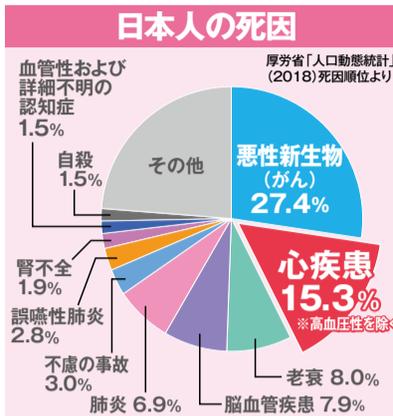


冬、真っ只中!「ヒートショック」にご用心

国内の死因で、がんに次いで多いのは、心臓に関する病気(心疾患)です。中でも虚血性心疾患(急性心筋梗塞など)は、冬に多く発生することが知られています。冬は屋内外の温度差が大きく、人間の血管は収縮と拡張を繰り返すので、心臓に負担がかかります。特に浴室やトイレなどは、注意を要する場所です。

厚生労働省の統計(人口動態統計)によると、2018年で最も多かったのは「悪性新生物(がん)」であり、次いで死因は「心疾患」でした。



虚血性心疾患とは、心臓の筋肉に血液を送っている冠動脈が、細くなったり詰まったりして、心臓に血液が行かなくなり、心臓の筋肉の動きに障害が起きる病気です。

虚血性心疾患は、冬に特徴がありますが、それは血圧と深く関係しているからです。人間の体は、冬の寒さに対する防御作用によって、体温を逃さないように血管を収縮

人間の防御作用で血管が収縮

心臓にも「冠動脈CT」で定期検査の習慣を

湘南東部総合病院 循環器内科 田中嗣朗 医師

心臓の血管が正常に流れているかどうかの検査は、かつては入院をともなうものしかありませんでしたが、現在は「冠動脈CT」を使って外来で検査ができます。湘南東部総合病院で冠動脈CTを使用し、心疾患の検査や診断、治療を行なっている田中嗣朗医師(循環器内科)に、血管の病気や心臓の検査について伺いました。

高齢化が進む日本では、どのような病気が増えていきますか?

「田中嗣朗医師」加齢とともに進む『生活習慣病』が増加の一途をたどっています。その中でも、動脈硬化によって引き起こされる病態に『脳血管障害』『高血圧症』『心筋梗塞』『狭心症』などが含まれます。

「田中嗣朗医師」加齢とともに進む『生活習慣病』が増加の一途をたどっています。

その中でも、動脈硬化によって引き起こされる病態に『脳血管障害』『高血圧症』『心筋梗塞』『狭心症』などが含まれます。

「田中嗣朗医師」そうですが、残念ながら心臓の病気を心配して心臓の検査をする方はたくさんいらっしゃいます。

「脳梗塞」や「脳出血」などの脳血管障害を心配されてCT検査やMRI検査を希望

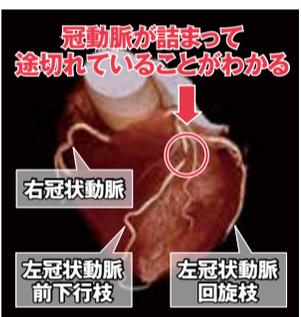
「脳梗塞」や「脳出血」などの脳血管障害を心配されてCT検査やMRI検査を希望



田中 嗣朗 医師
湘南東部総合病院 循環器内科
●日本循環器学会 専門医
●日本内科学会 認定医

「心筋梗塞」という病気が最近、世間で耳にするこ

「心筋梗塞」という病気が最近、世間で耳にするこ



冠動脈が詰まって途切れていることがわかる

「心臓もCTでわかるのです。どこでその検査を受けられますか?」

「田中嗣朗医師」当院(湘南東部総合病院)で可能です。当院の冠動脈CT(デュアルソースCT)は、同時に二方向から撮像できるので、動きのある臓器の撮像が可能

「心臓もCTでわかるのです。どこでその検査を受けられますか?」

「田中嗣朗医師」当院(湘南東部総合病院)で可能です。当院の冠動脈CT(デュアルソースCT)は、同時に二方向から撮像できるので、動きのある臓器の撮像が可能

「心臓もCTでわかるのです。どこでその検査を受けられますか?」

「田中嗣朗医師」当院(湘南東部総合病院)で可能です。当院の冠動脈CT(デュアルソースCT)は、同時に二方向から撮像できるので、動きのある臓器の撮像が可能

「心臓もCTでわかるのです。どこでその検査を受けられますか?」

「田中嗣朗医師」当院(湘南東部総合病院)で可能です。当院の冠動脈CT(デュアルソースCT)は、同時に二方向から撮像できるので、動きのある臓器の撮像が可能

「ヒートショック」の危険性を認識する

このように、急激な温度変化が生じる状態を「ヒートショック」といいます。ヒートショックによる死者数は、交通事故での死亡者数の4〜5倍といわれ、全国で年間約1万7千人にも上っています。「東京都健康長寿医療センター」資料など。

家の中でも特に温度差が大きい浴室では、脱衣所で一度冷えた体が湯船で急に温まり、湯上り後は再び寒い脱衣所へ戻るので、体はまた冷えるという状態が起こります。急激な温度変化によって、体温の乱高下が起こり、血管では、冷える【収縮】↓温まる【拡張】↓また冷える【再び収縮】が繰り返され、血圧のリズク回避になります。



「ヒートショック」の危険性を認識する

このように、急激な温度変化が生じる状態を「ヒートショック」といいます。ヒートショックによる死者数は、交通事故での死亡者数の4〜5倍といわれ、全国で年間約1万7千人にも上っています。「東京都健康長寿医療センター」資料など。

家の中でも特に温度差が大きい浴室では、脱衣所で一度冷えた体が湯船で急に温まり、湯上り後は再び寒い脱衣所へ戻るので、体はまた冷えるという状態が起こります。急激な温度変化によって、体温の乱高下が起こり、血管では、冷える【収縮】↓温まる【拡張】↓また冷える【再び収縮】が繰り返され、血圧のリズク回避になります。

医学講座 参加無料

日時 1月25日(土) 13:00~14:00
会場 湘南東部総合病院 東館1階 講堂
講師 勝野 亮 医師

脳卒中に対する治療と予防 ~早く病院に行けば助かるかもしれない~

脳卒中は発生すると、大半で後遺症を残します。しかし、脳卒中の一つである「脳梗塞」は、治療によって回復する可能性があります。「脳梗塞」に対する最先端治療から予防のための生活上の注意点について、当院の脳神経外科部長の医師がお話します。



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
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

次回予告 2月下旬開催予定

医学講座 参加無料

日時 2月17日(月) 14:00~15:00
会場 湘南さくら病院 1階 作業療法室
講師 大累 秀剛 作業療法士

知って納得 認知症 ~BPSDの正しい理解とその対応~

「BPSD」とは、かつて「問題行動」と呼ばれていたもので、介護する側にとって苦慮するものばかりです。しかし、これに対する視点を変えてみると、その人が伝えたいことがみえる場合も多く、BPSDの理解はとても大切です。是非ご参加ください。



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

3月の予告 3月23日(月) 14:00から 認知症認定看護師による講座を開催

湘南シルバーガーデン・通所リハビリテーション 「貴方らしく自宅で過ごす」ために 各専門分野の療法士がリハビリを提供

平塚市にある介護老人保健施設「湘南シルバーガーデン」では、通いで身体機能の訓練などが受けられる「通所リハビリテーション」を実施しています。



食事でのサポートの様子(上)と、各専門スタッフ(下)

湘南シルバーガーデンでは、所属スタッフが利用者の自宅に専用車で迎えに上がり、施設までの間の送迎を行います。施設では、健康管理から始まり、その日の体調を確認した上で、各利用者に必要なリハビリテーションを実施しています。一日の生活行動の中で、昼食やレクリエーションも「心と体の健康」のために重要な要素です。食事はバランスを整えられた内容で、作り置きしたものではなく味にこだわりの、温かい状態で提供。多種食を用意しているため、食べる・飲み込むという身体機能に障害がある人でも、美味しく食べられるように工夫されています。

康管理から始まり、その日の体調を確認した上で、各利用者に必要なリハビリテーションを実施しています。一日の生活行動の中で、昼食やレクリエーションも「心と体の健康」のために重要な要素です。食事はバランスを整えられた内容で、作り置きしたものではなく味にこだわりの、温かい状態で提供。多種食を用意しているため、食べる・飲み込むという身体機能に障害がある人でも、美味しく食べられるように工夫されています。

湘南シルバーガーデン 平塚市袖ヶ浜1-12 ☎0463-23-7151

老健通所リハ **高齢者施設** Vol.7

「ちょっとのぞいてみました」

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がそろっているので、各分野の機能訓練を安心して委ねることができる施設です。

口腔機能に障害を抱える利用者さんには、発語訓練を専門に行なう言語聴覚士(国家資格)が、丁寧な口腔リハビリを行なっています。

「訓練」と聞くと、つらく感じてしまう方もいるので、楽しくリハビリを行なえる雰囲気をお大切にしています。

湘南シルバーガーデンでは、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、湘南シルバーガーデンにお問合せください。

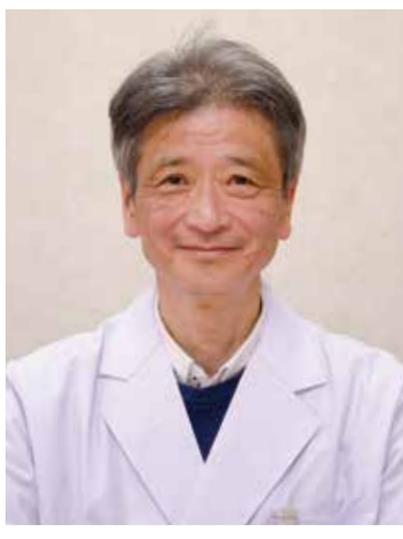
いるので、より現実的で効果的なりハビリとなります。言語聴覚士もいるので、食事の飲み込みや口の中の清掃などを含めた「口腔リハビリ」も実施しています。

施設のスタッフは、「ご利用者さまが、日々の生活を少しでも快適に送れるようにサポートしてまいります。お元気になるために具体的な目標をお伺いして、効果的な内容を提案してまいります。安心して外出できる機会を増やせるように、一緒に頑張りましょう」と話しています。(取材協力)

「患者さまの気持ちになつて」 病棟担当医として大事な心得

○：「湘南は地元です。父ある地域に赴任できて嬉しいは神奈中バスの運転手でした。茅ヶ崎新北陵病院に就任し、1カ月が過ぎました。湘南高校を卒業するまでずっと住んでいたため、愛着「当院の病棟には、人工透析

この「人」に聞く



寺田 正次 医師
(てらだまさつぐ)
茅ヶ崎新北陵病院
【病棟担当医】
日本心臓血管外科学会 専門医
日本外科学会 専門医
日本医師会 認定産業医

の急性期医療を終えた回復期のリハビリテーション訓練を行なっている方、長期療養の必要性がある方などがご入院されています。各専門のスタッフ(看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・臨床工学技士・社会福祉士・管理栄養士など)と力を合わせて、患者さまの状態を少しでも改善できるように、循環器の専門性を活かした『全身を診る』という総合的な治療を進めています。

○：進学の大学が解剖に力を入れていたこともあり、長く外科医(専門は小児心臓外科)としてメスを握ってきた経歴をもちます。執刀数はおよそ1000件にも及び、指導症例を含めると総数はその何倍にもなります。心臓や血管の分野である「循環器」

のキャリアを活かし、現在は病棟担当医として日々、現場で尽力しています。

○：「納得するまで、妥協しない」という信念をもち続けている寺田医師。「入院治療を続けていくと、消極的な気持ちになってしまふこともあると思います。私も入院経験があり、その時は自由に体を動かかせない状況にまで陥りました。医師の立場からすると、『今が治療の頑張り時です！』と、直接的な言葉で伝えたい時もあります。自分が患者であった時の気持ちを振り返り、常に患者さまお一人おひとりの立場を考慮して、このような表現や内容であったら、この患者さまにとって効果的な治療につなげられるかを追求しています」と優しい笑顔で話しました。

オープン 間近! リニューアルの「湘南ふれあいの園」 充実の生活環境を高齢者に提供

茅ヶ崎駅北口・国道1号「茅ヶ崎駅前」交差点近くの工事中のビルは、上層階が介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」になります。今の建物から移転し、春にリニューアルオープンします。

階下に病院・駅まで5分
この春、介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」がリニューアルオープンします。場所は国道1号「茅ヶ崎駅前」交差点近くで、茅ヶ崎市役所の向かい・茅ヶ崎中央公園の隣。同じビルには、医療法人社団康心会「茅ヶ崎中央病院」が併設されるので、高齢者の生活に欠かせない医療と介護がセットになったサポートの下で暮らす安心感ある老人ホームとして、注目されています。

入居対象は、元気な(自立)の人から(要支援1・2)、さらに介護を必要とする(要介護1・5)の人まで、幅広く設定されているのは、やはり医療と介護の密接な連携があるからこそ。将来、介護が必要になることを想定して入居相談する人や、階下に病院があることで人工透析治療や在宅酸素、胃ろうなどの高齢者に多い医療サポートを受けやすい環境を見学に来る人が多く、一度見たら、その住みやすさに誰もが納得するのでは間違いありません。

しかも、茅ヶ崎駅まで徒歩5分という立地の良さに加え、周辺には市役所や文化会館、公園などの公共施設のほか、大型商業施設や地元食材を使った飲食店も数多くあります。

現在の「湘南ふれあいの園」のロビー

住み心地を追求

入居対象は、元気な(自立)の人から(要支援1・2)、さらに介護を必要とする(要介護1・5)の人まで、幅広く設定されているのは、やはり医療と介護の密接な連携があるからこそ。将来、介護が必要になることを想定して入居相談する人や、階下に病院があることで人工透析治療や在宅酸素、胃ろうなどの高齢者に多い医療サポートを受けやすい環境を見学に来る人が多く、一度見たら、その住みやすさに誰もが納得するのでは間違いありません。

この春にリニューアルオープンする「湘南ふれあいの園」は、居室の充実性にこだわりました。以前から人気の高い夫婦部屋を多く設定し、快適に過ごせる生活空間を提供するために、IHキッチンや浴室、トイレのほか、洗濯機を置くスペースに至るまで、暮らしやすさを追求しました。

これまでご自宅で過ごされてきたライフスタイルを、そのまま崩すことなく続けられるように考え、そしてご自宅よりも高齢者が暮らしやすい環境をそろえているのが、リニューアルする「湘南ふれあいの園」であるとお考えいただければ幸いです。

現在のホーム(リニューアル前の今の居室)については、春まで期間限定のお得な価格でご案内させていただいております。もちろん、新しいホームがオープンした際には、こちらもご案内させていただきますので、ご興味のある方は、お気軽に当ホーム(☎0467-86-6534)にご連絡ください。

無料でセミナーを開催!
湘南ふれあいの園は、1月26日(日)に老人ホームの仕組みや入居のタイミング、資金について学ぶセミナーを開催します。左広告参照。リニューアルする施設の紹介もあるのので、是非ご参加を。

2020年春リニューアルオープン!
介護付有料老人ホーム
湘南ふれあいの園

中央公園
茅ヶ崎市役所
国道1号

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
手術 検査 入院 通院 (ハビ) 透析
看護 介護 生活相談

湘南ふれあいの園
☎0467-86-6534

医学講座 参加無料

日時 **1月27日(月) 14:00から**
会場 **湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ**

講師 **茅ヶ崎中央病院 眼科 吳竹 容子 医師**

小児の視力と知っておきたい眼の知識

生まれた直後から始まる小児の視機能の発達、遅れていても見逃しやすいものです。その特異性と日常の注意点のほか、代表的な疾患や大人が知っておくべき治療に関する知識などをわかりやすく説明します。

次回予告
2月25日(火) 14:00から
【講師】総合診療科 今田敏夫 院長
「医療はどのように進歩しているか」

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

老人ホームを学ぶ・無料セミナー

「これで安心!老人ホームの選び方」

日時 **1/26(日) 14:00~15:45**

会場 **湘南ふれあいの園**
(現在の建物・茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3)

定員 **20名** 費用 **無料**

締切 **事前予約制につき満員になり次第、締切り**

内容 ●高齢者施設(老人ホーム)の違い
●働いている介護の専門スタッフとは
●入居のタイミング
●重要な書類のポイント
●入居資金計画について など

リニューアルオープンを控えた新しい「湘南ふれあいの園」についても紹介します!

申込 介護付有料老人ホーム **湘南ふれあいの園**
☎0467-86-6534

無料セミナーは人気!早めに申し込みを

現場の医師が解説!

人工内耳・保険適用が次々と拡大

石田克紀 医師(茅ヶ崎中央病院)

現場に立つ医師などが、健康や病気に関する内容を具体的に紹介するコーナー「トピックス」。
第2回目は、茅ヶ崎中央病院の副院長・石田克紀医師が、「人工内耳」について解説します。

(以下本文、石田医師談)

耳に埋め込む治療法

重い感音難聴に対する「聞き取り」の改善には、高出力補聴器が用いられますが、一度傷んだ内耳の機能を回復することは、今の医学では困難で、補聴器を使っても限界があり、残念ながら効果が得られないことがあります。このような場合に「人工内耳」が非常に有効です。

認知症の予防にも

【人工内耳】は、ただ音を大きくする補聴器とは異なり、障害された内耳に代わって音を電気信号に変え、聴神経に伝える医療機器です。

成人の場合では、全身麻酔の手術が可能であれば、年齢制限はありません。特に高齢者においては、高度難聴を改善することによって、生活の質が向上するだけでなく、認知症の予防にもなる有効な手段であるため、今、とても注

手術に加えリハビリも

目されています。

「聴覚・人工内耳センター」開設

内耳にあり聴覚を司る感覚器官である「蝸牛」に電極を挿入することで直接、聴神経を刺激し、聴覚を再獲得する治療法でもあり、耳の中に埋

当院・茅ヶ崎中央病院では、2010年から低侵襲(体の負担が少ない)な手術方法として、「正門窓アプローチ法」を採用しています。これは、正門窓膜(中耳と内耳をつなげる「膜」)を切開いて「人工内耳」の電極を挿入する方法で、蝸牛の構造を温存できるため、残存聴力を損傷しにくいという特長があります。

術後は、電極を調整する作業を行ないます。術後間もない時期は、言葉がテープを早回ししたような音に聞こえることが多いのですが、そこから個々の聞こえに合わせて調整を繰り返していき、さらにリハビリを並行することで、自然な言葉が聞こえてくるよ



今日の主役 Today's hero

石田 克紀

茅ヶ崎中央病院 副院長

耳鼻咽喉科専門医
耳鼻咽喉科学会研修施設指導責任者
耳鼻咽喉科専門研修指導医
日本耳鼻咽喉科学会 認定補聴器相談医

患者との信頼関係を第一に考え、わかりやすく丁寧な診療を常に心がけている茅ヶ崎中央病院の副院長。「聞こえ」に関する疾患が専門で、人工内耳をはじめとする手術治療に実績をもつ。

【人工内耳】装着のイメージ



重度難聴	聴力レベル: 90dB以上 (音の目安: 犬の鳴き声、カラオケの店内)
高度難聴	聴力レベル: 70~90dB (音の目安: 電車の車内、セミの鳴き声)
中等度難聴	聴力レベル: 50~70dB (音の目安: 換気扇の音、トイレの洗浄音)
軽度難聴	聴力レベル: 30~50dB (ささやき声や静かな会話の聞き取りが困難)
正常	聴力レベル: ~30dB (小さな音やささやき声も聞こえる)

看護学科・リハビリテーション学科 一般・センター入試の出願開始

湘南医療大学

湘南医療大学(保健医療学部/看護学科・リハビリテーション学科)では、2020年度の入学を募集しています。同大では、AO・社会人推薦・一般・センター利用の各入試を設けており、医療に興味がある幅広い人からの出願を受け付けています。

1~3月は、一般入試と大入試センター試験利用入試を実施。出願期間や試験日などの日程は、下表を参照の上、詳細は「学生募集要項」(同大HPから24時間請求可能。無料)、または同大入試事務室(☎045・821・0115)でご確認下さい。

2020年度 湘南医療大学 保健医療学部

(看護学科・リハビリテーション学科)

出願	試験日	合格発表
I期 1/6(月)~1/25(土)	1/31(金)	2/7(金)
II期 1/31(金)~2/10(月)	2/14(金)	2/21(金)
III期 2/17(月)~2/27(木)	3/3(火)	3/6(金)

大学入試センター試験利用入試

出願	試験日	合格発表
I期 1/6(月)~1/16(木)	2/3(月)	2/7(金)
II期 1/31(金)~2/10(月)	2/14(金)	2/21(金)

湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
☎045-821-0115
(入試事務室直通)

介護福祉学科 実習に重点おいたカリキュラム

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では、現場実習に重点をおいたカリキュラムを採用しています。今回は、今年度新設された「介護福祉学科」における介護施設での長期実習について紹介します。

同学科1年生は、座学授業と並行しながら実践力を高める「介護実習」を行ないました。入学後から夏までは週1回、そして秋には20日間わたる長期実習を実施。現場ス

タッフに同行し、実際に各施設で入浴・着脱・トイレなどの介助や、利用者(高齢者)との会話、レクリエーションでの円滑なコミュニケーションを図ることの難しさと重要性などを実感していました。

介護福祉士実務者研修 通信でも着実に介護技術を習得

ふれあい医療福祉研修センター

ふれあい医療福祉研修センターでは、2月から始まる「介護福祉士実務者研修」の受講生を募集しています。

介護福祉士の国家試験を受験するためには、実務経験が3年以上有することに加え、この「介護福祉士実務者研修」を修了していることが必須条件として定められています。同センターの実務者研

締切迫る! 介護福祉士実務者研修

講座期間 **2/1日~7/31金**の6カ月間
スクーリング **計7日間**(茅ヶ崎リハビリテーション専門学校にて)
定員 **30名**(1/31(金)までの申込み先着順)

受講料 ※テキスト代
●介護系資格なし、または「ヘルパー3級」 ▶125,000円
●「介護職員初任者研修」または「ヘルパー2級」 ▶105,000円
●「介護職員基礎研修」または「ヘルパー1級」 ▶30,000円

申込み 電話▶0467-84-0576
FAX▶0467-84-5966
メール▶fureai-kensyu@fureai-g.or.jp

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

医療ビジネス観光福祉専門学校 介護福祉学科・1年生

車椅子介助などの実習

ベッドメイキングの実習

当日では、1年次からの豊富な実習カリキュラムで将来の「介護福祉士」を育成しています。

20日間の実習で学びました

- 介護の現場を生体験!
- 現役スタッフからの指導
- 実際に介護(入浴・着脱・トイレの介助など)を実践

是非オープンキャンパスへ! (日程はHPに掲載中)

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

茅ヶ崎市行谷(文教大学近く)「人の役に立ちたい」「家庭での介護経験を活かしたい」など、未経験の主婦・シニア層が大活躍!

2~3時間OK 未経験者、大活躍中! 空いた時間を活用しませんか?

募集1 看護業務の補助

時給 **1,100円~1,200円**

時間 **8:30~17:30**
17:00~19:00 (シフト制)

資格 **特になし** (看護師免許不要)

療養における日常生活の援助を手伝っていただけます。あなたの気配りが患者さまの心を癒すことですよ。

募集2 入浴の介助

時給 **1,100円**

時間 **9:00~12:00**
13:00~16:00

上記のほか、時間帯は応相談

資格 **特になし** (未経験大歓迎!)

ご家庭で高齢者の入浴をサポートしたことがある方など、日頃の経験を活かれます。仕事として初めてでも大丈夫!

3時間からOK! お気軽にご相談ください

医療費(外来・入院・薬局)の全額補助あり、マイカー勤務可(駐車場無料)、無料シャトルバス利用可、院内保育あり、ユニフォーム貸与、交通費支給、年次有給休暇あり(6カ月以上で10日分付与)など

医療法人社団 茅ヶ崎新北陵病院 ☎0467-53-4111
〒253-0007 茅ヶ崎市行谷583-1
http://www.fureai-g.or.jp/hokuryou/

どのような時間帯がご希望かなど、お気軽にお電話ください。ご応募の際には面接日もお伝えいたします。採用担当:内田(総務課)

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。

パート 未経験歓迎 託児所有
補助有 送迎バス有 車通勤可
ユニフォーム支給



ふれあい平塚ホスピタル 総合診療科・循環器内科・外科 谷保 直仁 医師

「未受診の方は早めに」
(谷保医師)「生活習慣病は、『サイレントキラー』とも呼ばれていることをご存知でしょうか?この別名は、自覚症状がないまま、徐々に進行していきます、重篤な合併症を

発症させることに由来しています。従って、早めに発見し、治療を開始することが大切です。特定健診は、そのきっかけとなる非常に良い機会ですので、是非とも受診していただきたいです。

当院は『平塚市こくほ特定健診』『後期高齢者健康診査』の実施医療機関です。いずれの健診も、平塚市では、今年度の期限が2020(令和2)年1月31日(金)までとなっております。

抑制するため、国や各自治体、医療保険者が特定健診の受診勧奨に注力しています。神奈川県では、「神奈川県医療費適正化計画(2018年度〜2023年度)」の中で「特定健診の実施率70%以上(2023年度)」を目標に掲げていますが、2015年度の実施率は49.7%にとどまり、全国平均(50.1%)も下回りました。

「年に一度の健診が健康生活の基本です」
ふれあい平塚ホスピタル 谷保直仁 医師

ふれあい平塚ホスピタル(平塚市袖ヶ浜1の12)で総合診療科などを担当している谷保直仁医師に、健康診断の重要性について語っていただきました。

近年では、医療費の増大を自治体間で実施率に差

併症を引き起こす原因となるこのメタボを早期発見し、生活習慣の改善へとつなげる目的で実施されているのが「特定健康診査(特定健診)」です。健康保険組合や各自治体等の加入者を対象に行なっています。

各市町村の国保の特定健診実施率

順位	市町村	受診率(%)	順位	市町村	受診率(%)
1	清川村	43.3	17	箱根町	31.3
2	藤沢市	40.8	19	逗子市	31.0
3	二宮町	39.3	20	真鶴町	30.9
4	開成町	38.3	21	南足柄市	30.8
5	茅ヶ崎市	36.8	22	横須賀市	30.5
6	愛川町	36.5	23	海老名市	30.4
7	伊勢原市	36.1	24	大磯町	30.3
7	綾瀬市	36.1	25	座間市	29.5
9	寒川町	35.2	26	葉山町	27.7
10	山北町	34.6	27	小田原市	27.2
11	大和市	34.1	28	川崎市	26.6
12	秦野市	33.6	28	相模原市	26.6
13	厚木市	33.2	30	湯河原町	25.6
14	平塚市	33.1	31	大井町	23.7
14	鎌倉市	33.1	32	三浦市	22.2
16	中井町	32.9	33	横浜市	21.9
17	松田町	31.3			

※太字は湘南エリア
神奈川県資料(2017年度国民健康保険事業状況より)

「特定健診とは」
もに、「血圧高値」「脂質異常」「高血糖」の3項目のうち、2つ以上が該当する状態を指すメタボリックシンドローム

生活習慣病を進行させ、合併症を引き起こす原因となるこのメタボを早期発見し、生活習慣の改善へとつなげる目的で実施されているのが「特定健康診査(特定健診)」です。健康保険組合や各自治体等の加入者を対象に行なっています。

神奈川県資料より
メタボリックシンドロームを早期発見し、生活習慣の改善につなげるために行なわれている「特定健診」。しかし、実施する医療保険者によって、実施率に大きな差が生じています。

抑制するため、国や各自治体、医療保険者が特定健診の受診勧奨に注力しています。神奈川県では、「神奈川県医療費適正化計画(2018年度〜2023年度)」の中で「特定健診の実施率70%以上(2023年度)」を目標に掲げていますが、2015年度の実施率は49.7%にとどまり、全国平均(50.1%)も下回りました。

中でも、国民健康保険の加入者に対する実施率は低迷しており、2017年度は県全体で28.2%でした。市町村別に見ていくと、最も高い清川村の43.3%に対し、最も低い横浜市では21.9%と2倍近い差が生じています。

特定健診は、自己負担が少なく、気軽に受診でき、自身の健康を見つめ直すきっかけになります。今年度、まだ受診されていない人は、早めに受診しましょう。



茅ヶ崎新北院 花田 耕治 歯科医師

「しっかりと食べられる歯の維持とともに、口腔ケアの実施は欠かせません。食事ができない方も、誤嚥性肺炎の予防などに効果的なので、口腔ケアはとても重要です」

「定期的には歯科を受診して、口腔内のチェックと専門ケアを受けることが、よりよい状態を維持するためには必要です。当院では口腔ケアのみならず、丁寧に対応させていただいておりますので、是非ご相談は当院にご来院ください。」

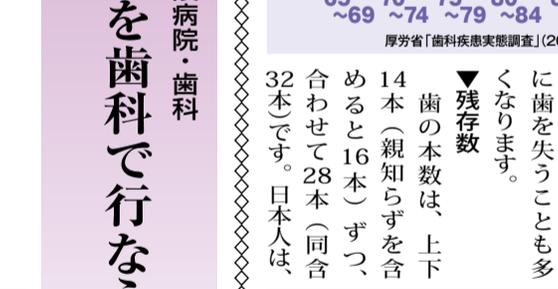
「定期的には歯科を受診して、口腔内のチェックと専門ケアを受けることが、よりよい状態を維持するためには必要です。当院では口腔ケアのみならず、丁寧に対応させていただいておりますので、是非ご相談は当院にご来院ください。」

「定期的には歯科を受診して、口腔内のチェックと専門ケアを受けることが、よりよい状態を維持するためには必要です。当院では口腔ケアのみならず、丁寧に対応させていただいておりますので、是非ご相談は当院にご来院ください。」

「定期的には歯科を受診して、口腔内のチェックと専門ケアを受けることが、よりよい状態を維持するためには必要です。当院では口腔ケアのみならず、丁寧に対応させていただいておりますので、是非ご相談は当院にご来院ください。」

「定期的には歯科を受診して、口腔内のチェックと専門ケアを受けることが、よりよい状態を維持するためには必要です。当院では口腔ケアのみならず、丁寧に対応させていただいておりますので、是非ご相談は当院にご来院ください。」

「虫歯」と「歯周病」は高齢者の天敵!



歯を失う二大原因は、「虫歯」と「歯周病」です。成人すると減る人が多いですが、高齢になると、自浄作用や唾液の免疫能力、清掃能力が低下し、虫歯になりやすくなります。

歯を失う二大原因は、「虫歯」と「歯周病」です。成人すると減る人が多いですが、高齢になると、自浄作用や唾液の免疫能力、清掃能力が低下し、虫歯になりやすくなります。

歯がなくなると、形も複雑になり、とても磨きにくくなります。汚れが残ります。歯の溝や歯と歯の間、歯と歯茎の境目などです。これらの汚れが虫歯や歯周病を招くので、ここをポイントとして意識して、歯を磨く習慣をつけると良いでしょう。

歯がなくなると、形も複雑になり、とても磨きにくくなります。汚れが残ります。歯の溝や歯と歯の間、歯と歯茎の境目などです。これらの汚れが虫歯や歯周病を招くので、ここをポイントとして意識して、歯を磨く習慣をつけると良いでしょう。

医学講座 参加無料

日時 1月21日(火) 14:00~15:20

会場 茅ヶ崎新北院 2階 多目的室

講師 茅ヶ崎新北院 整形外科 豊原 益隆 医師

腰痛のセルフケア~腰痛(症)の予防と対策~

腰痛に対する治療の目的は、医学的な対処だけでなく、症状の重症化と再発防止も含んでいます。今回は、ご自身で腰痛を改善していくために効果的な「セルフケア」について、整形外科の担当医がお話します。多くのご参加をお待ちしております。是非、皆さまお越しください。

次回予告
2月下旬に開催(時間は午後の予定)

茅ヶ崎新北院
お問合せ ☎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 1月23日(木) 13:30~15:00

会場 ふれあい平塚ホスピタル 5階 会議室

講師 ふれあい平塚ホスピタル 総合診療科・循環器内科 兼坂 茂 副院長

風邪に抗菌薬は適正か~適正な抗菌薬の使い方~

「抗菌薬」とは、細菌の増殖を抑える薬です。風邪の症状において、これが適正に使用されなかった場合に、様々なリスクを引き起こすことをご存知ですか?今回は、いわゆる「風邪」の原因や抗菌薬の適正な使い方について、わかりやすく解説します。

次回予告
2月下旬に開催
【講師】総合診療科・内科 宮田篤志 医師

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