

健康生活お役立ち新聞

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

町田・
県央版

2019年7月

No.31

若者も注意すべき「夏の心筋梗塞」

心筋梗塞は「冬に多い」「中高年の病気」という思い込みは危険です。夏の猛暑で脱水を起こすと、若年層でも血栓がでやすくなり、心筋梗塞の発症リスクが高まります。

「心筋梗塞」とは、心臓の

筋肉に栄養を送っている血管（冠動脈）が閉塞し、心筋

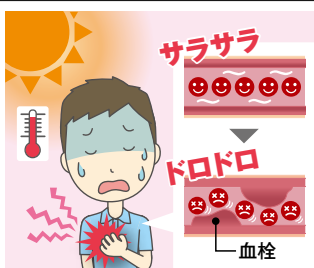
に壊死が起る状態をいいます。自覚症状に「胸痛」「呼吸困難」「意識障害」などが

「冬」「中年」じゃないの？

一般的に心筋梗塞は「冬に

発症が多く、夏は少ない」と

されていますが、実は気温と



体から水分が減り、脱水状態になると…
血栓(夏血栓)が
できやすい!

血管が詰まって
心筋梗塞

冠動脈の疾患死との関係性を検討する上では、極寒や猛暑での発症件数が多いという見方があります。日本では最高気温が35℃以上の猛暑日が年々増えており、夏季の過ごし方には注意が必要です。夏に生じる心筋梗塞の原因は、脱水によって生じた血栓にあります。夏は汗を多くかくため、それに対する十分な水分補給をしていないと、身体は脱水状態に陥ります。血流は停滞してドロドロにな

り、血液の塊（血栓）ができやすくなるのです。

また、「心筋梗塞は中高年の病気」と多くの人が考えがちですが、夏には30～40代の若年層にも、発症リスクは高まります。動脈硬化があまり進行してなくても、スポーツや飲酒で脱水になり、血栓ができて発症するケースは少なくないのです。

搬送時にすでに心停止も

日本人の死因で2番目に多い「心臓病」の中で、大きな割合を占めている心筋梗塞は、急性患者の14%が病院搬送前に心停止状態にあるとの報告もあります（日本生活習慣病予防協会）など。

発症してしまつたら、迅速な対応が求められる怖い病気なので、疑わしい症状がある時点で、すぐに専門病院などにかかりましょう。

はお酒ばかり。心配です…。

（金医師）「中年になると

就寝時のトイレを嫌い、夜間に水分を控える方は少なくありません。しかし、就寝中にも汗などで水分は奪われ、血流が悪くなり、さらに翌朝に血圧の上昇なども加わると、心臓発作のリスクは高まります。奥さまには、寝る前に白湯1杯を飲むことをおすすめしてはいかがでしょうか。

また、お酒には利尿作用があるため、脱水症状に拍車がかかる危険性があります。過度の摂取は控え、飲酒後には水分をより多めにとるようにしてください。脱水が引き金となつて、心筋梗塞を発症する恐れがあることも、奥さまにお伝えください。

【よくある相談②】私の妻は、夜中のトイレを嫌がって、あまり水分をとりません。若い頃は「美容のため」なんて言っていて、よく水を飲んでいたので、最近はお付き合いもあつてか、飲むの



大和成和病院
循環器内科
金 明愛 医師

【よくある相談①】私は太りやすく、水を飲むだけでも体重が増えてしまいそうで怖いんです。今もダイエット中ですが、暑かった先日、息苦しさを感じ、意識も朦朧としたのですが、どこか体が悪いのでしょうか？

（金医師）「詳しく検査をし

てみないと疾患の有無はわかりませんが、脱水を起こしていた可能性は考えられます。実は、私たちは自分では気づかないうちに、皮膚や口腔などから水分が蒸発しているため、汗をかいていなくても、体の中ではどんどん脱水が進んでいきます。『そんなに汗をかいていないから、大丈夫』『喉が渴いてから、飲み物をとればいいや』と思っていると大変です。水分を摂取しても体全体に浸透するま

で、血液の塊（血栓）ができやすくなるのです。

さがみ野中央病院

海老名・座間・大和・綾瀬の救急搬送

365日24時間受入れ可能

「さがみ野中央病院」は、海老名市・座間市・大和市・綾瀬市からの救急搬送に、夜間・休日問わず対応している地域病院です。

救急医療の拠り所

海老名市東柏ヶ谷にある

「さがみ野中央病院」は、地元である海老名市のほか、隣接する座間市・大和市・綾瀬市の救急隊からの搬送を、積

「さがみ野中央病院」は、地域の救急医療のためにはなくてはならない存在です。海老名市救急輪番」「広域救急輪番」（海老名市・座間市・綾瀬市）を担っていることから

も、救急医療への貢献度がわかります。

救急は外来でも

は、通常時間帯においても緊急

救急医療

参照・厚労省資料

初期救急とは…入院や手術をともなうものではなく、「休日夜間急患センター」などが該当

二次救急とは…入院や手術を要する症例に対する医療で、複数が当番で担う「病院群輪番制病院」などが該当

三次救急とは…心肺停止・多発外傷などに対応する医療で、「救命救急センター」などが該当

さがみ野中央病院
☎046-233-5110
海老名市救急輪番
☎046-233-5110
広域救急輪番
☎046-233-5110
（海老名市・座間市・綾瀬市）

また同院では、通常時間帯においても緊急

性の高い症例には、各診療科が迅速な処置対応を行なっています。

例えば整形外科では、「大腿骨頸部骨折」や「脊椎圧迫骨折」をはじめとする骨折や炎症に対し、救急対応を実施します。

内科では、消化管出血に対する内視鏡や、胆道系の炎症、肺炎などの呼吸器感染症、尿路感染症、心不全・不整脈などに、入院措置を含めた緊急対応を行なっています。

「急性心筋梗塞」「解離性大動脈瘤」「致死性不整脈」「間質性肺炎」などの重篤な場合

や、脳神経的緊急疾患などの専門的高度医療を要する場合

も、専門機関への紹介を含め



倉田 篤 院長
大和成和病院
心臓血管外科
☎046-278-3911

（倉田院長）「器質性心原性失神」では、大動脈弁狭窄や肥大型心筋症による「左室流出路狭窄」、急性心筋梗塞や心筋炎による「ポンプ不全」の影響が考えられます。

急性心筋梗塞・肺塞栓・くも膜下出血などがあげられます。失神が心臓に由来するか否かを判断する上で、心電図は貴重なデータとなりますが、近年開発された最長3年間にわたって24時間のモニタリングができるICM（体内植え込み型心電図モニター）が注目されています。

胸を1cm程度切開し、5cm

倉田院長
連載 ⑧

失神原因を特定する医療機器の現状

取材協力 大和成和病院

心臓病や血管に関わる疾患を専門的に扱っている大和成和病院の院長・倉田篤医師による「失神」の連載第3回目です。

失神の主な原因

- 起立性低血圧性失神
- 神経介在性失神
- 心血管性失神
- 器質性心原性失神
- 血管性失神
- 薬剤性失神

程のスティック状の機器を皮膚下に挿入します。日常生活に支障なく心電図データを収集でき、遠隔モニタリングシステムによってデータを病院に送信することができ

で、担当医や医療スタッフが不整脈の有無などの情報をいち早く把握でき、失神の原因特定に役立っています。

*今回で倉田院長による「失神」の連載は終了です。

医学講座 参加無料

日時 7月31日(水) 14:00~15:30

会場 大和成和病院 1階 ロビー

講師 大和成和病院
心臓血管外科 主任部長
田畑 美弥子 医師



MICSで行う心臓手術 ～心臓弁膜症について～

心臓手術と聞くと、大きな手術をイメージして入院期間も長いものと考えられる方が多いのではないのでしょうか。「MICS」という手術は、傷が小さい上に、入院期間も短くすむ方法です。今回は心臓血管外科の田畑医師が、心臓手術についてわかりやすく説明します。



アクセス 南林間駅・中央林間駅・鶴間駅・さがみ野駅から無料シャトルバス

大和成和病院
お問合せ ☎046-278-3911(代表)
神奈川県大和市南林間9-8-2

次回予告
8月28日(水)開催

医学講座 参加無料

日時 7月31日(水) 13:00から

会場 さがみ野中央病院 1階 リハビリテーション室

講師 さがみ野中央病院
検査科
大道寺 益弘
臨床検査技師



肥満と臨床検査 ～肥満は生活習慣病の素～

肥満は「高血圧」や「糖尿病」などに代表される生活習慣病の原因にもなります。今回は、肥満は臨床検査の数値でどのくらいが対象（「肥満」である目安）になるのかや、肥満によって及ぼされる数々の身体への影響などを、具体的にお話いたします。お友達などを誘ってご参加ください。



アクセス さがみ野駅南口から徒歩5分、相模大塚駅から無料シャトルバス

さがみ野中央病院
お問合せ ☎046-233-5110(代表)
神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20

次回予告
8月下旬開催予定

「小児ワクチン」は効率よく接種を

綾瀬厚生病院では7月から開始

小児のワクチン接種（予防接種）は、原則的に各自治体が全額負担する「定期接種」と、接種に必要な費用を個人が負担する「任意接種」に分かれます。綾瀬厚生病院では、小児の予防接種を実施しています。

「定期」は実質無料

小児の予防接種には、法律に基づいて各市区町村が主体となつて実施する「定期接種」と、希望者が自主的に受ける

「任意接種」があります。

「定期接種」の場合、ワクチンの費用は公費（無料）ですが（一部で自己負担あり）、

「任意接種」は原則的に個人負担です。各市区町村が実施しているワクチンの種類や補助については、管轄の自治体

にその詳細を確認しましょう。

綾瀬厚生病院の予防接種

定期接種のワクチン

- 「予防接種法」で定められているもの
- 原則、地方自治体が費用を負担

- ヒブ
- 肺炎球菌結合型
- B型肝炎
- 四種混合
- 三種混合
- 不活化ポリオ
- 水痘
- 麻疹・風疹混合(MR)
- 日本脳炎
- など

任意接種のワクチン

- 国の認可はあるが「予防接種法」で規定していないもの
- 原則、個人が費用を負担

- ロタ
- おたふくかぜ
- A型肝炎
- 黄熱
- 狂犬病
- 破傷風
- など

日本小児科学会「定期接種と任意接種のワクチン」、国立感染症研究所「予防接種スケジュール」より

3000症例を扱う機関で

腕を磨き現場復帰

○…心臓血管外科の魅力は「外科の中でも『心臓を扱う』ダイナミックな手術が多く、術後には消化器や呼吸器、腎

臓、内分泌系など全てをしっかり管理することが求められる。病気のエキスパート」だ

○…幼少期の4年間、ブラジルで過ごしました。「友達には、片足がなかったり目が不自由な子が、当たり前のようにいました。そんな中、ビザの関係でアフリカに入国した際に「ソマリア内戦」に遭遇。布

この「人」に聞く



松山 孝義 医師

(まつやま たかよし)

大和成和病院
【心臓血管外科】

日本外科学会 外科専門医
日本心臓血管外科学会 専門医
腹部ステントグラフト実施医
血管内レーザー焼灼術実施医・指導医

○…専門は「成人心臓血管外科」で、具体的には、弁膜症や心筋梗塞などの手術治療である「弁膜形成術」や「冠動脈バイパス手術」などで

目を当たらにしました。「日本では阪神・淡路大震災が発生した頃で、生命や医療に対する気持ちが再燃し、医大に入學し直しました」。31歳で医師となり、今に至ります。

介護付有料老人ホーム シニアレジデンス町田

特徴

- 4階建ての同一建物内に、連携病院「ふれあい町田ホスピタル」を併設
- 建物1階は「シニアレジデンス町田」のエントランス、入居者専用「レストラン」など。2階は居室フロア
- 病院（ふれあい町田ホスピタル）には、診察室・検査室・手術室・人工透析センターなどがあり、入院病棟は3・4階（計199病床）
- 定期的な通院のほか、緊急時や夜間の対応などを総合的にサポート
- 医療行為（人工透析、胃ろう、在宅酸素など）に対応
- 必要に応じてホームの担当医が往診。入居前の面談・健康相談もあり

シニアレジデンス町田

東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

0120-86-6534

ACCESS
JR・京王「橋本駅」から神奈中バス
JR「相模原駅」・京王「多摩駅」から無料シャトルバス



以前開催した時のセミナーの様子（開始前）

7/28(日)に無料開催！ 中高年に人気の 「施設選びセミナー」

シニアレジデンス町田

28日(日)13時30分～15時（予定）会場は「町田市民ホール」（町田駅徒歩7分）。セミナー名は「安心できる老人ホームの選び方」。主催は、介護付有料老人ホーム・シニアレジデンス町田。左広告参照。

個別の事案にしっかりと答えるセミナー講師は、介護現場をよく知る定評ある専門家。老人ホームの種類やそれぞれの特徴・差異について、画像を使ってわかりやすく説明します。

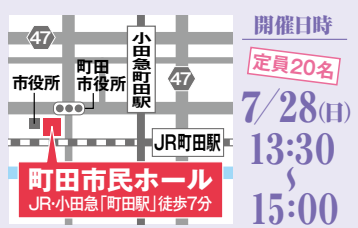
さらに、家庭に高齢者を抱える人からのリクエストが多い「施設選びで重点を置くポイント」を、具体的に提示。

セミナーの後半では個別の質疑応答の時間もあり、「うちのおじいちゃんに置き換えて話を聞いていたけれど、特別な事案も確認できて、とてもためになった」「自分が老人ホームの入居を検討し始めるにあたって、基準になる最初の見学施設を、このセミナー

◆無料セミナー

「安心できる老人ホームの選び方」7月28日(日)13時30分～15時町田市民ホール第2会議室

会場へのアクセス



大和市 中央林間・南林間・鶴間・相模大塚の4駅から無料バス通勤可！ ☆給与は全て経験10年モデル☆

地元で有名な専門病院

急募！貴方の力を求めています

① 医療事務

資格不問

外来受付/会計/レセプト/カルテ出し

月給 正 19万8500円

時給 パ 960円

時間 8:30～17:30、17:30～(当直)

② 看護師

経験者優遇

病棟/外来/ICU/オペ室 など

月給 正 34万7800円

時給 パ 1500円～

時間 【日勤】8:30～17:30
【夜勤】17:00～翌9:00

③ 看護補助

未経験者歓迎

看護業務全般のサポート(資格不要)

月給 正 20万7900円

時給 パ 1100円

時間 8:30～17:30

待遇 交通費支給、社会保険完備、ユニフォーム貸与、マイカー通勤可、無料シャトルバス利用可、各種手当あり 正 昇給年1回(4月)、賞与年3回、年間休日121日



医療法人社団
公仁会

大和成和病院

〒242-0006 神奈川県大和市南林間9-8-2

046-278-3911

http://www.fureai-g.or.jp/seiwa/

応募

お電話にて希望職種をご連絡ください。面接日、必要書類などをお伝えさせていただきます。

今月のイチオシ

求人

Recruit Information

夢、広がる。
仕事、見つかる。
私、頑張る。

正 正社員 パ パート 送迎バス有
車通勤可 ユニフォーム支給

成和クリニック

診療科目

- 内科・循環器内科・消化器内科
- 腎臓内科・整形外科・泌尿器科
- 消化器外科(内視鏡)・リウマチ科
- 人工透析治療「透析センター」(通院・入院)
- 各種健康診断(大和市がん検診、大和市特定健診・長寿健診、綾瀬市特定健診 など)

外来受付

月曜日～土曜日(土曜日は午前のみ)

午前

9:00～12:00

午後

15:00～17:30

西鶴間小学校

小田急線

大和厚木バス

胃・大腸カメラを両方実施

神奈川県東部地域で地域密着の医療サポートを行なっている「成和クリニック」で、内視鏡検査が受けられるのをご存知ですか？

同クリニックは、大学病院や総合病院ほどの規模をもつ医療機関ではなく、その名の

通り「クリニック」ですが、多くの診療科Ⅱ左参照Ⅱがあり、内視鏡検査も実施されています(消化器外科)。

内視鏡は、上部消化管に対する検査(いわゆる「胃カメラ」検査)と、下部消化管に対する検査(いわゆる「大腸カメラ」検査)があります。上部消化管では、食道や胃

次のように話しています。

「検査は、基本的に午前中の実施ですが、地域のニーズにお応えして、水・金曜日は午後も実施しております(但し、火曜日は消化器外科が休診のため、検査の実施もありません)。

「取材協力」成和クリニック

成和クリニック 内視鏡検査

内視鏡(胃カメラ)

受付時間

月

火

水

木

金

土

午前

9:00～12:00

午後

15:00～17:30

注:第1・3週のみ

ご予約・お問合せ

成和クリニック

046-264-3911

神奈川県大和市西鶴間5-3488-7

8月に3回(8月10日(土)・8月11日(日)・8月31日(土))の「オープンキャンパス」を開催する湘南医療大学では、来場者参加型のイベントを企画しています。

大学構内の見学ツアーや在校生のトークライブ、体験授業のほか、来春入学に向けた「入試対策説明会」では、実際の過去問題を使って解説し

入退場自由

OPEN CAMPUS

当日参加可

8/10・11・31

(SAT) (SUN) (SAT)

10:00～15:00

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

詳しい情報は大学公式アプリまたはQRコードからHPで確認を!

湘南医療大学

横浜市戸塚区上品濃16-48

045-821-0115

(入試事務局)

横浜新道

西口

東戸塚駅

JR東戸塚駅から徒歩12分

成和クリニック・消化器外科

昨年度の内視鏡検査1500件超

成和クリニックの消化器外科では、胃カメラや大腸カメラの検査が行なわれています。年々、受診者数が増えているのは、治療と入院加療の体制が整っている有床診療所であることが理由の一つです。

当クリニックは、『大和市がん検診』の実施医療機関ですので、胃がん検診で当クリニックの内視鏡検査をご利用いただけます。外来受診後に検査のご予約となります。

また、下部消化管の検査でポリプ等が見つかり、その場で切除・止血の処置をした際も、当クリニックは有床診療所ですので、入院必要時は安静のための一泊入院が可能です。

作業療法士とは…

心や体に障害を抱える人の生活行為(食事・更衣・排泄・移動・入浴・遊び・学習・余暇活動など)の実現をサポートするスペシャリスト。この生活行為の実現は、自尊心や達成感、充足感をもたらす。健康な生活を促進します。サポート対象は、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代です。

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校の作業療学科では、作業療法士を目指す方々を応援しています。

同校のカリキュラムや入学、学校生活については下記へお問合せください。

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11

0467-88-6611

http://www.crc.ac.jp

理学療法学科

作業療学科

言語聴覚学科

新湘南バス

茅ヶ崎駅

JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

注:代表的な例を表示しているため、本人の状態と一致しない場合もあります。

要支援1	排泄や食事はできるが、身の回りの世話の一部に介助が必要。状態の維持・改善の可能性が高い状態。
要支援2	入浴などに一部介助が必要で、「要介護」になる可能性が高い状態。
要介護1	生活に部分的介護が必要で、排泄・入浴・着替えなどに一部介助が必要。
要介護2	排泄・入浴などに一部もしくは全介助が必要で、着替えに見守りなどが必要。
要介護3	重度の介護が必要。または認知症にともなう問題行動が見られる状態。
要介護4	最重度の介護が必要。または認知症の問題行動が一層増える状態。
要介護5	寝たきりの状態。生活全般で介護が必要。

「要支援」「要介護」の状態の目安

「ちょっと心配」だけでも相談OK！

せいわ居宅介護支援センター

ケアマネジャーの拠点であり、介護相談のほか、ケアプランの作成、介護サービスの調整・管理などを行なっている。

介護のレベルは

まず、多くの人は「介護支援センター」といっても、どの程度の介護の相談をしているの？」という疑問があると思います。同センターでは、【要支援1】から【要介護5】までに該当する全ての介護事案に対応しています。

具体的には、介護保険を利用してサービスを受けるための申請代行から、利用者それぞれの介護度や生活環境に合った「ケアプラン」の作成、適切なサービスを受けるためのマネジメントまで、幅広く行なっています。

せいわ居宅介護支援センター

大和市南林間9-8-9

(成和ナースングラザ内4F)

小田急線

大和成和病院

南林間駅

医療に強いセンターですので、お体の状態などについてもお話しください。私たちが相談をお受けいたします!お気軽にお問合せください。

せいわ居宅介護支援センターのケアマネジャー

046-240-0149

【月～土・祝】9:00～17:00

医療機関との強力な連携

同センターは、高齢者施設である「介護老人保健施設」と「訪問看護ステーション」の建物の中に事業所を置いて、そのため、特にこの2つの施設に関わるサービスを利用する際には、各担当者とのきめ細かい調整ができるので、より良い内容を提供できるというメリットがあります。

この背景には、運営母体である「ふれあいグループ」の強力なバックアップがあるからで、グループ医療機関は神奈川県・県央地区だけでも4施設あります(東京・神奈川県・静岡の全域では25施設)。

介護と医療は切っても切り離せないものであり、医療グループに所属している同センターは、緊急時に迅速な対応ができる体制を整えています。

介護のご相談は、ぜひ同センターへお寄せください。

入退場自由

OPEN CAMPUS

当日参加可

8/10・11・31

(SAT) (SUN) (SAT)

10:00～15:00

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

詳しい情報は大学公式アプリまたはQRコードからHPで確認を!

湘南医療大学

横浜市戸塚区上品濃16-48

045-821-0115

(入試事務局)

横浜新道

西口

東戸塚駅

JR東戸塚駅から徒歩12分

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校の作業療学科では、作業療法士を目指す方々を応援しています。

同校のカリキュラムや入学、学校生活については下記へお問合せください。

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11

0467-88-6611

http://www.crc.ac.jp

理学療法学科

作業療学科

言語聴覚学科

新湘南バス

茅ヶ崎駅

JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

本音に答えるオープンキャンパス

茅ヶ崎看護専門学校が夏休み開催する「オープンキャンパス」(7月31日(水)・8月6日(火)・8月9日(金)・8月19日(月))は、現役の在校生が同校の魅力や勉強方法、学校生活についてを、生の声で説明する特別な内容が企画されています。

「どうしてこの学校を選んだのですか?」「勉強が大変と聞きますが、どれくらい勉強してますか?」など、参加者からの本音の質問や、授業・実習の具体的な内容まで、在校生が直接語ります。

自由参加形式なので、当日は希望のコーナー(「学校説明」「模擬体験」「個別相談」など)へ集中的に参加することができま。友達同士で参加すると楽しいかも!?

夏休み限定!

入退場自由

在校生による/

OPEN CAMPUS

7/31(水)・8/6(火)・9/9(金)・19(月)

13:00～16:00(各日)

私たちがエスコートします♪

学校説明コーナー/模擬体験コーナー/個別相談コーナーのほか、入試概要や体験実習、医療グループ「ふれあいグループ」による奨学金・就職についても説明

茅ヶ崎看護専門学校

茅ヶ崎市今宿390

0467-86-6011

http://www.chigakan.ac.jp

新湘南バス

茅ヶ崎駅

JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

医療ビジネス観光情報専門学校は、春から「医療ビジネス観光福祉専門学校」になりました。

*「医療ビジネス学科」「観光学科」に新学科「介護福祉学科」が加わり、生まれ変わりました!

詳細・お問合せは同校 042-744-9711(神奈川県相模原市南区上鶴間本町3-18-27)へ

