

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2021年9月

No.62

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



ふれあい東戸塚ホスピタル
AGA専門外来担当
織本 健司 院長

Q.「薄毛」はどのようにして起こっていくのですか？
A.ヘアサイクルには、成長が最も活発な「成長期」があります。この期間に、本来は、髪が太く長く成長していきます。しかし、何かの原因で成長期が短縮され、髪が十分に育たないと、細く短い毛

のばかりになってしまいます。それによって髪が薄く見えるようになるのです。
Q.それを「AGA」と呼ぶのですか？
A.正しくは、この状態だけでなく、男性ホルモンなどが関係している男性型の脱毛症を「AGA」と呼びます。
Q.AGAになると、もう髪は生えないのでしょうか？
A.全く望みがないわけではありません。髪が薄くなっている、うぶ毛が残っている

のばかりになってしまいます。それによって髪が薄く見えるようになるのです。
Q.では、その可能性を活かすために、どうすればよいのでしょうか？
A.育毛には、生活習慣の改善も大切なので、十分な睡眠やストレスの軽減、正しい食生活などを見直しましょう。その上で、薄毛がひどく進行する前の早い段階で、AGAの専門外来を受診し、必要なサポートを受けることを

ふれあい東戸塚ホスピタル
AGA専門外来
4年前、4年後、5年後
045・827・2637
横浜市戸塚区上品濃16の8

「ふれあい東戸塚ホスピタル」(JR東戸塚駅西口から無料シャトルバスで5分)には、AGA専門外来があります。診療を担当している同院の院長・織本健司医師のお話を紹介します。

〈取材協力〉

クチコミで受診増

ひどくなる前に！薄毛に「AGA治療」

ふれあい東戸塚ホスピタル



ヘアサイクルのイメージ

男性型脱毛症(AGA)は、一般的に、遺伝や男性ホルモンが主な原因とされています。「テストステロン」という男性ホルモンが、頭皮の「5αリダクターゼ」(酵素)と結合し、「ジヒドロテストステロン」になることが関係し

成長する前に抜け落ちる
髪の毛は、成長して伸び、一定の期間を経ると、自然に抜け落ちます。そして抜け落ちたところから、また新しい

髪が生えます。この周期を、ヘアサイクルといいます。しかし、脱毛症になると、髪の毛が成長する前に抜け落ちてしまいます。そのため、頭皮に残るのは、細く短い毛

だけの状態になり、薄毛のように見えます。進行すると、髪が徐々に抜けていき、局所的に肌が露出するようになっていきます。

男性ホルモンの作用

AGAに対する医療サポートもあります。症状によって、内服薬など、その人に適切な治療方法を、医師が提案します。自分に合うAGAの医療は、専門検査や診察を経て、受けられます。

医療サポートも

「AGA」は、成人男性にみられる進行性の脱毛症のことです。遺伝のほか、男性ホルモンの作用や、ストレス、睡眠不足などの生活習慣の乱れが影響していると考えられています。

生活習慣は改善できる
さらに、生活習慣の乱れやストレスも、AGAの原因の一つとされます。ですから、ヘアサイクルを改善するためには、まずは必要な栄養の摂取や、睡眠時間の確保、ストレスの軽減をはじめとする日頃の生活を見直すことが大切です。

男性は必見！

発毛サイクルの正常化に必要なこと



ふれあい鶴見ホスピタル
整形外科
田口 英 医師

「整形外科」の外来診療は、木曜日を除く月曜日から土曜日まで毎日、午前の枠で行なっています。常勤医の田口英医師が担当しています。
〈21年9月現在／非常勤医4名〉
ある医師が担当しています。整形外科担当医は、次のように話しています。「当院をご受診される患者さまは、脊柱狭窄症、変形性膝関節症、

ふれあいグループ
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

会場：ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室
日時 10月22日(金) 13:00~14:00
講師 馬場 泰尚 医師
参加無料 医学講座
オンラインで自宅視聴も！

ふれあい鶴見ホスピタル・整形外科

骨粗鬆症など慢性疾患も丁寧に診療

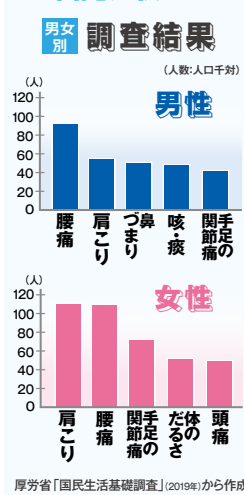
取材協力

ふれあい鶴見ホスピタルの「整形外科」では、各種の関節痛、骨粗鬆症などの慢性疾患のほか、脊椎に関するトラブルも扱っています。

足腰や関節など、痛みや違和感でお困りの際は、ぜひ当院をご受診ください。
■ふれあい鶴見ホスピタル
045・586・1717
鶴見区東寺尾4の4の22
新子安駅または鶴見駅から無料シャトルバスで約5分

会場周辺の地図→

あなたが抱えている自覚症状は？



男女ともに多いことが明らかに。消化器や腎臓、がん、腹部動脈瘤、女性では卵巣などの病気が関係して、腰の痛みが起きることもあります。

体の痛みは、命に関わる病気が原因になっている場合があります。早く発見できれば、大病であっても、重篤化する前に治療ができたり、進行を遅らせることも可能です。

また、国内で多発しているのは、骨粗鬆症による胸椎や腰椎などの圧迫骨折です。骨がもろくなっている高齢者では、「尻もちをついた」「長い時間、同じ姿勢で作業をした」という程度でも、圧迫骨折が進む可能性があります。

厚労省の調査で、腰痛、肩こり、関節の痛みなどに悩まされている人が、多数いることがわかりました。体の痛みは、しっかり治しましょう。

痛みがある場合はもちろん、予防のためにも、検査や治療は早めに受けましょう。

がん、腎臓病、動脈瘤の可能性も

最も多い悩み「腰痛」は早期解決を

お好きな場所・時間に、何度でも！ 視聴フリー
公開 10月26日(火)から
講師 伊藤 雅泰 理学療法士
ふれあい東戸塚ホスピタル リハビリテーション科
お問合せ 045-827-2637(代表) 横浜市戸塚区上品濃16-8

家でもできる腰痛予防体操

腰痛は、骨ではなく、筋肉の硬さや低下が原因の場合があり、それらを改善することが大切です。腰の痛みの予防に効果的な体操を丁寧にお伝えします。ご自宅でできるものを中心に紹介しますので、是非、ご視聴いただき、腰痛予防にご活用ください。

お問合せ 045-827-2637(代表) 横浜市戸塚区上品濃16-8

当院のホームページ上で動画をUPLします

公開日以降に、ホームページ上で動画を自由に見ることができます。

※インターネット環境が必要です。

視聴の際のご不明点は左記電話番号へお問合せください。



参加無料 医学講座

会場：ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

日時 10月22日(金) 13:00~14:00

講師 馬場 泰尚 医師

オンラインで自宅視聴も！

こんな時は…神経内科へ！

帝京大学医学部附属溝口病院の神経内科教授であり、当院の神経内科を担当している馬場泰尚医師が、どのような時に病院の「神経内科」を受診すべきかなど、わかりやすく丁寧に解説します。

お問合せ・ご予約

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

会場入場またはオンライン視聴でご参加を

会場参加は、完全予約制です。

オンライン参加は、当院ホームページにて方法をご確認ください。



会場周辺の地図→

専門診療の一つ 「つまづきは」心のはぐくみ診療部へ

子・親の相談も可能

磯子区にある「康心会汐見台病院」の小児科では、小児の各専門外来（消化器肝臓、アレルギー、腎泌尿器、精神神経、循環器、内分泌）のほか、心理面を支援する「心のはぐくみ診療部」を設置し、小児科担当医だけではなく、公認心理師をはじめとする医療スタッフが、地域の乳幼児・児童のために尽力しています。

子どもは「小さな大人」で、服用量なども大きく異なり、子ども特有の体をもつので、大人とは薬の効能や特徴を深く理解している「小児科医」に診てもらおうことがベストでしょう。小児科医は、子どもの健やかな成長と発達を見守りながら、小児疾患の知識と治療

14名の小児科医が所属

康心会汐見台病院の小児科では、「小児科専門医」の資格をもつ医師が所属し、常勤医師5名、非常勤医師9名（2021年8月現在）が診察にあたっています。生駒直寛医師Ⅱ今号「この人に聞く」で紹介Ⅱはこの資格をもつ一人です。「小児科専門医は小



小児科 月 火 水 木 金 土
午前 午後
消化器肝臓 腎泌尿器 精神神経 循環器 アレルギー 内分泌 心のはぐくみ診療部 など
康心会汐見台病院
☎045-761-3581
磯子区 汐見台1-6-5



優しく接しながら検査を行なう竹田知子公認心理師

患、精神神経疾患、循環器疾患、内分泌疾患などの専門外来を設けています。

心理面に特化

さらに、小児部門にある「心のはぐくみ診療部」は、同院の大きな特徴です。

ここでは、「親と子の心を育む場」として、公認心理師が、子どもの心身の発達に関する相談に応じたり、発達検査やカウンセリングを行なっています。子どもが「つまづき」を感じている時など、親は専門スタッフと一緒に考えていくことができます。

小児科・生駒直寛医師は、次のように語ります。「当院の『心のはぐくみ診療部』は、

を積んできました。

○…祖父は眼科医、両親は歯科医という医療を身近に感じる環境で育ち、医師の中でも「小児科医になりたい」という気持ちは、小学生の頃に芽生えていたといえます。「元々、世界の国々など、地理が好き

とはできる限り丁寧な説明を行なうように、日々心掛けています」。



生駒 直寛 医師
(いこま なおひろ)

康心会汐見台病院
【小児科】

日本小児科学会 小児科専門医

この「人」に聞く

小児感染の専門知識で 地域医療へさらなる貢献を

○…今年4月に着任し、科を担当しています。「長外来診療を中心に、生後0〜く東京のオフィス街（新日目の新生児から中学生（橋）にある病院にいたのまでを対象とする「小児」で、今の環境は緑が多く、

新鮮な気持ちでいます」。

○…祖父は眼科医、両親は歯科医という医療を身近に感じる環境で育ち、医師の中でも「小児科医になりたい」という気持ちは、小学生の頃に芽生えていたといえます。「元々、世界の国々など、地理が好き

とはできる限り丁寧な説明を行なうように、日々心掛けています」。

11月生 大募集!

介護職員初任者研修

2021年 11月18日(木)～2022年 3月17日(木)

期間 60,000円(税・テキスト代込)

受講料

募集定員 20名(11/11まで・申込順)

申込み・問合せ

〒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

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

Eメール fureai-kensyu@fureai-g.or.jp

常勤の公認心理師をはじめとするスタッフが充実しており、地域で重要な役割を果たしていると感じています。

「聞いて納得！老人ホームの選び方」

人気のセミナー 安心の個別開催決定！

10月4日、17日、参加は1組ずつ

高齢者施設の種類の種類や資金計画を学ぶ人気のセミナー「聞いて納得！老人ホームの選び方」が、東戸塚地区で開催されます。

期間は、10月4日(月)・17日(日)の各14時から。会場は「シニアホテル東戸塚イーストウイング」(JR東戸塚駅西口から無料シャトルバス5分)。1日1組(3名まで)・限定の個別開催となります。

参加無料・完全予約制。申し込み順で希望日

が埋まっていますので、ご予約はお早めに！

高齢者施設の種類の種類や資金計画を学ぶ人気のセミナー「聞いて納得！老人ホームの選び方」が、東戸塚地区で開催されます。

期間は、10月4日(月)・17日(日)の各14時から。会場は「シニアホテル東戸塚イーストウイング」(JR東戸塚駅西口から無料シャトルバス5分)。1日1組(3名まで)・限定の個別開催となります。

参加無料・完全予約制。申し込み順で希望日

が埋まっていますので、ご予約はお早めに！

無料 セミナー

聞いて納得！老人ホームの選び方

主催 湘南ふれあいの園

各日 14:00から(約1時間)

10月4日～17日

参加無料 各日1組限定 完全予約制 申込順

会場 シニアホテル東戸塚 イーストウイング **講師** 高齢者施設 専門担当者

こんな不安や疑問にお答えします！

- 老人ホームの種類と入居資金計画
- 入居のタイミング、施設の賢い選び方 など

セミナーの申込みは下記へ

シニアホテル東戸塚 イーストウイング

☎045-827-2707

横浜市戸塚区上品濃 16-8

会場 JR東戸塚駅西口から無料バス5分

ファミリーマート 年金事務所 東戸塚西口 プラザ 積水ハウス 松屋 セブンイレブン 駐輪場 東急ストア 東戸塚駅

イーストウイングで最も多い居室は、「タイプ2」で広さは21.9㎡です。見学は随時受け付けています(セミナーの際にも可能)。



シニアホテル東戸塚イーストウイング

老後のために今から知っておこう！

在宅介護の質を豊かにする「ケアマネ」

介護のプロ・専門員

介護保険を利用する際に、お世話になることが多い「ケアマネジャー」、通称「ケア



マネ。これは、介護保険制度が導入された2000年にできた職種で、正式には「介護支援専門員」といいます。多くのケアマネジャーは、「居宅介護支援事業所」に所属しています。各事業所は、自治体の介護保険の担当窓口や、地域包括支援センターなどで、知ることができます。リ

ストが作られているところもあります。

頼れる制度の運用のために

ケアマネジャーは、要介護

安心感ある専門リハビリと医療サポート

病院にある「通所リハビリ」は最大の利点

ふれあい鶴見ホスピタル

地域病院「ふれあい鶴見ホスピタル」の通所リハビリテーションでは、理学療法士による運動機能障害のリハビリ、作業療法士による日常生活動作の訓練や認知症状に関する支援、言語聴覚士による口腔ケアや発語練習など、セラピストによる専門訓練を行なっています。〈取材協力〉

ふれあい鶴見ホスピタルの「通所リハビリテーション」では、骨折や脳梗塞による運動機能障害のリハビリテーションや、日常生活動作の訓練、さらには、認知症、

口腔ケア、発語練習まで、幅広い内容を扱っています。これは、「ふれあい鶴見ホスピタル」が地域病院であり、そこに併設されたリハビリテーション施設であるため、医

療面に強く、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士というセラピストがそろい、各分野のリハビリ療法を専門的に行なうことを可能にしているからです。

成果抜群のメニューに

通所リハビリテーションの担当者のお話を紹介します。

「お一人おひとり異なる自主トレーニングメニューは、多くの方から好評をいただいております。『自分に合った負荷のトレーニングなので、やる気が出て楽しい』

『自主トレーニングの成果で、ペットボトルのふたが開けら

いう時に、強い味方になってくれる「介護保険制度」は、とても大事なものです。

施設に入所せずに、自宅で介護を受ける「在宅介護」を希望するのであれば、ケアマネジャーからのアドバイスや、ケアプランが、その後の生活の質を大きく左右します。

今まさに介護に直面している状態ではなかったとしても、介護保険に関して聞いたこと、在宅サービスの相談などがあれば、居宅介護支援事業所などで質問し、少しずつでも自分や家族の老後生活について、積極的に考えていくことは、大切なことかもしれません。

れるようになったり、茶碗を持てたり、コートを着られるようになったりと、自分にとって少しずつできることが増えて、本当に嬉しい」とのお声があり、スタッフも励みになっております。

利用時には、自宅送迎のほか、入浴、食事の提供に加えて、ストレッチや体力作りにつながる集団体操、楽しいレクリエーションも用意しております。

見学や相談は、随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

〈感想は個人のものです。〉

お問合せはこちらへ



ふれあい鶴見ホスピタル
通所リハビリテーション
代表TEL
045-586-1717
所属スタッフ
医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、SWなど

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

横浜版

2021年9月

No.62

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

ノロウイルス対策

感染源の断絶「生食材・吐物」が必須

人から人へ・経口感染

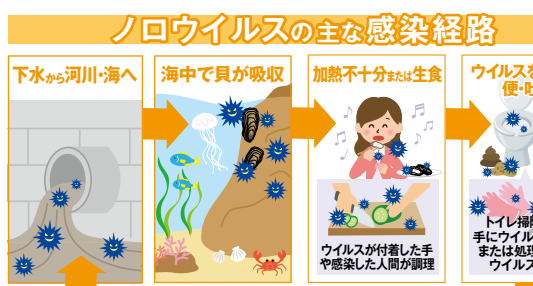
これから感染力が増強

「胃腸炎」は、夏場は細菌性のものが多いのに対し、こ

れから迎える冬場には、ウイルス性のものが多くなりま

す。これは、ウイルスが低温・低湿度の環境を好み、感染力

「ノロウイルスの主な感染経路」



ノロウイルスの消毒について



治療薬なし、脱水予防を

ノロウイルスは、子どもから大人まで、あらゆる年齢層が感染し、さらに繰り返し感染することもしばしばあります。ノロウイルスに対する治療薬はなく、脱水症状を防ぐために、十分な水分補給と安静

台所は特に注意を

さらに、加熱調理をしていない食材が感染源になる場合は多く、調理時の手洗いは必須です。包丁やまな板なども清潔を保ち、感染経路を断つことが必要です。

プライマリ・ケアの実践

「まず相談」ができる汐見台病院の内科

磯子駅 屏風浦駅・上大岡駅から無料バス

康心会汐見台病院の内科は、常勤医4名、非常勤医11名（21年8月現在）で診察にあたっており、月曜日から土曜日の各午前・午後に来外来を開診しています。全身を総合的に診る外来診察が特徴です。取材協力

土曜日も受診可能

（内科担当医師）「当院・康心会汐見台病院には、長きにわたりご利用いただいている患者さまや、ご家族そろって通院されている世帯も多く、家庭医としての役割を強く認識しております。」

「腹痛・食欲不振・動悸・患者さまは迷うことなく内科にかかれることが多いのですが、これから多くなる嘔吐・

下痢などを抱える「感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）」が疑われる症状がある場合も、内科をご受診ください。さらに、どの科を受診したらよいか迷われる場合も、当院では、内科におかかりいただければと思います。患者さまが、何かあった時に、ま



康心会汐見台病院 内科 岡田 秀雄 副院長



康心会汐見台病院 内科 川田 博 医師



康心会汐見台病院 内科 ゴルベグ 美菜子 医師



訪問看護のメリット

大勢の中の一人ではない「2対1」のケア

今、病気や障害をもった人への医療は、通院を中心とするものだけでなく、住み慣れた地域や自宅でも、療養生活が送れる体制が整えられてきています。その一つが「訪問看護」です。

検査入院などにも対応



この医療サービスの大きな特徴は、入院や通院時に院内で接する看護師の状況とは異なり、利用者にとって「自分だけの担当の」一人の（訪問看護）として、在宅生活にじっくり関わってもらえ

ることです。また、利用者本人だけでなく、家族も介護方法などのアドバイスを受けることができるので、心強い存在になります。

2週間の短期サービスも！

退院直後の不安な時期に利用が増加

ふれあい横浜ホスピタル 訪問看護

横浜市中央区にある病院「ふれあい横浜ホスピタル」には、訪問看護サービスがあります。担当の小林清美訪問看護師にお話を聞きました。

（小林訪問看護師）「訪問看護は、看護師が医師の指示の下で、健康状態の観察や、治療促進のための看護のほか、療養上の世話、日常生活動作の訓練、ターミナルケア（終末期の看護）、さらには、福祉用具や認知症介護の相談など、ご家族の支援、精神的なサポートに至るまで、利用者さまが安心して在宅生活を送れるようにお支えし、生活の自立や社会復帰のお手伝いを行なうサービスです」

「日常生活動作」とは、どのようなことを指すのですか？ また、「福祉用具」とは、どのようなことを指すのですか？ また、「福祉用具」とは、どのようなことを指すのですか？

「退院後の間もない患者さまの場合、ご自宅での在宅復帰に対して、ご本人やご家族が、本当に安心して生活が送れるのか、不安を口にされる場面が多々あります。そのような場合、当院では、不安が解消されるまで2週間程度の『短期サービス』を提案しております。私たち訪問看護師がご自宅にお伺いし、必要



ふれあい横浜ホスピタル 訪問看護サービス 小林 清美 訪問看護師

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 10月15日迄
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。
【備考】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 新聞部
☎0467(58)5678
✉fy-kouho@fureai-g.or.jp
（有）エフ.アンド.ユアライフ

会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

日時 10月25日（月）14:00から

参加無料 医学講座

講師 坂本 芳雄 院長 小笠原 淳子 看護師

オンラインで自宅視聴も！

冬の感染症 ～流行期に注意すべきこと～

当院の「感染対策委員会」のメンバーである坂本院長と小笠原看護師が、日頃から実施できる感染症の予防対策を紹介します。身近な視点で、わかりやすく解説しますので、この内容を参考にいただき、日常的な感染予防にお役立てください。

お問合せ・ご予約

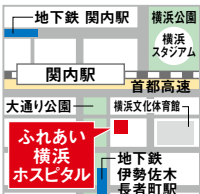
ふれあい横浜ホスピタル
☎045-681-5101（代表）
横浜市中区万代町2-3-3



会場入場またはオンライン視聴でご参加を

会場定員は事前予約・10名さまです。

オンラインでの視聴方法は
当院ホームページ
をご覧ください。



会場周辺の地図→

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 視聴無料

日時 10月27日（水）15:00～16:00（予定）

講師 康心会汐見台病院 検査科 久保 晃哉 臨床検査技師

オンライン 医学講座

コロナやノロの感染予防はこれで決まり

～セルフケアと基礎知識～

「感染症」という言葉に敏感になっている現在。コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなど、感染症の基礎知識や、自宅でできる予防法を詳しく説明いたします。感染対策に、ぜひご家族でご視聴ください。

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



アプリ「Zoom」を使ってご視聴ください



開始時間10分前（10/27⑬14:50～）以降に上のQRコードからご参加を。

※事前に「Zoom」のインストールが必要です。