

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2019年9月

No.45

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

「健診」と「検診」の違いはわかりますか？

最近、よく耳にする「特定健診」とは、健康診断のことです。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の早期発見などを目的としています。「がん検診」は、がんを調べることを目的としている検査です。検査や健診は、本来は無症状である時期に受けるものです。

夏から秋にかけて、病院やクリニックの前で、「特定健診、受付中」という看板を見かける機会が多くなります。この「けんしん」という言葉は、健康診断のことです。ある特定の病気を調べる検査ではなく、個人の健康状態を確認して、隠れている病気を早期に見出す。病院などで見かける案内看板

健康状態を知る「健診」

「健診」は、健康診断のことを目的としています。現在、日本人の死因の約6割は、がんや心臓病、脳卒中などのいわゆる生活習慣病であるといわれています。自



「社員健診」や、通学先(学校)での健診、妊娠中の女性が受ける「妊婦健診」なども、これに含まれます。

無症状の時にこそ、「がん検診」の受診を！

湘南東部総合病院 平野克治 副院長

湘南東部総合病院 茅ヶ崎市西久保500 ☎0467・83・9111
では、茅ヶ崎市や寒川町が実施する「特定健康診査」の指定病院であり、各種「がん検診」も行なっています。これらの受診の重要性について、同院の平野克治副院長（消化器内科）にお話を伺いました。〈取材協力〉

日本では、がんの患者数が増加し続けていると聞きました。

（平野副院長）「残念ながら、

その通りです。がんは、2人に1人が罹る病気として国内では増加を続けていて、割合としては、3人に1人が亡くなっている病気という状況になっています」

早期発見でがんは完治できる

湘南東部総合病院でがん検診は受けられますか？

（同）「はい、もちろんです。当院（湘南東部総合病院）では、胃がん検診において、2年間に723名の方が内視鏡検査を受け、5名の方ががんが認められました（発見率0.69%）。

日本では、大腸がん検診を受診すると、6.07%の割合（1万人中、607人）で『異

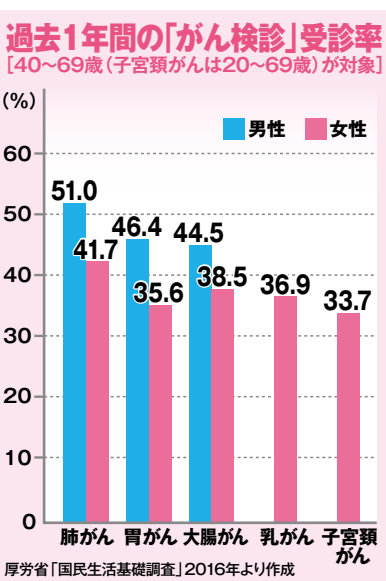
特定の病気を調べる「検診」

一方「検診」は、特定の病気を発見し、早期に治療することを目的とした検査です。例えば、「胃がん検診」「大腸がん検診」「乳がん検診」などがあります。がんを発見するためには、健診だけでなく、がんを発見するための「がん検診」の受診が必要です。

大腸がんを例にあげると、日本では毎年およそ5万人もの死因となっています。下血や腹痛などの自覚症状が出てからでは、既に大腸がんは進行しているケースが多く、無症状のうちに検査を受けることが、早期発見に役立ちます。

大腸がんは、早期の治療で根治が可能です。40歳以上になったら、毎年、大腸がん検診を受けるように心がけましょう。進行してからでは、治療負担も大きくなります。

厚労省の調査（「国民生活基礎調査」2016年）によると、大腸がん検診の受診率は



『乳がん』『子宮頸がん』が対象となっています。特におすすめるのは、『胃がん検診』です。茅ヶ崎市・寒川町では、2年前から、胃がんの内視鏡検診を開始しました」

「乳がん」「子宮頸がん」が対象となっています。特におすすめるのは、『胃がん検診』です。茅ヶ崎市・寒川町では、2年前から、胃がんの内視鏡検診を開始しました」

早期発見でがんは完治できる

湘南東部総合病院でがん検診は受けられますか？

（同）「はい、もちろんです。当院（湘南東部総合病院）では、胃がん検診において、2年間に723名の方が内視鏡検査を受け、5名の方ががんが認められました（発見率0.69%）。

日本では、大腸がん検診を受診すると、6.07%の割合（1万人中、607人）で『異

日本では、大腸がん検診を受診すると、6.07%の割合（1万人中、607人）で『異

は、男性44.5%、女性38.5%でした。がん検診を受診しない理由を調べると、次のような結果が出ました。（内閣府「がん対策に関する世論調査」2016年より抜粋）

◇健康に自信があり、必要性を感じない
◇心配なときは、いつでも受診できる
◇経済的に負担になる

しかし、健診・検診は、自覚症状がない時に受けて、病気を早期発見することが本来の目的です。健康とと思っている時にこそ、受けるべきものなのです。心配になった時には、手遅れになっているかもしれません。

今まで健診・検診を先送りしてきた人は、この秋からの「健康診査」や、年明けまで可能な「がん検診」を受けることから始めませんか？

腹部超音波検査（エコー）では、肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓などの臓器を調べることが可能です。脂肪肝、腎のう胞、胆のうポリープ、肝のう胞などが発見されることが多く、肝臓内で「肝血管腫」という良性のしこりが見つかかることもあります。これは、肝臓がんと見分けがつかないことがあるので、CTやMRIなどで精密検査をした方がよいでしょう」

丁寧なお話、ありがとうございます。健康について考え直そうと思います。（同）「がん検診や特定健診で、消化器の病気が見つかることがありますので、年に一度は、受診しましょう。」

医学講座 参加無料

日時 9月19日(木) 13:00~14:00

会場 湘南東部総合病院 東館1階 講堂

講師 湘南東部クリニック 外科 鬼頭 文彦 院長



だるい…気力がない…～女性に多い甲状腺の病気!! 診断と治療について～

「だるさ」「無気力」など、原因不明の不調をかかえている方は少なくありません。原因を疲労と考え、簡単に片付けてしまいがちですが、甲状腺の病気が潜んでいる可能性があり、特に女性は注意が必要です。「甲状腺の病気は、適切な診断と治療を受ければ怖くありません。今回の講座で正しい知識を身につけ、皆さまの健康生活にお役立てください」と鬼頭院長は話しています。希望者には看護師による血圧測定を実施!



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

医学講座 参加無料

日時 9月18日(水) 14:00~15:00

会場 湘南さくら病院 1階 作業療法室

講師 湘南さくら病院 精神科 齊藤 和郁葉 医師



認知症介護の悩み事あれこれ～双方がご機嫌で介護され、介護するために～

認知症を抱えている方を介護するにあたり、思いがけない抵抗にあって、心が折れそうになることがあります。そんな時の工夫した対応の仕方や、自分の気持ちのコントロール方法について、当院の齊藤医師が具体的にお話します。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
お問合せ 湘南さくら病院 ☎0467-54-2255 (代表) 茅ヶ崎市下寺尾1833

次回予告 10月28日(月)開催予定

老健・ふれあいの桜 通所リハビリテーション

お持帰りの「オリジナルメニュー」でやる気アップに

藤沢市遠藤・大庭地区の閑静な住宅街にある「ふれあいの桜」(総務課 ☎0466・86・9311)は、開設9年目を迎える介護老人保健施設(老健)です。施設スタッフに、通所リハビリテーションについて、お話を聞きました。

「ふれあいの桜」では、「当施設では、ご利用者さまがご自宅でも簡単に実施できる『自主トレーニング用パンフレット』を作成することにより、特に力を入れております。これは、ご利用者さまが通って施設で受ける個別リハビリテーションとは別に、ご利用者さまの身体状況や機能の回復レベルを把握している担当のスタッフが、オーダーメイドで作成した個別のご自宅用パンフレットです」

通所日ではない日や、時間がある時、または体の調子が良い時など、利用者さんが気軽に自分にあつた内容にチャレンジできるのはとてもいいですね。

(同)「はい。とてもご好評いただいております。このパンフレットをご活用されたご利用者さまの感想には、『運動の効果を実感できた』『歩くときに足が軽くなった気がする』などがあり、効果を実感していただいております(注・個人の感想です)」

施設内で実施しているリハビリの特徴もお教えい



運動療法マシンで自主的に訓練する利用者の姿も見られる(＝同老健にて)

専門性を高め、さらに地域医療に貢献できる新病院へ飛躍を

○…今夏7月、「茅ヶ崎中央病院」の院長として着任。担当している「現場第一」の院長です。毎週、看護部長らとともに院内巡回を行ない、患者のの様子のほか、医療現場のチェックや運営に関する管理・調整、院内システムの確

この「人」に聞く



今田 敏夫 院長

(いまだとしお)

茅ヶ崎中央病院
【総合診療科】

医学博士
日本外科学会 指導医・認定医
日本消化器病学会 指導医・専門医
日本消化器外科学会 指導医
日本胸部外科学会 指導医・専門医

い病院とは、患者さまに対する病院側の「質」だと考えています。患者さま中心の医療において、医療を施す環境や、医療スタッフの知識・スキルおよび人間性を高めること、そして患者さまが安心できる信頼感を、これまで以上に構築していこうと思います」と的確に話します。

○…横浜国立大学附属病院や横浜市南部病院の院長を歴任してきた今田医師。来春に開院(一部)する茅ヶ崎中央病院を「現在、高い専門性をもっている耳鼻咽喉科や眼科と慢性疾患(内科)医療に加え、救急医療や内科・外科の急性期医療に、さらに力を入れていきたいと考えております」と意欲を語ります。自身は上部消化管疾患(食道や胃など)を専門とし、食道がん

やがんの手術などを数多く経験してきたこともあり、当院には、専門性に長けた優秀なスタッフがたくさんおりますので、その専門医療に誇りをもって、さらに活躍してほしいです。新病院には放射線治療装置「サイバーナイフ」が導入されることもあり、各専門治療に特化した「ブラインド化」を視野に入れた運営方針を思索しています。

○…「今後は高齢化が進み、住み慣れた地域で安心して医療が受けられることが求められています。当院は、グループ(ふれあいグループ)組織によって、介護や福祉、教育などにわたる強固な連携があります。これらを活用して、湘南地域の幅広いニーズに添えていきたいです」と、朗らかに決意を語りました。

ただけですか?

(同)「コードレスバイクや、胸と脚の複合筋肉を強化する運動療法マシンなどを導入し、リハビリテーションによって心身機能の向上を図っています。生活機能の維持・向上について、医師・看護師・介護士・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・相談員の多職種チームによって、ご利用者さまの生活や人生を支援しております。是非一度、当施設をご見学ください」。

ふれあいの桜 藤沢市遠藤446-1 ☎0466-86-9311 Vol.6

老健 通所リハ 高齢者施設 ちよっとのぞいてみました

施設内で、空いた時間に自主に行なうことができるように「自主訓練メニュー」も充実しています。スタッフが見守る中で、自分にできる内容を少しずつチャレンジしている利用者さんが多いようです。



右足・左足の交互に行なう「足踏み」訓練

ポイント 足を高く上げる意識をもちましょう

- 一気に行なわず、休憩をしながら実施すること
 - 無理をせず、安全に行なうこと
 - 必ず手すりにつかまること
- などのポイントを伝え、見守っています。

老健「ふれあいの桜」では、通所リハビリテーションの利用者を募集しています。施設の見学や詳細・リハビリの具体的な相談などは直接、「ふれあいの桜」にお問合せください。

いよいよ来春オープン

介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」リニューアルで新機能充実!

茅ヶ崎駅北口・国道1号沿いで、現在建設中の高層ビルに、介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」が移転します。建て替え中の「茅ヶ崎中央病院」とともに、来春リニューアルオープン予定しています。

北口の建設中ビルに移転

JR茅ヶ崎駅北口から徒歩5分、国道1号の「茅ヶ崎駅前」交差点近くに、現在建設中である「茅ヶ崎中央病院」のこのビルの上層階が、介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」のフロアになることをご存知ですか?

「湘南ふれあいの園」は、1986(昭和61)年に開設した介護付有料老人ホームです。開設以来、湘南地域の多くの人々を中心に利用されています。病院(茅ヶ崎中央病院)が隣接している利便性が特徴で、高齢者が暮らしやすい環境を提供しています。

その「湘南ふれあいの園」が、来春(2020年上期)

安心感と利便性を備え

「湘南ふれあいの園」は、「自立」「要支援1・2」「要介護1・5」の幅広い高齢者が入居できる介護付きの有料老人ホームです。今のお身体状況だけでなく、将来の暮らしを見据えて入居する人も多いといえます。この先、介護が必要になっても原則、入居時

来春まで特別価格

来春(2020年)オープン!

介護付有料老人ホーム
湘南ふれあいの園

完成イメージ(上層階「湘南ふれあいの園」)

- 康心会茅ヶ崎中央病院(同時リニューアル)を併設
- JR茅ヶ崎駅まで徒歩5分、国道1号沿いでアクセス良好
- 市中心地のため、市役所や文化会館などが目の前!
- 医療・介護・福祉・教育の「ふれあいグループ」の連携体制

ふれあいグループ
メディカルネットワーク

グループ病院 外来・救急 往診・検診

入居に関するお問合せは 湘南ふれあいの園 ☎0467-86-6534 までお気軽にお電話を——。

中央公園 茅ヶ崎市役所 国道1号

北茅ヶ崎駅 温泉 中央公園 市役所 茅ヶ崎駅前 北口 茅ヶ崎駅 辻堂

の居室のままで生活でき、転居や退去の不安もありません。

また「茅ヶ崎中央病院」(医療法人社団康心会)を併設しているため、入居者が身体に不安を感じた場合、すぐに対応できる医療環境 茅ヶ崎駅まで徒歩5分という利便性は、移転前の今のホームでも人気は高く、この従来の内容に加え、新ホームの開設によって、居室の充実性が増します。

元々、入居希望が多い「夫婦部屋」を、さらに多く設置し、快適に過ごせる生活空間を提供。IHキッチン・浴室・トイレなどの女性が特に気になる水回りにもこだわり、洗濯機のスペースも確保しています。

「湘南ふれあいの園」は、「自立」「要支援1・2」「要介護1・5」の幅広い高齢者が入居できる介護付きの有料老人ホームです。今のお身体状況だけでなく、将来の暮らしを見据えて入居する人も多いといえます。この先、介護が必要になっても原則、入居時

「湘南ふれあいの園」担当スタッフは、次のように話しています。「生まれ変わる当ホーム「湘南ふれあいの園」に是非、ご期待ください。

現在の当ホーム(移転前の今の居室)については、来春まで期間限定のお得な価格でご案内させていただきます。もちろん、新しいホームがオープンした際には、そちらもご案内させていただきますので、

老人ホームをお探しの方や、高齢者施設に興味のある方は、お気軽に当ホーム(☎0467・86・6534)にご連絡ください。

医学講座 参加無料

日時 9月24日(火)14:00~15:00

会場 茅ヶ崎新北陵病院 2階 多目的室

講師 茅ヶ崎新北陵病院 循環器内科 中谷 速男 院長



末永くつきあいたい心臓のお話 ~心不全の予防と治療とは?~

加齢とともに血管や臓器はもろくなり、身体の機能も衰えてきます。また、生活習慣病を放置しておくと、心臓や脳の大きな病気にもつながっていきます。今回は、身体で最も重要な「心臓の病気」についてお話をします。これを機会に、生活習慣病を見直してみませんか?



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

10月29日(火)14:00から開催

お問合せ 茅ヶ崎新北陵病院 ☎0467-53-4111(担当 香川) 茅ヶ崎市府谷583-1

高齢者セミナーこれで安心!老人ホームの選び方 無料

9/28(土) 湘南ふれあいの園2Fラウンジにて 14:00~15:45【要事前予約】

内容 第1部 急に介護が必要になった時のことを考え、今からできる備えとは? 第2部 高齢者施設の種類の違い、入居を検討する時の注意点、重要書類の見方などを伝授!

対象 高齢者ご本人やご家族、中高年ご夫婦など

お電話申込券 先着20名様 ※9/28セミナー限定

お問合せ 湘南ふれあいの園 ☎0467-86-6534

特集

茅ヶ崎新北陵病院・リハビリテーション科
飲み込み機能の改善に
専用医療機器を導入

茅ヶ崎市北部にある「茅ヶ崎新北陵病院」では、リハビリテーションの国家資格をもつ療法士（理学療法士／作業療法士／言語聴覚士）が、専門知識と技術によって、嚥下（えんげ）リハビリテーションなどを効果的にこなしています。

■障害の原因

「嚥下障害」とは、食べ物や水分を口の中に取り込んでから飲み込むまでの過程が、正常に機能しなくなった状態を指します。

原因には、次のような全身疾患によるものがあります。

▽脳血管障害

脳出血／脳梗塞

▽神経に関連した疾患

認知症

筋萎縮性側索硬化症
パーキンソン病 など

▽筋力低下をきたす疾患
筋ジストロフィー
重症筋無力症

また、加齢にともない、唾液が少なくなったり、歯の本数が少なくなったりすることが影響して、咀嚼（そしゃく）が困難になることや、嚥下に必要な筋力が低下して、反射が遅くなることも、要因として挙げられます。

■治療方法（嚥下リハビリ）

茅ヶ崎新北陵病院では、口腔内の審査をするにあたり、「喉頭ファイバースコープ」を用いて、喉の観察をしています。また、「嚥下造影検査」や「嚥下内視鏡検査」も実施し、食塊が食道に入るか、あるいは肺に入るか、喉に食塊が残留していないかなど、患者の嚥下の状態を多角度から評価しています。

嚥下リハビリテーションの研究では、電気による末梢からの感覚刺激が、大脳皮質の可塑性変化を促すとの考えから、リハビリテーションへの

臨床応用が試みられています。咽頭への電気刺激によって、嚥下関連皮質の興奮性が変化することもわかっています。

しかし、電気治療では痛みをとまなうこともあり、従来の刺激と異なる干渉波刺激によって治療を行なうリハビリ機器「頸部干渉波電気刺激装置」が登場しました。

同院のリハビリテーション科では、摂食嚥下障害における治療で「頸部干渉波電気刺激装置」を導入しています。

この医療機器は、筋肉ではなく、感覚神経をターゲットにしているため、不快感を抑えた状態で嚥下訓練を行ない、随意性の運動（意識した「こくくん」動作）を妨げないので、食べながらの刺激が可能で、在宅医療での使用も期待されています。

この治療を併用して、継続的に嚥下訓練を実施した結果、嚥下機能が改善した症例は多く報告されているといいます。

■現場では（茅ヶ崎新北陵病院）
同院リハビリテーション科の課長・杉浦雅美PT（理学療法士）は、次のように話しています。

（杉浦PT）「嚥下障害がある方に対し、頸部干渉波電気刺激装置を使用しながら、効果的なリハビリテーションを行なうことで、少しでも嚥下機能が改善できるように、当院のリハビリ療法士は尽力しています。」

行なうことで、少しでも嚥下機能が改善できるように、当院のリハビリ療法士は尽力しています。

当院の患者さまの中にも、嚥下障害でお困りの方は多くいらっしゃいます。私たちは患者さまに寄り添い、お一人おひとりとって、最適な治療を提供することを大切に考えております。

当院では、療法士が患者さまのご自宅へ伺い、住み慣れた住空間でリハビリを提供する「訪問リハビリテーション」も行なっております。当院から訪問する療法士には、【認定訪問療法士】（日本訪問リハビリテーション協会）もおりますので、障害を抱えて日常生活に支障がある方は、どうぞ当院のリハビリテーション科（☎0467・53・4111代）にご連絡ください。訪問リハビリに特化した研修を受けた【認定訪問療法士】が伺います（日時などご希望に添えない場合もございます。ご了承ください）。取材協力／同院

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校は、座学や実技を通して、医療人としての幅広い教養の習得を大切にしている「リハビリ療法士」（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）の養成校です。

「理学療法学科」では基礎分野のほか、病気を理解する領域や、関係する検査・治療

また、社会人としての資質（コミュニケーション能力・姿勢・視点）を養い、さらに医療従事者としての患者やスタッフからの信頼、現場で必要とされる「リーダー」としての成長を見据えた人材育成も行なわれています。

ぜひ一度、学校説明会へ！

土日だけじゃない！
平日夕方からの「学校説明会」

茅ヶ崎看護専門学校

茅ヶ崎看護専門学校では、土日祝日のほか、平日にも「学校説明会」を開催しています。学校帰りの高校生や、平日休みの社会人が、参加しやすい日程に開催することで、看護に興味のある幅広い世代の人たちに、来校してもらえるように企画しています。

開催日時は、9月19日（木）16時～18時。当日は、同校の教員が直接教える「看護体験」にも、参加が可能です。

さらに、10月12日（土）は学園祭「かな祭」が開かれます。

在校生と一緒に看護技術を体験したり、模擬店などの楽しいイベントが盛りだくさん！同日には「入試説明会」も開催され、推薦入試や社会人入試の対策とポイントを、同校担当者が解説します。

平日の10月25日（金）16時～18時には「入試説明会」を開催します。予定のつく日に、是非ご参加ください。

深く学び、人とのつながりを築く
質の高い「医療人」を養成

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校は、座学や実技を通して、医療人としての幅広い教養の習得を大切にしている「リハビリ療法士」（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）の養成校です。

「理学療法学科」では基礎分野のほか、病気を理解する領域や、関係する検査・治療

夏カレーで学ぶ
「これ、昨日の野菜？」旬菜で食育

認定こども園みどり幼稚園

認定こども園みどり幼稚園では、食育に力を入れていま。今回は、「そう組」（2歳クラス）を紹介いたします。

（そう組担当教諭）「調理室から野菜が運ばれてくると、どう組のみんなの目が、キラキラと輝きました。かぼちゃ・ピーマン・なすをはじめとする丸ごとの野菜と、その切ら

れた断面を、触ったり、匂いを嗅いだりと、興味津々の様子！その後、野菜を使ったスタンプ遊びに発展しました。食材に触れ、楽しく過ごした翌日は、前日の野菜を入れた夏カレーが給食になりました。全員、もちろん完食です。当園では園児の好奇心を育む食育を実施しています。」

ひと
ぞう組（2歳クラス）のーコマ

わ～すごい！
ピーマンの中って
こんななの！

カレー大好き！
きのう見た
やさいだ！

園内見学のご案内
毎週火・金曜日 10:30から（要事前予約）
＊園内行事により、残念ながらご希望に沿えない場合もございます。ご了承ください。

幼保連携型認定こども園
みどり幼稚園
横浜市戸塚区汲沢2-26-14
☎045-881-2301
http://www.fureai-midori.ed.jp

理学療法士とは…
立つ・歩く・座る・寝る・起きるといった基本動作の障害、筋力や持久力の低下、身体各部の痛みなどを、より良い状態に回復させるための「理学療法」を専門的に学びます。その専門知識と技術をもって、患者が抱える麻痺の回復や、筋力・持久力の向上、痛みの軽減などをはかたり、杖や車椅子などを活用して、生活環境を改善し、より良い生活を送れるように支援するリハビリの専門職です。

学校説明会
10/5土・11/2土
13:30スタート

担当スタッフより
教員一人ひとりが、
熱意をもって
指導しています。
ぜひ一度
ご参加ください。

理学療法学科／作業療法学科／言語聴覚学科
茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
茅ヶ崎市南湖1-6-11（茅ヶ崎駅徒歩18分）
☎0467-88-6611
http://www.crc.ac.jp

「授業についていけない不安…」
「どんな人たちが入学を希望しているのかな」
など気になることを解消できる！

学校説明会
平日の夕方 9/19（木）
16:00～18:00

基礎学力試験や面接対策のポイントを伝授！
個別相談も可能

学園祭開催中
入試説明会
平日の夕方 10/12（土）
11:00～12:00
10/25（金）
16:00～18:00

私たちが昨年、
説明会に参加しました！
お気軽にご来校ください。
お申込みはHPから！

夢の実現は準備から
茅ヶ崎看護専門学校
茅ヶ崎市今宿390（バス停「辻」徒歩5分）
☎0467-86-6011
http://www.chigakan.ac.jp

茅ヶ崎行谷 正 給与はすべて経験5年モデル（夜勤4回/月・諸手当含む）で表示

急募！ 貴方の力を求めています

① 介護福祉士（入所）	③ 看護師
時間 正 7:30～16:30 夜 8:30～17:30 給与 正 月給243,500円～ 夜 時給1,300円・夜勤1回20,000円 ※夜勤のみ可、そのほか時間帯・日数など応相談	時間 正 8:30～17:30 / 9:30～18:30 夜 17:00～翌9:00 給与 正 月給313,000円～ 夜 時給1,500円～ ※時間帯・日数など応相談
② 介護士（入所） 資格不要	④ 准看護師
時間 正 7:30～16:30 夜 8:30～17:30 給与 正 月給218,400円～ 夜 時給1,200円・夜勤1回18,500円 ※夜勤のみ可、そのほか時間帯・日数など応相談	時間 正 8:30～17:30 / 9:30～18:30 夜 17:00～翌9:00 給与 正 月給269,100円～ 夜 時給1,200円～ ※時間帯・日数など応相談

待遇 社会保険完備、交通費支給（上限5万円）、ユニフォーム支給、車通勤可（無料駐車場あり）、最寄駅方面の送迎バス無料（茅ヶ崎駅・湘南台駅）、各種手当、研修制度、保育園の利用可、資格取得サポートあり 四年間休日121日、試用期間3カ月、昇給年1回、賞与年3回（例年実績4カ月）

医療法人社団 康心会
介護老人保健施設
ふれあいの丘
〒253-0007 茅ヶ崎行谷602-1
☎0467-54-8111
http://www.fureai-g.or.jp/oka/

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
夜 パート
夜 夜勤有

託児所有
車通勤可
送迎バス有

ユニフォーム支給
キャリアアップ制度有

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2019年9月

No.45

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

「アレルギー免疫療法」に舌下錠が登場

自宅での服薬治療が可能に

アレルギーに対する「アレルギー免疫療法」は、アレルギーを少量から投与して体を慣らし、症状を和らげていく治療法です。保険適用があり、手軽に服用できる舌下錠での治療も行なわれています。

根本的に治すには

アレルギー性鼻炎において、「抗アレルギー剤」を使用して、比較的軽微な治療が可能になっていますが、これらは根本治療ではないので、永続的に

アレルギー免疫療法

アレルギーを
含んだ薬

アレルギー
(アレルギーの原因)を、
少量から投与させることで
体をアレルギーに慣らし、
症状を和らげていく

舌下錠

舌の下に置き、
そのまま溶解させる

な治療が必要になります。

その一方で、アレルギー体質を改善するための「アレルギー免疫療法」が今、注目されています。

体を慣らしていく治療

アレルギー免疫療法とは、アレルギーの原因「アレルギー」を少量から投与することで体をアレルギーに慣らし、症状を和らげる治療方法です。3～5年程度の継続治療が必要で、さらにアレルギーを投与することから、体の一

見の診察を受けてください。『鼻中隔彎曲症』や『副鼻腔炎』などの病気が隠れていないかを、確認します。

取材協力／茅ヶ崎中央病院・耳鼻咽喉科

スギ花粉症の治療(舌下免疫療法)は

今がベストタイミング!

茅ヶ崎中央病院(茅ヶ崎市茅ヶ崎2の2の3 ☎0467・86・6530)の耳鼻咽喉科医長・峯川明医師に、アレルギー性鼻炎の治療法「舌下免疫療法」の対象者や使用薬について、お話を伺いました。

Q. 舌下免疫療法の対象者を教えてください。

A. 採血検査などによって、「スギ花粉症」や「ダニアレルギー」が確認できた方が、治療を受けることができます。

スギ花粉の飛散時期に、新たにスギ花粉免疫療法は開始



茅ヶ崎中央病院
耳鼻咽喉科
峯川 明 医長

できないため、一般的には6月～12月くらいまでが、新規の開始時期になります。

なお、重度の気管支喘息がある方は、この免疫療法を適用することができません。65歳以上の方や、他の疾患をお持ちの場合は、治療の開始に、慎重な判断が必要になるケースがあります。

スギ花粉症に対しては、かつては「スギ花粉症舌下液」を使用していました。これは12歳以上を対象とする治療

薬でした。しかし昨年から「スギ花粉舌下錠」が登場し、12歳未満でも使用できるようになりました(5歳以上からの使用が推奨されています)。

Q. どうすれば、舌下免疫療法を受けられますか?

A. スギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎が疑われる方は、まずは当院(茅ヶ崎中央病院)の耳鼻咽喉科で鼻内所

部や全身にアレルギー反応が起こる恐れがあり、かつてはごくまれに重篤な症状(アナフィラキシーショック)が発現する場合もありました。

しかし現在は、薬の安全性が改善されています。そして、スギ花粉症とダニアレルギーに対する治療には、保険が適用されるようになりました。それぞれ舌下錠があり、自宅での服薬治療が可能です。

この治療法では、アレルギー症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙目、目のかゆみ)の改善や、長期間症状を抑える効果が期待できます。さらに、アレルギー治療薬の減量や、症状を緩和したことによる日常生活の改善(QOLの向上)も期待できます。

治療した全ての人が効果を100%受益できるとは限りませんが、ある一定の効果が認められている治療法です。

現役世代でも医療費の上位に生活習慣病

高齢化の進展等で、医療費が増大しています。中でも糖尿病、高血圧症、COPD(慢性閉塞性肺疾患)をはじめとする「生活習慣病」の治療費は、私たちの医療費の約3割を占めるといわれています。

これらの疾患は、高齢者だけでなく、現役世代でも多く発症するものであり、早期発見、早期治療が疾患の進行を遅らせ、医療費の増大を抑制する上での鍵となります。

生活習慣病ばかり

医療費 TOP10 (2019年1月診療分)	
1	インフルエンザに関わるもの
2	インフルエンザなど
3	(原発性)高血圧症
4	喘息
5	鼻アレルギー
6	蛋白代謝障害 および脂質血症
7	急性気管支炎
8	詳細不明の糖尿病
9	慢性腎臓病
10	2型糖尿病

上位10傷病のうち、「生活習慣病」が半分を占めている

健康保険組合連合会が公表したデータによると、2019年1月診療分の中で、医療費が高かった上位10傷病のうち、5傷病は、高血圧症、脂質血症、糖尿病、慢性腎臓病といった生活習慣病が大半を占めています。

「かかりつけ医を見つけて

生活習慣病の早期治療を」

ふれあい平塚ホスピタル 谷保直仁 医師

生活習慣病の早期発見・早期治療に関して、ふれあい平塚ホスピタル(☎0463・22・4105)の谷保直仁医師のお話を紹介します。

早期発見・早期治療が肝要

（谷保医師）「生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねにより、内臓脂肪型肥満となるのが原因となつて発症します。初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、治療しないで放っておくと深刻な合併症を引き起こす可能性があるので、できる限り早期に発見し、治療を開始



ふれあい平塚ホスピタル
総合診療科・循環器内科
谷保 直仁 医師

私は専門としている心疾患や脳血管障害といった循環器疾患の治療だけでなく、生活習慣病全般の治療にあたつて

「かかりつけ医」を見つけてから始めると良いでしょう。

特に昨今では、高齢の方が増加しており、複数の生活習慣病にかかっている方は少なくありません。糖尿病や高血圧症といった疾患は、互いに影響し合っており、悪化していく傾向がありますので、まずは健康状態全般について相談できる「かかりつけ医」を見つけてから始める

（谷保医師）「かかりつけ医に健康について相談するきっかけとして、健康診断を受けることをお勧めします。健診の基本項目になっている血液検査や尿検査は、生活習慣病の早期発見を目的としたもので、自分の健康状態を把握する上での目安になります。

当院は「平塚市こくほの健診」『後期高齢者健康診査』の実施医療機関になっておりますので、当院の予約窓口(医事課)までお気軽にご相談、お申込みください。取材協力／ふれあい平塚ホスピタル

医学講座 参加無料

日時 9月24日(火) 14:00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
総合診療科
蔵田 英志 医師



胸痛のあれこれ

「胸の痛み」は、多くの方に経験があるものと思います。胸痛には、放置してよいものから、すぐに病院に行かなければならないものまであります。この講座では、その判断の一助になるように、医師が丁寧にお話します。是非ご参加ください。

次回予告
10月29日(火) 14:00から開催
【講師】耳鼻咽喉科 浜島智秀 医師
「いびきと睡眠障害について」



アクセス JR茅ヶ崎駅北口より徒歩5分
お問合せ 茅ヶ崎中央病院
☎0467-86-6530(代表)
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

医学講座 参加無料

日時 9月25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
リハビリテーション科
菅谷 睦 医師
日本リハビリテーション医学会 専門医



嚥下内視鏡(VE)をご存知ですか? ~飲み込む機能を調べる検査のひとつです~

脳梗塞や脳出血などの発症で、飲食物を飲み込む(嚥下)機能に障害を起こすことがあります。嚥下機能は加齢によっても低下する傾向があり、その対応は現代における重要な課題です。リハビリテーション科の菅谷医師が、当院で実施している嚥下機能の検査や、嚥下のしくみを解説します。



アクセス JR平塚駅南口より徒歩15分
お問合せ ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105(代表)
平塚市袖ヶ浜1-12

次回予告
10月31日(木) 13:30~15:30
【講師】総合診療科・循環器内科・外科 谷保直仁 医師