

# 健康生活お役立ち新聞

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

湘南版

2023年3月

No.87

日本人女性で最も多い「乳がん」

## 遺伝性は早期の対策で予防可能に！

乳がんの予防には、自分の乳房を意識した生活習慣や、自己チェック、検診の受診が大切ですが、乳がんの種類を知り、自分が遺伝的に乳がんになりやすいかどうかを考えていくことも必要です。

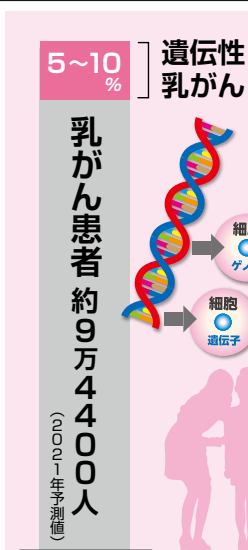
待たれています。ゲノム医療とは、細胞のDNAに刻まれている生命に関する情報「ゲノム」を網羅的に調べ、医療に役立てる方法です。

日本人女性が乳がんにかかる割合（罹患率）は、増加の一途を辿っています。生涯で乳がんになる割合は、2008年は「14人に1人」でしたが、2021年（予測）の要因は、徐々に解明されてきています。例えば、乳がん細胞を増殖させる働きがある女性ホルモン「エストロゲン」の影響や、家族の罹患歴などが関わる遺伝的要因、食事・喫煙などの生活習慣または環境要因についてです。

乳がんの発症リスクの一部

この中で、遺伝性の乳がんは、遺伝子医療の発展にともない、患者一人ひとりに合ったゲノム医療体制の構築が期待されています。

### 卵巣がんの発症も



がんの統計2022、中医協資料(2019年12月)ほか参照

### 取材協力

湘南東部総合病院 乳腺外科

## さらに注意したい「中間期乳がん」

乳腺外科部長 茂垣 雅俊 医師

湘南東部総合病院には「乳腺外科」があり、乳がんの検査から治療まで一貫して行なっています。担当の茂垣雅俊医師（乳腺外科部長）に、乳がんの予防法や、現在の治療法について、お話をいただきました。

### プレスト・アウェアネス

#### の勧め

（茂垣医師）「突然ですが、『プレスト・アウェアネス』という言葉をご存知でしょうか？」

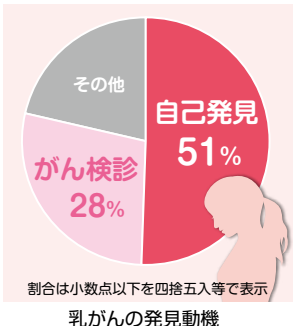
か？自分の乳房を意識した生活習慣のことです。厚生労働省の研究班（乳がん検診の適切な情報提供に関する研究）で提言されましたが、

残念ながらもまだ一般に広く知られていないのが現実です。乳がんは、生涯で9人に1人の女性が発症するとされています。しかし、2018年の全国乳がん患者登録調査報告では、自覚症状がなく、検診によって発見された乳がんの割合は、28%に過ぎません。II期グラフ参照。乳がんの発症は、約半数が自己発見によるものです。診断時の



茂垣 雅俊 医師  
湘南東部総合病院  
乳腺外科部長

- 日本外科学会 専門医
- 日本消化器外科学会 認定医
- 日本消化器病学会 指導医・専門医
- 日本がん治療認定医機構 認定医
- 日本乳がん検診精度管理中央機構 認定検診マンモグラフィ読影医師



乳がんの発見動向

### プレスト・アウェアネス 4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気を付ける
- 3 変化に気付いたらすぐに医師に相談する
- 4 40歳以上は2年に1度乳がん検診を受ける

日々進歩する乳がん治療ですが、やはり早期発見は大切です。『乳がん検診を受けておしまい』でなく、プレスト・アウェアネスを大切に考えましょう。少しでも気になることがありましたら、当院をすぐに受診してください。

■湘南東部総合病院  
受診予約センター  
0467-83-9192  
茅ヶ崎市西久保500

2」です。このどちらかに病的な変異があると、乳がんだけでなく、卵巣がんも発症しやすい傾向があるとされています（以上、中医協「がん対策③」2019年、「四国がんセンター」HPなどを参照）。

遺伝性乳がんかどうかは、遺伝子検査によって判明します。以前、アメリカの女優が、乳がんの発症リスクの高い遺伝子を持っていたことから、発症前に予防的な乳房切除手術を受けたことは、話題になりました。

親族に乳がんが多いなどの心配がある場合は、早い時期から検診を受け、「プレスト・アウェアネス」などの予防意識や、頼れる主治医をもつことが大切でしょう。

**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

お友だち登録募集中!!

ふれあい健康友の会 検索

**営業 湘南健康管理クリニック**

主な仕事内容 自動車運転免許必須! 応募先(勤務地) 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 茅ヶ崎駅から徒歩5分 0467-86-6570 kensin@fureai-g.or.jp

地域の関係機関や企業に、健康診断を案内するお仕事です。地域貢献度の高い営業職です。

今回の募集は正社員 チャンス!!

ご応募ください 履歴書 職務経歴書

女性も活躍中! (未経験でも応募可能)

月給19万円~ (未経験者)

2023年1月オープンの新病棟

**看護師・看護補助を大募集**

ご応募は、お電話かHPから

茅ヶ崎中央病院 茅ヶ崎駅北口から徒歩5分 0467(86)6530

CHECK!!!

- 保育所あり
- 単身用の入居住宅あり

などなど

**オンライン 医学講座**

視聴無料

日時 4月27日(木) 14:00~15:00

講師 茅ヶ崎新北陵病院 内科 庭野 元孝 医師

**食べられなくなったら、人間、おしまい?!**

「人生100年」の超高齢社会を迎えた今、いつまでも「元気に、明るく、楽しく」生きたいというのは、多くの方の願いです。「食」=「栄養」という考えを通して、健康長寿の秘訣や、ご家族の終活の心構えについて、じっくりとお話いたします。

お問合せ 茅ヶ崎新北陵病院 0467-53-4111(代表) 茅ヶ崎市行谷583-1

無料アプリを使って視聴する講座です

視聴には、事前に無料アプリ「Zoom」のインストールが必要です。

ご不明点は、左のお電話番号へお気軽にお問合せください。

**オンライン 医学講座**

視聴無料

日時 4月26日(水) 14:00から

講師 湘南さくら病院 精神科 櫻井 秀樹 医師

**認知症の治療方法**

「認知症」にはいくつかタイプがあり、それぞれに特徴があります。各症状にどのような対応が適切かを知ることで、患者さま本人やご家族を取り巻く環境の改善につながり、治療にも影響を与えます。講座では、治療法と身近な事例を紹介します。

お問合せ 湘南さくら病院 0467-54-2255(代表) 茅ヶ崎市中尾1833

QRコードから専用フォームで申込みを

Zoom配信で行なう講座です。事前に当院ホームページからお申込みください。

右のQRコードを読み取ると申込みページが表示されます →

※申込締切は、4月25日011:00です。



## 茅ヶ崎新北陵病院のリハビリテーション

「継続は力なり」を実証  
回復期病棟から一貫した機能訓練

茅ヶ崎市北部の自然豊かな環境にある「茅ヶ崎新北陵病院」では、リハビリテーションを幅広い形態で提供しています。

「茅ヶ崎新北陵病院」では、専門医療である「リハビリテーション」に力を入れていきます。同院には「回復期リハビリテーション病棟」があり、リハビリ効果が高いとされる限定された期間に、専門的なリハビリを集中的に提供し、患者の自宅復帰（退院）を目指しています。



通所リハビリテーションの様子

退院後も、継続してリハビリを行なう必要がある場合には、同院に通院して「外来リハビリテーション」を受けたリ、介護保険サービスによる同院の「通所リハビリテーション」が利用できます。回復期のリハビリ入院（回復期リハビリテーション病棟）を踏まえて、今のお体の状態に合わせた内容を計画します。スタッフと1対1のリハビリなので、歩行・階段昇降の訓練や、関節拘縮の予防、言語・摂食嚥下の訓練など、安心して取り組めると思います。

常勤看護師もおりますので、医療依存度の高い方への対応も可能です。ご相談はお気軽にお電話ください。

■茅ヶ崎新北陵病院  
☎0467-534111  
茅ヶ崎市行谷583の1



運動器具を使った筋力訓練も

## 楽しいことは共に喜び、

## つらさは専門医学で解決を

○…新しく西館をオープンするにあたり、同じ茅ヶ崎市の北部にある茅ヶ崎新北陵病院から着任しました。「生まれは石川県ですが、大学時代からずっと、神奈川県にゆかりがあります」。

○…大学紛争が佳境に入り、受験予定だった大学の入試が行なわれなかった学生時代。一度は文系大学（早大）に進学するも、「専門性を有しながら、自分でも完結するような職業に」と、

横浜国立大学医学部を再受験し、泌尿器科医となりました。当時を、「会計士も選択肢にあつたけれど、泌尿器科は内科的でありながら、昔は一人で手術をすることも珍しくなくて、医学

の門を叩いてよかった」と振り返ります。勉強熱心な姿は変わりなく、「泌尿器をベースに、内科全般の診療を行なうために、今も勉強しています」と話します。

○…専門は排尿障害（ウロダイナミクス検査）で、腎臓や膀胱、前立腺、尿道などの各臓器の病気のほか、脊髄損傷や脳卒中、神経難病などの原疾患によって発生する排尿の異常も担当しています。「尿の悩みは生活の質の悪化に直結します

## この「人」に聞く



## 高橋 俊博 医師

(たかはしとしひろ)

茅ヶ崎中央病院

【泌尿器科】

日本泌尿器科学会 認定専門医

ほか

優しい笑顔で語りました。終始、

## 医療スタッフ募集

薬剤師 / 臨床検査技師 / 介護福祉士 (ケア担当)

ご希望者・お問合せはお気軽にご連絡ください

医療法人 大樹会 ふれあい鎌倉ホスピタル

〒248-0012 鎌倉市御成町9-5 (鎌倉駅西口から海方面・御成通りを徒歩3分)

☎0467-23-1111 (代) ✉kama-hos@fureai-g.or.jp

- 2020年竣工の新病院
- プランク明け歓迎
- 駅近! 人気エリア

詳細・応募はこちら



## 急募

ワークライフバランスが良好! 医療・介護施設でのお仕事です。

## 正社員 調理師 または 栄養士

◆60歳まで(定年制のため) ◆社保完備・医療補助あり ◆経験者・管理栄養士 優遇

電話応募

㈱メディカルフーズ  
会社所在地: 茅ヶ崎市西久保500  
☎080(9455)2394  
担当/タケシロ

面接

採用手続き

現場へ!

書類選考なしで  
即、面接!茅ヶ崎市内  
または  
湘南エリアの  
医療・介護施設

## 求人 湘南東部総合病院

茅ヶ崎市西久保500

茅ヶ崎駅・香川駅・寒川駅  
または茅ヶ崎市内各所から  
無料シャトルバス運行中!

通勤利用OK!

職種 医療事務  
人数/資格 3名/資格不問  
月給 175,800円〜

電話 ☎0467-83-9111  
インターネット  
QRコードから



経験ナシ  
+  
力仕事  
自信アリ  
正社員募集!  
長期勤務によるキャリア形成  
のため30~40代を積極採用



応募先  
株式会社  
フォーライフ企画  
☎0467-84-0167  
〒253-0084  
茅ヶ崎市円蔵  
370-20  
(北茅ヶ崎駅 徒歩7分)



医療用品などの仕入れ・在庫管理・配送業務!  
未経験スタートの先輩多数

ふれあいグループ ~医療・介護・福祉・教育の関連施設(主に神奈川県内)でのお仕事をご案内~

お住まいと職場をマッチング!!

1 まずはご応募から 2 ご連絡を差上げます

便利なQRコードでエントリーを!

ふれあいグループから  
追ってご連絡致します。

ドライバー 介護士 人事/経理 などなど...

◆電話(☎0467-88-1263 担当/金子・安野)でのお問合せ・ご応募もOK!

勤務地  
介護老人保健施設  
ふれあいの丘

ご応募は、お電話で!

TEL 0467 (54)8111

介護福祉士やホームヘルパー2級の資格所有者

常勤・非常勤  
介護スタッフ大募集

✓月給175,800円〜(常勤)  
✓経験者は優遇!  
✓皆勤手当や医療補助など有  
✓メール応募もOK(oka@fureai-g.or.jp)

高齢者専用の住まいって  
どんなところ? 茅ヶ崎エリア  
実際に見に来ませんか。

イベントのご案内

エリア限定企画  
参加無料  
※ミドルステイ除く

ご予約・お問合せは各施設へお電話ください。

湘南ふれあいの園 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 ☎0467-86-6534

無料セミナー「失敗しない老人ホームの選び方」

4/15(土)・29(土) 各14:00~15:30 定員/予約順10名

湘南ふれあいの園 湘南東部 茅ヶ崎市西久保745 ☎0467-57-6050

ミドルステイ 利用(短期入所) 期間が14~30日間まで可能に!

開始/4月から

ナーシングホーム元町 茅ヶ崎市元町10-3 ☎0467-88-2500

無料見学会 4/22(土) からスタート 申込み/お電話予約

今春、増築(10部屋増)リニューアル! 夫婦部屋(2部屋)も新設





## 新棟(西館)開設とともに 外来診療も充実化

茅ヶ崎中央病院(茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3)は、今年、新しく「西館」を開設しました。連携病院である「茅ヶ崎新北陵病院」(茅ヶ崎市行谷583の1)から124床を移設し、医療内容とともに、さらなる充実化を行なった診療科を紹介します。

取材協力/茅ヶ崎中央病院

### ■泌尿器科

2023年2月から、外来診療がスタートしました。これまで茅ヶ崎中央病院には、「泌尿器」の専門外来を設けていませんでしたが、泌尿器科の診療を始めることで、壮年世代から高齢者にわたる「生活の質」の向上に寄与しています。

担当の高橋俊博医師(今号「この人に聞く」で紹介)は、「尿のお悩みは、毎日の生活の状態に直接、影響を与える大きな問題です。『頻尿で夜も十分に眠れない』など、お困りの方のお力になりたいと思っています。泌尿器科では、腎臓・膀胱・前立腺・尿道を中心とした診療を行ないます。膀胱と尿道の本来の性能や、実際の働きを維持するための診療(ウロダイナミクス検査)に力を入れており、ですので是非ご来院ください」

### ■脳神経外科

担当医に池田幸穂医師が加わり、脳神経外科の外来診療が、月曜日から金曜日までの平日全ての曜日に行なわれるようになります。

脳神経外科では、脳血管障害(脳梗塞/脳出血/くも膜下出血)、脳腫瘍、頭部外傷、頭痛、てんかんなど、広範囲にわたる脳神経外科分野を扱っています。

### ■リハビリテーション科

西館への病床移設にともない、リハビリテーション科の担当医2名が、茅ヶ崎中央病院に所属することになりました(茅ヶ崎新北陵病院から着任)。さらに4月(予定)から、「リハビリテーション専門外来」を開設します。



担当スタッフは、「ご高齢で物を飲み込みにくくなった、食事中にむせることが多くなっている方は、『誤嚥性肺炎』につながるリスクがある状態です。心配事は、お早めに当院へご相談ください」と話しています。誤嚥性肺炎は、加齢や、脳血管の病気などによる後遺症が影響して発症することが多く、生死に関わる病気です。

また、脳血管障害による

## 茅ヶ崎中央病院 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 ☎0467-86-6530

| 受付時間           | 月                     | 火   | 水    | 木  | 金 | 土 |
|----------------|-----------------------|-----|------|----|---|---|
| AM 8:30~12:00  |                       |     |      |    |   |   |
| PM 13:30~17:00 |                       |     |      |    |   |   |
| 泌尿器科 土曜日午前     | 腎臓                    | 膀胱  | 前立腺  | 尿道 |   |   |
| 脳神経外科 平日午前     | 脳血管障害(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血) | 脳腫瘍 | 頭部外傷 | 頭痛 |   |   |



## 今、注目の「病院薬剤師」を育成！

オープンキャンパスで新校舎見学も

湘南医療大学 薬学部

横浜市戸塚区にある「湘南医療大学」は、2021年春に薬学部医療薬学科を開設しました。同学科では、「臨床に強い薬剤師」を養成するために、「薬学教育」「臨床現場」「研究」の3つの立場が連携する「臨床一貫型連携教育体制」があります。

臨床に強い実践力

病院・薬局実務実習では、大学教員と病院薬剤師による協働の指導体系を確立し、チーム医療では、同大の看護学科やリハビリテーション学科の学生とともに「チーム医療論」を学びながら、臨床現場における実践力を身に付けていきます。在学期間中の6年間には、徹底した英語力キョラムがあり、現代の医療社会に即応する力を培うことができます。

オープンラボの体感を  
入試事務室  
☎045-821-0115  
横浜市戸塚区上品濃16の48  
東戸塚駅西口から徒歩15分



薬学部の授業の様子

同大では、新校舎の「薬学部棟」にて、薬学を体感できるオープンキャンパスを開催しています。このように茅ヶ崎中央病院では、新館の開設とともに診療体制の充実化が進み、さらに幅広い内容を扱うようになりました。詳しい診療内容や個別の相談は、直接同院へお問い合わせください。

## 4月22日は友達と オープンキャンパスへ！

茅ヶ崎看護専門学校

「茅ヶ崎看護専門学校」は、神奈川県下最大級の医療グループ・ふれあいグループの学校である利点を活かし、臨床で求められる即戦力や、現場で必要な知識・技術を、グループ病院との綿密な連携によって効率的に身に付けていくことができます。授業の内容

同校では、学校生活や看護の学びを体感できる「オープンキャンパス」を開催します。日時は、4月22日(土)13時から16時で、事前に参加申し込み(電話またはホームページから)が必要です。授業の内容を凝縮しています。特に、夏以降に本格化するAO入試や指定校推薦には、春先から早めの進路活動が重要です。ぜひ、保護者さまやご友人と一緒に参加ください。看護師の夢を、茅ヶ崎看護専門学校で叶えましょう。

や、看護学生としての実際の生活の様子を、在校生に直接聞くことができ、さらに看護師という職業について、理解を深めることができます。AOや指定校は今から準備を同校のスタッフは次のように話しています。「本校茅ヶ崎看護専門学校のオープンキャンパスは、学校見学だけでなく、進路を決める上で重要なポイントとなる内容を凝縮しています。特に、夏以降に本格化するAO入試や指定校推薦には、春先から早めの進路活動が重要です。ぜひ、保護者さまやご友人と一緒に参加ください。看護師の夢を、茅ヶ崎看護専門学校で叶えましょう。」

**OPEN CAMPUS**  
4/22 (SAT) 13:00~16:00  
詳しい情報や参加申込みはお電話がHPで！  
茅ヶ崎看護専門学校  
茅ヶ崎市今宿390 ☎0467-86-6011 (入試相談室)  
問合せ・申込み

茅ヶ崎看護専門学校  
茅ヶ崎市今宿390  
☎0467-86-6011

**安定の仕事**  
医療・介護 消防設備点検  
募集先 (有)エフ.アンド.ユアライフ  
本社所在地: 神奈川県茅ヶ崎市円蔵370  
FandY@fureai-g.or.jp ☎0467-84-6680  
必須 甲種消防設備士 普通自動車免許

**訪問美容員さん募集**  
美容師or理容師の免許必須  
募集は1名!お早めにご応募  
お問合せ・ご応募 ☎0467-84-0167  
主に関東エリア(または横浜近郊)の医療・福祉施設で、カット/シャンプー/カラーなどを行なう仕事です。  
公共交通機関で現場へ直行・直帰  
週2~5日(10:00~17:00)勤務  
時給1,300円~1,400円

**募集 介護老人保健施設での看護スタッフ**  
募集... 看護師または准看護師  
人数... 2名  
勤務地... ふれあいの百合 茅ヶ崎市南湖1-6-14  
選考... 面接  
医療法人社団 康心会  
☎0467-84-6501  
yuri-rk@fureai-g.or.jp

**薬剤師 募集!**  
陽だまり薬局 本店  
勤務地/茅ヶ崎市西久保394-1  
1 まずはお気軽にお電話ください。  
勤務時間・給与・雇用形態(常勤/非常勤)ほかについて、個別の内容に沿ってお伝えいたします。  
2 ご応募の際は、書類等をご用意ください。  
履歴書・職務経歴書・各種免許(写し含む)など

**医療薬学科 看護学科 理学療法学専攻 作業療法学専攻**  
湘南医療大学 Shonan University of Medical Sciences  
東戸塚駅から徒歩15分! オープンキャンパス・学校見学会 開催中!  
〒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  
お問合せ 入試事務室 ☎045-821-0115 nyushi@sums.ac.jp



