

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2022年11月

No. 76

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370 電話(0467)58-5678



脊椎の手術も扱っている

(整形外科部長・上西蔵人医師)「脊椎の主な疾患には、脊椎圧迫骨折、腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、頸椎症性脊髄症、靱帯骨化症、脊

康心会汐見台病院には、整形外科があり、外来診療のほか、手術や入院も行なっています。同院のスタッフのお話を紹介します。

|||||

柱変形、脊椎分離症、脊椎すべり症などがあります。疾患によってそれぞれ治療法が異なり、また同じ疾患でも、症状の原因が神経の圧迫によるものか、それとも背骨の変形によるものかによって、大きく変わります。さらに、患者さまが抱える他の疾患(糖尿病や骨粗鬆症など)を考慮しながら、総合的な判断の下で治療をすすめることを、当院では大切にしております。

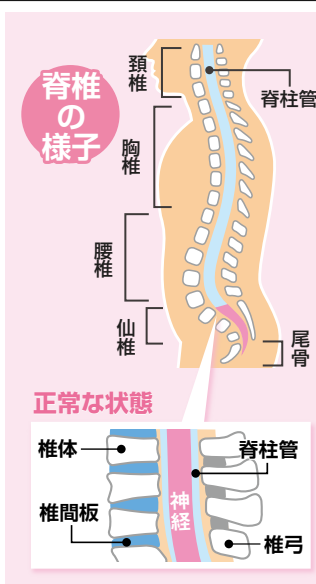
治療は、原則として保存的

取材協力

脊椎専門外来も設置

保存療法を第一に、適切な手術を実施

康心会汐見台病院 整形外科



「脊椎」とは、いわゆる背骨のことで、体を支える最も重要な構成体です。首からおしりまで、椎骨(頸椎、胸椎、腰椎、仙椎、尾骨)が積木のように並んでいます。椎骨と椎骨の間には、椎間関節や、椎骨自体は、腹側(前方)の椎体と、背側(後方)の椎弓から成ります。この椎体と椎弓に囲まれた空間を「脊柱管」といい、首からおしりまで縦の長いトンネルのようになっています。脳からの脊髄神経が通っています。

脊椎疾患は幅広く影響

このように複雑な構造体である脊椎は、人間にとって重要な働きをしています。柱として体を支えながら、体を動かす機能を持ち、肋骨と組み合わさることで内臓を守っています。また、脊髄などの重要な神経も保護しています。脊椎のどこかに障害が発生した場合は、背中の骨の部分だけでなく、足のしびれなど、広い範囲に症状が出る可能性があります。

足のしびれも「背骨」の仕業!?

足のしびれは、その症状が出ている部分に病気があるのではなく、脊椎(背骨)の障害によって生じている場合があります。

|||||

簡易コース/Aコース/Bコース

種類が選べる「脳ドック」

ふれあい鶴見ホスピタル

脳ドックのご案内

脳簡易検査コース 検査 約1時間 画像検査が中心	脳ドックAコース 検査 約1.5時間 MRI、MRA以外の各種検査も
脳ドックBコース 検査 約2時間 Aコースにも忘れ検査を組んだもの	

必ずご予約をお願いします。

ふれあい鶴見ホスピタル
☎045(586)1717
鶴見区東寺尾4-4-22 (駐車場あり、無料バスあり)

治療(理学療法、薬物治療、神経ブロックなど)を考えていきますが、経過や検査結果を踏まえ、病状の改善が乏しい場合は、手術治療も検討していきます。

ふれあい鶴見ホスピタルには、脳の状態(主に脳卒中や認知症に関わるもの)を専門的に調べる「脳ドック」があります。同院のスタッフにお話を聞きました。

「日本人の死因で『脳卒中』は、上位にあり続けています。『がん』『心臓病』と並び、日本では三大生活習慣病といわれるほどの病気であり、一般的な体の検査ではなく、脳卒中に関する専門検査をそろえた健診の必要性から、脳に特化したドックが存在します。目的は、無症候あるいは未発症の脳血管疾患や、それらの危険因子を発見することで、適切な治療や生活習慣の改善をすすめる、発症や進行を防ぐことにあります」

「MRI(脳実質撮影)、MRA(脳血管撮影)、頸動脈エコーなどの画像検査を行います。そしてその画像を基に、血圧、心電図・血液などの必要な検査を行い、総合的に判断していきます」

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

康心会汐見台病院

常勤 看護師を大募集!

月給 212,000円～
経験に応じて優遇

詳細または応募はこちら

お問合せ ☎045-761-3581 (担当/総務課 赤岡) 磯子区汐見台1-6-5

急募!

選考 書類 面接

MSW

詳細は、下記へお問合せください。またはQRコードから内容をご確認ください。

同院 ☎045-827-2637 ✉ht-hosp@fureai-g.or.jp (総務課・岩淵)

医学講座

会場: ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

日時 12月20日(火) 13:00~14:00

講師 川崎 潤 医師

参加無料

オンラインで自宅視聴も!

その痛み、悩んでいませんか? ~身体の痛みと帯状疱疹について~

帯状疱疹になり、「痛くて何もかもつらい」「治療はしたけど、まだ痛みが…」という悩みを抱える人は多くいます。そのような症状に対し、当院では「ペインクリニック」という痛みの専門科を設けています。担当医が痛みと上手に付き合う方法をお伝えします。

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 医学講座

日時 12月22日(木) 15:00~16:00 (予定)

講師 康心会汐見台病院 薬剤科 浦 裕之 薬剤師

その薬、運転前に飲んで大丈夫?

今はドラッグストアなどで医薬品が手軽に入手できる便利な世の中です。しかし、服用後に車の運転が禁止されている医薬品があるのをご存知ですか。車の運転と薬の関係について、当院専属の薬剤師が関連法規を交えて詳しくお話しします。

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... 928 0040 7946
◆パスコード... 409469

予約不要

開始10分前(12/22①14:50)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。



「はい。当施設は小高い丘の上に立っているのです、その立地を活かし、大きなガラス

望できると聞きました。施設から自然が眺

望できると聞きました。施設から自然が眺

所りハビリテーションの利用対象地域を教えてください。(スタッフ・以下同)「当施設がある戸塚区のほか、保土ヶ谷区、旭区、港南区です。当施設の通所リハビリテー

ションは、介護保険を利用したサービスなので、この地域にお住まいの介護認定を受けている方が対象になります」

窓から、緑あふれる自然や街並みを眺めることができます。これは、気持ちよくリハ

ビリテーションを受けていた

だくためのサービスのひとつと

考えております。さらに、約

180㎡のダイルームのほか、

ベランダは全長100m

以上と、開放感ある施設の中

で伸び伸びとリハビリを受け

ていただける環境です」

—— リハビリの特徴を

教えてください。

「当施設では、リハビリの

国家資格をもつ療法士が中心

となって、利用者さまそれぞ

れに適した内容を考え、提供

しています。特に、脳血管疾

患や整形疾患、認知症などを

専門とするリハビリに長け、

『短期目標』と『中長期目標』

を設定することで、日々変化

する状況に対応しながら、確

実な目標に進んでいけるよう

に支援しています。

また、利用者さまがご自宅

で具体的なお困り事がある場

合には、スタッフが自宅送迎

時に行き、室内の移動方法

などを確認して、より良い動

作をアドバイスしています。」

ヒルズ東戸塚(取材協力)

〒045-827-2630

横浜市戸塚区上品濃16の7

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」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。施設スタッフにお話を聞きました。

ヒルズ東戸塚

大きな窓から景色が楽しめる

通所が楽しくなる立地の施設

絶好の眺望の中でリハビリを

介護老人保健施設・ヒルズ東戸塚

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」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。施設スタッフにお話を聞きました。

ヒルズ東戸塚

大きな窓から景色が楽しめる

通所が楽しくなる立地の施設

絶好の眺望の中でリハビリを

介護老人保健施設・ヒルズ東戸塚

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」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。施設スタッフにお話を聞きました。

ヒルズ東戸塚

大きな窓から景色が楽しめる

通所が楽しくなる立地の施設

絶好の眺望の中でリハビリを

介護老人保健施設・ヒルズ東戸塚

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」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。施設スタッフにお話を聞きました。

ヒルズ東戸塚

大きな窓から景色が楽しめる

通所が楽しくなる立地の施設

絶好の眺望の中でリハビリを

介護老人保健施設・ヒルズ東戸塚

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」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。施設スタッフにお話を聞きました。

ヒルズ東戸塚

大きな窓から景色が楽しめる

通所が楽しくなる立地の施設

年内ラスト開催!!
12/17(土)は入試対策説明会へGo!
時間は変更になる場合があります。必ず要領に確認をお願いします。
時間 13:30 から開始(予定)
プログラム
●試験にむけた第一歩! 昨年度入試からみる今年度出題傾向
●今年度の出願状況
●ケアレスミスをなくそう! 合格ボーダーラインについて
高校1・2年生の方も、是非ご参加ください!
注:現在感染対策を徹底して開催
湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
(東戸塚駅西口から徒歩15分)
045-821-0115
<https://sums.ac.jp/> **お申込みはこちらから!**

年内ラスト!
選抜直前入試対策 12月17日に説明会開催
湘南医療大学
薬剤師や看護師、リハビリ療法士などを育成している「湘南医療大学」では、受験シーズンに合わせて、入試対策説明会を行なっています。
12月17日(土)は今年ラストの開
催となり、年内に進路を固めていくために大きな参考となる内容が揃っています。
過去問コーナーなどを設置
同大学の入試担当者は、「今

回の入試対策説明会では、一般選抜、または大学入学共通テスト利用選抜の受験をお考えの方にとっては、直前のタイムリーな対策になります。当日はお話だけでなく、会場に過去問題の閲覧コーナーや、個別相談ができるブースを多く用意いたします。本校への受験をお考えの方、または医療大学への受験が選択肢にあり迷っている方、現在高校1・2年生の方も是非ご参加ください」と話しています。

入試対策説明会への参加は、同大学公式ホームページから、事前に申し込みが必要です。

■湘南医療大学入試事務局
045-821-0115
横浜市戸塚区上品濃16の48

未経験の方も!プロフェッショナルな**消防設備士**になりませんか?
*職業訓練校(ビル設備関連)の修了生など
病院・施設・学校などにおける消防設備の点検や管理業務です。
会社名 有限会社エフ.アンド.ユアラيف
所在地 茅ヶ崎市円蔵370
必須資格 甲種消防設備士資格、普通自動車免許
POINT!! 他種の消防資格の取得支援制度あり
待遇 ・経験により給与を考慮します
・多数の資格所有者は特に優遇!
応募 お電話で。0467-84-6680

募集 地域病院(さがみ野中央病院)の看護師
募集...看護師または准看護師
人数...5名
勤務地...医療法人社団 さがみ野中央病院
(相鉄線「さがみ野駅」から徒歩5分)
保育園が無料! 車通勤もOK!
046-233-5110

募集 地域病院(さがみ野中央病院)の看護師
募集...看護師または准看護師
人数...5名
勤務地...医療法人社団 さがみ野中央病院
(相鉄線「さがみ野駅」から徒歩5分)
保育園が無料! 車通勤もOK!
046-233-5110

湘南医療大学 薬学部
2022年4月薬学部棟を新設

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

湘南医療大学

042-744-9711

学校

学校

学校

学校

学校

学校

学校

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2022年11月

No. 76

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370 電話(0467)58-5678



ふれあい東戸塚ホスピタル
総合診療内科
織本 健司 院長

「ノロウイルスに感染すると、「感染性胃腸炎」を起こすのですか？」
「感染性胃腸炎と呼ばれるものは、細菌やウイルスによる嘔吐・下痢を主症状とする感染症を指します。原因は、ノロウイルスやロ

タウイルスなどのウイルス感染が多く、空気が乾燥して寒くなる季節に流行します」
「感染性胃腸炎の症状を教えてください。」
「病原体によって多少異なりますが、下痢、悪心、嘔吐、腹痛、発熱などです。病原体次第で血便が出ることもあり

ます。感染当初は発熱が先行し、その後に嘔吐、下痢などの腹部症状が出現するケースもあ

ノロウイルス感染症 乾燥と低温は絶好の拡大期 ふれあい東戸塚ホスピタル

ふれあい東戸塚ホスピタルでは、この時期から流行する「ノロウイルス感染症」の診療を行なっています。織本院長に伺いました。

嘔吐物の処理方法

- 窓を開けて換気をして手袋・マスクを必ず着用する
- 使い捨ての布や紙で中央に集めるようにして拭き取り、ビニール袋に入れて口を縛る
- 1000ppm消毒液を浸したタオルでその場を10分間覆い、さらに水拭きする
- 袋に、汚物の袋と手袋なども入れて密閉し廃棄

必ず最後に手洗い*を！
*二度洗いが有効

ノロウイルスに 経口感染が多い理由

ノロウイルスは乳幼児から高齢者まで幅広く感染し、吐き気・嘔吐・下痢などを起こします。寒い季節に拡大流行します。

通称「ノロウイルス」とよばれている感染症は、手指や食品などを介して、経口感染

高齢者などは、重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することもあります。主な感染経路は次の通りです。①ノロウイルス感染者の糞便や吐物の処理時などに、人の手を介して感染する「二次感染」②家庭や共同生活施設など、多くの人が接触する場面から人から人への「直接感染」③食品の取扱者（調理者や調理従事者、食品製造者など）が感染し、その人が関わった食品を食べる④ノロウイルスに汚染された二枚貝を、生（または十分に加熱調理せずに）食べる⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を、消毒不十分で摂取する

ノロウイルスの感染者が増え始めるのは、本格的に寒くなる11月からです。もしも家族などが感染した場合には、適切な処理をして、拡大防止に努めましょう。

ります」

では、この時期に胃腸の不調があったら、ノロウイルスの感染を疑うように

「乳幼児や高齢者の感染性胃腸炎では、脱水症状に陥り、重症化する恐れもあります。また、受診が遅れると症状が重くなって治るまでの時間を費やし、さらに体力を消耗していきま

す。ですから、体調不良を起こしたら、早めに医療機関に行きましょう。当院では、患者さまそれぞれの症状をよく診て、その内容に応じた診療を行なっております。下痢や嘔吐、胃腸の不快感などは、当院へご相談ください。」

取材協力
■ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637
横浜市戸塚区上品濃16の8

ロコモ・メタボ・認知症

「寝たきり」を招く三大要因



ロコモティブシンドローム
運動器の障害で移動機能が低下

「ロコモティブシンドローム」（通称「ロコモ」）とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などに障害が起ることによって移動能力が低下し、

要介護状態になるリスクが高いう状態を指します。主に、骨粗鬆症や脊柱管狭窄症などの整形外科疾患、加齢による筋力の低下などが原因となっており

ます。これは、「メタボリックシンドローム」や「認知症」と並んで高齢者が注意しなくてはならないものの一つです。寝たきりなどの介護が必要な身体状況に近づく「三大要因」だからです。

今すぐチェック！

1つでも該当者はロコモかも ふれあい横浜ホスピタル

「ふれあい横浜ホスピタル」の整形外科では、治療だけでなく、身体機能の向上や、寝たきり予防のための適切な運動について、相談やアドバイスを受けることができます。担当の戸口淳医師に話を伺いました。〈取材協力／同院〉

Q. 最近、「ロコモ」という言葉を聞くようになりましたが、それってどういうことですか？
A. ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」のことです。簡単に説明すると、これは主に高齢者を対象とした言葉であり、要介護リスクが高い状態を示します。例えば、首や肩、腕に痛みはありませんか？ズボンやパンツの脱ぎ履きに、前より時間がかかったり、苦労しているようなこ



ふれあい横浜ホスピタル
整形外科
戸口 淳 医師

うな身体状況を抱える方は、ロコモの疑いがあります。Q. ロコモを自己チェックする方法はありますか？
A. 一つの方法として、日本整形外科学会

が出している「ロコチェック」というものがあります。参考として、一つでも当てはまる場合は、ロコモの可能性が

あります。Q. ロコモになると、どのような危険がある

「自分は大丈夫！」と思っ

気付いていないだけかも

「自分は大丈夫！」と思っ

ていても、意外なところで体

力の低下が影響していること

があります。例えば、家の中

でつまずくことが多かったり、

荷物が以前よりも重く感じて物

を持つことが困難になっている

など、自覚できないほどの微小な

変化に、自分では「年だから」と

目をつぶってしまっているの

かもしれません。

身体機能の低下や、骨や筋

力の老化に不安がある場合は、

早めに整形外科などの専門医

療の力を借りましょう。

のでし

ょうか？

A. 移動するための身体機能

の低下が続くので、外出を控

えがちになります。それが次第

に加速して、寝たきり状態にな

ってしまう恐れがあります。身

体機能を維持、または向上させ

るためには、高齢の方では、正

しい運動療法を行なう必要があ

ります。ロコモの不安がある方

や、チェックに当てはまってしまう

方は、お早めに当院の整形外科

へご相談ください。

■ふれあい横浜ホスピタル
☎045-681-5101
横浜市中区万代町2-3の3
JR関内駅南口から徒歩3分

【あなたは大丈夫？】
ロコモティブシンドローム

☑牛乳2本(2kg)の重い物袋が持ち帰れない

☑家の中でつまづいたり滑ったりする

☑掃除機や布団の上げ下ろしが困難

☑階段を上る時に手すりが必要

☑片足立ちで靴下をはけない

☑15分間歩き続けることができない

☑横断歩道を青信号で渡りきれない

日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」参照

急募

湘南医療大学

研究費担当者を募集(所属・総務課)

「人のために生きる」未来の医療人を育成する大学でのお仕事です。

普通自動車免許所有者は尚可

研究費業務経験者は優遇

■学生の成長を肌で感じることができる職場

■研究に関する業務にご興味のある方は是非ご応募を！

■駅から徒歩圏内。シャトルバスの利用も可能。

詳細はコチラ↓

ご応募・お問合せ

綾瀬厚生病院 ☎0467-77-5111 (担当/南・今鷹)

Web 動画

医学講座

公開 12月26日(月)から

講師 ふれあい東戸塚ホスピタル 小西 香奈 管理栄養士

視聴無料

体を温めるお食事

寒い季節には、温かい食事で体の中からポカポカにしたいものです。体の冷えるこの季節に最適な「あったかくておいしいごはん」について、当院の管理栄養士が紹介します。体調を崩さないように、体に良い食事をとり、冬を乗り越えていきましょう。

お問合せ
ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637(代表)
横浜市中区上品濃16-8

当院のホームページ上に動画をアップ!

公開日以降に、当院のホームページの中で動画を自由に視聴いただくことが可能です。

※インターネット環境が必要です。(Wi-Fiでの視聴をお勧めしております。)

医学講座

会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

日時 12月8日(木) 14:00から

講師 ふれあい横浜ホスピタル 青田 洋一 医師

オンラインで自宅視聴も!

《椅子がこわい》
腰がつかれて座り続けられなくなる、中殿皮神経の絞扼(締めつけ)について

腰椎には、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などでは説明できない症状を呈する疾患があることがわかってきました。座り続けることが困難になる「中殿皮神経の絞扼」という病態をつきとめた医師が直接、解説します。

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

会場周辺の地図→

オンライン視聴は当院のホームページから事前にお申込みください。

会場入場は事前予約・10名までです。

会場周辺の地図→

地下鉄 関内駅 横浜公園 横浜スタジアム 関内駅 首都高速 大通り公園 地下鉄 伊勢佐木長者町駅

ふれあい横浜ホスピタル