

免疫力強化と不眠解消へ！

訪問看護師の「リンパマッサージ」が好評

湘南東部クリニック

茅ヶ崎市と寒川町を中心に訪問看護サービスを提供している「湘南東部クリニック」の訪問看護師さんにお話を聞きました。

訪問対象は、どのような人ですか？

（訪問看護師）「病气やけがで寝たきりになっている方など、ご家庭で療養している方」

「現代では、老老介護や高齢者の独居など、家庭状況が多様化しています。それによって、『仕事』の都合で遠方で暮らしているの、年離れた両親に寄り添うことができない」など、息子・娘さまからのご相談が増えています。



湘南東部クリニックの訪問看護師

訪問看護サービスは、医療機関との連携体制が確立しているの、ご相談の際には、『もしもご自宅で病状が悪化した場合は、後方支援病院である「湘南東部総合病院」との連携で、迅速な救急対応が可能（救急車の利用など）なので、ご安心ください』ということもお伝えしています。



※実際の訪問時は、マスク着用など感染対策を徹底しています

当訪問看護師は、時代のニーズにあった『ご本人さまらしい生き方』と、地域で安心して暮していくことを考えながら、ケアにあたっております。大切なご家族の具合が悪くなり、困った時などにも、当訪問看護を相談窓口として、是非ご利用ください」

湘南東部クリニックの訪問看護サービスの特徴を一つあげていただけますか？

「はい。訪問看護師が専門研修を修了して提供している「リンパマッサージ」です」右写真。

このマッサージでは、心臓や腎臓などを患っている方に対しては、浮腫（むくみ）の軽減を図ることができ

ます。精神疾患を患っている方には、精神的に安定することで、不眠の解消が期待できるので、多方面から好評いただいております。

当訪問看護師は、患者さま本人さまに対してはもちろんご家族にも、日常生活が安定し、楽しく過ごしていくための多くのサポートを行なっています。お気軽にご相談ください。」

取材協力

湘南東部クリニック 訪問看護のサービス内容

- 一般状態の観察
- 医療処置
 - 服薬指導、排便調整
 - 床ずれや術後創傷処置
 - 経管栄養やストマの管理・指導
 - 点滴（インスリン注射、血糖測定、中心静脈栄養）
 - 気切および各種カテーテルの管理、吸引
- 保清：入浴介助、足浴、洗濯 など
- リハビリテーション
- 救急センターの併設
- リンパマッサージ
- 家族ケア、看取り

訪問看護 直通 ☎ 0467-84-6882 担当 堀内

「病院に頼る」心の負担も 家族ケアで安心の療養へ

〇…「認知症」は脳の病気で、適切な治療やケアを施すことによって、病状の改善や維持を目指すことが可能です。当院（湘南さくら病院）は、認知症専門病院ですので、お一人おひとりに寄り添った診療を行なうことができ、患者さまが元氣を取り戻している様子を目にすると、医師になってよかったと、心

この「人」に聞く



櫻井 秀樹 医師

（さくらい ひでき）

湘南さくら病院
【精神科】

精神保健指定医
日本精神神経学会
専門医・指導医

から思います。静かな環境にありながら、茅ヶ崎の市街地から車で30分以内に位置する湘南さくら病院について、「ご家族との関わりの中で、地域に密着した病院であることを実感しています。地元でより良く過ごすに、認知症だけでなく、生活習慣なども幅広く診ていくようにしています」と続けます。

〇…自宅の1階が歯科医院という環境で育ち、「幼い頃から医療に興味がありましたが、歯科医だった両親とは異なる新たな分野に進みたい気持ちがありました。精神科は、お人柄や歩んできた人生、十人十色の『ドラマ』に接する医療であることに、やりがいを感じました。診察の間では、患者さまだけでなく、ご家族も疲弊していることが多々あり、お声掛け一つに對しても、対象を広げて考えるようにしています。

〇…外来診察は水曜日を担当。「趣味のほか、一週間の生活内容をお聞きすることで、その方のパーソナリティを知ることが出来ます。入院では、ご希望通りの帰宅が難しい場面もあるので、できる限り居心地が良い環境を提供したいと考えています。そしてご家族に対して、『病院に頼ること』は決して後ろめたなことではないことをお伝えし、心に負担を抱えないように配慮しています。介護の『共倒れ』を防ぐことも、精神科医の大切な役割だと思っています」と優しく穏やかに語りました。

コロナの裏でインフルエンザも！

シーズン真っ最中、しっかり予防を

インフルエンザが流行するのは、例年、冬の12〜3月くらいであり、今は流行の真っ只中の時期です。

低温・低温で繁殖



インフルエンザウイルスが生存しやすい環境は、「低温・低温」です。温度20℃以下・湿度20%前後が活発になりやすく、四季がある日本では冬の時期が「流行シーズン」となります。

人間は気温が低くなると、体の熱を外へ放出しないように、鼻や喉の血管を収縮させます。それによって、粘膜を覆っている「線毛」と呼ばれる鼻のフィルターの働きが鈍くなり、ウイルスは体内に入りやすくなるのです。

インフルエンザウイルスが流行・感染しやすい季節には、手洗い・うがい・マスクなどでウイルスを遮断し、喉や鼻などのケアも意識すると良いでしょう。

感染症対策は今年に限ったことではない！

取材協力・茅ヶ崎新北陵病院

茅ヶ崎新北陵病院では、感染症の拡大を防止するために、地域に向けて、感染予防の原則をお知らせしています。

これまで感染症の代表格とされてきたインフルエンザ。この対策に最も効果的のといえるのは「インフルエンザワクチン」の接種です。

種（予防接種）の重要性が叫ばれ、今シーズンは各自自治体が65歳以上を対象にして接種を（指定期間内）無料とし、茅ヶ崎市内では、茅ヶ崎新北陵病院などで昨年から※予防接種が行なわれました。

※同院では、今シーズンのインフルエンザ予防接種は先月終了しました。

感染対策の原則は不変

今、世の中では、新型コロナウイルスの感染予防対策が叫ばれていますが、実はこれまで流行を繰り返してきたインフルエンザも、新型コロナウイルスと同じように、飛沫感染と接触感染で広がっており、それらには、「標準予防策（スタンダード・プリコーション）」Ⅱ上表Ⅱが有効となります。

ですから、いつの時代も標準予防策を徹底することが、まずは基本となるのです。

感染の標準予防策 ～スタンダード・プリコーション～

地域の皆さまへ・保存用

- 1 手指衛生の徹底
- 2 咳エチケットを守る…マスクの着用
- 3 物を介する場合、清掃・消毒を怠らない

体調不良や健康相談はお気軽に——
茅ヶ崎新北陵病院（文教大そば・無料バス運行中）
☎0467-53-4111

医学講座 参加無料

日時 2月16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 整形外科 豊原 益隆 医師

首から肩にかけての突然の痛みには？～頸椎症の予防と対策～

首の後ろや、首から肩にかけての痛みは、「寝違えた」経験などで、誰でも抱えたことがあるのではないのでしょうか。他の病気の可能性も含めて、どの程度の痛みが危険なのかを整形外科医が解説します。



アクセス 湘南ふれあいの園から無料シャトルバス

茅ヶ崎新北陵病院 ☎0467-53-4111（担当 香川）
茅ヶ崎市行谷583-1

感染症対策について

換気や距離を保って開催するため、事前予約制（定員20名）とさせていただきます。

医学講座 参加無料

日時 2月27日（土）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 田口 秀明 院長代行

認知症を知ろう！認知症の理解と対応Ⅳ ～誰もがができる認知症の方の心をつかむケア～

「見る・話す・触れる・立つ」という人間の特性に働きかけ、日常のケアで使える実践的なケア技法である「ユマニチュード」について、認知症診療医の田口医師が、実際の実践映像を交えてわかりやすく説明します。



アクセス 茅ヶ崎駅、湘南台駅から神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分

茅ヶ崎新北陵病院 ☎0467-54-2255（代表）
茅ヶ崎市下寺尾1833

感染症対策について

密集をできるだけ避け、換気を行ないながら開催いたします。体温計測、手指消毒、マスクの着用にご協力いただきます。

Topics

茅ヶ崎中央病院に新設「サイバーナイフセンター」

最先端「切らない」がん治療の効果

野村竜太郎 医師（脳神経外科）

茅ヶ崎中央病院
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
☎0467-86-6530

医療現場から、最新の治療機器などを紹介するコーナー「トピックス」。第5回目は、リニューアルオープンした茅ヶ崎中央病院に新しく開設された「サイバーナイフセンター」の野村竜太郎医師に、定位放射線治療装置サイバーナイフを用いた「切らないがん治療」について解説していただきました。

《以下本文、野村医師談》

茅ヶ崎中央病院「サイバーナイフセンター」で、センター長を務めている野村竜太郎です。私は2010年からサイバーナイフ治療に専従し、3000を超える症例を経験してまいりました。

従来の方法と比べて、短期間に、そしてより高い効果を得ることが可能な治療装置です。

サイバーナイフとは

すでに茅ヶ崎で100例実施

サイバーナイフは、病変追跡システムを用いた定位放射線治療装置です。

高精度のロボットアームにX線を発生する直線加速器を搭載し、病変部に多方向からピンポイントに放射線を照射することで、周囲の正常組織の被ばくをできるだけ軽減し、病変部に対して効果的な威力を発揮します。

当院では、2020年4月16日の治療開始日から、約7カ月の間に100例近くの治療を行いました。疾患の割合は、脳腫瘍などの頭蓋内疾患が全体の7割を占め、そのほかに、肺がんや肝臓がん、すい臓がんをはじめとする体幹部疾患に加え、脊椎脊髄疾患、耳鼻科領域の疾患と、治療対象は多岐にわたります。

サイバーナイフの保険適用は幅広くあります。右図適用疾患は年々拡充され、この低侵襲かつ高精度な治療を受けられる患者さまが増えています。当院で治療された乳がんの脳転移の患者さまの治療経過（左下）をご覧ください。3カ月後に著明に縮小し、半年後には消失していることがわかります。

より多くの方に知ってほしい



今回の主役
Today's hero

野村 竜太郎

茅ヶ崎中央病院
サイバーナイフセンター長

- 医学博士
- 日本脳神経外科学会 指導医・専門医
- 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

サイバーナイフ治療を3000症例以上経験。2020年4月に開設した茅ヶ崎中央病院「サイバーナイフセンター」でセンター長を務めている。

今後は特に地元・茅ヶ崎や近隣エリアの方々に向けてアピールし、地域に根差した医療を展開していきたいと考えています。

乳がんの脳転移（44歳女性の症例）

治療前 → サイバーナイフ治療 → 3カ月後 → 半年後

注：治療効果は個々の状態で異なります。

頭蓋内

- 良性腫瘍：髄膜腫／下垂体腺腫／頭蓋咽頭腫／聴神経腫瘍
- 悪性腫瘍：転移性脳腫瘍／神経膠腫／悪性リンパ腫
- 血管障害：脳動脈奇形／硬膜動静脈瘻

頭頸部

- 咽頭がん：上咽頭～下咽頭
- 口腔がん：歯肉がん
- 鼻腔・副鼻腔がん：上顎洞がん／篩骨洞がん
- 聴器がん：外耳道がん／内耳道がん
- 喉頭がん
- 頸部リンパ節転移

体幹部

- 肺がん、肝臓がん：原発／転移
- 前立腺がん（2016年4月～）
- 腎がん（2018年4月～）
- すい臓がん（2020年4月～）
- オリゴ転移（2020年4月～）

脊椎・脊髄

- 血管障害：脊髄動脈奇形
- 脊髄腫瘍：上衣腫／髄膜腫／神経鞘腫
- 転移性腫瘍：脊椎転移（2020年4月～）／脊髄転移

（注）胸腰部腫瘍は保険適用外

サイバーナイフ治療の保険適用疾患（年月は近年適用されたものを表示）

自立の方から要介護の方まで
全てのシニアに快適生活を提供

介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」



新しい茅ヶ崎中央病院と同じ建物にある

同院には、県内でも有数の症例数を誇る耳鼻咽喉科や眼科のほか、がんの診療に強いPET-CTやサイバーナイフ、高齢者に多い人工透析治療をはじめとする整形外科、脳神経外科、消化器外科などがそろっています。

将来の健康不安を抱えることなく、安心して暮らしていける住環境です。

駅まで4分、市街地すぐ

さらに立地も抜群で、近隣にデパートや飲食店、都市銀行、公共機関などが立ち並び、人気の「茅ヶ崎駅」まで徒歩4分！車では、国道1号「茅ヶ崎駅前」交差点からすぐなので、アクセスが抜群な老人ホームです。

新しい建物にリニューアルした介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園」（茅ヶ崎市茅ヶ崎）は、神奈川県および東京都で計11棟を展開している老人ホームの一つです。このシリーズはここ茅ヶ崎からスタートし、開設以来、35年にわたり医療と介護の徹底した連携で、安心感あるシニアライフを提供しています。

新しい「湘南ふれあいの園」は、同じ建物に地域病院（医療法人社団康心会 茅ヶ崎中央病院）が併設されています。

医療士介護の充実

安全で生活しやすい
個々の居室には、全室にカードキーシステムを導入し、手に不自由を感じている人でも施錠しやすい配慮がなされています。

さらに「生活リズムセンサー」を設置し、プライバシーを守りつつ、緊急時にはすぐに対応できる体制が整えられています。

水回りでは、各居室にキッチン・トイレ・浴室のほか、女性や夫

【施設概要】名称：湘南ふれあいの園／種別：一般型特定施設入居者生活介護／構造：鉄筋コンクリート造・地下1階地上12階（居室フロアは5階～9階）／居室数：全81室／居室面積：21㎡～49㎡（居室タイプによる）／入居条件：原則65歳以上の自立・要支援・要介護（一人入居または夫婦入居）／入居一時金：1990万円～4420万円（お一人の場合）、3420万円～5050万円（ご夫婦の場合）、月額利用料：21万5900円～23万7900円（お一人の場合）、34万9000円～36万5800円（ご夫婦の場合）、それぞれ管理費・食費・水光熱費を含む（注）要介護認定者の場合、介護保険の1割～3割の別途負担あり／全室共通施設：IHキッチン・浴室・トイレ・クローゼット・ランドリースペース／協力医療機関：茅ヶ崎中央病院、湘南東部総合病院、茅ヶ崎新北陵病院



ご入居までの流れ

ホームページまたはお電話で資料請求

見学
居室や共有スペースなど実際の環境をご確認ください

体験入居など
〈体験入居〉1泊3食付 11,000円(税込) ※期間はお相談ください

入居申込み
お部屋を確保してからご検討も可能です

ご契約
健康診断書など必要書類をご用意ください

ご入居
スタッフ一同、心よりご入居をお待ちしております

資料請求お問合せ ☎0467-86-6534



医学講座 参加無料

日時 2月25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 菅谷 睦 医師

脳卒中の治療と予防 ～リハビリ外来の取り組み～

ふれあい平塚ホスピタル リハビリテーション科の菅谷睦医師が、脳卒中が起こる仕組みと治療、リハビリテーションについて解説し、予防方法について助言します。講座後、病院長との懇話会も開催します。

感染症対策について

感染拡大防止のため、参加人数を制限して開催いたします。参加をご希望される方はお電話で事前にお申込みください。

アクセス JR平塚駅南口から徒歩12分

お問合せ ☎0463-22-4105（代表）
平塚市袖ヶ浜1-12

医学講座 参加無料

日時 2月8日（月）14:00～15:00
会場 ふれあい鎌倉ホスピタル 3階 会議室
講師 小島 淳一 医師

高齢者のフレイル（虚弱）とは？ ～フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう～

フレイル（虚弱）が進むと、回復力や抵抗力が低下し、疲れが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないようにしましょう。

感染症対策について

定員20名さまの事前予約制で開催します。会場では、体温計測、手指消毒、マスクの着用にご協力いただきます。

アクセス JR・江ノ電 鎌倉駅西口から徒歩3分

お問合せ ☎0467-23-1111（代表）
鎌倉市御成町9-5

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2021年1月

No.61

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

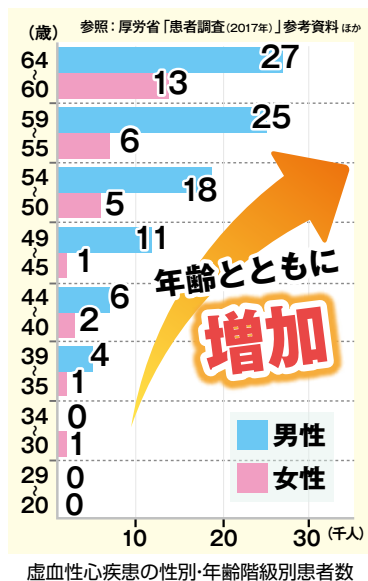
心臓病の自覚症状に影響も

冬に体を動かした方が良い2つの理由

冬は寒く、暖房にあたっただけで運動不足になりがちですが、それによって、本来なら気付くはずの体調不良のサインを見逃してしまっていることがあります。特に心臓の病気の症状には、注意が必要です。

たくさん汗をかく夏は、瘦す理由は、同じ運動を夏とせるイメージがありますが、冬に行なった場合、寒い冬の実、冬の方が「痩せやすい」とされるのをご存知ですか？

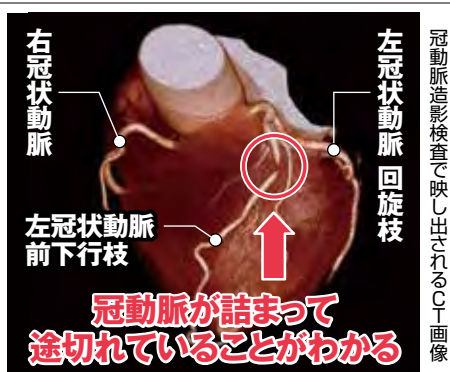
痩せやすい!? 体の本来の仕組み



人間は、生命を維持するために、体温を保つことが必要です。冬の冷え冷えとした環境を生きたために、人間の体は、体温が下がりにくいように、脂肪を燃やしてエネルギーを生み出します。そのため、夏より冬の方が基礎代謝が高まり、痩せやすくなるのです。

寒さで不健康の悪循環

しかし、この体の仕組みを理解しても、「冬に痩せたためしがないんだけど」と思った人は、多いのではないのでしょうか？



冠動脈造影検査で映し出されるCT画像

運動不足でSOSが判別できない

さて、日頃の何気ない体の不調は、心臓の不具合を示す「サイン」として捉えることができます。

「階段をのぼっただけで、動悸や息切れがする」「食欲がなくなった」「急に体重が増えた」などは、全身に血液を送り出す心臓のポンプ機能

が低下した時に起こります。「手足が冷える」「夜間の呼吸が苦しい」「夜に尿量が増えた」「疲労感」「むくみ」も心臓のSOSサインですが、これらは、誰もが抱える「冬の悩み」に似ています。

心臓の病気(心疾患)は、日本人の死因として2番目に

多く(厚労省「人口動態統計」2019年)、特に虚血性心疾患は、年齢とともに患者数が増えています。要介護状態への引き金にもなり得ます。体調不良を「寒くてあまり動いていないから、多少の息切れ・動悸は仕方がない」と自己判断せず、大事なサインを見逃さないためにも、冬の運動不足は注意しましょう。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	家泉 Dr. ほか	田中 Dr.	田中 Dr.	薄葉 Dr. ほか	薄葉 Dr. ほか	薄葉 Dr.
午後 14:00~17:00	薄葉 Dr.	薄葉 Dr.	家泉 Dr. ほか	—	家泉 Dr.	家泉 Dr.

取材協力／湘南東部総合病院 循環器内科

無症状でも、必ず一度は「狭心症」CT検査を!

心臓の血管の内側に、コレステロールなどが溜まり、血流が悪くなる病気が「狭心症」です。この病気を調べる検査や治療を行なっている湘南東部総合病院・循環器内科部長の薄葉文彦医師に話を伺いました。

Q. 大きく「心臓病」といっても、具体的にはどのような病気があるのですか？

A. 心臓の病気の大部分を占めているのが、「虚血性心疾患」と呼ばれるものです。

血管が完全に塞がるか、細くなるか

Q. そのさまざまな症状とは、どのようなものがありますか？

A. 虚血性心疾患である「狭心症」と「心筋梗塞」の代表的な症状を紹介します。狭心症は、冠動脈の内側にコレステロールや脂肪などが蓄積し、一時的に心臓に行く血液が不足した状態です。ですから、息切れや胸痛などが

起こります。時間は、数分から、長くて15分ほどで治まります。これに対し、冠動脈に血栓ができて完全に詰まってしまえば、心臓の筋肉に行く血液が途絶えてしまった状態が、心筋梗塞です。突然、胸部の激しい痛みや締め付け感に襲われ、呼吸困難・嘔吐といった症状が現れます。さらにそれが20分以上も続く恐ろしい病気です。血液が行かなくなると心臓の筋肉は、壊死し、迅速に治療を開始しないと、命に関わります。

Q. では、この病気の症状がある場合は、すぐに受診すべきなのですか？

A. はい。しかし、これらの病気で本当に怖いのは、普段は何も問題ないと思っている方が、初めて狭心症発作を起こした時には、かなり症状が進み、時に手遅れになることがあるということです。

狭心症の患者さまのうち、実際に胸痛発作を主な症状として受診された方は、なんと全体の20%にも満たず、多くの方は「なんとなく息切れがしたかも」「胸が締め付けられる感じがするが、年だからだ」というように、受診の必要性に気付かないでいることが、この病気の特徴です。

湘南東部総合病院・クリニック

薄葉 文彦 Dr. (循環器専門医、心臓血管インターベンション治療専門医、日本内科学会総合内科専門医)

田中 嗣朗 Dr. (循環器専門医、日本心臓血管インターベンション治療学会認定医、日本内科学会総合内科専門医、臨床研修指導医)

家泉 泰宏 Dr. (循環器専門医、日本心臓血管インターベンション治療学会認定医、日本内科学会総合内科専門医、臨床研修指導医)

オンラインで同時開催！医学講座 参加無料

日時 2月24日(水) 13:00~13:50

会場 湘南東部総合病院 東館1階 講堂

講師 野口 佳那 医師

もしかして認知症? ~認知症の早期診断・早期治療のすすめ~

65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備群といわれています。認知症は決して他人事ではありません。認知症になった時、あわてず対応できる知識を身に付けましょう。

感染症対策を講じて開催!

会場ご入場の際、手指消毒やマスク着用などにご協力頂きます。なお、インターネットで中継もありますので、詳しくはHPをご確認ください。

アクセス JR茅ヶ崎駅北口および茅ヶ崎市内各所から無料シャトルバス

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

オンライン医学講座 参加無料

日時 2月22日(月) 13:00から

会場 インターネット配信により各自宅で

講師 東山 礼治 医師

内視鏡治療 最前線 ~気になる膝と足首の痛み「今、治療が変わろうとしています」~

2013年に日本で初めて内視鏡(関節鏡)による足の靱帯の再建術を報告し、以後、世界初の手技を報告してきました。膝では、膝前十字靱帯(ACL)損傷の際に一緒に損傷してしまう「膝前外側靱帯(ALL)」が国内外で話題となっております。これらの最新情報を含めて、わかりやすく説明致します。

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

QRコードでオンラインの説明ページへ!

インターネットの動画で講座に参加できます。受講方法は、QRコードから当院ホームページをご確認の上、ご参加ください。