

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2021年9月

No.69

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



湘南東部総合病院
乳腺外科部長
茂垣 雅俊 医師

——当紙2021年5月号にて、乳がん検診や、普段から自分の乳房を意識して生活する「プレスト・アウェアネス」について、先生に解説していただきました。

(茂垣医師、以下同)「はい。前回に引き続き、乳がんについて説明いたします。」

湘南東部総合病院の「乳腺外科」では、乳がんの診察や検査、治療を行なっています。同院で乳腺外科部長を務めている茂垣雅俊医師に、「乳がん」と診断された際にどうすべきかを伺いました。

正しい情報と前向きに治療できる医療を

湘南東部総合病院 乳腺外科部長 茂垣雅俊 医師

今回は、『乳がん』と診断されたら、まず、どうすればいいのかというお話です。

今、またには情報が溢れ、乳がんについても多くを知ることが出来ます。『乳がん』と診断された時、まず行なっていたきたいのは、正しい情報の収集です。

乳がんは、発生母地(乳管あるいは腺房)、浸潤の有無、バイオロジーの相異によって、いくつかのタイプに分かれます。これらは、病気の進

行度とともに治療法を選択する判断材料になります。年齢や家族歴によって、妊育性(妊娠出産機能)温存や、遺伝性腫瘍の可能性について、考慮する必要があるかもしれません。したがって、最新の正確な情報収集が必要です。

——では、正しい情報を得るためには、何を参考にすればいいのでしょうか。

「私は、日本乳癌学会編『患者さんのための乳がん診療ガイドライン』をお勧めしてい

乳がん情報サイトの紹介
国立がん研究センター「がん情報サービス」
▶<https://ganjoho.jp/public/index.html>
日本乳癌学会 ホームページ
▶<https://www.jbcs.gr.jp/>
米国国立がん研究所(NCI)の日本語版データ
▶<https://cancerinfo.tri-kobe.org/summary>
国際医学情報センター「IMICライブラリ」
▶<https://www.imic.or.jp/library/>



茅ヶ崎中央病院
耳鼻咽喉科
石田 克紀 副院長

「当科では、難聴やめまい、副鼻腔炎や扁桃炎などの急性・慢性疾患はもとより、入院、手術治療にも対応し、常に新しい知識を取り入れて、患者さまのお役に立てるように努めております。」

特に重点的に取り組んでいるのは、真珠腫性中耳炎、耳硬化症、耳小骨奇形などの中耳疾患に対する「聴力改善手術」です。

ふれあい健康友の会

ふれあいグループの各施設において、優先的に様々なサポート・サービスを受けることが出来ます。

WEB 会員募集中

入会 年会費 無料

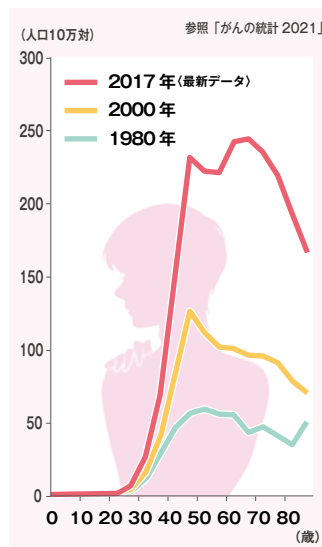
ふれあい健康友の会 検索

また、当院では昨春、『聴覚・人工内耳センター』を立ち上げました。認知症の予防につながるというわが国に於ける難聴について、積極的に介入し、補聴器のスムーズな導入や聴覚管理に力を注いでまいります。

同院 ☎0467-866530

人工内耳の実績は22年 「聞こえ」の改善・向上は茅ヶ崎中央病院へ

茅ヶ崎駅北口から徒歩5分



乳がんの啓発活動では、予防のための検診の必要性和と

「国立がん研究センター」が「がんの統計 2021」を発表している「がんの統計 2021」において、女性が乳がんになるリスクは、10.6とし、「9人に1人が罹患」することを示しています。罹患率では、特に40代後半から60代にかけて大きく上がり、乳がんは、他の部位のがんに比べて、働き盛りの世代に発症しやすい傾向があります。

ピンクリボンで定着化

このため、早期発見・早期治療の観点から、乳がん検診の大切さや、乳がんについて学ぶ活動が、近年、国内で活発化しています。「ピンクリボン」をはじめとする乳がんの啓発イメージが、社会に定着しつつあることは、この一つの表れでしょう。

また、セルフチェックの重要性もさげばれています。それは、乳がんが、自分で見つかることができる数少ないがんであるからです。

乳がんは40〜60代で急増！まず、自己チェック

秋(10月)は啓発期間

来月・10月は、乳がんの世界的な啓発月間です。近年、日本でも「乳がん」について学ぶ機会が増えてきていますが、依然として、乳がんの罹患率は、増加の一途をたどっています。

定期的なセルフチェックによって、乳房の異常を自分でいち早く見つけられるようになります。乳房のしこり、腫れ、ただれ、ひきつれ、熱感など、ちょっとした異常でも、いつもと違う様子や、気になることがあったら、積極的に専門医に診てもらいましょう。さらに、40歳を過ぎたら、2年に1回は、マンモグラフィの受診を心掛け、習慣化していくことも大切です。

中耳・外耳の病気、難聴の種類を紹介

手術は実績ある耳鼻咽喉科で

耳の病気について、代表的な3つを紹介いたします。

■中耳炎

鼓膜の奥の中耳で炎症を起こしたものが「中耳炎」です。最も多いのは、急性中耳炎で、耳が激しく痛み、聞こえが悪く、耳がつまる感じがします。

■外耳炎

鼓膜の手前を外耳という、この炎症が「外耳炎」です。不潔な耳かきや指の爪などによって耳の中が傷付き、細菌が入って炎症を起こすものです。耳が痛くなり、腫れがひどいと聞こえが悪くなることもあります。治療は、局所の処置、抗菌薬や鎮痛薬の内服などを行ないます。

■難聴

音が聞こえにくい状態のことを「難聴」といい、日常生活のさまざまな場面で不都合が生じます。

突発性難聴、低音障害型感音難聴、加齢性難聴などの感音難聴や、中耳炎、外耳炎などの伝音難聴などがあります。種類によって治療方法は異なりますが、薬物治療や手術が一般的です。

中耳炎の主な種類

- 右先天性真珠腫 (前上象限型)
- 左先天性真珠腫 (後上象限型)
- 穿孔から耳小骨が確認できる
- 外耳道真菌症
- 右慢性穿孔性中耳炎 (大穿孔例)
- 外耳道真菌症を合併した右慢性穿孔性中耳炎

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 **視聴無料**

オンライン 医学講座

日時 **10月12日(火) 15:00から**

茅ヶ崎中央病院 総合診療科 **瀧井 孝敏 医師**

健康診断を役立てよう!!

学校検診、職場健診、そして、特定健診生まれてこのかた、何らかの健診の機会があります。折角の機会を役立てて下さい。この講座が、少しでも皆様の助言になれば、幸いです。

+ちよっとだけ、コロナのお話

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

視聴方法を必ずご確認ください

アプリ「Zoom」を使用した視聴になりますので、事前にインストールが必要です。

※インターネット環境で行なってください。

不明点は、当院ホームページを参照、またはお電話でお問合せください。

茅ヶ崎中央 医学講座

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 **視聴無料**

オンライン 医学講座

日時 **10月26日(火) 14:00~15:00**

茅ヶ崎新北陵病院 内科 **中谷 速男 院長**

感染症予防のための三原則

一般的に、人の抵抗力より病原体(細菌やウイルス)が病気を起こそうとする力(病原性)が強くなると、感染が成立します。しかし、非常に強い病原体もあります。感染が成立する要因などを解説しながら、感染症予防における三原則をお伝えします。

お問合せ

茅ヶ崎新北陵病院
☎0467-53-4111 (代表)
茅ヶ崎市行合583-1

インターネット環境でご視聴を

オンラインの視聴方法は、事前に当院のホームページにてご確認ください。

ご視聴に関するご不明点はお気軽に当院へお電話ください。

※ネット通信のため、Wi-Fi接続のご視聴をお勧めしております。

介護老人保健施設・ふれあいの丘（茅ヶ崎市行谷）

「安心感」と「信頼」の下でのリハビリ訓練

通所リハビリテーションとは、介護認定を受けている人が、自宅や地域の中で、より良い日常生活を送ることができるようになるために、施設に通い、必要な支援を受けるサービスです。茅ヶ崎市行谷にある「ふれあいの丘」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。



施設内で自主トレーニングに取り組む様子

茅ヶ崎市北部にある介護老人保健施設「ふれあいの丘」では、介護認定を受け、自宅などで生活している人に対し、身体機能の訓練などを提供しています。

ここに、通ってくる利用者が、自宅だけでなく地域でも、より良い暮らしが送れるように活動的になり、以前のような社会参加が可能になることを目指しています。

また、利用者一人ひとりに合った「個人プログラム」を作成しています。それぞれが抱えている課題を克服するために、各自でトレーニングに打ち込むことができる環境も

用意されています。
施設スタッフのお話を紹介します。



検温で安心の通所をお約束

自宅で生じた課題にも

「その反面、感染の防止に努めるために、現在、訪問は、最小限に留めなければならぬ状況です。日々のご自宅生活の中で、利用者さまが課題を生じた際に、通常でしたら、実際の場



送迎時に家族と情報共有も

安心できる「退院」の重要性 可能なサポートは全力で

〇：今年6月に院長として着任。ふれあい鎌倉ホスピタルの印象を、「スタッフオープンしたばかりなので、病院自体も柔軟性に富み、

私が生まれ育った地域に似ていて、親近感を抱いています」と続けます。〇：専門は呼吸器で、肺炎などの内科的な治療のほか、外科医として肺がんをはじめとする手術も担当してきました。「年に120件ほど執刀することもありまし



平田 敏樹 医師
(ひらた としき)

ふれあい鎌倉ホスピタル 院長

【内科・呼吸器内科】

日本外科学会 認定医

日本呼吸器外科学会 専門医

日本胸部外科学会 指導医

「当院がある古都・鎌倉は、無限の可能性を感じています」と笑顔で話します。出身は京都府(京都大学卒)で、身は京都府(京都大学卒)で、病院自体も柔軟性に富み、

11月生
大募集!

介護職員初任者研修

2021年 11月18日(木)～3月17日(木)
(週1回ペース)

受講料 **60,000円**(税・テキスト代込)

募集定員 **20名**(11/11まで・申込順)

申込み・問合せ
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

国家試験 対策講座

12月開講 予定!! [全2日間]

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 別館3階「演習室」
スクーリングは期間中に計17日間 (JR茅ヶ崎駅から徒歩18分)

就職時キャッシュバック制度、受講料ペア割など

TEL 0467-84-0576
FAX 0467-84-5966
メール fureai-kensyu@fureai-g.or.jp

ふれあいの丘
☎0467(54)8111

茅ヶ崎 里山公園
茅ヶ崎 新北療病院
茅ヶ崎 湘南さくら病院
茅ヶ崎市行谷602-1

面に立会い、状況を確認し、具体的な解決策の提案を行ないますが、現在ではそれが通常通りにできないケースが多くなります。しかし、それに代わるものとして、通所リハビリテーションの送迎時に、ご家族との対話の機会を設けたり、お手紙などのやりとりで、生活状況の確認を行なっております。

介護付有料老人ホーム・湘南ふれあいの園

好評につき10月も継続!

「失敗しない老人ホームの選び方」

1日2組限定の個別セミナー開催

（但て、各日14時～15時。会場は「湘南ふれあいの園」(JR茅ヶ崎駅北口から徒歩4分)。1日2組限定の個別セミナーとなります。参加無料・事前予約制。

いっしょに質問しなさい

老人ホーム選びの基礎知識や失敗しないための準備知識などが集約するこのセミナーは、湘南エリアを中心に、年間20回以上開催し、これまでに1,000名以上が参加している好評のイベントです。9月に続き、10月も、各家庭単位での参加がしやすいように、1日2組限定の個別セミナーとして開催します。

セミナー会場

イオン 文化会館 茅ヶ崎駅前郵便局 ガスト スルガ銀行 ラスカ 茅ヶ崎駅

茅ヶ崎駅前郵便局

湘南ふれあいの園
JR「茅ヶ崎駅」北口 徒歩4分

セミナー日時

各日2組限定

10/1(金)
10/24(日)
14:00~15:00

湘南ふれあいの園 介護付有料老人ホーム

●昨夏グランドオープンしたばかりの新ホーム

●ご夫婦(二人用)居室を設置!

●階下は(医療法人社団 康心会) 茅ヶ崎中央病院

●茅ヶ崎駅まで徒歩4分

●入居一時金(お一人の場合)1,990万円～
(ご夫婦の場合)3,420万円～

●月額利用料(お一人の場合)21万5,900円～
(ご夫婦の場合)34万9,300円～

入居相談・資料請求は、お気軽にお電話ください。

お問合せ ☎0467-86-6534

介護付有料老人ホーム **湘南ふれあいの園**

ご夫婦一緒にホームでの生活を体験してみませんか?
当ホームはご夫婦入居が多いため、居室空間にゆとりをもたせてあります。全室にHキッチンと備え、お料理などの生活スタイルも今まで通りという、魅力的な住環境を用意いたしました。
できることはご自身で行ないながら、将来の老後を考え、介護サービスがあるマンションのような住まいとして好評です。

体験入居キャンペーン

1泊3食付 **11,000円**・10/9(土)～24(日) 夫婦2名様料金

体験入居のメリット

- 立地や利便性を実感できる(協力病院「茅ヶ崎中央病院」の併設など)
- イメージではなく、実際のサービスとしてご自身の体験に残る
- ご入居されている方の実際の生の声が聞ける
- 浴室やキッチン、トイレ等使い勝手を実感できる
- 音・室温・においなど、見えない部分を確かめられる
- ご夫婦一緒のお部屋で過ごし、感想を共有できる

お申込み

湘南ふれあいの園
☎0467-86-6534

ACCESS
JR東海道線「茅ヶ崎駅」北口から徒歩4分(茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3)



現在は感染防止対策を講じて開催

過去のセミナーの様子

高年齢者施設の種類の資金計画を学ぶ人気のセミナー「失敗しない老人ホームの選び方」が10月の期間に、毎日開催されます。期間は10月1日(金)～24日(日)です。

個別の質疑応答の時間もあり、「我が家の特別なケースについて、個別だから遠慮なく聞いて、よかった」「基準になる最初の見学施設を、このセミナーで紹介してもらったので、以後、比較ができていた」などの声が多く、好評の内容となっています。

セミナー担当者は、「1時間程度の内容ですが、ご参加される方がご希望に合わせた時間の開催も可能です。詳しくは、左記参照を。

◆夫婦限定の体験入居キャンペーン!
10月9日(土)～24日(日) 1泊2日・3食付き 夫婦2名で1万1,000円 ※1日1組の限定料金

湘南ふれあいの園 介護付有料老人ホーム

●昨夏グランドオープンしたばかりの新ホーム

●ご夫婦(二人用)居室を設置!

●階下は(医療法人社団 康心会) 茅ヶ崎中央病院

●茅ヶ崎駅まで徒歩4分

●入居一時金(お一人の場合)1,990万円～
(ご夫婦の場合)3,420万円～

●月額利用料(お一人の場合)21万5,900円～
(ご夫婦の場合)34万9,300円～

入居相談・資料請求は、お気軽にお電話ください。

お問合せ ☎0467-86-6534

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51室/居室面積:21㎡～48㎡(居室タイプによる) 入居資格:原則65歳以上の自立・要支援・要介護(一人暮らしまたは夫婦入居)/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)、34万9300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:H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・茅ヶ崎新北療病院/事業主体:(有)湘南ふれあいの園/広告有効期限:2021.10.31

呼吸器診療さらに充実

地域のニーズに合わせて外来枠を拡大

全棟を建て替え、昨春、新築病院としてリニューアルオープンした「ふれあい鎌倉ホスピタル」では、診療体制をさらに充実させています。呼吸器を専門とする平田新院長の外来枠も新設しました。

院長外来を新設

鎌倉駅西口から徒歩3分にある「ふれあい鎌倉ホスピタル」は、今夏、新しく平田敏樹院長Ⅱ号「この人に聞く」にて紹介Ⅱが着任し、外来診療体制をさらに充実させています。

平田院長が担当する【院長外来】が新たに設置され、火曜日の午前・午後、水曜日の午後、金曜日の午前・午後には、左の内科診療表を参照）。詳しくは、左の内科診療表を参照）。

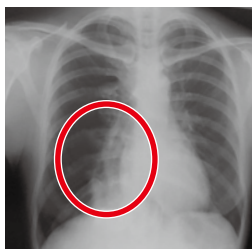
平田院長は、呼吸器を中心とする医療に長く従事してきたキャリアをもち、呼吸器疾患に専門的な知見をもちます。外来枠を増やし、最寄り駅からアクセスの良い地域病院のメリットを活かして、地元の人々が、これまで以上に受診しやすい環境を提供しています。



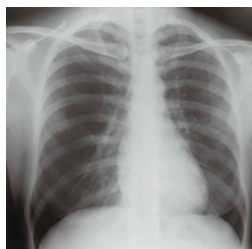
ふれあい鎌倉ホスピタル

内科	月	火	水	木	金	土
午前	平野 小山	平野 小山	平野 小山	平野 小山	平野 小山	平野 小山
午後	平野 小山	平野 小山	平野 小山	平野 小山	平野 小山	平野 小山

平田敏樹 新院長



肺炎症状が見られる



治療後の様子

身近な「咳」の症状でも

呼吸器疾患は、数多くありますが、最も身近な呼吸器症状といえば、「咳」があります。風邪をひいた時に出るイメージがありますが、喉に違和感があった時などのちよつとしたことから、肺などの臓器に重大な異常がある場合など、咳は幅広く出ます。

中高年の喘息が増加

咳が止まず、2カ月以上も続いている状態は、「慢性咳嗽（まんせいがいそう）」とされます。これは、子どもから大人まで、幅広い年齢層に起こり得るもので、原因の一つに「咳喘息」が考えられています。

咳喘息は、「喘息」の前駆段階的な状態であり、喘息の比較的軽いものを指します。しかし、咳が続く、胸の音が「ヒューヒュー」「ゼーゼー」と鳴るような場合は、咳喘息に加えて、喘息を発症している可能性があります。

咳喘息や喘息は、小児の病気と認識している人がいますが、そうではありません。最近、中高年などの高齢者になってから喘息を発症する人が増えています。

その背景には、「非結核性抗酸菌症」という感染症があります。これは女性に多いといわれている感染症です。

水や土の中に存在する菌によるもので、浴室や土を扱う環境で、感染することがあります。趣味でガーデニングを行なう人が多くなったことや、定年後に家庭菜園などの畑仕事に時間を割く場面が多くなったなど、現代の中高年ならではの生活状況が関係していると考えられています。

1カ月続くのは「異常」

咳は、どのような人にも起こり得る一般的な症状であるため、「咳ぐらい、大丈夫」「ちよつと喉に引っかかっているだけ」と、安易に考えたり、どのような咳であったら受診すればよいか、迷ってしまうことは多々あります。

しかし、1カ月も続く咳や、一度治ったにも関わらず咳が再び続き、長引いている（1カ月程度）場合は、何かの病気が関係している可能性が高いと考えて、必ず受診するようになりましょう。

このように、受診のタイミングや、症状に関する悩みに関しても、「ふれあい鎌倉ホスピタル」では、相談が可能です。

病気が早期発見・早期治療がベストなので、迷った時は、同院へ気軽に相談してはいかがでしょうか。

取材協力

ふれあい鎌倉ホスピタル

鎌倉市御成町9の5

☎0467-23-1111

医療法人 大樹会

ふれあい鎌倉ホスピタル

●一般内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科
●一般外科 ●消化器外科 ●整形外科
●内視鏡センター ●透析センター
●リハビリテーションセンター
●訪問診療 (ほか) (2021年9月現在)

お問合せは、ふれあい鎌倉ホスピタル TEL0467-23-1111代へ

2022年度

6年制 薬学部

2年次編入試験 出願開始

湘南医療大学 薬学部の特長

私たちは、入学する学生の一人ひとりの「夢」の実現を支援することが大切だと考えます。

湘南医療大学では、経験豊かな教員によるきめ細やかな薬学教育、少人数制教育で薬剤師国家試験の全員合格を目指しています。

あなたも6年制薬学部で薬剤師を目指しませんか？

チューター制

個別指導

国家試験対策

グループ病院での実習

横浜・都心から好アクセス

編入学試験日・募集人数

	試験日	募集人数
I 期	2021年 10月9日 (土)	各 10名
II 期	2021年 11月13日 (土)	
III 期	2022年 2月5日 (土)	

詳しくは本学ホームページをご覧ください。



健康生活お役立ち新聞

湘南版

2021年9月

No.69

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



ふれあい平塚ホスピタル
総合診療科・循環器内科
兼坂 茂 副院長

「メタボリックシンドロームは、自覚症状がほとんどないため、治療を始めない人が多いように見受けられます。しかし、進行すると、ドミノ倒しのように健康状態が悪化していき、重篤な合併症へとつながっていくため、早めに

自覚のないうちに進行

「ふれあい平塚ホスピタル」(平塚市袖ヶ浜1の12番0463・22・4105)が実施している健康診断では、血管を調べるオプション検査も充実しています。同院の兼坂茂副院長のお話を紹介します。

特定健診でメタボを早期発見し、 早めの治療を

ふれあい平塚ホスピタル 兼坂茂 副院長

発見して、治療を開始することが大切です。そのきっかけとして、毎年必ず特定健康診査(特定健診)を受けることをお勧めします。特定健診は、メタボを発見し、生活習慣の改善へとつなげるのが目的の健診で、国民健康保険をはじめとする医療保険者が、40〜74歳までの医療保険加入者を対象として実施しています。

当院は『平塚市こくほの健診』の実施医療機関になっておりますので、お気軽にご相談

いたします。動脈硬化は、放っておくと脳卒中や心疾患など、死亡率の高

「平塚市こくほの健診」 主な検査項目

診察等	問診、身長、体重、BMI、腹囲、血圧
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
代謝系	尿糖、HbA1c、血清尿酸
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
尿・腎機能	尿蛋白、血清クレアチニン



湘南さくら病院
認知症疾患専門病院
主な取扱疾患
●認知症 ●老年期精神障害
●うつ病 ●統合失調症
ACCESS
茅ヶ崎駅・湘南台駅から神奈中バス「文教大学」停徒歩8分

健康生活お役立ち新聞 募集職種

正社員募集

資格/要普免(AT限定可)
年齢 40歳位まで
勤務予定地/茅ヶ崎市
待遇 社会保険完備、賞与、医療費補助制度 ほか

◇長期勤務によるキャリア形成のため、若年者等を積極採用

記者・編集
未経験OK! 意欲重視
応募期切/10月15日金
電話またはメールで応募連絡後、必要書類を郵送してください。
【選考】書類・面接 など
〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 エフ.アンド.ユアライフ3F 新聞部
☎0467(58)5678
✉fy-kouho@fureai-g.or.jp
(有)エフ.アンド.ユアライフ

湘南さくら病院
【外来診察/予約制】
月曜日/金曜日の各午前
☎0467-54-9600
(医療社会サービス部)
茅ヶ崎市下寺尾1833

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 **視聴無料**

日時 **10月26日(火) 14:00から**

講師 湘南さくら病院 リハビリテーション科 **佐藤 綾香** 作業療法士

彩爪介入(さいそうかいにゅう)〜元気になれるマニキュア〜

理美容の中でもマニキュアは、医療・福祉における「彩爪介入」「福祉ネイル」と呼ばれ、特に認知症高齢者のQOLの向上や、BPSDの軽減が期待されています。短時間でできるマニキュアで、認知症高齢者が元気になれる方法と、その効果をお伝えします。

お問合せ
湘南さくら病院
☎0467-54-2255(代表)
茅ヶ崎市下寺尾1833

ご視聴の際は、事前申込みを
Zoom配信でパスコードが必要になりますので、事前に当院ホームページにてお申込みください。

右のQRコードを読取ると申込みページが表示されます→

※申込締切は、10月25日①11:00です。

神奈川県政策研究センター
「県内市区町村の疾病・医療費関連データ分析」参照

65〜74歳

	BMI	腹囲	メタボ
神奈川県	22%	30%	17%
茅ヶ崎市	22%	31%	19%
寒川町	22%	29%	18%
伊勢原市	24%	29%	17%
平塚市	23%	29%	17%
藤沢市	22%	30%	17%
二宮町	19%	30%	17%
秦野市	22%	27%	16%
大磯町	20%	22%	11%

※湘南エリアを中心に作成

メタボ該当者の割合など

者とは、①内臓脂肪の蓄積によって腹囲が一定値を超え、かつ②「血圧高値」「脂質異常」「高血糖」の3項目のうち、2つ以上に該当する人を指します。

また、①を満たし、かつ②の項目の1つに該当する人を「予備群」と呼んでいます。メタボの状態が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすほか、さまざまな生活習慣病を進行させるため、早めに治療を開始する必要があります。

大磯町は
該当割合が低め

神奈川県民でメタボに該当

健康状態を数値で確認
メタボの進行を防止するためには、早期の治療開始が肝要です。健康長寿を実現するために、まずは健診を受けて、自分の健康状態を把握することから始めてみてはいかがでしょうか。

メタボリックシンドロームとは

「メタボリックシンドローム」(以下、メタボ)の該当

また、①を満たし、かつ②の項目の1つに該当する人を「予備群」と呼んでいます。メタボの状態が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすほか、さまざまな生活習慣病を進行させるため、早めに治療を開始する必要があります。

メタボの進行を防止するためには、早期の治療開始が肝要です。健康長寿を実現するために、まずは健診を受けて、自分の健康状態を把握することから始めてみてはいかがでしょうか。

特定健診等の受診結果から、神奈川県内における市町村ごとの「メタボリックシンドローム該当者」の割合その他が発表されました。健康診断によって、数値で自分の体の状態を知ることが大切です。

上表は、湘南エリアの市町村に住む65歳から74歳の特定健診等受診者の調査結果です(神奈川県政策研究センター「県内市区町村の疾病・医療費関連データ分析」より)。

神奈川県全体のメタボ該当者割合は17%ですが、茅ヶ崎市は19%で県平均を上回っています。一方で、大磯町は11%と大きく下回っており、茅ヶ崎市とは8ポイントもの差があります。

メタボ該当者割合、市町村で格差

する人の割合は、同じ県内でも、市町村ごとに格差があります。

新型コロナウイルスによる環境変化の影響

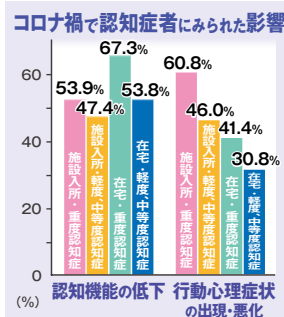
自粛生活で認知症状が悪化 必要な医療は避けずに受診を

新型コロナウイルスの感染予防の取り組みによって、外出が激減したり、面会制限が起きている。そんな中、感染拡大下における認知症者への影響の調査「広島大学／2020年8月」によって、日常生活動作(ADL、IADL)や認知機能、行動心理に悪影響が出ていることがわかりました。グラフ。

本人のほか家族にも

さらに、在宅介護をしている家族が、「仕事を休まなければならなくなった」「精神的・身体的な負担が増した」という現実もあります。デイサービスや訪問サービスの利用を控えることで、家族の介護負担が増えたのです。介護対象者の認知症状がさらに悪化、または身体機能がより低下すれば、介護の負担は今以上に高まります。

不要な外出は避けるべきですが、適切な医療を受けることはとても大切です。介護する人のストレスが、介護時にきつい態度に出てしまったり、間違った対応をしてしまう恐れもあります。必要な診察はしっかりと受けましょう。



湘南さくら病院

認知症・精神専門の医療スタッフが結集

〈取材協力〉

高齢者の認知症を専門としている「湘南さくら病院」(茅ヶ崎市)では、平日の毎日、午前の時間帯(9時〜正午)に、外来診察を行なっています。

認知症疾患の専門病院「湘南さくら病院」では、認知症の治療にキャリアをもつ医師や、専門性を極めた看護師、介護士、療法士などをそろえ、来院者が安心して受診できる環境を整えています。

精神科分野も相談を

また、同院では、精神科分野に長けた看護師が、自宅などを訪問し、看護ケアを提供

湘南さくら病院
【外来診察/予約制】
月曜日/金曜日の各午前
☎0467-54-9600
(医療社会サービス部)
茅ヶ崎市下寺尾1833

認知症状は、悪化させたりによって、介護負担が増えたりする場合もあります。「認知症かな」と思う場面に直面したら、一度、同院へ相談を。

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 **視聴無料**

日時 **10月30日(土) 15:00から**

講師 ふれあい平塚ホスピタル 総合診療科・内科・呼吸器内科 **宮田 篤志** 医師

知っておきたい漢方のいろは ~初めて漢方にふれる皆様へ~

日本東洋医学会認定漢方専門医・宮田医師による、毎回好評の漢方講座「知っておきたい漢方のいろは」を開催します。漢方診療とはどのようなものかを、皆さまにわかりやすく説明します。多くのご視聴をお待ちしております。

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

当院ホームページから事前申込みを

オンライン会議アプリ「Zoom」の事前インストールと、当院のホームページから参加のお申込みが必要です。

不明点などは、お気軽にお電話(左記)でお問合せください。