

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2020年3月

No.36

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

母子ともに影響が！「妊娠高血圧症候群」

妊娠から出産後までの周産期に、新たな病気を発症することがあります。今回は、妊娠中に高血圧になる「妊娠高血圧症候群」を紹介いたします。重症化すると、母子ともに生命の危機に瀕する場合があります。

早発型は重症化しやすい

妊娠中に高血圧症を発症した場合、「妊娠高血圧症候群」といいます。

この病気は、妊婦のおよそ20人に1人の割合で発症し、特に「早発型」と呼ばれる妊娠34週未満で起きた場合、重症化しやすいので注意が必要です。

生活習慣病との関わりも

この病気の原因については、様々な研究が進められていますが、残念ながらまだ結論は出ていません。しかし、妊娠前から糖尿病や腎臓の病気などを抱えていたり、肥満や年齢が高い(40歳以上)と、発症リスクは高くなるようです。

妊娠高血圧症候群とは… 妊娠中に母体が高血圧症を発症



重症になると、母体の血圧上昇、タンパク尿のほか、けいれん発作、脳出血、肝・腎機能障害などを引き起こす可能性があります。

支持される「分娩病院」とは？ その特徴を紹介

取材協力／綾瀬厚生病院

神奈川県ほぼ真ん中に位置する綾瀬市。唯一の基幹病院である「綾瀬厚生病院」は、その立地から、海老名・座間・大和・藤沢からのアクセスもよく、産婦人科ではこれまで5千を超える新生児が誕生しています。分娩病院として多くの女性に利用されるその理由に迫ります。

■面会時間は14時～21時

綾瀬厚生病院の産婦人科棟は、専用の出入口を設けてい

ます。これは、衛生面では感染防止に配慮した環境で、妊婦が不安なく、快適な通院ができるように考えられた構造です。またこの別棟は、夫や親が会社帰りに赤ちゃんに会える十分な面会時間を確保することを可能にしています。

■出張先で助産師相談会

出産前後の新ママ、これから妊娠を考えている女性、育

■プライバシーの尊重

同院では母児同室を基本として

産後も正しいフォローを

治療には、安静が必要で、けいれん予防や重い高血圧に對しては、入院や投薬を行なうケースもあります。母子の状態によっては、「出産が一番の治療である」と医師が判断し、帝王切開の選択肢が考慮されることもあります。

通常、出産後には、母体の症状は急速に改善していきますが、重症化した場合は、出産後も高血圧やタンパク尿が持続することがあるので、フォローアップが大切になってきます。

そのような時は、必ずかかりつけ医の診察をしっかりと受けて、周産期の適切な管理を進めていきましょう。水分摂取の制限や利尿剤の使用は、血栓症のリスクを高めた

歯磨きも肺炎・インフルに有効な予防法

さがみ野中央病院 内田耕医師

口の中が不潔な状況は、病気の発生につながります。口腔衛生と肺炎、インフルエンザとの関わりについて、内田耕医師(さがみ野中央病院)に伺いました。

Q. 口の中(歯)の衛生状況が悪いと、なぜ病気になるのですか？

A. 歯垢がたまる、細菌が増殖して、バイオフィルムを形成し、歯周病になります。膿と一緒に口の中に細菌が出て、それを睡眠中に誤嚥します。菌の病原性が高くて菌数も多く、体の抵抗力が弱いと

Q. お話に出てきた「バイオフィルム」とは何ですか？

A. 台所のぬめりがバイオフィルムで、菌はこの膜を作って自身を守ります。歯磨きは、歯垢を除去してバイオフィルムの形成を阻止するので、歯周病の予防になります。

Q. 肺炎はインフルエンザ

からもかかりやすいですか？

A. はい。インフルエンザウイルスは表面にノイラミニダーゼ活性をもち、これが気道に肺炎球菌がくっつくのを容易にしますので、肺炎が起こりやすくなります。

Q. では歯磨きはインフルエンザの予防になりますか？

A. はい。インフルエンザが気道で増殖するには、「プロテアーゼ」という酵素が影響します。口の中の細菌は、この酵素を作り出し、口を不潔にしておくと、細菌が増殖して、酵素も増えます。歯磨きやうがいによって細菌を減らし、病気を予防しましょう。

取材協力／さがみ野中央病院
☎046623335110

倉田院長
連載 ⑩

高齢者が「回復力」を維持するために

取材協力 大和成和病院

「大和成和病院」の倉田篤院長による心臓とサルコペニア、フレイルとの関係についての連載2回目です。今回は、フレイル対策を解説します。

【前号(1月号)のおさらい】
・加齢による予備能力の低下で、さまざまな回復力が落ちた状態が「フレイル」。身体的、認知・精神的、社会的要因が関わっている。
・骨量と骨格筋量の低下が引き起こす生活能力の低下(病的な状況)を「サルコペニア」と呼ぶ。
・フレイルの要素にサルコペニア

①運動療法
(レジスタンス運動)
最高心拍数50～90%程度の有酸素運動：1日20～40分
週3回以上

②栄養療法
タンパク質(1.0g/体重1kg/日、総エネルギーの約15～20%)、乳製品(豊富な分枝鎖アミノ酸)、肉、魚卵(白身)、大豆製品(大豆製品)の摂取
③睡眠剤、抗不安薬、消炎鎮痛剤などの過剰使用の抑止
④骨粗鬆症の積極的な予防
：転倒による骨折のリスクを軽減する
これに加えて、心配事などをすぐに相談できる信頼のおける循環器や整形外科のかかりつけ医がいると、安心でしょう。(全2回連載終了)

医学講座 参加無料

日時 3月26日(木) 14:00～15:00
会場 綾瀬厚生病院 産婦人科棟 4階 多目的室

講師 綾瀬厚生病院 渡邊 武宏
理学療法士



肩・腰・膝が痛い！～どうすれば良いの？～

よく痛む節々の原因と、その痛みの予防について、リハビリの国家資格をもつ当院の理学療法士が、丁寧に解説します。予防に効果的な体操を、講師が実際に優しく紹介しますので、講座に参加して、一緒に体を動かしてみませんか？

毎月開催 次回は、4月下旬

講師や内容は決定次第、当院HPに掲載



アクセス 海老名駅、長後駅、さがみ野駅、相模大塚駅、かしわ台駅より路線バス
お問合せ 綾瀬厚生病院 ☎0467-77-5111(代表)
神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

医学講座 参加無料

日時 3月18日(水) 13:00～14:00
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 栄養科 中村 育代
管理栄養士

間違った糖質制限をしていませんか？

糖尿病で大きな課題となるのが「食事」。今回は、当院専属の管理栄養士が、糖尿病の食事について、糖質(カーボ)の基本と合併症を防ぐために有効な食事内容を解説します。多くの方のご参加をお待ちしております。

毎月開催 次回は…

講師 医療の専門スタッフ 4月下旬(予定)



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
お問合せ さがみ野中央病院 ☎0466-233-5110(代表)
神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20

医療レポート

綾瀬厚生病院

綾瀬の地域性を考えた整形外科治療

神奈川県綾瀬市は、人口約8万5千人のうち、65歳以上がおおよそ26%を占め、4人に1人の割合で高齢者が生活しています。この現状に対し、医療面で大きなサポートをしているのが「綾瀬厚生病院」です。高齢者に多い認知機能や身体機能の低下、骨粗鬆症による骨折、変形性膝関節症や変形性脊椎症などに悩む人の治療を積極的にこなっています。

一般外傷だけではない

綾瀬厚生病院では、交通事故や労働災害、一般外傷など



綾瀬市コミュニティバス(かわせみ)の全体が同院に停まり、停留所は正面入口にある

のほか、高齢者が多い地域であることを踏まえて、骨粗鬆症が関係している体の悩みや障害などに対応しています。同院では手術も実施しており、関節や腱、靱帯などの各部位に対する治療において、患者のQOL（生活の質）を向上させるための専門的な方法を提供しています。

転院せずそのままリハビリ

整形外科の手術治療後に

は、リハビリテーションが重要になってきますが、同院にはリハビリを専門的に行なう「回復期リハビリテーション病棟」があります。医師のほか、リハビリの国家資格をもつ理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が多く所属し、患者の早期の社会復帰をチームでサポートしています。

整形外科を担当する相澤智史医師は「今号『この人に聞く』で紹介Ⅱは、『当院では、地域の皆さまに充実した人生を送っていただくための医療提供をしております。通院や入院にだく時間に患者さまがご安心されて、安全で満足いただける治療を提供できるように、スタッフ一同で努めております」と話しています。

相澤副院長が科長

療に移行した後は、転院を余儀なくされることもありま。しかし同院では、特に高齢者のリハビリは、その後のQOLを左右することを重要視して「回復期リハビリテーション病棟」を設置したため、リハビリ療法の専門性も高く、365日にわたって効果的な内容を提供しています。

初心を忘れず
真心の診療でQOL向上へ

〇…綾瀬厚生病院で21年間整形外科の診療を続けていまは各部門（専門スタッフ）間、進めるために、とても良い環境で、私が着任した当初から必要な情報が円滑に共有できま。これは、チームで治療を

基幹病院であることの責任感を、スタッフ一人ひとりがしっかりとわきまえて、患者さまのために、より良い医療を提供しようという思いが表れているからだと思っています。〇…外来診療は週4日、手術も平均して週6件の執刀を担当しています。「綾瀬地域は高齢者が多く、膝の痛み（変形性膝関節症など）や、腰の痛み（脊柱管狭窄症など）、骨粗鬆症をともなった転倒骨折（脆弱性骨折）などが目立ちます。高齢になると手術や大掛かりな治療を避けたい気持ちがあるが、患者さまお一人おひとりの気持ちやご希望、得意不得意などがそれぞれ違うことは当然だと考え、その方にとってベストな方法を模索することをお

この「人」に聞く

相澤 智史 医師
(あいざわ ともふみ)

綾瀬厚生病院 副院長

【整形外科】

日本整形外科学会 整形外科専門医

「私は透析治療をしているので、階下に行くだけで治療が受けられることが気に入りました。1階の病室には、透析室のほか、外来診療室や検査室、手術室などもそろっていて、いざという場合は、老人ホームの居室専用フロアである2階のすぐ上が入院病棟（3・4階／計199床）なので、入院になったとしても、住まいとの距離感はなく、寂しさも薄れそうです。」

綾瀬厚生病院 ☎0467-77-5111

神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

受付 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

主な取扱い内容

●労働災害 ●交通事故災害 ●スポーツ障害 ●関節リウマチ ●脊椎疾患 ●変形性膝関節症 ●変形性股関節症 ●骨粗鬆症による障害 ●骨脆弱性骨折 など

主な手術

●骨接合術 ●腱縫合術 ●腱板断裂縫合術 ●椎間板縫合術 ●椎弓根弓形成術 ●脊椎固定術 ●人工膝・股関節置換術 ●高位脛骨骨切り術 ●関節鏡視下手術 ●神経移行術 ●靱帯縫合・再建術 ●腫瘍摘出術 など



担当医

相澤智史副院長

新井 哲医師

伴 光正医師

介護付有料老人ホーム・シニアレジデンス町田

「これが決め手！」
私が入居した理由

大好評の終活セミナー3／8に開催！

東京・神奈川・静岡で、医療・介護・福祉・教育にわたって強固な連携をもつ「ふれあいグループ」が運営している介護付有料老人ホーム・シニアレジデンス町田（町田市小山ヶ丘1の3の8）には、地域病院・ふれあい町田ホスピタル（医療法人社団康心会）が併設されています。その利便性や住環境について、同ホームで聞いてみました。

「地上4階建てでちょうど良い規模だと感じています。広すぎる老人ホームは怖く、人見知りする私にとっては、このぐらいが安心できます。1階には入居者専用の『レストラン桜』があり、楽しく食事ができています。」

「私は透析治療をしているので、階下に行くだけで治療が受けられることが気に入りました。1階の病室には、透析室のほか、外来診療室や検査室、手術室などもそろっていて、いざという場合は、老人ホームの居室専用フロアである2階のすぐ上が入院病棟（3・4階／計199床）なので、入院になったとしても、住まいとの距離感はなく、寂しさも薄れそうです。」

「私は毎日、体操に参加したり、コーラス・生け花・映画鑑賞・囲碁・麻雀・カラオケなどの充実したレクリエーションを楽しんでいます。リハビリも頑張っています。週3回来てくれる病院所属の理学療法士さんや作業療法士さんから、施術を受けています。」

「私も外出レクリエーションが楽しみで、買い物や外食などの企画を期待しています。ここは多摩丘陵地帯で、自然に囲まれた住宅地にあり、いろんなお店があることも気に入りました。実は、私はこのホームが主催した無料セ

「Dさん」

「Eさん」

「私にとっての決め手は、病院のホーム担当医から往診が受けられることと、階下に病院があることです。定期的な健康診断や、インフルエンザや肺炎球菌などの予防接種も面倒でなくなるので、ここは健康維持に最適な住環境であるといえますよね。」

「当ホームは、自立の方も介護が必要な方も、65歳以上でしたらご入居いただけます。認知症や人工透析、胃ろう、在宅酸素などを抱えている方で、入居できるホームを探して苦慮されている方も是非、当ホームにご相談ください。3月8日（日）の無料セミナーでも相談可能です。ご来場をお待ちしております。」

「Aさん」

「Bさん」

「私は透析治療をしているので、階下に行くだけで治療が受けられることが気に入りました。1階の病室には、透析室のほか、外来診療室や検査室、手術室などもそろっていて、いざという場合は、老人ホームの居室専用フロアである2階のすぐ上が入院病棟（3・4階／計199床）なので、入院になったとしても、住まいとの距離感はなく、寂しさも薄れそうです。」

「私は毎日、体操に参加したり、コーラス・生け花・映画鑑賞・囲碁・麻雀・カラオケなどの充実したレクリエーションを楽しんでいます。リハビリも頑張っています。週3回来てくれる病院所属の理学療法士さんや作業療法士さんから、施術を受けています。」

「私も外出レクリエーションが楽しみで、買い物や外食などの企画を期待しています。ここは多摩丘陵地帯で、自然に囲まれた住宅地にあり、いろんなお店があることも気に入りました。実は、私はこのホームが主催した無料セ

「Dさん」

「Eさん」

「私にとっての決め手は、病院のホーム担当医から往診が受けられることと、階下に病院があることです。定期的な健康診断や、インフルエンザや肺炎球菌などの予防接種も面倒でなくなるので、ここは健康維持に最適な住環境であるといえますよね。」

「当ホームは、自立の方も介護が必要な方も、65歳以上でしたらご入居いただけます。認知症や人工透析、胃ろう、在宅酸素などを抱えている方で、入居できるホームを探して苦慮されている方も是非、当ホームにご相談ください。3月8日（日）の無料セミナーでも相談可能です。ご来場をお待ちしております。」

「Aさん」

「Bさん」

「私は透析治療をしているので、階下に行くだけで治療が受けられることが気に入りました。1階の病室には、透析室のほか、外来診療室や検査室、手術室などもそろっていて、いざという場合は、老人ホームの居室専用フロアである2階のすぐ上が入院病棟（3・4階／計199床）なので、入院になったとしても、住まいとの距離感はなく、寂しさも薄れそうです。」

「私は毎日、体操に参加したり、コーラス・生け花・映画鑑賞・囲碁・麻雀・カラオケなどの充実したレクリエーションを楽しんでいます。リハビリも頑張っています。週3回来てくれる病院所属の理学療法士さんや作業療法士さんから、施術を受けています。」

「私も外出レクリエーションが楽しみで、買い物や外食などの企画を期待しています。ここは多摩丘陵地帯で、自然に囲まれた住宅地にあり、いろんなお店があることも気に入りました。実は、私はこのホームが主催した無料セ

「Dさん」

「Eさん」

「私にとっての決め手は、病院のホーム担当医から往診が受けられることと、階下に病院があることです。定期的な健康診断や、インフルエンザや肺炎球菌などの予防接種も面倒でなくなるので、ここは健康維持に最適な住環境であるといえますよね。」

「当ホームは、自立の方も介護が必要な方も、65歳以上でしたらご入居いただけます。認知症や人工透析、胃ろう、在宅酸素などを抱えている方で、入居できるホームを探して苦慮されている方も是非、当ホームにご相談ください。3月8日（日）の無料セミナーでも相談可能です。ご来場をお待ちしております。」

「Aさん」

「Bさん」



集団リハビリテーションの様子



レクリエーションの一つ「館内コンサート」

終活セミナー

～準備編(リビングウィルと事前指示書)～

日時 3月8日(日) 13:30~15:00(予定)

会場 南大沢文化会館 第3会議室

定員 25名(事前申込制)

内容 ●終活の取り組みは何かから始めればよいのか? ●「リビングウィル」(終末期の意思表示)と事前指示書についてなど

申込 ☎0120-86-6534 [主催]シニアレジデンス町田

地図

三井アクトパーク多摩南大沢

南大沢文化会館

京王線「南大沢」駅から徒歩3分

町田市 八王子市・多摩市・相模原市からもアクセス良好!勤務時間は全職種で応相談

多くの声に応じて掲載!

パートタイマー特集

自分のスタイルで、家庭・プライベートと両立!!

① 医療事務 外来受付・レセプト

時給 1,020円

保育所完備/

- パート勤務でも利用可能
- 生後1歳～5歳まで
- 授乳:必要に応じて午前・午後の各1回

② 看護補助 病棟での補助

時給 1,100円

交通費支給/

- 毎月50,000円まで
- 無料シャトルバス(相模原駅・多摩境駅・南大沢駅など)利用可
- 橋本駅からアクセス良好・マイカー通勤もOK

③ 介護スタッフ 病棟勤務

時給 1,200円

医療費補助制度/

- 治療費・処方薬代など全額補助(グループ指定の医療機関)
- 入院にも適用

勤務開始までの流れ

当院へ電話または当院HP(求人フォーム)で応募

担当者より連絡

当院にて面接

採用決定!勤務開始日等の調整

お仕事スタート!



医療法人社団 康心会

ふれあい町田ホスピタル

〒194-0215 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

☎042-798-1121

http://www.fureai-g.or.jp/machida-hp/

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 補助有 未経験歓迎
車通勤可 送迎バス有 託児所有
プライベート充実

介護老人保健施設・成和ナースングラザ 自宅復帰を確実に！ 医療と介護のトータルケア

退院後の不安を解消

「介護老人保健施設（通称・老健）」とは、病後やけがで入院した人が、病院などでの急性期治療を終えた後、すぐに自宅へ戻って生活を始めるにはまだ安定していない場合に、リハビリテーションをしながら、元のADLまで回復させるための施設です。

大和市にある「成和ナースングラザ」は、国家資格を有するスタッフが、専門知識と豊富な経験をもって、入所者に対してきめ細かいサポートと自宅復帰を支援している老健です。スタッフにお話を聞きました。

「国家資格を保有するスタッフとは、どのような職種の人ですか？」



日常的に入所者と接する作業療法士



恒例の節分イベントの様子

（以下、同施設スタッフ）「看護師や介護福祉士、理学療法士、作業療法士、管理栄養士などです」

「各スタッフから受けられるケアについて、簡単に教えてください。」

「入所生活においては、看護師・介護福祉士が日常生活全般の支援をさせていただき

ます。理学療法士・作業療法士は、各入所者さまの身体状況を踏まえて、機能訓練を実施いたします。さらに当施設の管理栄養士は常駐しておりますので、各入所者さまそれぞれの栄養状態に合わせて、安心・安全で美味しい食事を提供させていただきます」

「医療連携について、看護師・介護福祉士が日常生活全般の支援をさせていただき、理学療法士・作業療法士は、各入所者さまの身体状況を踏まえて、機能訓練を実施いたします。さらに当施設の管理栄養士は常駐しておりますので、各入所者さまそれぞれの栄養状態に合わせて、安心・安全で美味しい食事を提供させていただきます」

「湘南医療大学」では、医療人を目指すための学びを知り、体験できる「春のオープンキャンパス」を3月28日（土）に開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

変わりつつある「健康診断」の意義と 成和クリニックの治療ネットワーク

取材協力／成和クリニック 時長 一元院長

大和市にある「成和クリニック」では、市の健康診断を行なっています。健康診断の重要性と、検査で異常が出た際の治療について、同院の時長一元院長にお話を伺いました。

Q、最近、健康診断の目的が変わってきていると聞きました。どういうことですか？

A、従来、定期健康診断を受ける主な目的は、病気の早期発見と早期治療でしたが、

今はこれに加えて、「生活習慣病」などを未然に防ぐという予防的な役割にも、重きが置かれています。

当院（成和クリニック）でも、大和市の「特定健診」「長寿健診」「がん検診」、綾瀬市の「特定健診」を受託し、地域の皆さまが受診しやすいように、予約なしで受けられる体制をつくっております。

Q、来年度の健診の受付はいつから始まりますか？

A、「特定健診」「長寿健診」は来月（4月）から受付を開始します。自動車に「車検」があるように、年に一度はご自身の「お体のメンテナンス」として、健康診断を受けられてはいかがでしょうか。

Q、もしも検査で異常が見つかったら、そのまま治療はできますか？

A、はい。当院はクリニックでありながら、複数の診療科を設置しております。さらに医療グループに所属しておりますので、幅広いネットワークによって、心臓手術や透視治療などでも円滑な対応（紹介）が可能です。患者さまが安心して過ごせるための「地域医療」を目指し、今後

も皆さまのニーズに応えられるように尽力していきます。お困り事は、お気軽にご相談ください。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。



成和クリニック 時長 一元 院長

神奈川県大和市西鶴岡5-3488-7
成和クリニック ☎046-264-3911
内科／循環器内科／消化器内科／腎臓内科／リウマチ科／
消化器外科／整形外科／泌尿器科

毎月第4金曜日 **糖尿病教室** 開催！
参加無料 予約不要
次回 ▶ 3/27(金) 14:00~14:30
会場: 1階ロビー

西鶴岡八丁目
小田急線
成和クリニック
24時間
救急対応

複数の教員で手技を丁寧に指導

下田看護専門学校

伊豆半島にある「下田看護専門学校」では、教員の手厚く丁寧な指導と、充実した実技演習に力を入れています。実技は1年生から始まり、「基礎看護学方法論」の授業では、筋肉注射の演習を行ないます。各グループに分かれて患者役になった同級生に注射手技を練習。教員の指導を聞き漏らすまいとメモをと

り、真剣な眼差しで実技演習に臨む姿勢は、授業後にも自主練習を行なう姿として現れ、同校では恒例の風景です。教員は複数で指導し、安全・安心の看護技術が身につけられるように、きめ細かい実技演習を行なっています。

同校は、「看護師になりたい」という思いを大切にしている看護士の養成校です。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

「医療ビジネス観光福祉専門学校」は、各業界で活躍できる人材を排出するエキスパートの養成校です。3月31日（火）は在校生が中心となって特別企画「スペシャルオープンキャンパス」を開催します。

下田看護専門学校の **実技演習の風景**

基礎看護学

筋肉注射の実技授業

患者役の学生相手に、それぞれが手技を学び、身につけていきます。教員は複数で指導し、しっかりと安全で安心できる看護技術が身につけられるように丁寧に演習を行ないます。

下田看護専門学校では、「なりたい」という気持ちを大切にしています。「看護師になりたい」と思う方は、是非、当校の学校見学や学校説明会にお越しください。校内では、看護師を目指して頑張っている学生に出会えると思います。

下田看護専門学校
静岡県下田市柿崎289
☎0558-25-2211
http://www.shimodakango.ac.jp

Shizuoka
伊豆急下田駅からバスで徒歩5分
学生寮(女子)あり

在校生がおもてなし
医療ビジネス観光福祉専門学校の

スペシャル オープンキャンパス
3/31(火) 10:00~13:00

医療ビジネス学科 体験できる！

- 医療事務の体験授業
- AIを使ったデータ作成

介護福祉学科 体験できる！

- 現場で提供されているとろみ食の調理体験
- 在校生にインタビュー

観光学科 体験できる！

- ホテル・ブライダル職場見学
- OBやOGへ個別質問

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

小田急線 町田駅 徒歩1分

湘南医療大学の **春のOpen Campus** へ行こう！

入退場自由
3/28 Sat 11:00~16:00

イベント めじろ押し！

- 毎日通っているからこそ伝えたい！在校生による「学内見学ツアー」
- 湘南医療大学の在校生や教員に直接、具体的な質問ができる「個別相談会」
- 最新の入試結果を踏まえた「入試対策説明会」 など

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

各時間や詳しい情報は、同大公式ホームページをご参照ください。お電話でもお気軽にお問合せを！

JR 東戸塚駅 徒歩12分

ふれあいグループは今春、湘南エリアに2つの地域病院をオープンします

医療法人社団康心会 **茅ヶ崎中央病院** 4/1(水) 開院！

茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
TEL 0467-86-6530
HP http://www.fureai-g.or.jp/chu/

医療法人大樹会 **ふれあい鎌倉ホスピタル** 4/1(水) 開院！

鎌倉市御成町9-5
TEL 0467-59-5071(開設準備室)
HP http://www.fureai-g.or.jp/kamakura-hp/

総合内科／消化器内科／循環器内科／呼吸器内科／消化器外科／整形外科／脳神経外科／心臓血管外科／眼科／耳鼻咽喉科／皮膚科／人工透析内科／放射線科／リハビリテーション科

- 許可病床100床に増床
- 24時間365日対応の救急外来の本格化
- 手術室の増強(4室設置)
- 「サイバーナイフセンター」新設
- 「聴覚人工内耳センター」新設
- 「内視鏡センター」拡充
- 「腫瘍検査センター(PET-CT)」など
- 一般病床58床、回復期リハビリテーション病棟48床、障害者施設等一般病床50床の計156床
- 最先端機器(MRI・CT・X線・マンモグラフィー等)を導入
- 「透析センター」「リハビリテーションセンター」を新設

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

2020年3月

No.36

塩分の多い和食も工夫一つで減塩に

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食（日本人の伝統的な食文化）」歴史的な背景から、塩分が高いことを理解し、注意を払いながら、現代に合った和食の楽しみ方を進めていきたいと思います。

意識することが第一歩

日本人の食塩の摂取源は、醤油、漬物、みそ汁、塩魚と続き、外食はその後にくる順



番です。日本の伝統的な食文化である「和食」には、食塩が多く使用されています。伝統の「だし」文化を大切にしながら、減塩を実践するために、家庭での調味料の使い方を工夫することが必要です。いつも使っている調味料の塩分濃度を

知り、使用量を正確に量ることや、酢・香辛料、厚生労働省が定める食塩摂取量の目標値は、かつては1日10g未満（一般）でしたが、

摂取量と日本の文化

塩分摂取については、倉田篤院長のお話を紹介します。〈取材協力〉

高血圧が引き起こす心臓や血管の病気

大和成和病院 倉田篤院長

循環器専門の大和成和病院（神奈川県大和市南林間9の8の2）では、心臓や血管の治療のほか、予防啓発にも力を入れています。血圧と塩分摂取について、倉田篤院長のお話を紹介します。〈取材協力〉

（倉田院長）「食塩の取り過ぎは、高血圧の原因になることが知られていますが、一方で、なぜ高血圧にならないように、塩分制限の必要があるかを理解されていない方が多くいらっしゃいます」

「食塩を大量に摂取すれば、血液中のナトリウム（食塩Ⅱ塩化ナトリウム）濃度の上昇を薄めるために、血液の水分が増えます。結果的に体液（細胞外液）量が増加し血管内圧が上がって長期に過剰摂取すれば、高血圧となります」

「しかし、塩分を多めに取っても、血圧が異常値にならない人もいますよね。」

「塩分を毎日大量にとっても、正常血圧の方もいますが、これは血中ナトリウムの上昇

2015年に男性8g未満、女性7g未満に変更されました。世界では、米国心臓協会（AHA）のガイドラインは6g未満を推奨し、世界保健機関（WHO）は2025年までに1日5g未満にすることを提唱しています。本来、人間の食塩の必要量は1日1g程度で、「3gも摂取すれば十分」といわれています。人類は、食品保存に塩を活用するようになってから、食塩摂取量が増えました。しかし近年は、日本国内で食の欧米化や冷蔵庫の普及によって、摂取量が減少傾向にあります。約50年前は、日本人の食塩摂取量は1日15〜30gと圧倒的に多かったのが、2013年には1日平均10.2gまで減っています（同省調査結果より）。それでも、目標値には届いていないという現実です。

脳や中枢神経の障害に重要なリハビリ

脳梗塞などの脳の病気や、中枢神経に障害をきたした場合、手足や体（体幹）、顔（喉を含む）が動かしにくくなったり、しびれを生じるようになります。それまでは何

気なく行なっていた動作（起き上がる／座る／立つ／歩く／しゃべる／聞く／食べる／飲む／着替える／排便／入浴など）に支障が出て、日常生活が困難になります。

脳血管障害

- 脳梗塞 ●心原性脳塞栓症 ●アテローム血栓性脳梗塞 ●ラクナ梗塞
- 脳出血 ●くも膜下出血
- 脳動静脈奇形 など

動作に支障が出る

- 立つ／座る など
- 着替え／料理 など
- しゃべる／飲む など

理学療法 作業療法 言語聴覚療法

リハビリテーション

脳の病気とリハビリの関係

各分野の専門療法があるその障害を起こしている病気やけがによって、医師（脳神経外科、整形外科など）の指示の下で身体機能の改善のためのリハビリテーションが実施されます。障害の程度や家屋構造、買入物の生活範囲、趣味活動なども加味した上で、本人または家族と相談して目標を決定し、それぞれの障害に適したリハビリテーション（理学療法／作業療法／言語聴覚療法）でプログラムが立案されます。

突然襲う「脳梗塞」に今できる予防策

ふれあい町田ホスピタル 池谷義守 医師

ふれあい町田ホスピタルの脳神経外科・池谷義守医師に、脳梗塞について多く寄せられる質問内容をご紹介します。〈取材協力〉

「よくある質問①」

聴すかしながら、「脳梗塞」がどういう病気なのか、よくわかりません。どのくらい怖い病気なのかも含めて、わかりやすく教えてください。

（池谷Dr.）「脳梗塞とは、脳の血管が突然詰まって、血流が途絶え、脳の神経細胞が死んでしまう病気です。脳の細胞は、血流が止まると数時間以内に完全に死んでしまい、再生は困難です。なので一度



日本脳神経外科学会 専門医 池谷 義守 医師

脳梗塞を起こすと、重大な後遺症が残ったり、命に関わる場合があります。脳梗塞の種類には、心房細動などの不整脈が原因となつて血栓が心臓から脳に流れて詰まる（心原性脳塞栓症）、脳血管の動脈硬化から発症する（アテローム血栓性脳梗塞）、脳内の細い血管が閉塞する（ラクナ梗塞）などがあります。詳しくは、当院の脳神経外科でご質問ください。

「よくある質問②」

脳梗塞は、予防ができるのでしょうか？「脳梗塞は予防が大事！」と世間で言われますが、突然起きる病気

に事前の予防策などはとれるのでしょうか。（池谷Dr.）「いずれの脳梗塞も、発生の危険因子は生活習慣病です。ですから生活習慣を改善することが、脳梗塞の予防の第一歩になります。まず、今すぐにできることは、食生活の見直しです。減塩を心掛けて、塩分摂取は1日8〜7g未満（すでに高血圧症の方は6g未満）を目指しましょう。また、減塩醤油を使用したり、酢や柑橘系の味付け、香辛料・ハーブの調理で工夫することも、始めやすいのではないですか。生活習慣の改善や身体症状に関する相談・診察は、お気軽に当院（ふれあい町田ホスピタル）へご来院ください。」

医学講座 参加無料

日時 **3月19日（木）13:00~14:00**

会場 **ふれあい町田ホスピタル 1階 会議室**

講師 **ふれあい町田ホスピタル 内科 安井 俊行 医師**

「むくみ」について

誰にでも経験がある「むくみ」。しかし実は、重大な病気のサインである場合もあります。危険な病気のむくみと、そうではないむくみの違いについて、当院の医師がわかりやすく解説します。病気の早期発見や健康維持に、是非お役立てください。

毎月開催 **次回は…**

講師 **専門の医師 4月下旬（予定）**

アクセス 多摩境駅・南大沢駅・相模原駅から無料シャトルバス

お問合せ ふれあい町田ホスピタル ☎042-798-1121（代表） 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

医学講座 参加無料

日時 **3月25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 松山 孝義 医師**

負担の少ない治療法、ステントグラフト〜知っておきたいメリットとデメリット〜

カテーテル治療の「ステントグラフト」とは、動脈瘤の部分に挿入して動脈内を広げ、血管を補強するものです。傷口が小さくすむので、早期の退院も見込める治療法です。当院で手術を担当している医師が丁寧に説明します。是非お聞きください。

※当日、タイトルを変更する場合もございます。ご了承ください。

毎月開催 **次回は、4月22日（水）**

詳細は決定次第、当院ホームページに掲載

アクセス 南林間駅・鶴岡駅から無料シャトルバス

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