

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年9月

No.41

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

康心会汐見台病院

産婦人科 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30 12:00	●	●	●	●	●	●	—
午後 13:30 17:00	●	●	●	●	●	●	—



☎045-761-3581

磯子駅・屏風浦駅・上大岡駅などから無料シャトルバス運行中

横浜市磯子区汐見台1-6-5

国がんや大病院で執刀
(平田医師)「今夏2019年7月」から、康心会汐見台病院で産婦人科を担当して

ります平田幸広(ひらたゆきひろ)と申します。
これまで大病院や、国立がん研究センター東病院で勤務し、婦人科疾患全般の治療

を担当してきました。
特に、悪性腫瘍(がん)に
対しては、『子宮体がん』『子宮頸がん』『卵巣がん』など、
多くの手術で執刀してまいりました

女性向け(整容上)の手術を
「私は『産婦人科内視鏡学会技術認定医』を取得しており、婦人科良性疾患(子宮筋腫/子宮内膜症/卵巣嚢腫など)や悪性腫瘍に対する【腹腔鏡下手術】の執刀と指導に

「康心会汐見台病院」では、整形外科や腎臓内科、産婦人科などに、新しく医師が着任し、診療体制をさらに充実化させています。今回は、産婦人科・平田幸広医師による着任のご挨拶を紹介します。〈取材協力〉

新着医師による婦人科手術も開始 康心会汐見台病院(横浜市磯子区)

診療体制の充実化



腹腔鏡を使用した手術風景(イメージ)

腹部の手術といったら、どのようなイメージが思い浮かびますか?メスで大きく体を切開し、医師の手術で治療する、という従来の外科手術を

イメージする人が多いのではないのでしょうか。しかし、現代の手術はとも進化したります。
切り傷が小さくすむ
口から内視鏡を入れてその先端に取り付けたナイフで病変部を削ぎ取る「内視鏡的粘膜下層剥離術」や、小さく開けた数カ所の穴から器具を挿入して手術を行なう「腹腔鏡下手術」さらに、医療ロボットが腹腔鏡で前立腺がんを摘除する「ロボット支援下根治

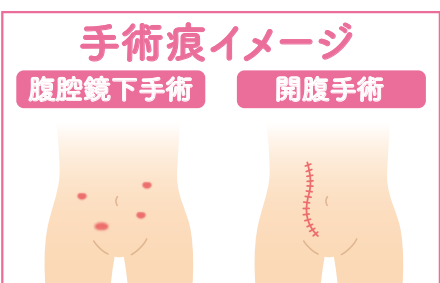
切り傷が小さくすむ

ここでは、近年急速に普及している「腹腔鏡下手術」を紹介いたします。
腹腔鏡下手術とは、体に3〜5カ所の小さな穴を開け、お腹の中にカメラと手術器具を入れて実施する手術方法です。開腹手術と比較して次のような特徴があります。

▽傷が小さくすむ
▽入院期間が短くすむので

社会的復帰が早い
▽術後の痛みが少なくなる
▽術野を拡大視できるので、
繊細な手術が可能になる
▽術後の癒着が少ないなど
このように、患者への負担が少なくなることから、消化器系や婦人科系の疾患に多く適用されています。

特に、手術痕の違いは一目瞭然で、このメリットを考え、特に女性患者への適用を望むケースが増えています。



手術痕イメージ
腹腔鏡下手術 開腹手術

「診療では、まずは患者さまの状態・疾患について、ご理解いただくことを重視し、標準治療を基本にして、生活様式・仕事・家族計画などを考慮した『個別化治療プラン』を提案しております。
選択肢のある治療については、利点・欠点を可能な限り説明することを心がけておりますので、お体のご不調時には、当院へご相談ください。

入院初日から退院まで 毎日の生活全てが リハビリテーション

回復期リハビリテーションの1日(例)

起床	身支度	朝食	検温	作業療法	入浴
身支度就寝	夕食	理学療法	お茶	言語聴覚療法	昼食



ふれあい横浜ホスピタル
回復期リハビリテーション病棟
神奈川県横浜市中区万代町2-3-3
☎045-681-5101

対象*
脳血管疾患・運動器疾患(脊椎・大腿骨頭頸部骨折ほか)の術後および発症後や、廃用症候群などの医療保険施設基準による対象の全疾患

※発症後の期間に規定があります。詳しくはお問い合わせを。

話を聞き、納得した治療を
「診療では、まずは患者さまの状態・疾患について、ご理解いただくことを重視し、標準治療を基本にして、生活様式・仕事・家族計画などを考慮した『個別化治療プラン』を提案しております。
選択肢のある治療については、利点・欠点を可能な限り説明することを心がけておりますので、お体のご不調時には、当院へご相談ください。

命の危機に面している状況(急性期)を脱したが、まだ医学的・社会的・心理的なサポートを要している患者が、集中的なりハビリテーションを受け、心身ともに回復した状態で退院するための専門病棟です。対象の疾患や、発症してから入院するまでの期間などに規定があります。
国家資格をもつスタッフも
リハビリテーションを実施するにあたり、多くの医療機関では、チーム医療で患者の

機能回復を目指しています。
体の動作を専門とする「理学療法士」や、手先の動作や心のリハビリも行なう「作業療法士」、発語や飲み込み機能の向上に長けた「言語聴覚士」などの各療法士(国家資格)が中心となって、起きる／食べる／歩く／トイレへ行く／入浴といった日常生活動作(ADL)に対する効果的なリハビリテーションを実施し、患者の心身を回復させて、家庭・社会へ復帰できるように支援しています。

横浜・関内にある地域病院「ふれあい横浜ホスピタル」には、リハビリを集中的に実施する「回復期リハビリテーション病棟」(全36床)があります。この病棟について紹介します。〈取材協力〉
ふれあい横浜ホスピタルを「リハビリテーション」と捉え、日曜・祝日を含む毎日の起床から就寝まで、患者一人ひとりの必要性を考慮した効果的なリハビリテーションを提供しています。
入院対象は、脳血管疾患や運動器疾患の術後および発症後のほか、廃用症候群等の医療保険施設基準による全疾患ですが、同院では、常勤の整

形外科専門医が、院内での手術から術後の訓練(脊椎・大腿骨頭頸部の骨折など)までを一貫して指導したり、脳血管疾患発症後の「飲み込み機能低下」に対し、言語聴覚士が嚥下訓練を実施すること、積極的に行なっています。
また、人工透析治療が必要な患者の対応が可能ことも特徴です。
同院のスタッフは「患者さまのお気持ちに沿って、ご希望されるお暮らしに反るよう、全力でサポートいたします」と話していました。

知っているようで意外と理解されていない
「回復期リハビリテーション病棟」とは

入院生活の丸々1日が全て「リハビリ」に チーム医療で効果的に機能改善へ ふれあい横浜ホスピタル



国家資格をもつスタッフも
リハビリテーションを実施するにあたり、多くの医療機関では、チーム医療で患者の

機能回復を目指しています。
体の動作を専門とする「理学療法士」や、手先の動作や心のリハビリも行なう「作業療法士」、発語や飲み込み機能の向上に長けた「言語聴覚士」などの各療法士(国家資格)が中心となって、起きる／食べる／歩く／トイレへ行く／入浴といった日常生活動作(ADL)に対する効果的なリハビリテーションを実施し、患者の心身を回復させて、家庭・社会へ復帰できるように支援しています。

医学講座 参加無料

日時 9月26日(木) 14:00から

会場 ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

講師 ふれあい横浜ホスピタル 放射線科 村上 拓郎 診療放射線技師



放射線検査について知ろう!

放射線を用いたMRIやCTは、体の様々な診療で使用されます。乳房のマンモグラフィーや、心臓を3Dで立体視するCTなど、放射線検査について、当院専属の診療放射線技師が詳しく解説します!

次回予告

10月24日(木) 14:00から開催

【講師】泌尿器科 川地義雄 医師
「知って治そう、尿の悩み」



アクセス JR関内駅南口徒歩3分、横浜市営地下鉄伊勢佐木長者町駅徒歩3分
お問合せ ふれあい横浜ホスピタル ☎045-681-5101(代表) 横浜市市中区万代町2-3-3

医学講座 参加無料

日時 9月30日(月) 14:00から

会場 康心会汐見台病院 地下2階 会議室

講師 康心会汐見台病院 整形外科 部長 宮原 真 医師



変形性膝関節症の治療

保存的治療から人工関節による外科治療まである「変形性膝関節症」。多くの高齢者が膝の痛みを抱えるこの「変形性膝関節症」とは、どのような状態なのかや、治療内容、生活習慣の指導、リハビリ、人工関節手術まで、整形外科部長がお話します。



アクセス JR磯子駅、京急屏風浦駅よりバスで「汐見台ストア前」バス停下車徒歩2分
お問合せ 康心会汐見台病院 ☎045-761-3581(代表) 横浜市磯子区汐見台1-6-5

家に看護師が来る 「訪問看護」で聞きたいこと

今、在宅医療サービスが増えています。その一つ「訪問看護」を担当している小林清美さん（ふれあい横浜ホスピタル訪問看護師）に、問い合わせが多い相談内容を紹介してもらいました。

「よくある相談1」

最近、「訪問看護」という言葉をよく耳にします。しかし正直なところ、何をしてくれるのかわかりません。看護師さんが訪問してくれるのだからと思うのですが、看護師さんがうちに来たって、病院のような医療器具が



ない中で、何をするのか想像できません。どのような内容を行なっているのか、具体的に教えてください。（小林看護師）

入浴／歩行などの訓練や、ターミナルケア（終末期の看護）といった療養上のお世話全般のほか、福祉用具（ベッ

「はい。そのように疑問をおもちになられている方は多くいらっしやいますので、ご遠慮なくお聞きください。」

「訪問看護」とは、看護師が医師の指示の下で、健康状態の観察や治療促進のための看護などをご利用者（患者）さまのお宅で行ないます。日常生活動作（食事／排泄／

「よくある相談2」療養しているのは義父です。しかし、毎日しんどい。そののは長男の嫁である私。そのような患者ではない私が、訪問看護で悩みの相談はできま

すか？本当に、毎日がつらくて仕方がないんです。（小林看護師）

「はい、可能です。退院後にご自宅生活に戻れる患者さまやご家族さまが、病院から離れてご自身のお住まいで本当に安心した生活を送れるのかどうか、不安な方はとても多くいらっしやいます。そのようなケースこそ、私たち訪問看護がご自宅を訪

「よくある相談3」父がいよいよ退院！と喜んでいたら、退院日が近づくにつれ、母の不安そうな表情が目につくようになりまし

自信がないとのこと。そんな理由でも訪問看護のお世話になることはできますか？（小林看護師）



ふれあい横浜ホスピタル 小林 清美 訪問看護師

「訪問看護」とは、看護師が医師の指示の下で、健康状態の観察や治療促進のための看護などをご利用者（患者）さまのお宅で行ないます。日常生活動作（食事／排泄／

「よくある相談2」療養しているのは義父です。しかし、毎日しんどい。そののは長男の嫁である私。そのような患者ではない私が、訪問看護で悩みの相談はできま

すか？本当に、毎日がつらくて仕方がないんです。（小林看護師）

「はい、可能です。退院後にご自宅生活に戻れる患者さまやご家族さまが、病院から離れてご自身のお住まいで本当に安心した生活を送れるのかどうか、不安な方はとても多くいらっしやいます。そのようなケースこそ、私たち訪問看護がご自宅を訪

「よくある相談3」父がいよいよ退院！と喜んでいたら、退院日が近づくにつれ、母の不安そうな表情が目につくようになりまし

自信がないとのこと。そんな理由でも訪問看護のお世話になることはできますか？（小林看護師）

「はい、可能です。退院後にご自宅生活に戻れる患者さまやご家族さまが、病院から離れてご自身のお住まいで本当に安心した生活を送れるのかどうか、不安な方はとても多くいらっしやいます。そのようなケースこそ、私たち訪問看護がご自宅を訪

「よくある相談3」父がいよいよ退院！と喜んでいたら、退院日が近づくにつれ、母の不安そうな表情が目につくようになりまし

自信がないとのこと。そんな理由でも訪問看護のお世話になることはできますか？（小林看護師）

手術からリハビリまで 一貫して担当する整形外科医

○…今夏7月、整形外科に注射での投薬治療、湿布や軟着任。関節症や腱鞘炎、骨粗鬆症、脊椎疾患など、外傷に対する飲み薬の服薬治療や、置換術（手術治療）も担当し

この「人」に聞く



宮原 真 医師
(みやはら しん)
康心会汐見台病院
【整形外科 部長】

日本整形外科学会 整形外科専門医
日本整形外科学会 認定運動器リハビリテーション医

静岡病院をはじめとする「整形外科」で20年のキャリアを積んできた宮原医師。医大生時代の実習で「人工関節置換術」の治療に衝撃を受け、整形外科医の道に進むことを決意しました。「祖父も父も医師ですが、整形外科医ではなく、それよりも自分の野球経験から、スポーツ障害・外傷に興味をもっていました。しかし人工関節置換術に出会っただけで終わらず、〈別のものに置き換える〉という治療に深く共感し、整形外科医のス



住宅型サウスウイングの居室例
タイプA/24.8㎡

ルワーカーもそろっておりますので、病院での治療からリハビリ、退院後の在宅ケアにいたるまで、一貫して行なえる良い環境です」と、迷わずメリットを語ります。

○…診察では「うつたえている症状によって、患者さまが日常生活でどのように不自由を感じ、どうしたいのか」を理解するために、多くの情報を得ることに注力しているとい

「サウスウイング」の特徴を教えてください。

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

介護付・住宅型の2タイプ 生活のしやすさを追求した 「シニアホテル東戸塚」

介護付きのホーム（イーストウイング）と、住宅型のホーム（サウスウイング）がある有料老人ホーム「シニアホテル東戸塚」。閑静な立地や高齢者の住み心地を追求した「住まい」を提供しています。担当者にお話を聞きました。



「イーストウイング」の特徴を教えてください。（シニアホテル東戸塚のスタッフ）「はい。『イーストウイング』は、介護付有料老人ホームです。

「イーストウイング」は、介護付有料老人ホームです。介護が付いている老人ホームですが、65歳以上の方であれば、介護認定を受けていない方でも入居が可能です。浴室・トイレを完備（二部除く）しており、館内のロビーラウンジ（6階）は吹き抜けで開放感があり、歩行が困難な方でも中庭を望むことができます。屋上庭園（9階）では、外気浴をお楽しみいただくことも可能です」

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

「サウスウイング」は住宅型ですので、高齢者が過ごしやすく設計された住まいです。基本的にはご自由な生活（食事や外出など）を送っていただき、その中でご入居者さまに必要なサポートをさせ

今日の

ナースグローズヴィラ鎌倉 通信 第10号

(有料老人ホーム)

小規模であることを活かして、家庭的な雰囲気を大切にしているホームです。

年末にかけてはイベントが盛り沢山！今回はその一部を紹介します♪

特徴1

おおむね65歳以上なら、「自立」から「要介護5」まで入居が可能のため、様々な身体状況の方がいます。常駐している看護師の「生活リハビリ」で週介護の心配はなく、グループ病院所属のリハビリ専門の理学療法士が、希望に合わせた「個別/集団リハビリ」を提供する高齢者に嬉しい環境です。

特徴2

1日1組限定で「施設見学会」を開催！現在、入居募集中の居室（2部屋／18.62㎡、20.84㎡）もじっくり確認できます。先着順で見学希望日がいっぱい埋まってしまうので、お申し込みはお早め！

事前予約制

1日1組限定

見学会

9/28土～10/14月・祝

各日13:00から

ご予約・お問合せ

ナースグローズヴィラ鎌倉

鎌倉市上町屋733-1

TEL:0467-42-8666

Here!

湘南町屋駅 徒歩5分

大船駅

北鎌倉駅

鎌倉中央公園

有料老人ホーム

シニアホテル東戸塚

介護付 イーストウイング

住宅型 サウスウイング

横浜市戸塚区上品濃16-8、16-15

サウスウイング

湘南医療大学

西口

東戸塚駅

品濃橋

横浜新道

問合わせ

0120-35-2240

資料請求24時間OK

シニアホテル東戸塚 検索

突然発症する「脳卒中」でも、予防は可能

「脳卒中」とは、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳血管障害による病気の総称です。

一般的には、突然発症する



脳ドックとは…

脳萎縮・動脈硬化性変化・無症候性脳梗塞・微小脳出血・約3mm以上の脳動脈瘤などを検出するのに優れている医療機器「MRI」で検査。この内容に加えて、頸動脈超音波検査や血液検査、心電図などを組み合わせ、総合的に脳卒中の起こりやすさを診断する。

注：内容は一例です。
(実施医療機関によって、項目の詳細は異なります。)

病気として知られ、一度発症すると永続的な後遺症を抱えるケースが多く、さらに生命に関わることもあるため、事前にできる対策を行なっておくことが大切です。

特徴的な症状
「脳梗塞・脳出血」
突然的な神経症状（半身の脱力感やしびれ、ろれつが回らない、物が二重に見える、目の前が暗くなるなど）
くも膜下出血
突発的な激しい頭痛や嘔気・嘔吐、意識障害など
危険因子や原因疾患
脳卒中の危険因子には、主に次の内容（生活習慣）がある。

「脳」と「神経」の連携治療に専門性
〈脳神経外科／神経内科／脳ドック〉物忘れ外来／頭痛外来／回復期リハビリ

ふれあい鶴見ホスピタル

「脳」と「神経」の連携治療に専門性

〈脳神経外科／神経内科／脳ドック〉物忘れ外来／頭痛外来／回復期リハビリ

ふれあい鶴見ホスピタルでは、「脳」「神経」の領域について、各専門の医師が連携して、脳卒中の予防や認知症の診断、後遺症の改善のためのリハビリテーションなどに力を入れています。

脳神経外科では

頭部に関わる症状（頭部の外傷や顔面けいれん、めまいなど）の相談ができます。

同院の副院長である石井幸医師（日本脳神経外科学会脳神経外科専門医）をはじめ

とする外来診療のほか、脳ドック（3コース）の診断を行なっています。

同院の脳ドックは、造影剤や放射線を使用せずに行なうので、高齢者や、これらに不安を抱えている人でも、受けやすいのが特徴です。

また「脳ドックBコース」では、加齢によるもの忘れか、それとも脳の異常（認知症など）によるもの忘れかを判断する検査が含まれています。

なお、同院には「物忘れ外来」（担当：石井副院長／午後・予約制）もあります。

神経内科では

主に神経が関係していると考えられる症状（体の異常な運動や歩行障害、しびれ、感覚障害など）を中心に診療を行なっています。「頭痛外来」は、頭痛に特化した診療を行なう専門外来です。

回復期リハビリテーション

同院は「回復期リハビリテーション病棟」をもつ地域病院なので、脳卒中の後遺症の改善や、大腿骨頸部骨折の手術後などに効果的なリハビリテーションを、医師とリハビリ療法士などが中心となって、多職種スタッフが連携して提供しています。

＊ ＊ ＊

脳神経外科
物忘れ外来
脳ドック

対象 頭部外傷・嘔気・嘔吐・けいれん発作・顔面けいれん・めまいなど

石井 映幸 副院長
土屋 喜照 外来医長

神経内科
頭痛外来

対象 頭痛・体の異常な運動・歩行障害・筋力低下・まひ・ろれつ障害・感覚障害（しびれ）・判断力の低下・今までできたことが実行できない など

回復期リハビリテーション病棟
102床

内容 脳卒中の後遺症などに対し、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が身体機能の向上などを目的としたリハビリテーションを専門的に実施

外来診療表（脳・神経部門） ＊一部、予約制

	月	火	水	木	金	土
午前	脳神経外科	脳神経外科	脳神経外科	脳神経外科	脳神経外科	脳神経外科
午後	脳神経外科	物忘れ外来	脳ドック	—	—	—

ふれあい鶴見ホスピタル
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

045-586-1717

バス停 鶴見
子安台公園
池谷戸
JR 京急線
新子安駅

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、来校してもらえようという企画しています。

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、人とのつながりを楽しむ

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

法なども専門的に学びます。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！

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。」

ぞう組（2歳クラス）のーコマ

カレー大好き！きのう見たやさいだ！

わ～すごい！ピーマンの中ってこんななの！

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添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、患者が抱えるまひの回復や、筋力・持久力の向上、痛みの軽減などをはかったり、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

新湘南バイパス
茅ヶ崎駅

「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

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

私たちの昨年、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「辻東」徒歩5分）
0467-86-6011
http://www.chigakan.ac.jp

新湘南バイパス
茅ヶ崎駅

看護体験募集のお知らせ

ピン！と感じる
将来に出会うために
～学生さんが主人公です～

ふれあい東戸塚ホスピタル
最寄駅 JR「東戸塚」
無料シャトルバス約5分

康心会汐見台病院
最寄駅 JR「磯子」など
無料シャトルバス約10分

相模湾 東京湾

対象：中高生 | 医療スタッフ（看護師・療法士）の一日体験

医療法人社団 康心会 **康心会汐見台病院**
横浜市磯子区汐見台1-6-5

実際に白衣を着て体験！記念撮影も！

体験する内容は、参加者のご希望に合わせて用意します。（現場状況による対応になります。）

ご希望例
「車椅子の介助方法を教わりたい」
「血圧測定をしてみたい」
「救急の現場を見学したい」
「理学療法士のリハビリ現場を見たい」など

お気軽にご連絡ください。
スタッフ一同お待ちしております。

問合せ・申込 045-761-3581
shiomidai@fureai-g.or.jp

対象：中学生（高校生也可） | 看護師の職場体験

医療法人社団 健鈴会 **ふれあい東戸塚ホスピタル**
横浜市戸塚区上品濃16-8

医療現場で、看護師がどのような仕事をして、患者さんどう接し、どんな一日を送っているかを間近で見て、業務（一部）を体験することができます！

体験生徒さんの声
「患者として来ていた病院の印象とは違った世界が広がって、医療の分野に興味をもてました」

「血圧測定」を体験している様子（舞岡中）

問合せ・申込 045-827-2637
ht-hosp@fureai-g.or.jp

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年9月

No.41

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



ふれあい東戸塚ホスピタル
本間 和夫 副院長

(本間副院長)「メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とは、内臓脂肪型肥満(内臓肥満・腹部肥満)に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、2つ以上を抱えている状態を指します。メタボになると、糖尿病や心血管疾患を引き起こす可能性があります。」

「メタボの治療とは、どのようなものですか?」
(本間副院長)「今回は、当院で行なっている代表的な内容を紹介します。」

性が高まり、死亡のリスクは健康な人に比べて1.5倍、2倍にもなります。
当院(ふれあい東戸塚ホスピタル)では、健康診断を実施しており、メタボの治療と予防にも力を入れておりますので、『食欲の秋』の今の時期に、是非ご受診ください」

・食事療法
塩分は高血圧の原因になるので、塩分濃度が高いものはなるべく控えますよう。栄養指導を実施します。
・生活習慣の改善
不規則な生活は、メタボを引き起こす大きな要因です。生活改善の指導をします。
お話ありがとうございました。
お腹サイズとメタボに気をつけて、これからは秋に、定期的な健康診断を受けていこうと思います。

ふれあい
東戸塚ホスピタル
横浜市戸塚区上品濃16-8
☎045-827-2637



つい「食べすぎた」なんてことが多い食欲の秋!
当院では、メタボ対策を実施しています

メタボ治療

食事療法
専属の管理栄養士が、塩分の低い調理の仕方や、太りにくい食材などを紹介し、栄養指導を行います

生活習慣の改善
メタボの天敵・たばこに対する「禁煙外来」なども設置し、規則正しい生活を全面的にサポートしていきます

健康診断も実施中!

一般健診 予約制
月～土曜日・午前9:00～11:00
[Aコース]9,720円
[Bコース]4,320円 ※はBコースに含まれません。

問診 身体測定 視力 聴力 血圧
胸部X線検査 尿検査 心電図 血液検査

健康診断は「秋」がオススメ!

東戸塚駅西口から、無料シャトルバスが運行されている地域病院「ふれあい東戸塚ホスピタル」では、健康診断を実施しています。受診結果がよくなかった人に対してはメタボの治療も積極的にこなしています。

あなたの肥満度指数は?

BMI(肥満指数)=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

BMI換算で目安を判定

BMI	判定	肥満度
18.5未満	低体重	痩せている
18.5～25未満	普通体重	普通
25.0～30未満	肥満	[1度]
30.0～35未満	肥満	[2度]
35.0～40未満	肥満	[3度]
40.0以上	肥満	[4度]

参考/
メタボリックシンドロームとは?

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

今年も「食欲の秋」がやってきました。夏に痩せたのに、旬の魚、果物などを食べ過ぎでしまい、「夏前よりも太った!」なんてことも多い季節。

しかし、なぜ秋は食べ過ぎでしまうのでしょうか?

■生存本能

人間も動物の一種です。寒い冬を前にして、厳冬を越すために必要な脂肪をつけようとする本能が働きます。

■日照時間の減少

夏に比べて日の出から日没が縮まって、日照時間は短くなり、日照によって生成されるホルモン「セロトニン」も少なくなってしまう。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、満腹感を抱かせるため、空腹感が減少する作用があります。つまり、秋は日照時間が短いことから、セロトニンが不足して、空腹を感じやすくなるのです。

秋の食欲旺盛は「仕方がない」!?

秋には、秋刀魚・松茸・栗・ブドウなど、旬の食べ物がたくさんあります。しかし、夏にも鮭・ナス・きゅうり・スイカなど、多くの食材があります。人間はなぜ、秋に食欲が湧くのでしょうか?

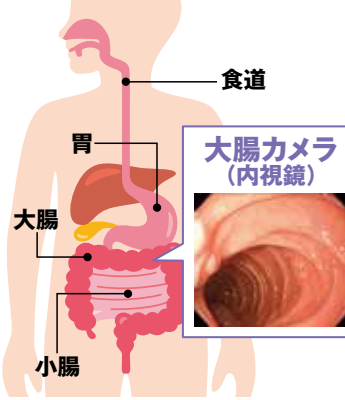
気温が下がること、夏の猛暑で減退していた食欲が回復する人は多くいます。また、人間の体は体温を上げようとするので、より多くのエネルギーを必要とすることから、体がエネルギーを欲する(食欲が湧く)ようになります。

■気温の低下

秋の食べ過ぎの原因の一部を紹介しましたが、人間の意識の問題もあります。生活習慣の乱れによって、食べ過ぎから「肥満」、さらに高血圧・脂質異常・高血糖が加わると「メタボリックシンドローム」になります。自己管理のために定期的に健康診断を受診したり、医師から正しいアドバイスを受けることを、心がけていきましょう。

腸のトラブルは目視(大腸カメラ)で解決

便秘や下痢などは、誰でも一度は経験したことがあると思います。特に近年では、高齢化にともなう、年配者を含んだこれらの「お腹のトラブル」が増加しています。



体の中にある臓器「腸(大腸・小腸など)」は、当然、外から見ることができません。しかし、体の中に細い管を通して、その先端につけたカメラで腸の状態を確認することはできます。それが「内視鏡検査」です。

便秘や下痢の状態は、水分を吸収する力が低下して便に水分量が増している状態です。これらの「腸のトラブル」は日常生活に大きな支障をきたし、「一日でも早く治したい」と思う人は多いはず。その原因を調べて適切に治療し、効果的な投薬を受けるために大切な検査です。

ふれあい鶴見ホスピタル 同時に病理検査! 内視鏡でお腹の悩みを解消

「ふれあい鶴見ホスピタル」では、内視鏡検査で潰瘍などを発見した場合、必要に応じて、即時に病理検査を行ない、良性か悪性かを診断しています。

夏バテや連休中の不摂生などがたたり、体の不調をうったえる人が多い時季になってきました。次の症状を抱えている人は、〈慢性胃炎〉〈逆流性食道炎〉〈胃潰瘍〉〈大腸ポリープ〉〈悪性腫瘍(がん)〉などの可能性があるため、早めに診察を受けましょう。腹痛・胸やけ・むかつき

外来 (午前の部) 【受付】8:30～12:00 【診療】9:00～12:30
※初診時はゆとりをもって来院を。

外科/内視鏡検査(胃・大腸)
月 火 水 木 金 土日祝
午前 山本Dr. (女性医師) 利野Dr. (男性医師)

山本 史歩 Dr. 日本外科学会 専門医 日本消化器内視鏡学会 専門医
ふれあい鶴見ホスピタル ☎045(586)1717 横浜市鶴見区東寺尾4-4-22



ふれあい鶴見ホスピタルの「外科」(担当/山本Dr.、利野Dr.)では、患者のうったえる症状によって、内視鏡(胃カメラ・大腸カメラ)を使用した検査を実施しています。同院の内視鏡検査では、ポリープや潰瘍を発見した場合、医師の判断において、その場で病理検査(粘膜の一部をつまんで採る)も実施し、悪性腫瘍かどうかの診断も行ないます。

外来だけでなく、同院に入院している患者に対しても、検査の必要性のある症状に対しては、できる限り内視鏡検査を実施し、早期に診断して適切な治療につなげていきます。お腹の悩みはぜひ相談を。(取材協力・同院)

医学講座 参加無料

日時 9月19日(木)13:00～14:00
会場 ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

講師 山本 史歩 医師
日本外科学会 専門医 日本消化器内視鏡学会 専門医

胃の痛みありませんか? ～ピロリ菌について～

胃の痛みを感じた場合、ピロリ菌に感染していることによって起きている胃の病気の症状である可能性があります。当院で外科を担当している山本史歩医師が、胃の痛みとピロリ菌との関係について、わかりやすく解説します!



次回予告
10月24日(木)13:00～14:00
【講師】薬剤科 山中淳子 薬剤師
「ウィルスや細菌が強くなる!?～薬剤耐性菌とは～(仮)」

医学講座 参加無料

日時 9月26日(木)13:30～14:30
会場 ふれあい東戸塚ホスピタル 2階 会議室

講師 山本 征夫 医師
日本脳神経外科学会 専門医

高次脳機能障害のリハビリとは～脳損傷後の日常生活への復帰～

交通事故や転倒などが原因で、脳に外傷が発生すると、様々な障害を生じる場合があります。障害の症状を緩和させるには、「リハビリテーション」が鍵を握ります。リハビリテーション病棟を担当している山本医師が、効果的なリハビリ内容を丁寧に紹介します。



次回予告
10月29日(火)13:30～14:30
【講師】永井健太郎 看護師(認知症認定看護師)
「認知症の予防」