

## 自分に必要なケアを求めて 産婦人科の選択を

かつて日本では「安産型」の体型の女性に一定の評価がありました。現代の女性はスリムな体型を求め、ダイエットなどの影響で、出産に必要な栄養が足りていない人が少なくありません。高齢出産も増加している中で、自分に必要なケアが受けられる産婦人科を選択することが大切です。

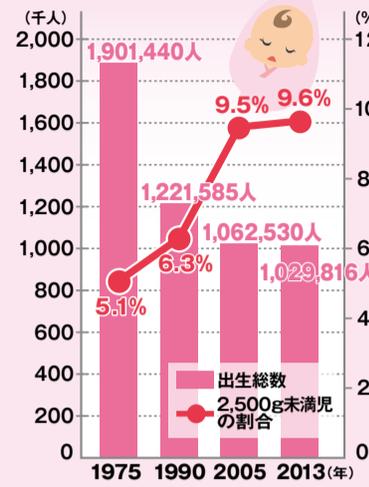
### 「安産型」が減少



昨年、日本で誕生した2688(世界最小)の乳児が順調に成長し、今年2月に乳児の救命率は、およそ50%程度といわれる中、合併症もなく、無事に退院できたことは、とても喜ばしいニュースです。それと同時に、医療技術の目覚ましい進歩を実感した人は多かったのではないのでしょうか。

昔から日本人女性は、幅広い骨盤であるいわゆる「安産型」が多いといわれてきました。ところが最近の若い女性はスタイルが良く、「安産型」が減少しているという調査結果があります(浜松医科大学など)。

### 日本の低出生体重児



WHO(世界保健機関)では、出生体重が2500g未満の乳児を「低出生体重児」としています。世界でも日本は最も低出生体重児が多いといわれ、近年は特に増加傾向にあります。

「安産型」は、骨盤前後と横の長さが同じくらいで丸く、1980年には調査対象の3/4程度を占めていたのが、2010年・2012年には1/2程度にまで減少したとの報告もあります(同調査など)。

### 母娘で10代から準備も

(鈴木志帆医師)「近年、『プレコンセプションケア』という言葉が話題になっていきました。これは、将来の妊娠のために『ここからカラダ』のケアを行なうことです。

## 女性の将来が輝く「プレコンセプションケア」

取材協力/鈴木志帆医師

湘南東部総合病院の産婦人科では、女性の常勤医師が中心となって、10代から高齢者までの女性を幅広く支えています。結婚してからの「妊活」だけでなく、将来の妊娠のための「プレコンセプションケア」や「かかりつけ婦人科医」の重要性について、鈴木志帆医師のお話を紹介します。

### 湘南東部総合病院の産婦人科体制

(鈴木志帆医師)「当院(湘南東部総合病院)は、お子さまからお年寄りの方まで、全女性の女性が受診しやすい産婦人科を目指しています。

地域密着型の「地元のお医者さん」として、頼れる存在としての役割を十分に果たしていると考えております。



日本産科婦人科学会 専門医 鈴木志帆 医師

- 女性は何歳になっても、女性特有の悩みがつきません。
- ▽生理痛の悩み
- ▽初めての婦人科検診
- ▽更年期の症状
- ▽加齢にともなう子宮の問題など

当院では、女性の常勤医師を2名、非常勤医師に男女4名(女性1名、男性3名)の体制を整え、女性にやさしい診療を実施しております。親身で話しやすい医師をそろえておりますので、当院へはお気軽にご相談ください。



同院の産婦人科医や助産師スタッフら

### 慢性化する栄養不足



そのほかにも、現代の女性が妊娠で抱える問題は、以前に比べて増えています。

### 高齢出産の普遍化



例えば、胎盤の形成や胎児の成長に、鉄分は欠かせない栄養素です。これまでの女性は、妊娠によって貧血に悩まされることが多かったのですが、今はダイエットのために

さらに現代社会では、かつては「高齢出産」といわれた

### 女性の「よろず相談所」として

(鈴木志帆医師)「当院では、ライフスタイルチェックや、妊活サポート、妊婦健診、分娩を希望される方も、歓迎しております。

「プレコンセプションケア」として、是非ご相談ください。当院で実施している『4Dエコー』や『マタニティ・ヨガ』は、とても好評です。不育症専門外来や、胎児診断専門外来(予約制)も開設しております。

**湘南東部総合病院 産婦人科** 茅ヶ崎市西久保500 予約センター ☎0467-83-9192 (8:00~17:00)

一般外来	月	火	水	木	金	土
AM	●	●	●	●	●	●
PM	●	●	●	●	●	●

ふれあい健康友の会について  
 ●年会費は無料、即日入会可  
 ●入会で妊婦さんに特典あり(分娩費用など)  
 ●妊婦健診の来院時に車送サービスあり

**医学講座 参加無料**

日時 **6月24日(月) 13:00~14:00**

会場 **湘南東部総合病院 東館1階 講堂**

講師 **野村 文一 医師**

**あなたのふくらはぎのポコポコ!! 気になりませんか?? ~下肢静脈瘤の症状と治療~**

ふくらはぎがポコポコしていませんか? 立ち仕事を長く続けていたり、妊娠・出産を機にポコポコができた方は「下肢静脈瘤」かもしれません。どの病院に行けばいいのかわからない方や、「こんな病気のうちに入らない! ストッキングでも履いて」といわれた方は、是非ご参加ください。当院の医師が症状や治療法について丁寧にお話します。

アクセス JR茅ヶ崎駅北口および茅ヶ崎市内各所より無料シャトルバス

湘南東部総合病院  
お問合せ ☎0467-89-3633(地域連携室)  
茅ヶ崎市西久保500

次回予告 7月下旬開催予定

**医学講座 参加無料**

日時 **6月26日(水) 14:00~15:00**

会場 **湘南さくら病院 1階 作業療法室**

講師 **櫻井 秀樹 医師**

**認知症予防と生活習慣 ~あなたの生活習慣 大丈夫ですか?~**

残念ながら「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし、「どうすれば認知症になりにくいのか」ということは少しずつわかってきました。認知症の予防について、当院の医師がわかりやすく説明いたします。お気軽にご参加ください。

アクセス 茅ヶ崎駅、湘南台駅より神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分

湘南さくら病院  
お問合せ ☎0467-54-2255(代表)  
茅ヶ崎市下寺尾1833

次回予告 7月下旬開催

# 山田院長代行が貴方の専属医に！ 茅ヶ崎中央病院の訪問診療

現在、建て替え工事中である「茅ヶ崎中央病院」は、外来診療に  
加えて地域の健康を支えるため、訪問診療を積極的に行なっていま  
す。担当している山田春木医師(同院院長代行)のお話を紹介します。

通院負担の軽減と安心感  
(同)「医師である私が専属  
で定期的に患者さまのお宅に  
出向き、診察のほか、心配な

点のご相談を受けたり、患者  
さまは病院に来ずともお薬の  
処方を受けられる利点があり  
ます。私は茅ヶ崎中央病院で  
外来診療も担当している医師

「訪問診療は、医療保  
険だけでなく、介護保険のご  
利用も可能です。介護保険で  
訪問診療をご希望される際  
は、まずは介護保険の利用そ  
のものを申請して、担当のケ  
アマネジャーを決定すること  
から始めます。

高齢になると、入退院を繰  
り返し、検査も多くなります。  
ぜひ当院の訪問診療をお役立  
ててください。」  
(取材協力)茅ヶ崎中央病院

です。常に病院現場と連  
携して、寄り添った体制を準  
備している点も、安心感につ  
ながっているようです」  
介護保険の利用も

合診療科の外来担当の看護師  
が窓口となって、ご利用者患  
者)さまに適した訪問回数や  
時期などを考えています。  
『かかりつけ医をもちま  
しょう』は、これまでの考え  
方。『みんなの地域でかかり  
つけ病院をもちましよう』が  
令和の時代を目指すべきモツ  
トです。

## 訪問診療の 対応例

**例1 大変!前腕や腿が  
赤く腫れている**  
山田Dr.  
「手や足の先端から細菌が入り、  
野焼きのようにメラメラと皮下に  
広がる『蜂窩織炎(ほうかしきえん)』  
という怖い病気があります。この場合、  
腫や前腕の皮膚が赤く腫れ、熱をもち  
ます。痛みをうったえない高齢者は  
多く、骨に細菌が達すると、重大な手  
術の必要性が生じるので、早めの診  
断・治療が重要です」

**例2 転倒して  
たんこぶができた**  
山田Dr.  
「転倒直後に激しい頭痛や様態悪  
化が見られれば、緊急検査の必要が  
あります。この場合、恐いのはゆっくり  
血腫が発達して脳を圧迫する『慢性  
硬膜下血腫』です。脳CTチェックは  
欠かせません」

**例3 带状疱疹は  
早期診断がカギ**  
山田Dr.  
「帯状に赤い発疹・水疱で痛けれ  
ば、診断は簡単です。しかし、神経を  
破壊する(ヘルペスウイルス)は、神  
経痛が先行する場合があります。高  
齢者は痛みをうったえない方も多  
く、重症化してまひ・失明・苦痛と  
ともに残りの人生を歩むことにもな  
りかねません。この場合、10分でも  
早く抗ウイルス治療を行い、必要  
であれば薬の副作用チェックも実施  
します。当院ではインフルエンザの  
ようにウイルスの検査を導入してい  
ます」

**例4 急な発熱や褥瘡(床ずれ)  
に悩まされている...**  
山田Dr.  
「在宅介護している家族  
にとって、頻りに遭遇する問題  
です。しっかりと治すように早期  
に総力をあげて取り組みます」

茅ヶ崎中央病院  
訪問診療  
担当医  
山田春木  
院長代行  
☎0467-  
86-6530

# この「人」に聞く



**勝野 亮 医師**  
(かつの まこと)  
湘南東部総合病院  
【脳神経外科 部長】

医学博士  
日本脳神経外科学会 専門医・指導医  
日本脳卒中学会 脳卒中専門医  
日本脳卒中の外科学会 技術指導医

「メスの重み」から  
治療への使命感をもって  
○「日々、心がけている  
ことは、患者さまが少しでも  
安心できるような医師であり  
たいということです。患者さま  
え、精神的な支柱などを含  
め、湘南東部総合病院の脳神経  
外科・部長として、北海道・  
北見という1200km以上離  
れた前任地から湘南・茅ヶ崎  
へ赴任してきました。「湘南  
の温暖な気候と雰囲気はとて  
も心地良し、当院の正面玄関  
にある桜の素晴らしい景色に  
にさえ思います」と明るい笑  
顔で話します。

○「外来担当日は、毎週水  
曜日と土曜日。脳卒中(脳梗  
塞、脳出血、くも膜下出血)  
をはじめとする脳血管疾患患  
者の治療を行なっています。  
特に手術治療に関しては「未  
破裂脳動脈瘤のクリッピング  
術」(脳動脈にできたコブを、  
医療用クリップで閉鎖する外  
科的治療)を専門に実施。  
「外科治療は、まず患者さま  
のお体に入ることから始ま  
ります。それを重く受け止  
め、このメスの傷を十分

## Mさんの場合

母娘2人で暮らしていたが、  
自分の定年時に  
母が「寝たきり」に

やっと母の入居が決定したら、  
自分が「脳出血」で  
緊急手術!

医療に強い老人ホームのリハビリで  
「少しずつ良くなってきた!」

老健でのリハビリに落胆。  
「母の面会にも行けない…」

入居相談随時受付中・個別相談可  
小規模 介護付有料老人ホーム(全32室) 茅ヶ崎市元町10-3  
湘南ふれあいの園 ナーシングホーム元町 ☎0467-88-2500

先月「ナーシングホーム元  
町」に入居したMさんに、お  
話を聞きました。(取材協力)  
Q. リハビリが充実してい  
る施設をご希望された理由を  
教えてくださいませんか?  
A. はい。片まひを抱えて  
いるからです。脳出血の後遺  
症が改善できる効果的なりハ  
ビリを、強く望んでいます。  
Q. ともりハビリに意欲  
的なのはなぜですか?  
A. 実は、私には母がいま  
す。今まで母娘2人で暮らし  
ていましたが、母が体調を崩  
し「要介護4」となつてから  
は、私は寝たきりに近い状態  
になった母の面倒をみるこ  
とだけに、時間を費やしてい  
ました。その頃は丁度、私が定  
年退職を迎えた時期だったの  
で、生活が激変しました。し  
かし、「母のために!」と在  
宅介護に奮闘しました。

Q. では、お母さまはご自  
宅で暮らしているのですか?  
A. いいえ、違います。ケ  
アマネージャーから「これではお  
二人とも共倒れになります  
よ」との話があり、母の施設  
入所の説得を受けました。入  
所先が決定し、一段落ついた  
ところで、今度は私が体調を  
崩しました。頭痛としびれで  
病院にかかったところ、「脳  
出血」と診断されて緊急手術  
を受け、左半身まひが残る車  
椅子生活になりました。病院  
リハビリを頑張っています。

老人ホームのリハビリがど  
れほどのものなのかを、最初  
は試す気持ちでいましたが、  
上着を着ることができるよう  
になったり、トイレに立てる  
ようになったりと、以前から  
は想像もつかないほど、でき  
ることが多くなり、ナーシ  
ングホーム元町に入居したこ  
とで、生活が一変しました。  
母を抱え、自分の病気もあ  
り、塞ぎ込んでいた私です  
が、こちらのホームで心の活  
力を得ることができていま  
す。(※感想は個人のもです。)

## 私の入居理由⑤ Mさんの場合

### 母と私、同時に要介護!

### 「少しでも良くなりたい!」

介護付有料老人ホーム「ナーシングホーム元町」(茅ヶ崎駅徒歩7分)は、  
湘南東部総合病院や茅ヶ崎中央病院などの医療機関と同じグループに所  
属しているため、医療やリハビリに専門性を発揮するホームです。



入居者一人ひとりにあつたりハビリを実施



施設内では入居者の笑顔が見られる

## 医学講座 参加無料

日時 6月24日(月) 13:00から  
会場 湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ  
茅ヶ崎中央病院  
消化器内科・消化器外科  
講師 緑川 武正 医師

### 「お腹が痛い!」癌や炎症疾患 ~こわい消化器の病気にご用心!~

一言に「消化器」といっても、食道・胃・小腸・  
大腸・痔など多くあり、さらにその疾患は良性・  
炎症性・悪性などに分かれます。癌や急性  
膵炎・胆道炎・虫垂炎・大腸炎など重篤な疾  
患や、命にかかわる腸閉塞(絞扼性イレウス)  
など、気をつけるべき消化器疾患について  
お話しします。



次回予告  
7月30日(火) 14:00から開催  
【講師】耳鼻咽喉科 石田克紀 医師  
「耳で行う内視鏡手術」  
茅ヶ崎中央病院  
お問合せ ☎0467-86-6530(代表)  
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

## 大人気! ベスト 無料セミナーのお知らせ

### 「高齢者施設に入居するタイミングって?」 —これで安心!老人ホームの選び方—

高齢者だけで暮らすことは、現代ではどうしても無理が生じます。また、高齢者の自宅介護にも限界があります。老人ホームへの入居が必要になっても、すぐに決められるものではありません。あらかじめ知識があるだけで、随分違ってきます。このセミナーでは、実例で具体的なイメージを描きながら、高齢者施設について学びます。将来設計の一助(資金計画も紹介)になり、また施設の違い(サービスや費用、設備)も解説します。

6月22日(土)  
14:00~15:45  
湘南ふれあいの園  
湘南東部  
☎0467(57)6050  
当日ご参加券  
先着20名様  
まで  
(注) 満席になり次第  
受付終了

自治体(茅ヶ崎市・鎌倉市・寒川町)からの信頼も

# 「見守りネットワーク」で活躍

## 社会福祉法人麗寿会

各自治体に設置されている「地域包括支援センター」や、高齢者施設「特養」グループホームなどを運営する社会福祉法人麗寿会は、徘徊をはじめとする高齢者の地域問題の解決に貢献しています。

### 介護の中核を担う

社会福祉法人「麗寿会」は、次世代を担う専門的な介護サービスを提供しています。

茅ヶ崎市を中心とする湘南地域(鎌倉市・寒川町)において、「特別養護老人ホーム(特養)」、「ケアハウス」、「認知症対応型共同生活施設(グループホーム)」、「デイサービス」、「居宅介護支援事業所」、「地域包括支援センター」などを管理・運営しています。

### 自治体と連携して

地域の社会福祉に対し、主体となって貢献している同法人の注目すべき活動の一つ

## 徘徊老人のためのSOSネットワーク

茅ヶ崎市・寒川町の広域(人口約28万人)において、徘徊高齢者(認知症)を早期に発見・保護するために、1998年に立ち上げたもの。現・保健福祉事務所が主催する「保健福祉サービス調整推進会議・老人部会」でプロジェクトチームを創設し検討を重ねて、警察・各種関係機関・地域住民の協働によって構築。このネットワーク(茅ヶ崎市)には、対応の迅速化のために「事前登録制度」がある。

### 事前登録制度

徘徊の危険性がある家族の情報を、あらかじめ登録しておく制度。家族が市に申請した情報は、警察署・特養(「ふれあいの森」)では徘徊高齢者の発見の際に、身元不明者や家族引き取りまでの一時入所を市から委託されている・市役所で保管し、捜索依頼があったときにスピーディーな対応に役立つ。

「ツアー」を養成する出張講座の開催など

### 定評ある認知症ケア

同法人のスタッフは次のように話しています。

「わたしたちは、茅ヶ崎市を中心に、鎌倉市、寒川町の地域の皆さまのご理解とご支援の下、地元の社会福祉法人として歩んできました。質の高いサービスを提供し続けることで、地域住民の方々や自治体、ご利用者さまとご家族さまなどから、ご信頼をいただいております。

『寄り添うケアの実践』を心がけ、これまで特に実績を重ねてきた認知症ケアにおいては、(回想法)×音楽療法×アニマルセラピーなどを中心に、今後も精力的に取り組んでまいります。

また、「地域包括支援センター」の運営においては、地域での福祉活動に実績があります。

例：「ふれあいかフェ(サロン)」の企画/福祉講座・介護予防教室・脳活クラブの開催 / 「認知症サポーター」の養成講座

## 参加で楽しむオープンキャンパス

### 湘南医療大学

湘南医療大学では「オープンキャンパス」を開催します。日程は6月29日(土)10時~15時。入退場は自由。当日は体験型授業・実習や、実際の過去問題を使った「入試対策説明会」、「学内見学ツアー」、「学生トークライブ」など、充実の内容が盛りだくさん！来春入学のために同大の受験を検討している高校3年生や過年度生、社会人のほか、将来医療系への進学を考えている高校1・2年生やその保護者も参加できるイベントが、多く企画されています。イベントのタイムスケジュールなどの詳しい情報は、同大公式ホームページをご参照ください。同大公式アプリ(ダウンロード無料)からも確認できます。

## AO入試の秘訣、教えます

### 医療ビジネス観光福祉専門学校

医療ビジネス観光福祉専門学校は、今年(2019年4月)に「介護福祉学科」を新設しました。今年度はこの新設学科に加えて、これまでの「医療ビジネス学科」と「観光学科」を合わせた3学科体制で始まっています。学べる分野は、医療事務/介護福祉/IT/ホテル/ブライダルなど、多岐にわたります。

同校のAO入試は6月1日からスタートしており、「AOエントリー説明会」(7月13日(土))では「合格への秘訣」を伝授。模擬授業や職場見学もできる「スペシャルオープンキャンパス」(6月22日(土))は毎回大人気です。同校のスタッフは、「多くの方のご来校をお待ちしております」と話しています。

## 「なりたい」気持ちを最大尊重

### 下田看護専門学校

下田看護専門学校では、今年度(2019年度)に入学した40名が春から登校し、看護師を目指して学んでいます。同校は創立15年の間に多くの卒業生を排出し、現在看護師として活躍しています。同校スタッフは次のように話しています。

「社会で貢献している本校の卒業生を誇りに思います。」

学生時は、看護師を目指す勉強の中で一人では難しいことも、クラスメイトの励みや、本校の教員の指導によって実現できることが多いと思います。

本校は、「なりたい」という学生の気持ちを最も大切にしています。「看護師になりたい」という方は、見学や説明会に是非お出ください。

## 湘南医療大学 OPEN CAMPUS

入退場自由 **6/29 Sat** 10:00~15:00

CHECK!! 詳しい情報は大学公式アプリ(無料)で確認を!

内容は盛りだくさん♪

- 体験型の授業・実習
- 入試対策説明会
- 学内見学ツアー
- 在校生のトークライブ など

湘南医療大学 横浜市戸塚区上品濃16-48 ☎045-821-0111 http://sums.ac.jp

## 医療ビジネス観光福祉専門学校

スペシャル Open Campus **6/22(土)** 10:00~13:00

- 学校生活などの話を在校生から聞くことができる
- 実際の内容に近い「模擬授業」が受けられる
- 仕事を体感する「職場見学」を実施

AOエントリー説明会 **7/13(土)** 10:00~12:30

- エントリーシートの書き方について
- 面談・適性検査のポイントを解説
- AO入試の流れについて など

医療ビジネス観光福祉専門学校 神奈川県相模原市南区上鶴岡本町3-18-27 ☎042-744-9711 http://www.mbsi.ac.jp

## 下田看護専門学校

看護師になりたい! と思ったら、ぜひ本校へ!

学校説明会 **6/22(土)・8/3(土)・28(水)** など

詳しくはホームページでご確認を!

内容

- 学校・授業・学校生活のことなどの説明
- 奨学金や就職についての解説
- 昨年の入試状況と今年の入試についての詳細 など

下田看護専門学校 静岡県下田市柿崎289 ☎0558-25-2211 http://www.shimodakango.ac.jp

## 求人 Recruit Information

夢、広がる。仕事、見つかる。私、頑張る。

正社員 パート 託児所有  
車通勤可 キャリアアップ制度有

## 茅ヶ崎市南湖 働く人の立場を考えた充実の福利厚生

① 看護師 時間 8:00~17:00(夜勤なし) 給与 月給255,000円~280,000円

② 介護士 時間 7:00~16:00 9:00~18:00 11:00~20:00 16:45~翌9:45(夜勤) 給与 月給247,000円~267,000円(夜勤手当含む) 時給1,050円~1,200円(所有資格によって異なる)

特別養護老人ホーム 社会福祉法人 麗寿会 **ふれあいの麗寿** ☎0467-85-1122 http://www.reijukai.or.jp

待遇 | 各種社会保険、マイカー通勤可、子ども手当(1人5,000円)、人間ドック無料受診(40歳以上)、医療費補助、グループ内保育所、資格取得支援

## Kanagawa 寒川 茅ヶ崎 鎌倉

特別養護老人ホーム グループホーム 地域包括支援センター デイサービス

特養	特養	ケアハウス
<b>ふれあいの麗寿</b> 茅ヶ崎市南湖1-6-15 ☎0467-85-1122	<b>ふれあいの森</b> 茅ヶ崎市下寺尾1928 ☎0467-54-9111	<b>ふれあいの里</b> 茅ヶ崎市行谷582-1 ☎0467-54-2233
グループホーム	デイサービス	
<b>ふれあいの家「みのり」</b> 茅ヶ崎市南湖6-2-24 ☎0467-89-2702	<b>ケアセンター茅ヶ崎元町</b> 茅ヶ崎市元町10-33 ☎0467-88-7520	
茅ヶ崎市地域包括支援センター		
<b>みどり</b> 茅ヶ崎市萩園2360-1 鶴嶺西コミュニティセンター内 ☎0467-84-0775	<b>ゆず</b> 茅ヶ崎市新栄町13-48 ワラシナビル1F ☎0467-84-5830	<b>わかば</b> 茅ヶ崎市芹沢846-3 ☎0467-33-5410

鎌倉 寒川

特養	グループホーム
<b>ふれあいの泉</b> 鎌倉市今泉2-10-1 ☎0467-46-9811	<b>ふれあいの家「こすもす」</b> 寒川町岡田7-3-3 ☎0467-72-5315

社会福祉法人 **麗寿会** 茅ヶ崎市南湖1-6-15 本部(「ふれあいの麗寿」内) ☎0467-85-1148

## あなたは大丈夫？ 4人に1人はメタボか予備軍

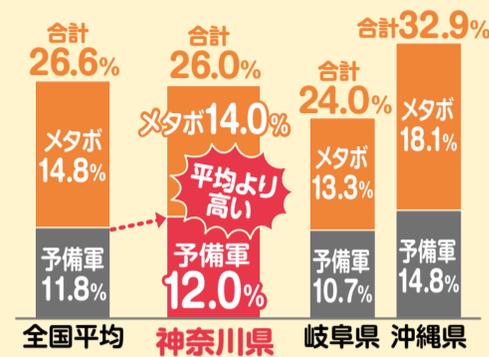
腹囲に加え

生活習慣病の有無で判断

「メタボリックシンドローム」(以下、「メタボ」)の該当者とは、①内臓脂肪の蓄積に

### メタボリックシンドローム

2項目以上  
内臓脂肪 腹囲 男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm + 高血圧 脂質異常 高血糖



厚生労働省「メタボリックシンドローム該当者割合等(2016年度)」など

よって腹囲が一定値を超え、かつ②「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち、2項目以上該当する人を指します。また、①を満たし、かつ②の1項目だけに該当する人は

「メタボリックシンドローム(メタボ)予備軍」とされます。メタボの状態が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすほか、多くの生活習慣病を進行させるため、早めに治療を開始する必要があります。

#### 地域によって 割合に差が

厚生労働省の調査によると、「特定健康診査」を受診した人のうち、メタボ該当者とメタボ予備軍が占める割合の全国平均値は、26.6%でした。都道府県別では、沖縄県が32.9%と最も高く、最も低

いのは岐阜県の24.0%でした。メタボとその予備軍の割合は、地域によって差があるようです。

#### 神奈川県は 予備軍の割合が高い

さて、神奈川県はどうかというところ、メタボ該当者と予備軍の合計値は26.0%で、全国平均を下回っています。しかし、そのうち予備軍のみは12.0%で、これは予備軍の平均値(11.8%)を超える数値です。

つまり神奈川県では、他の地域に比べて「メタボ予備軍」の割合がやや高い」という特徴があるといえます。

メタボの進行を防止するためには、早期の治療開始が肝要です。「健康長寿」を実現するために、健診を受けて自分の健康状態を把握していきましょう。

## 「予備軍だから大丈夫」は危険！

メタボ対策に特定健診の受診を

「ふれあい平塚ホスピタル」(平塚市袖ヶ浜1の12番0463-22-4105)が実施している健康診断では、血管を調べるオプション検査も充実しています。同院の山口俊夫内科医長にお話を聞きました。

Q. 神奈川県では、メタボリックシンドロームの予備軍の割合が、全国に比べて少し高いようですね。

A. はい。メタボリックシンドローム(メタボ)は自覚症状がほとんどないため、治療を始めない人が多く、特に予備軍という結果が出た場合

は、「まだ大丈夫」と安心してしまっている人が多いです。しかし進行すると、ドミノ倒しのようになり健康状態が悪化していき、重篤な合併症へとつながっていくため、早めに発見し、治療を開始することが大切です。

Q. 自覚症状がないメタボは、どのようにすれば自分では、どのようによければ自分では、発見(認識)できますか？

A. 発見のきっかけとして、毎年、必ず「特定健康診査(特定健診)」を受診すること

をお勧めしています。特定健診は、メタボを発見し、生活習慣の改善へとつなげるのが目的です。40〜74歳までの医療保険加入者(国民健康保険など)を対象に実施されています。当院(ふれあい平塚ホスピタル)は「平塚市こころの健診」の実施医療機関になっておりますので、お気軽にご相談・お申込みください。

Q. 健診では、どのような項目を検査するのですか？

A. 特定健診の基本項目に

## 「トイレが近い」は治療が必要かも！

夜に何度もトイレに行ったり、日中に尿意を頻繁に感じる「トイレが近い人」はいま

生活に支障が出る前に、泌尿器科で診てもらいましょう。

夜間尿量≧24時間尿量の値で判断し、若年層で20%以上、高齢者(65歳以上)では33%以上が該当します。



通常、健康な成人の尿量は、1日1000〜1500mlとされています。しかし中には2000ml以上も尿が出ることもあり、これが「多尿」です。夜に多い「夜間多尿」は、

尿意の切迫が頻繁にあり、何度もトイレに行き、時には失禁してしまうこともある状態を指します。

## 夜間頻尿の原因その2「過活動膀胱」

泌尿器科・高橋俊博医師による連載の2回目です。前回は、夜間頻尿・尿漏れの原因のうち、「夜間多尿」についてお話いただきました。今回は、「尿を溜める(膀胱機能の障害)」について、過活動膀胱のお話です。〈取材協力〉

(高橋医師)「膀胱に尿を溜める機能の障害」というのは、「過活動膀胱」が該当します。これは、尿意切迫感を感じるもので、通常は頻尿・夜間頻尿をともなう、切迫性尿失禁をともなうこともあれば、ともなわないこともあり、言ってしまうと、自覚症状に基づく症候群なのです。

それはどういうことですか？  
(同医師)「昼夜の排尿回数や尿失禁を点数化する『過活動膀胱問診票』によって、尿意切迫感の自覚の有無を確認し、診断をつける上で考慮します」

多くの病気が存在するのです。治療はどのように進めるのですか？  
(同医師)「過活動膀胱や神

尿意切迫感を自覚する」と、過活動膀胱と診断されるといふことですか？  
(同医師)「大きな診断材料になるということですが、もちろん、症状が似ている他の病気として、尿路感染症(膀胱炎など)や、膀胱・前立腺のがん、心因性頻尿、前立腺肥大症などがあります。特に前立腺肥大症は過活動膀胱を合併することがあります。さらに神経の病気を有している場合、排尿筋の異常な早期収縮が認められる時は、神経因性膀胱の可能性もあります」

薬の処方において、医師は多くのことを考えているのです。この病気を、まだ多くの症例結果を積み必要があると考えています。ですから、過活動膀胱の薬物治療を受ける際は、効果・副作用をきちんと評価し、処方することを考えられる専門性の高い泌尿器科を選ばれることをお勧めします。

連載、ありがとうございました。〈同院〉0467-53-4111

### 医学講座 参加無料

日時 6月25日(火) 14:00~15:00

会場 茅ヶ崎新北院 2階 多目的室

茅ヶ崎新北院 内科 山崎 隆一郎 医師

### 本当に風邪?それ肺炎かもしれません!~高齢者の肺炎予防と体力づくり~

高齢者の体力、免疫力などの低下に加えて、「誤嚥性肺炎」が増えています。脳梗塞や脳出血などにより、脳の働きが低下することによって起こる肺炎です。高齢者の「食欲がない」「元気がない」「全身がだるい」といった症状はまず肺炎を疑い、医師の診察を受けることが重要です。肺炎の危険性などもお話しします。



アクセス 湘南ふれあいの園から無料シャトルバス

次回予告 7月30日(火) 14:00から開催

茅ヶ崎新北院 0467-53-4111(担当 香川) 茅ヶ崎市行谷583-1

### 医学講座 参加無料

日時 6月26日(水) 13:30~15:00

会場 ふれあい平塚ホスピタル 5階 会議室

ふれあい平塚ホスピタル 検査科 山口 俊夫 中野 奈賀子 医師 臨床検査技師 山口 医師

### 健康長寿の鍵は血管の若さにあり!~血管の状態を把握して生活習慣病予防を!~

日本では4人に1人が血管に関する疾患(「心筋梗塞」「脳卒中」など)で亡くなり、主な原因は動脈硬化であるといわれています。当院の内科・山口医長と検査科・中野臨床検査技師が、動脈硬化がもたらす多くの疾患と早期に発見するための検査について、詳しく解説します。



アクセス JR平塚駅南口より徒歩15分

次回予告 7月24日(水) 13:30から 【講師】 整形外科 石渡義和 医師

ふれあい平塚ホスピタル 0463-22-4105(代表) 平塚市袖ヶ浜1-12