

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年11月

No.42

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

急上昇ワード

「フリースタイル分娩」を解説！

自由にならな体勢で、分娩にのぞむ「フリースタイル分娩」をご存知ですか？最近、妊婦の間で話題になっている言葉です。『フリー』という表

決まった体勢を強制しない

「フリースタイル」(自由な体勢)と、「分娩」(出産)を合わせた言葉の通り、分娩台に上がり、あおむきで足を広げて出産するという「王道の

出産方法」を強制しないのが、「フリースタイル分娩」です。出産直前まで、自分が望む楽な姿勢で陣痛と向き合います。望むままに姿勢を変え、動き回ることさえも、自由にできる出産方法です。

体勢を強いることの負担

これまで、多くの妊婦が強いられてきた分娩台の上で両足を広げる体勢は、普段の生活ではあまりないスタイルであり、長時間これ続けることは、妊婦に大きな負担がかかるという見方もあります。

フリースタイル分娩は、「自由」という言葉には、出産という大仕事を迎える緊張した妊婦に、最もリラックスできる自然な姿勢をとることを許し、気持ちも解放させて心身

への負担を軽減し、スムーズな出産に進めるようにすることも含んでいます。

産む意識も深く影響

また、分娩台で規定の体勢を強いられて出産するよりも、自ら望んだ体勢で出産することは、「自力で産む」という強い意識をもたらすことにも効果的です。

しかし、妊婦の意志を尊重するあまり、出産に時間がかかってしまう場合も少なくありません。体勢次第では、体のほかの部分に負荷がかかり、かえって体力が奪われ、いきむ力に影響が出ることもあります。

「肺炎」に対して、なぜ高齢者は格別な注意が必要なのか

「肺炎」は、細菌やウイルスなどの病原微生物に感染することによって、肺に炎症が起きる病気です。2018年の人口動態統計(厚労省)Ⅱ

左グラフ参照Ⅱによると、国内における肺炎・誤嚥性肺炎での死亡者は、全体の9.7%を占め、「悪性新生物(がん)」や「心疾患(心臓病)」などと同じく、死因の上位に長くあり続けている怖い病気です。

発症に気づかない原因となる微生物は、「肺炎球菌」が最も多く、次いで「インフルエンザ菌」とされています。

代表的な症状は、

日本人の死因の構成割合

悪性新生物(がん) 27.4%
心疾患 15.3%
脳血管疾患 7.9%
肺炎 6.9%
誤嚥性肺炎 2.8%
自殺 1.5%
腎不全 1.9%
不慮の事故 3.0%
その他 9.7%

ふれあい横浜ホスピタル 坂本芳雄 院長

取材協力

助成もあるワクチン接種で肺炎予防を！

康心会汐見台病院 産婦人科

お産に安心感ある医療スタッフが勢ぞろい

分娩を取り扱っている「康心会汐見台病院」では、産科を担当する医師や看護師のほか、小児科医、管理栄養士なども関わり、多くの専門医療スタッフが、徹底した母子の健康サポートに尽力しています。

康心会汐見台病院(産婦人科)では、「妊娠中のママと赤ちゃんの健康は、安全なお産と健やかな新生児の育成にとって、必要不可欠なもの」

との考えの下、産婦人科医のほか、小児科医や看護師(産科病棟担当者全員が助産師資格を保有)、管理栄養士など、同院に関わる専門医療スタッフが一体となって、お産をサポートしています。

産後のケアまで

同院のスタッフは、「安心して健やかな妊娠期間をお過ごしいただき、より良いお産への環境づくりを、病院全体で取り組んでいます。」



無料教室「ベビーマッサージ」の様子

例えば当院では、医師の診察に加えて助産師による個別の保健指導を実施し、妊娠中の過ごし方やお産準備の不安など、お一人おひとりの相談に、丁寧に対応しております。また、産前・産後の無料教室(要予約)も実施しております。Ⅱ下参照。

産科外来

月 火 水 木 金 土

AM ● ● ● ● ● ●

PM ● ● ● ● ● ●

産婦人科主催の無料教室

● 母親教室..... 妊娠期・分娩期

● マタニティ・ヨガ..... 妊娠期

● ベビーマッサージ..... 産後2ヵ月以降

※ 汐見台病院での分娩(予定)者が対象

康心会汐見台病院 茅ヶ崎市汐見台1-6-5 ☎045-761-3581

肺炎の原因として知られている「肺炎球菌」について、教えてください。

(坂本院長)「肺炎球菌は細菌の一つで、『肺炎球菌感染症』を引き起こします。肺炎球菌は、主に気道の分泌物に含まれており、唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約3〜5%の高齢者には、鼻や喉の奥にこの菌が常在するとされています。この菌を含む細菌が、何らかの

肺炎は怖い病気なのですね。

(坂本院長)「そうです。特に怖いのは、高齢の方です。ご自身では『まだまだ若い』と思っても、年齢とともに、からだの抵抗力(免疫力)は低下しています。元気で健康的な毎日を送っている方でも、体調の変化などのちょっとしたことが引き金となって肺炎は発症しやすく、急激に症状が進んでしまうこともあります。

ふれあい横浜ホスピタル 坂本芳雄 院長

取材協力

助成もあるワクチン接種で肺炎予防を！

医学講座 参加無料

日時 11月27日(水) 14:00から

会場 ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

ふれあい横浜ホスピタル

講師 長谷川 晃子 外来看護師

矢野 史子 臨床検査技師

感染予防最前線 ～毎日の生活に潜む感染症とは～

いよいよ感染症シーズンの到来です。インフルエンザとノロウイルスの予防法&対策について、わかりやすく説明します。「手洗いチェッカー」でご自身の手洗いの状態を確認していただく実演もありますので、是非お友達と一緒にご参加ください。

毎月開催 次回は、感染症関連の予定

12月26日(木) 14:00開始(予定)

講師 呼吸器内科 坂本芳雄 院長

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 11月28日(木) 14:00から

会場 康心会汐見台病院 地下2階 会議室

康心会汐見台病院

講師 羽立 彩乃 管理栄養士

認知症を予防しよう ～食事で始める認知症予防～

年をとると、誰でも心配になる「認知症」という病気。この病気は、治すことが難しくても、予防は可能です。今回は認知症の予防対策に重要なポイントとなる「食事」を、管理栄養士が詳しく説明します。食材・食べ方などを具体的にお話しますので、是非お聞きください。

毎月開催 次回は12月下旬に開催(予定)

内容が決まり次第、ホームページ等で掲載

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

利用者を第一に考えるケアマネジャー

「心に寄り添う支援」をケアプランに反映

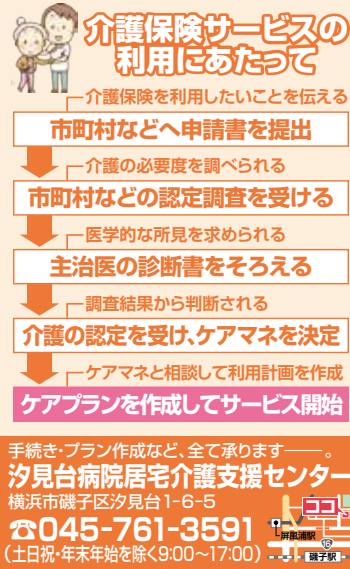
汐見台病院居宅介護支援センター

介護保険サービスを利用する際に、要になるのが「ケアマネジャー」です。磯子区の「汐見台病院居宅介護支援センター」に所属しているケアマネジャーは、親身な介護相談と、寄り添った対応が評判です。

いざ、介護が必要になったら、電話ですぐに「訪問介護」などのサービスを、介護保険で利用できると思っている人はいませんか？それは間違いです。ご注意ください。

まずはケアマネジャーの決定が肝心です。

介護計画の管理・調整役のケアマネとは



通称「ケアマネ」と呼ばれているケアマネジャー（介護支援専門員）は、国の介護保険制度に基づいて介護の必要性を認められた「要介護者」に対し、ケアマネジメント（居宅介護支援）を行ないます。もっと端的に言うところ、その人に最適な介護計画を立て、その

のために必要な手配と管理をするのです。

介護を必要としている対象者の状況や希望を聞き、その一方で、利用を検討している介護サービス事業者との調整を行ないます。このようにして、その人に合った介護計画（ケアプラン）を作成します。作成したプランのもとで介護サービスの利用がスタートした後も、ケアマネジャーは事業者との定期的な打ち合わせや、サービス内容の調整、介護状態の変化などから、プランを更新していく、対象者に合った適切な介護サービスが提供されるように、マネジメントしていきます。

利用も相談も無料！
汐見台の居宅介護支援センター
そこで紹介したいのが、磯子区にある「汐見台病院居宅介護支援センター」です。

ここはケアマネジャーの拠点事務所、介護保険の利用に関する相談や、各種の申請代行、ケアプラン作成などの利用が*無料です。

同センター所属のケアマネジャーは次のように話しています。「私たちは、いつでもご利用者さまのそばで、ご利用者さまの心に寄り添い、ご利用者さまを第一に考えたケアプランを作成することをモットーにしております。」

「介護保険サービスを利用したい」「介護保険について質問したい」など、いつでもお気軽に当センターへご連絡ください。じっくりとお聞きし、丁寧に説明いたします。」

「医療は常に公平であれ」

揺るぎない医師の思い

〇…日本医科大学を卒業 浜赤十字病院などを歴任。大後、同大付属の救急・救命センターにおいて、一刻を争う緊張の現場で経験を積み、横

この「人」に聞く



北見 彰 医師

(きたみ あきら)

ふれあい鶴見ホスピタル

【内科】

医学博士

〇…ふれあい鶴見ホスピタルには、今年6月に着任。外来診察は、毎週月曜日午後と水曜日午前・午後を担当しています。回復期リハビリテーション病棟などを有する全210床もの病院でありなが

から血液やCTなどの検査を行ない、その結果によって病気を特定していく医師の仕事は、とても責任あるものだ、日々実感し続けています」と語ります。代々、医師を継ぐ家に生まれ、祖父や父の背中を見て育った北見医師。「家族からは、一度も『医者にならなさい』と言われませんでした。が、医学という学問にはずっと興味がありました。その思いは今でも変わありません。救急現場のデータを集めて分析し、医学論文を発表した実績も持ちます。」

〇…座石の銘は「病を憎んで人を憎まず」。その理由を「病気になるたくて、病気になる人などいません。しかし、誰でも病気になる可能性はあり、そしてどのような人にも医療は公平です。だからこそ、目の前で病に苦しんでいる方に対して『医の倫理観』を念頭に置き、その方にとって、本当によい治療方針を模索していくことが、今の時代に必要だと考えています。」

と治療への情熱は、40年以上の実績を物語っています。

ナーシングローズヴィラ鎌倉(有料老人ホーム)

小規模ホームのメリット満載

秋の見学会は11月23日から

潮風と緑に包まれた古都・鎌倉にある介護付有料老人ホーム「ナーシングローズヴィラ鎌倉」は、秋の見学会を開催します。鎌倉への観光がてらに、家族で一緒に訪れる人が毎年、増えています。

全30室の小規模な介護付有料老人ホーム「ナーシングローズヴィラ鎌倉」のスタッフにお話を聞きました。

Q. 小規模の利点を活かした特徴を教えてください。

A. 大きなマンションのようなホームではないので、当

スタッフが目を行き届かせている「いつも誰かがそばにいる」という安心感が、最大の特徴ではないでしょうか。ご入居者さまそれぞれにとって、本当に必要なサポートを常に考え、きめ細やかなサービスを提供しております。

Q. サービス内容の一部を教えてください。

A. 当ホームでは、「リハビリテーション」のメニューが豊富です。同グループの病院から、リハビリの国家資格をもつ「理学療法士」が定期的に来館し、ご入居者さまのご希望に合わせてリハビリを提供しているからです。医療スタッフとして病院現場にいる現役のリハビリ療法士なので、効果的な内容を提供しております。

また、当ホームに常駐して



みんなで行なう「集団リハビリ」の様子



イベントの一つ「クリスマス会」(昨年)

◆お知らせ◆
ホームの様子をご体感いただくために、11月23日(土)12月8日(日)の各13時から、「秋の見学会」を開催します。各日1組さま限定ですので、ご予約はお早めに！
ナーシングローズヴィラ鎌倉
☎0467・42・8666
鎌倉市上町屋733の1

シニアホテル東戸塚・サウスウイング

自由に暮らせる「住宅型」でも不安のない将来を提供

食事付き見学会を無料開催

介護が必要な場合は、介護保険の自己負担分(1〜3割負担)で外部の介護サービスをご利用いただくことができます。近隣にはケアマネの事業所もありますので、ケアプランのもとで、1対1の「訪問介護」「訪問看護」や、身体機能の改善を目指す「通所リハビリ」、同世代の方々と楽しく過ごす「デイサービス」のほか、ご自身に必要な福祉用具のレンタルなども組み合わせることが可能です。

◆ショートステイのご案内

これからの季節は、身体が冷え、高齢者は体温を下げることで、免疫力の低下を招きます。

免疫機能が衰えている上に、冬には感染症(インフルエンザなど)も流行するため、十分な注意が必要です。

心筋梗塞や脳卒中も冬に多く、その理由の一つに「ヒートショック」(温度の急変による身体へのストレス)があります。特に一人でお住まいの方にとっては、危険といえる季節です。

サウスウイングでは、冬

サウスウイングは「住宅型」ですが、入居後に介護が必要になっても、原則的にご入居時のままのお部屋でお過ごしいただけます。居室のほか、各フロアやエントランスの様子、協力病院(ふれあい東戸塚ホスピタル)の医療体制など、実際にご覧いただく「見学会」を開催します。

見学会では、実際に当日の昼食メニューをお召し上がりいただけます。お時間は、ご相談に応じることと可能です(その場合は、昼食は付きません)。スタッフ一同お待ちしております。



車椅子でも楽しく参加(フラダンス教室)

シニアホテル東戸塚
住宅型有料老人ホーム

サウスウイング

無料見学会のお知らせ

期間 第1弾

11/23(土)~12/1(日)

第2弾

12/7(土)~12/15(日)

冬季ショートステイ(短期利用)のご案内

12/2(月)~3/15(日) 特別料金 税込 ¥11,000 一人様(1泊3食付)

シニアホテル東戸塚 サウスウイング

交通 JR「東戸塚駅」西口から無料シャトルバス約5分、または横浜新道「川上IC」から約5分(駐車場無料)

シニアホテル東戸塚 横浜市戸塚区上品濃16-15

0120-35-2240

シニアホテル東戸塚 検索 <<CHECK!!

数ある高齢者施設の中から解説

生活動作の回復を目指す専門施設

「介護老人保健施設」(通称・老健)

今、世間には高齢者施設が数多くあり、種類は多岐にわたります。

今回は、「介護老人保健施設」を解説します。

退院後、自宅復帰前の訓練

介護老人保健施設は、通称

「老健(ろうけん)」と呼ばれる

病気やけがなどで

病院に入院した高齢

者が、急性期(命の

危険がある状態)や

回復期(急性期を越

えて、回復を目指す

ている状態)の医療を終え、

病状は安定したもの、すぐ

に自宅に戻るには、まだ身体

機能などに不安がある場合

に、看護・介護の専門ケアや

リハビリテーションを継続し

ていくためにある施設です。

日常生活動作(ADL)を

回復させて、自宅生活へ復帰

するために、必要な支援をし

ています。

病気やけがの治療は病院で

高齢者対象の施設

- サービス付き高齢者向け住宅(“サ高住”)
- 分譲型シニアマンション
- ケアハウス
- グループホーム
- 有料老人ホーム
- 特別養護老人ホーム(“特養”)
- 介護老人保健施設(“老健”)

など

病気やけがなどで病院に入院した高齢者が退院後にすぐに自宅に戻るにはまだ身体機能などに不安がある場合にサポートする施設

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」

地元保育園へ手芸品を寄贈

貢献活動の成果と充実感に涙も

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」のリハビリテーションは定評があり、そのリハビリ訓練で製作した手芸品は、地元の保育園などに寄贈しています。

|||||

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」では、医師・看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・管理栄養士らがチームになり、入所者が日常生活を支援なく送れるようになるための専門的なケアを実施しています。

特に、開放的な機能訓練室で実施されているリハビリテーションには定評があり、入所者だけでなく、自宅から日帰りで機能訓練を受けている人もいます(通所リハビリテーション)。

同じ敷地内には、地域病院・ふれあい東戸塚ホスピタルのほか、居宅介護支援事業所へケアマネの拠点。自宅に戻った後も、引き続き支援が受けられるように各種の手続きを受け付けている。もある、入所から自宅復帰後の生活まで、切れ目なく支援を行なっています。



ヒルズ東戸塚で実施している訓練の様子



また、高齢者がいる家庭へのサポートも積極的で、家族が休養するために、介護対象者を一時的に受け入れる「ショートステイサービス」も提供しています。

ここで過ごす時間中には、多くの楽しいレクリエーションが催され、それは機能訓練の一環にもなっています。例えば、会話しながら刺し子や雑巾製作に取り組むことは、手先や頭脳のトレーニングに活かされています。

先日、レクリエーションで作った手芸品を、地元の保育園(YMCA東とつか保育園)に寄贈しました。写真上。同行なう一方、老健では、その後の心身の回復に重点を置き、安心して自宅に戻るための専門的なサポートをします。

医療スタッフ(医師/看護師/各種療法士/介護福祉士/管理栄養士など)がチームで機能回復を実施している施設や、病院などと連携して医療面でもバックアップしている施設もあります。

起床から就寝まで日常生活にわたってサポートを受ける「入所」や、日帰りタイプの「通所」など、ケアの受け方にも種類があります。

園からは18名の園児が来所し、寄贈式を迎えたことに、涙する入所者もいました。

ヒルズ東戸塚のスタッフ・佐々木和宏さんは、「地域への貢献や、寄贈を目指して活動することは、ただ単に機能訓練を行なっていくよりも、はるかに効果的であり、ご入所者さまのやりがいや生きがいになっています。

また、寄贈を通して当施設が、地域で介護にお困りの方の相談にのるきっかけや、ボランティアの受け入れ先になることができれば幸いです。

ご入所者さまお一人おひとりの活動が、地域の皆さまから受けてきたサポートに対する還元になるように、私たち『ヒルズ東戸塚』は、高齢者が主となる施設であり続けたいきます」と話しています。

在宅復帰を目指している方、自宅での生活が困難である方などは、介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」に相談してみたいかがでしょうか。

■ヒルズ東戸塚
横浜市戸塚区上品濃16の7
045-827-2630

大学祭・公開講座・説明会などめぐる押し

11/23は「本校で充実の1日を！」

湘南医療大学

11月23日(土)は、湘南医療大学の「大学祭」開催日です。

第5回目となる今年は「人との繋がりを日頃の感謝を心に秘めて」をテーマとして、学修内容の展示や、各専門学科による発表のほか、サークルのステージパフォーマンス、模擬店、参加型イベントにわたってサポートを受ける「入所」や、日帰りタイプの「通所」など、ケアの受け方にも種類があります。

また、14時からは、湘南医療大学の魅力が詰まった「大学説明会」も開かれるので、同大の受験を目指す人は、是非ご参加を！

ペア割など特典あり

締切迫る！「介護職員初任者研修」

ふれあい医療福祉研修センター

医療や介護、福祉に関する研修や講座で多くの実績をもつ「ふれあい医療福祉研修センター」では、介護の基本知識から応用技術までを学ぶ「介護職員初任者研修」の受講生を募集しています。

これは「旧ホームヘルパー2級」として知られている介護の入門的資格で、介護職を希望している人だけでなく、ご入所者さまお一人おひとりの活動が、地域の皆さまから受けてきたサポートに対する還元になるように、私たち『ヒルズ東戸塚』は、高齢者が主となる施設であり続けたいきます」と話しています。

在宅復帰を目指している方、自宅での生活が困難である方などは、介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」に相談してみたいかがでしょうか。

■ヒルズ東戸塚
横浜市戸塚区上品濃16の7
045-827-2630

社会人・家族も参加しやすい

平日夕方の説明会が大好評

茅ヶ崎看護専門学校

「専門学校に興味があるけれど、部活や仕事で説明会に行けない」「説明会はいつも土日、親と一緒に参加できない」など、悩んでいる人に朗報です。

JR茅ヶ崎駅が最寄りの「茅ヶ崎看護専門学校」では、平日の夕方から、各種説明会を開催しています。幅広い人が来校しやすい平日の開催に

大好評！みんなが行きやすい 平日夕方からの説明会

茅ヶ崎看護専門学校

学校説明会 12/11(水) 16:00~18:00
実際に教わる教員(授業の先生)から、「看護体験」を受けられます

入試説明会 12/20(金) 16:00~18:00
受験を検討中の方、必見！「基礎学力試験」「面接」のポイントを解説！

入学試験のお知らせ 詳しくは

推薦入試(第2回) 試験日 12/14(土) 11/18(月)~12/6(金) 必着 願書受付

茅ヶ崎看護専門学校
茅ヶ崎市今宿390
0467-86-6011
http://www.chigakan.ac.jp

新湘南バイパス
茅ヶ崎駅
バス停「辻東」徒歩5分

介護職員初任者研修 通信制

期間 2019年11月28日(木)~2020年3月26日(木)

スクーリング 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 別館3階「演習室」にて上記期間中の計17日間(週1回ペース)

定員 20名 (11月25日(月)までの申込み先着順) 受講料 60,000円 (税・テキスト代込)

特典 就職時のキャッシュバック制度、受講料ペア割など

申込み 所定の申込書(HPからダウンロード)にご記入の上、次のいずれかの方法でご送付ください。または、HP入力フォームからお申し込みください。

FAX 0467-84-5966
メール fureai-kensyu@fureai-g.or.jp
郵送 〒253-0061 茅ヶ崎市南湖1-6-11 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校内 学校法人 湘南ふれあい学園「ふれあい医療福祉研修センター」宛

ふれあい医療福祉研修センター

茅ヶ崎市南湖1-6-11 (茅ヶ崎リハビリテーション専門学校別館)
0467-84-0576 JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

湘南医療大学 第5回 大学祭

人との繋がりを日頃の感謝を心に秘めて

(各種イベントが盛りだくさん!)

11/23(土) 11:00~16:00

- 学修内容の展示発表
- 各学科の紹介・発表
- 模擬店・サークルステージなど

10:00~ 公開講座 「100歳まで脳を元気に」
(講師) 寺本明 副学長 (脳神経外科専門医)

14:00~ 大学説明会 湘南医療大学の魅力を解説!
入学希望者は是非ご参加を!

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

JR茅ヶ崎駅から徒歩12分

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 茅ヶ崎 大船 磯子 横浜 新子安 川崎 東京湾

対象:主に学生(13歳~18歳くらいまで) | 看護師体験

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

聴診器や血圧測定器など、医療の専門機器を実際に使用した体験が人気です。体験は随時受け付けていますので、ご希望日・人数をご遠慮なくお知らせください。

主な体験内容 血圧・脈拍・体温の測定

リハビリの施術見学 車椅子の操作

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

対象:中高生・社会人 | 病院スタッフの業務体験

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

看護師・理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)の一日体験を募集しています。体験内容は、ご希望に合わせてその都度、決めることも可能です。まずは「何をやってみたいか」「どういう医療現場を見学したいか」などをリクエストしてください。丁寧に対応させていただきます。

白衣を着て、体験の記念撮影をしますので思い出に残る楽しい一日になりますヨ!

これまでの体験例

- 産婦人科・小児科などの病棟を見学
- 入院患者さんへの配膳手伝い
- ストレッチャー移送
- 救急現場を学ぶ など

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

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年11月

No.42

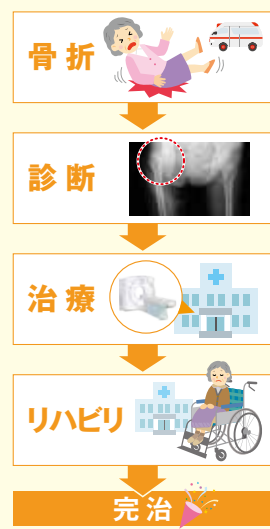
発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

「高齢者の骨折」で 今から考えておきたい大事なこと

ただでさえ、骨を折ると治療に時間がかかります。高齢者の骨折では、治療期間に加えて、寝たきりの危険性や、通院・リハビリのための交通手段など、考えなければならないことがたくさんあります。

ほとんどが「転倒」で負傷

高齢者の骨折は、骨が弱まって起きる「脆弱性骨折」がほとんどです。部位は、大腿骨頭部や胸腰椎、上腕骨頭部などで、「転倒」によって



高齢者が骨折した場合の流れ(一例)

骨折するケースが多いことも特徴です。高齢者は、骨量が

少ない(骨粗鬆症)、筋力やバランス機能、視力が衰えているので、転びやすくなっています。また、持病で服用している薬の影響(副作用)

などもあります。転倒しやすい要因は、高齢者に意外と多くあるのです。

骨折が大変な本当の理由 高齢者が骨折すると、病変部を通常よりも長期に固定することになります。そのため、日常生活に大きな支障が出て、ほかの身体機能も低下する原因になりかねません。

例えば、下半身の骨折をきっかけに、寝たきり生活になる人が相当数います。高齢者が骨折に気をつけなければ

ならない大きな理由は、ここにもあるのです。

病院選びの指標として

転倒して、痛みや変形で病院に行くと、整形外科で診察が行なわれます。X線撮影で診断がつかない場合は、CTやMRIなどの検査も実施されます。医療機器が充実しているところであれば、それらの画像診断にそのまま進むことが可能です。高齢者の受診では、移動負担も考えて、普段から利便性などを調べておくことは、多くの家庭で必要なことかもしれません。

治療では、手術で治す方法と、手術をせずに治していく(または症状を緩和していく)方法があります。手術を実施した場合、術後早期からのリハビリが重要になるので、専門療法士がいる病院を選ぶと良いでしょう。

膝・腰・骨それぞれに効果的な治療を実施

ふれあい鶴見ホスピタル・整形外科

ふれあい鶴見ホスピタルの「整形外科」では、各種関節痛や、骨粗鬆症などの慢性疾患のほか、脊椎に関するトラブルなど、整形外科疾患全般の診療を行っています。「股関節専門外来」も設置されています。

ふれあい鶴見ホスピタルの「整形外科」では、月々土曜日にわたって外来診療を行っています。

同院の副院長・坂巻豊教医師や整形外科医として長いキャリアをもつ田口英医師を

はじめとする専門性の高い医師が、各疾患の治療にあたっています。同院の整形外科スタッフにお話を聞きました。

「整形外科スタッフ」「脊柱管狭窄症や、変形性膝関節症、腰椎すべり症、腰椎圧迫骨折、骨粗鬆症などを代表とする慢性疾患のほか、股関節特有の疾患も診察しております」

どのような治療を行っていますか？

「(同)「痛みを止めるための内服治療や、湿布・外用薬の塗布治療、膝関節への注射治療もあります。各疾患に合った効果的な治療法を、その都度医師が提案しております。

ふれあい鶴見ホスピタル
整形外科担当医の紹介

坂巻豊教
副院長
常勤

田口英
医師
常勤

【外来】
整形外科
月～土曜日の午前
股関節専門
木曜日の午後(13:30～15:00)

横浜市鶴見区東寺尾4-4-22
☎045(586)1717

インフルエンザ、すでに初秋から流行

例年、インフルエンザの流行は「寒くて乾燥する12月頃から」という概念でいると思いますが、今年はそれが通用しないほど、流行が早いです。

9月に警報発令も

厚労省の報告によると、国

W杯の影響!?

内でも今秋にインフルエンザに感染した人の数は、昨年の約8倍でした(2019年9月16日～22日の数値)。沖縄では、3000人以上が感染した9月に、すでに「流行警報」が発令されています。

通して感染者がおり、南半球では9月頃に流行します。日本でも世界大会などがある、訪日客からウイルスが持ち込まれやすい状況になり、冬でなくても流行する可能性は高まります。

インフルエンザかな？簡易チェック表
該当が多いほど、可能性大!

- ✓ 38度以上の熱
- ✓ 全身の倦怠感
- ✓ 関節痛
- ✓ 頭や喉の痛み
- ✓ 鼻水・くしゃみ・咳
- ✓ 寒気
- ✓ 職場や学校で流行

注:上記は一例です。必ず医療機関で診断を。

世界には、インフルエンザウイルスが季節を問わず、蔓延しているところがあります。例えば、東南アジアでは年間を

ふれあい東戸塚ホスピタル

肺炎抑止効果も！ インフルエンザ予防接種を実施中

「ふれあい東戸塚ホスピタル」では、インフルエンザの予防接種を受け付けています。同院の松井稔医師は、予防接種の重要性をうたえています。

会話で「去年、予防接種をしたけれど、インフルエンザにかかったよ。予防接種って、実は効果がないんじゃないの?」と聞くことがあります。

それは大間違いです。インフルエンザワクチンは、インフルエンザの予防のほか、肺炎やそれに関わる命の危機にも、良い効果をもたらしてくれるのです。

インフルエンザの予防接種を行なっている「ふれあい東戸塚ホスピタル」の松井稔医師

「インフルエンザの予防接種は、絶対にかからないというわけではありません。インフルエンザでは、日常生活での予防がかなり重要になります。こまめに手洗い・うがいをするこや、食事で、抗酸化力の強い野菜、た

ふれあい東戸塚ホスピタル
総合診療科
松井 稔 医師

ふれあい東戸塚ホスピタル
インフルエンザ予防接種

月～土
10:00～11:00
(火曜日のみ11:00～12:00)
15:00～16:00

一般(大人).....3,259円
ふれあい健康友の会会員...2,546円
(当日入会可・入金金なし)
65歳以上(横浜市在住)...2,300円

料金
問合せ | ☎045(827)2637

医学講座 参加無料

日時 **11月28日(木) 13:30から**
会場 **ふれあい東戸塚ホスピタル 2階 会議室**

講師 **ふれあい東戸塚ホスピタル 永井 健太郎**
認知症認定看護師

今からできる認知症予防

自分自身や家族が「将来、認知症になってしまったら…」と心配されることは今の時代、少なからずあると思います。認知症にならないために、今からできることは何でしょうか。大切な家族のために、できる準備は前もってしていきませんか？

毎月開催 次回は「肩こり改善教室」です
リハビリテーション科 12月19日(木) 13:30開始
伊藤雅泰 理学療法士



アクセス JR東戸塚駅西口より無料シャトルバス(13時00分、15分、30分)
お問合せ ふれあい東戸塚ホスピタル ☎045-827-2637(代表)
横浜市戸塚区上品濃16-8

医学講座 参加無料

日時 **11月28日(木) 13:00から**
会場 **ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室**

講師 **ふれあい鶴見ホスピタル 大道寺 桂子**
臨床検査技師

今年も大流行!!インフルエンザ対策 ～インフルエンザウイルスの正体と予防法～

インフルエンザウイルスに感染して発症するのが、「インフルエンザ」という病気です。主に冬の期間に、地域や職場、学校などの集団に蔓延する感染症の一つです。この感染源のウイルスについて、徹底解説します!



次回予告 **12月26日(木)13:00開始**
「その痛み、取りませんか?」(仮題)
～痛みを感じることなく、痛みを取る～
ペインクリニック担当 川崎 潤 医師

アクセス JR(京浜急行)新子安駅より無料シャトルバス(約5分)
お問合せ ふれあい鶴見ホスピタル ☎045-586-1717(代表)
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22