

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2022年6月

No. 71

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



横浜市がん検診、特定健診、企業健診
(大腸/胃/肺/子宮/乳房/前立腺) など

康心会汐見台病院
磯子区汐見台1-6-5
☎045-761-3581

康心会汐見台病院で、特定健診や、企業健診、横浜市がん検診を担当しているスタッフが、

Q. 「特定健診」とは、何ですか？

A. 国民の生活習慣病を予防するために、国が推奨している健康診断です。気軽に受診できるようにすることで、メタボリックシンドロームの該当者や、その予備群

康心会汐見台病院では、地域住民の健康状態の把握や、生活習慣病などの予防、各種疾患の早期発見のために、横浜市の「がん検診」や、国が推奨している「特定健診」などを行なっています。〈取材協力〉

を、早期に発見しやすい内容になっていきます。

Q. 貴院で「がん検診」を受けるメリットを教えてください。

A. 当院では、横浜市の「がん検診」の全種類を受けることができます。1つの病院で6種類全てが受けられるところは、磯子区では当院以外にはありません。受診の促進に寄与し、住民の利便性を高め、その予備群だと考えております。

全種類の「横浜市がん検診」が受診可能 磯子区では唯一の実施

大腸がん 問診、便潜血検査 便に血が混じっているかを調べる	1年ごと 40歳以上男女
胃がん 問診、内視鏡検査 またはバリウム検査など 胃の造影検査 小型カメラで胃の中を見る	2年ごと 50歳以上男女
肺がん 問診、胸部X線検査 レントゲン写真を撮る	1年ごと 40歳以上男女
子宮頸がん 問診、頸部細胞診検査 子宮から細胞を採取する	2年ごと 20歳以上女性
乳がん マンモグラフィ検査単独か 視触診、マンモグラフィ検査 乳房のX線撮影を行なう	2年ごと 40歳以上女性
前立腺がん 問診、PSA検査 血液を検査して調べる	1年ごと 50歳以上男性

横浜市がん検診の種類

しかし、残念ながら国内の「がん検診」の受診率は、高くない。この問題に、近年、厚労省や市町村が主導して、がん検診の推進が行なわれるようになり、受診しやすい環境づくり

費用の補助で受けやすく

がんは、決して他人事ではなく、自分自身や家族など、誰でも罹る可能性がある身近な病気です。がん検診の受診を習慣化することで、日本人のがんの罹患率や死亡数を下げることが出来ます。がんは早期に発見できれば、今や治すことができる時代です。ただ長寿するのではなく、健康な人生を送れるように、考えていきたいと思います。

日本人の寿命は延び続けており、「人生100年時代」といわれるようになってきました。しかし、年齢とともに体力や機能は衰えていき、当然、病気にも罹りやすくなります。

日本は長寿国であり、健康保険や医療機関が整備されています。しかし、国民の「がん検診」への関心は低く、近年は、政府による検診の推進によって、無料で受けられる種類も出てきました。

無料で受けられる「がん検診」も登場 対象要件は市のHPで確認を

横浜市では6種類を用意

の一つとして、受診費用の補助が行なわれています。

横浜市では6種類を用意

横浜市では、6種類のがん検診に対する補助を行なっており、一部は実質無料、もしくは少額の自己負担で受けられるようになっていきます。がん検診の検査内容Ⅱ上表Ⅱを参考に、積極的にがん検診の受診を考えてみてはいかがでしょうか。

がんは、決して他人事ではなく、自分自身や家族など、誰でも罹る可能性がある身近な病気です。がん検診の受診を習慣化することで、日本人のがんの罹患率や死亡数を下げることが出来ます。がんは早期に発見できれば、今や治すことができる時代です。ただ長寿するのではなく、健康な人生を送れるように、考えていきたいと思います。

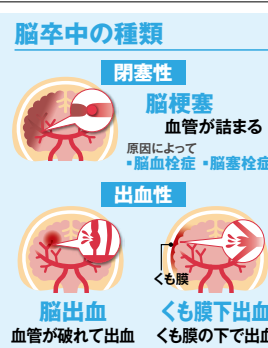
脳の血管に障害が起こる

後遺症のリスク大！脳卒中の恐怖

脳卒中と呼ばれる病気は、「脳血管障害」に含まれるもので、血管の障害が起きる様子によって、「閉塞性」と「出血性」に分けられます。

血管が詰まる閉塞性の脳血管障害には、「脳梗塞」があり、さらに原因によって「脳血栓症」や「脳塞栓症」などに分れます。出血性の脳血管障害には、「脳出血」や「くも膜下出血」などがあります。

脳卒中は、一度発症すると、永続的な後遺症を抱えるケースが多く、また、病後体も命に大きく関わるため、適切な予防や治療が必要になります。予防のためには、定期的な健康診断や検査の受診が重要です。



脳卒中は、一度発症すると、永続的な後遺症を抱えるケースが多く、また、病後体も命に大きく関わるため、適切な予防や治療が必要になります。予防のためには、定期的な健康診断や検査の受診が重要です。

ふれあい鶴見ホスピタル 脳卒中の起こりやすさを知る「脳ドック」 3つのコースを用意

脳血管障害の予防に有用な「脳ドック」を実施している地域病院・ふれあい鶴見ホスピタル。石井映幸副院長のお話を紹介します。

血液やMRIで調べる

「脳ドック」では、脳卒中などの脳血管障害の危険因子である肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙歴などを、問診や血液検査で調べます。脳や頭部血管には、磁気によって脳を撮影するMRI検査を行ないます。

脳血管障害の起こりやすさを総合的に診断するのが、当院の脳ドックの特徴です。で、受診者さまそれぞれが、脳血管障害に備えること（予防）が可能になります。

微小な異常も画像解析

「特に、当院に導入している1.5テスラのMRI装置では、脳萎縮/動脈硬化性変化/無症候性脳梗塞/微小脳出血/約3mm以上の脳動脈瘤などの検出に優れている側面をもちます。

これに、頸動脈超音波や心電図などの検査も組み合わせ、脳血管の病気の可能性をみていきます」

長くて2時間程度

「当院の脳ドックには、3つのコースがあります。料金は、2万8000円〜4万6000円、検査時間はそれぞれ異なりますが、長くて2時間程度とお考えいただけます。



ふれあい鶴見ホスピタル
脳神経外科
石井 映幸 副院長

ふれあい健康友の会

入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます

新規会員募集中

ふれあい健康友の会 検索

医学講座 会場：ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

日時 7月21日(木) 13:00~14:00

講師 ふれあい鶴見ホスピタル 辻井 慶 理学療法士

参加無料

オンラインで自宅視聴も！

理学療法士の健康体操！～ヒザの痛みの原因と対処法～

「座ったり歩くと、膝が痛い…」 「階段の上り下りが大変」といった悩みを抱えていませんか？当院の理学療法士が、膝の仕組みを解説し、痛みの予防などに効果的な「健康体操」をレクチャーいたします。近づく夏に負けないように、健康的な体づくりをしましょう！

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

会場へ入場参加ができます（事前予約制）

会場参加には事前予約が必要です(20名様まで)。

オンライン参加は、当院ホームページで視聴方法をご確認ください。

会場周辺の地図

オンライン PC/スマホ/タブレットを使ってネットでご自宅視聴を！

医学講座

日時 7月19日(火) 15:00~16:00(予定)

講師 康心会汐見台病院 小児科 白坂 和美 医師

視聴無料

子どもがけいれん！どうしたらいい?!

日本人の10人に1人が経験するといわれている「けいれん」。目の前で子どもがけいれんを起こしてしまったら、慌ててしまう人は多いのではないのでしょうか。そのようなものの時の対応について、当院の小児科担当医師がお話いたします。

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

◆ミーティングID… 978 1038 4612
◆パスコード… 734312

開始10分前(7/19@14:50)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。



「ふれあい横浜ホスピタル 健康管理センター」ロビー／取材協力

「ふれあい横浜ホスピタル 健康管理センター」は、JR関内駅南口から徒歩3分（横浜）という、アクセスの良い健康診断施設です。4階フロアからは、「大通り公園」が見渡せる広々とした空間をもち、ホテルのような洗練された内装になっています。

同センターのスタッフは、次のように話しています。

「人間ドックの目的は、総合的な検査を、定期的にこなすことにより、早期に病気を発見し、治療することが大切です。健康診断施設は、併設病院で迅速対応が可能なため、人間ドック」

「当センターは、病院（ふれあい横浜ホスピタル）に併設されているため、人間ドック」

「健康診断施設は、併設病院で迅速対応が可能なため、人間ドック」

「健康診断施設は、併設病院で迅速対応が可能なため、人間ドック」

「健康診断施設は、併設病院で迅速対応が可能なため、人間ドック」

「健康診断施設は、併設病院で迅速対応が可能なため、人間ドック」

ふれあい横浜ホスピタル 健康管理センター 045 (662) 2489

- 人間ドック（日帰りドック/宿泊ドック/レディースドック/脳ドック）
- 健康診断
- 特定健康診断
- がん検診
- 各種オプション検査（胃カメラ、頭部MRI・MRAなど）



ふれあい健康友の会 会員特別料金プランあり！

「茅ヶ崎リハビリテーション専門学校」では、夏休み期間に学校説明会を開催します。リハビリテーションの仕事に興味がある人のほか、次のような人におすすめです。

学科ごとの体験授業も！ 入学者の99%が参加した「説明会」、今年も開催

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

- ▽実際に授業で教わる教員や在校生と話したい
- ▽入試の種類・内容を知りたい
- ▽現場経験者に、医療職のやりがいや楽しさを聞きたい
- ▽資格について詳しく知りたい
- ▽実際の病院の様子や、授業の見学を希望している
- ▽奨学金について知りたい
- 説明会では、学科ごと（理学療法学科／作業療法学科／言語聴覚学科）の体験授業や、校内の見学、学校の概要、入試・学費の説明などがあり、内容は盛りだくさん！同校に入学した学生のなんと99%が、前年度の説明会に参加経験があるという毎年人気のイベントです。是非ご参加を！

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校



学校説明会

7月9日(土)
7月23日(土)
8月5日(金)



詳しくは、本校HPでご確認ください

理学療法学科・作業療法学科・言語聴覚学科で開催時間が異なります。

理学療法学科の授業風景

基本動作の回復をサポートするために、実習を多彩に取り入れています。

問合せ

理学療法学科／作業療法学科／言語聴覚学科
茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11
0467-88-6611
https://www.crc.ac.jp



静岡県下田市に、「下田看護専門学校」があります。同校は、病院・介護・福祉の現場と連携した実践的教育を行っている「湘南医療大学」(横浜市戸塚区) Ⅱ下の広告参照Ⅱの附属校です。約20年間にわたって、下田市から看護師を輩出し続けています。来春の入学に向けて、同校では「学校説明会」を行なっています。同校のスタッフは次のように話しています。

「本校では、学生一人ひとりが思い描く『素敵な看護師』になるために、日々、頑張っている姿が多く見られます。看護師の勉強を進めていく中で、どうしても一人では乗り越えることが難しい『壁』に突き当たることがあります。本校では、クラスメイトとの交流や、教員との関わりを大切にして、学生がアドバンスや指導を受けていくことで、解決する力を養い、それが次第に大きな支えになっていくように育成しています。『看護師になりたい気持ち』は、頑張るエネルギーとなつて、つらい時でも乗り越えられる希望になります。思いが強いほど、自らを強く応援できるようになり、クラスメイトとの間で互いに『なりたい気持ち』が共鳴し、さらに強大になっていきます。湘南医療大学附属下田看護専門学校
0558-2552211

湘南医療大学附属 下田看護専門学校とは…

来年度には、20期生となる入学者を迎える実績ある看護師の養成学校。「看護師になりたい」という気持ちを最も大切に考え、全力でサポートしていく校風があり、校内では、看護師を目指して頑張っている姿が、至る所で見られる。

学校説明会にご参加を！

看護師を目指すなら！

7/30(土)
13:00~16:00

8/26(金)
13:00~16:00

問合せ

湘南医療大学附属 下田看護専門学校
静岡県下田市柿崎289
0558-25-2211
https://www.shimodakango.ac.jp



伊豆急下田駅から路線バス(板戸一色行き)バス停「上の山」徒歩3分



東戸塚駅より徒歩15分！湘南医療大学 薬学部

湘南医療大学 Shonan University of Medical Sciences 〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48 公式サイト https://sums.ac.jp お問い合わせ 入試事務室 045-821-0115 / nyushi@sums.ac.jp

毎週土曜オープンキャンパス開催中！新設の薬学部棟が見学可能！

健康生活お役立ち新聞

横浜版
2022年6月
No. 71

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
本間 和夫 副院長

【よくある質問①】
「アレルギー」では、どのような症状が出るのですか？
(本間副院長)「例えば(肌が乾燥すると、かゆくなる)〈特定の食べ物や口にするもの、じんましんが出る〉〈花粉の季節になると、くしゃみが出る〉といったものがあります。」

は、細菌やウイルス、寄生虫などの感染性微生物または異物などから、身を守るための仕組み(免疫)が備わっています。しかし、環境やライフスタイルの変化によって、免

何かのきっかけで、ある身体症状が出現したり、続いたりするのは、アレルギー疾患の疑いがあります。
【よくある質問②】
アレルギーは、なぜ起こるのですか？
(本間副院長)「人間の体には、細菌やウイルス、寄生虫などの感染性微生物または異物などから、身を守るための仕組み(免疫)が備わっています。しかし、環境やライフスタイルの変化によって、免

【よくある質問③】
「花粉症」は、アレルギーの病気ですか？
(本間副院長)「はい、そうです。アレルギーは、かゆみ

疫に異常を起こすと、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状が出てしまいます(アレルギー反応)。免疫機能に異常が起こり、過剰に免疫細胞が働いて、異物でないものを異物として攻撃を始めてしまうのです。これがアレルギーの原因です。」



■ふれあい東戸塚ホスピタルでは、「総合診療内科」「呼吸器内科」「皮膚科」の各外来で、アレルギー症状の診察を行なっています。お困りの症状は一度、同院へご相談を。



ふれあい横浜ホスピタル
整形外科
戸口 淳 医師

実際に、肩や腰、膝、足首などの関節に痛みを抱えている方、あるいは術後などに、医師の診察によってリハビリテーションの必要性が判断された場合に、指示書(処方箋)が発行されるので、それを経

各部門とは、『急性期』で手術治療をした後や、その後の『回復期』、退院後の外来通院(外来リハビリテーション)、在宅生活での介護保険

「その中で当院の大きな特徴は、担当の療法士がその患者さま固有の内容を分析し、効果的なリハビリメニューを立案することです。そして、さまざまな治療段階の患者さまに、タイミングよく適切なリハビリテーションを提供できるように、各部門が連携していることも特徴です。」

ふれあい横浜ホスピタル
〒045-681-5101
横浜市中央区万代町2-3の3

「すぐにリハビリテーションを行なうことで、問題を抱えている機能が改善ができるかどうかや、手術の必要性など、患者さまの状態によって整形外科疾患の治療内容は大きく変わります。今、痛みや違和感を抱えている方、それによって生活に不安がある方などは、お早めに当院の整形外科をご受診ください。」

医学講座
会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室
日時 7月29日(金) 14:00から
講師 ふれあい横浜ホスピタル 谷保 直仁 院長
参加無料
オンラインで自宅視聴も！

放っておくとおそろしい高血圧のお話
高血圧を「ありふれた病気」と軽く考えてはいけません。脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの合併症を引き起こしかねないとても恐ろしい病気です。高血圧の治療や予防の方法について、循環器内科を専門とする当院の院長が、丁寧に伝えていきます。
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

取材協力 現場の医師が丁寧に回答！ そもそも「アレルギー」って何？ ふれあい東戸塚ホスピタル 本間和夫 副院長

地域病院「ふれあい東戸塚ホスピタル」(横浜市戸塚区上品濃16の8 ☎045-827-2637)で、副院長を務める本間和夫医師に、アレルギー疾患でよくある質問に答えていただきました。



▽アレルギー性
気管支肺アスペルギルス症
「アスペルギルス」とは、カビの名前です。このカビは

見た目の問題
だけではない
四季が豊かな日本では「梅雨」は湿度が高く、植生などに良い影響をもたらす側面もある上に、カビの胞子が空中に飛散し、知らないうち

梅雨時が最も繁殖！ 「カビ」の放置は病気の引き金に

身近な土壌に潜伏し、植物や、食べ物、粉塵、水を腐敗させる能力をもっています。これを吸い込むと、喘息のような症状のほか、痰や発熱、だるさ、運動能力の低下などが見られます。

では、カビが主因とされる病気には、どのようなものがあるのでしょうか？代表的な2つの病気を紹介します。
▽アレルギー性
気管支肺アスペルギルス症
「アスペルギルス」とは、カビの名前です。このカビは

原因となるカビは、室内に生える「トリコスポロン」です。トリコスポロンは、湿度の多い古くなった木材や畳、カーペットなど、家庭によくある材質を好み、繁殖します。この胞子を吸い込むと、咳を繰り返して、長引くことが特徴です。また、発熱や体のだるさともなうことがあります。

腰痛の本質を見抜けるのは専門家だけ

どの治療段階でも、効果あるリハビリを
ふれあい横浜ホスピタル 整形外科 戸口 淳 医師

一言に「腰痛」といっても、いろいろな種類や要因があります。腰の骨や椎間板が原因となつて起こる痛みのほか、骨などの障害ではない場合もあります。
自己流が悪化の原因にも
痛みを軽減させるために、無意識に背中を丸めたり、歩行姿勢を崩し、生活行動に悪い影響が出ていませんか？それによってさらに腰部に過剰な負荷が蓄積し、痛みが発

腰の骨は、多くの神経や椎間板などの付随組織が複雑に絡み合っているため、痛みが発生すると、複数の原因が考えられます。
一言に「腰痛」といっても、いろいろな種類や要因があります。腰の骨や椎間板が原因となつて起こる痛みのほか、骨などの障害ではない場合もあります。
自己流が悪化の原因にも
痛みを軽減させるために、無意識に背中を丸めたり、歩行姿勢を崩し、生活行動に悪い影響が出ていませんか？それによってさらに腰部に過剰な負荷が蓄積し、痛みが発

Web 動画
医学講座
視聴無料
お好きな時間に PC/スマホ/タブレットで何度でも！
公開 7月28日(木)から
講師 ふれあい東戸塚ホスピタル リハビリテーション科 伊藤 雅泰 理学療法士

家でもできる腰痛予防体操
腰痛の原因は、骨だけにあるのではなく、筋肉の固さや筋力の低下が関係していることが多くあります。腰痛の緩和には、それらを改善することが大切です。腰痛予防になる体操を、リハビリ療法士がお伝えします。是非、ご自宅などで実践してください。
お問合せ
ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637(代表)
横浜市戸塚区上品濃16-8