

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2023年4月

No.88

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



茅ヶ崎中央病院
泌尿器科
高橋 俊博 医師

【よくある質問①】
なぜ、夜間頻尿や尿漏れは起こるのですか？
『夜間多尿』が背景になっている可能性があります。水分の取り過ぎが原因です。また、糖尿病や高血圧、尿崩症（ホルモンの異常で大量の尿が排泄される病気）、内服薬

【よくある質問②】
普通の尿量はどのくらいですか？水分は多く取った方が

などの影響も考えられます。尿量の評価には、排尿時刻と排尿量を記載する『頻度・尿量記録（排尿日誌）』が重要であり、水分（アルコール／コーヒーなど）の摂取量などもあれば、さらに良いです。2～3日の情報が必要とされていますが、しっかりと内容であれば、1日（24時間）分でも十分です。

茅ヶ崎中央病院（茅ヶ崎駅茅ヶ崎2の2の3）の泌尿器科担当・高橋俊博医師に、排尿障害をよくある質問を紹介していただきました。

取材協力

茅ヶ崎中央病院（茅ヶ崎駅北口徒歩5分）

頻尿・多尿の疑問にお答えします

毎週土曜日・外来担当 高橋俊博 医師

排尿回数の頻度

日本泌尿機能学会の調査結果(2003年)を引用

昼間		夜間	
8回以上	11回以上	1回以上	3回以上
男性 51.7%	12.5%	男性 71.7%	16.7%
女性 48.7%	10.2%	女性 66.9%	10.6%
全体 50.1%	11.3%	全体 69.2%	13.5%

調査対象：全国75地点から無作為に選んだ40歳以上の男女10,096人

排尿のために、夜間に1回以上起きなければならぬ状態を「夜間頻尿」といいます。年齢を重ねるとともに頻度が高くなるので、そのままにしておくと日常生活に支障が出たり、けがのもとになります。主な原因には、多尿・夜間多尿や、膀胱容量の減少および泌尿器科疾患の影響、または睡眠障害などがあります。それぞれが生活習慣病に

「トイレが近い」だけではすまされない！
夜間頻尿は転倒骨折の危険因子

高齢者の夜間頻尿は、転倒して骨折を起こすきっかけになる大きな要因です。年のせいと放っておかずに、改善していきましょう。

安全の確保を！
高齢者においては、夜間頻尿を抱えていると、夜中にトイレに起きるたびに、足元がふらつき、転倒リスクが高まります。転んで足の付け根などを骨折すると、要介護状態から「寝たきり」になってしまう人は少なくありません。排尿問題を改善することは、生活の質の向上だけでなく、高齢者とその家族の生活の安全につながります。



ふれあい鎌倉ホスピタル
外科
小島 淳一 医師

「健康な人の尿量は、成人であれば1日1000ml～1500ml程度とされています。2000ml以上は「多尿」とされます（学会では1日40ml/kg以上）。『夜間多尿』とは、『夜間尿量：24時間尿量』の値が20～33%（年齢で異なる）を目安に判断されます。『水分を多く取るの』は良いこと」という情報を過剰に受け止めてしまい、多飲から多尿を起こす方も中にはいらっしゃると思いますので、適正な水分摂取を考えていきましょう。

「下部消化管内視鏡検査（F・Colonoscopy）」は、検査を希望される方、もしくは診察において大腸検査が必要になった方のほか、便潜血検査で「陰性」が出ていても、年齢的に一度、大腸カメラ検査を実施した方が良いでしょう。大腸カメラ検査は、当院へ是非ご相談ください。同院 ☎0467-86-6530

ふれあい鎌倉ホスピタルでは、内視鏡検査を行なっています。今回は、大腸検査の流れについて、担当の小島淳一医師に伺いました。

大腸検査はどのような人が対象ですか？
「下部消化管内視鏡検査（F・Colonoscopy）」は、検査を希望される方、もしくは診察において大腸検査が必要になった方のほか、便潜血検査で「陰性」が出ていても、年齢的に一度、大腸カメラ検査を実施した方が良いでしょう。大腸カメラ検査は、当院へ是非ご相談ください。同院 ☎0467-86-6530

大腸カメラ検査

切除治療を考えた病院選びを

取材協力／ふれあい鎌倉ホスピタル

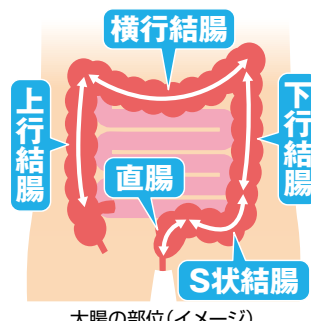
結腸に風船？憩室炎とは

大腸の層から突出

大腸は、いくつかの部位に分かれています。その中でも「結腸」には、風船状の袋である憩室ができることが知られています。

合併症に注意

この病気は合併症に注意が必要で、憩室の破裂によって、細菌・血液など腸の内容物が腹腔にこぼれて感染症になったり、瘻（ろう）という大腸とまわりの皮膚・臓器間（膀胱など）に異常な連絡路ができてしまうことなどがあります。



大腸の部位（イメージ）

胃カメラ検査のよ

うに、病変が見つかった場合は、同時に組織検査に進むことができますか？
「はい。検査時に組織検査、または切除治療ができることは、内視鏡検査のメリットです。組織検査の結果には10日程度を要しますので、再来院予約をお願いしております。ポリプ切除を行なった場合、食事や日常生活に制限が必要となる可能性もあります。入院設備が整った当院の検査なら、そのような心配をカバーできる医療環境があります。看護師も丁寧に対応しております。内視鏡検査は、ぜひ当院でお受けください。」

検査当日の朝は、

いつも飲んでる薬を服用しても大丈夫ですか？
「当日は、喘息・高血圧・不整脈の薬の場合は、普段通りに飲んでいただいて構いません。」

また、検査終了後の下剤についてですが、『病院下剤』と『自宅下剤』からお選びいただけます。

「今日の検査の流れを簡単に教えてください。」

「検査は、専用の検査着とパンツを履いてお受けいただきます。所要時間は15分程度ですが、鎮静剤（点滴）を使用し、できる限り苦痛を減らしながらカメラを挿入することもできますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。検査後は30分程度ご休憩いただき、実際に検査で撮影した大腸カメラ映像を使って、医師が当日中に結果説明を行ないます。」

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
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 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
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 PC/スマホ/タブレットを使ってネットでご自宅視聴を!
視聴無料
日時 5月31日(水) 14:00から
講師 湘南さくら病院 リハビリテーション科 嶋木 貴章 作業療法士

作業療法士の活動の目的や位置づけ

認知症専門病院である当院では、医療スタッフである「作業療法士」が、患者さまに専門療法を行なう場面が多くあります。当院の多彩な医療プログラムの紹介のほか、実際の現場の様子を交えながら、作業療法の医療効果などについて解説します。

お問合せ

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

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、5月30日①11:00です。

オンライン 医学講座 PC/スマホ/タブレットを使ってネットでご自宅視聴を!
視聴無料
日時 5月30日(火) 13:00から
講師 茅ヶ崎中央病院 脳神経外科 池田 幸穂 医師

脳卒中に負けない!! ～脳卒中の症状と治療についてのお話～

脳の血管の血流障害によって、急に手足がしびれたり、動かなくなったり、言葉が話せなくなったり、あるいは意識がなくなる発作が「脳卒中」です。脳梗塞と脳出血、くも膜下出血に分類できるこの病気について、脳神経外科の医師が詳しく解説いたします。

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

視聴方法はホームページをご覧ください

視聴アプリの種類やインストールの方法など、ご不明点は左記電話番号へお問合せください。

視聴の際はWi-Fi接続を
おすすめしております。



手術リスクから患者を守る 周術期チームの活躍

「周術期」とは、手術と手術に関する前後の医療を含めた一連の期間を指します。茅ヶ崎市の湘南東部総合病院では、高齢だったり、合併症を有しているような手術リスクが高い対象者にも、安心して治療にのぞんでもらい、早期の社会復帰を目指していくサポートチームがあります。

湘南東部総合病院では、チーム医療を取り入れており、「周術期チーム」が存在します。手術を担当する外科医や麻酔科医のほか、消化器内科医や放射線科医、さらに看護師、薬剤師、臨床工学士、栄養士、理学療法士などがメンバーとなって、定期的に手術に関するチームカンファレンスを実施していま

慎重な検討と評価によって

手術が必要な患者においては、体の循環機能や呼吸機能など、さまざまな機能が低下しているケースは珍しくなく、体格や精神状態、生活習慣などの個人差を視野に入れて、治療を考えていかなければなりません。さらに治療内容によっては、術後に身体形状が変わってしまうような侵襲の高い手術もあるため、起

大腸がんにもロボット手術

手術そのものについては、周術期チームの結成によって、医療スタッフ同士の意思疎通がより密になり、安全な手術を進められる基盤になっていきます。

現在、同院では、腹腔鏡手術を積極的に取り入れており、悪性腫瘍・良性腫瘍によらず対象疾患に適用していますが、腹腔鏡の一つである手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」を使用した手術を、前立腺がんだけでなく大腸（直腸）がんにも導入し、多くの手術の低侵襲化



同院・歯科口腔外科にて

を実現させています。

口腔ケアの大きな役割

そして最近、周術期チームの活躍において、特に注目されているのが、「口腔ケア」の部門です。充実した口腔ケアは、手術後の感染や肺炎予防につながり、早期退院への手助けになることが明らかになっています。

多くの診療科をもつ同院には「歯科口腔外科」があり、歯科医師や歯科衛生士が常勤している医療体制を最大限に活かして、周術期に専門的な口腔ケアを行なっています。がん治療中などにおける合併症の予防にもつながり、術前の早い段階から、リスクの低減化や術後ケアの方向性を検討し、安心感ある治療の提供を目指しています。

取材協力

湘南東部総合病院
0467・83・9111(代)
茅ヶ崎市西久保500

5月の毎週土曜日は 多彩なオープンキャンパス

医療ビジネス観光福祉専門学校

医療事務、医療秘書、介護福祉、ITなどの幅広いジャンルの職業スキルを磨く「医療ビジネス観光福祉専門学校」では、少人数授業（10〜20名）を採用し、担任制やカウンセリングによって、学生一人ひとりを手厚くサポートしていく専門学校です。

学校説明会+

AOエントリ説明会

6月からエントリが開始するAO入試のエントリー方法のレクチャーと、専門学校の選び方から就職までをスライドを使って解説します。

▽5月13日(土)10時〜12時30分
SPオープンキャンパス

▽5月20日(土)10時〜12時30分
スペシャルSPオープンキャンパス

【介護福祉学科】

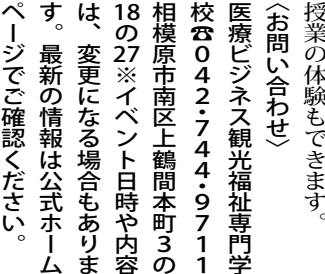
介護福祉用具を実際に使ったり、学校生活について在校生に聞くことができます。

▽5月27日(土)10時〜12時
体験入学+

AOエントリ説明会

学校の特徴のほか、AO入試などを詳しく説明します。授業の体験もできます。

医療ビジネス観光福祉専門学校
042・744・9711
相模原市南区上鶴間本町3の18
27※イベント日時や内容は、変更になる場合もあります。最新の情報は公式ホームページでご確認ください。



オンラインで受講しやすい 介護資格に挑戦を！

ふれあい医療福祉研修センター

ふれあい医療福祉研修センターでは、例年、大好評となっている「介護職員初任者研修」と「介護福祉士実務者研修」と「介護福祉士実務者研修」を、今年も開講します。

「介護職員初任者研修」では、介護の基本や技術を学び、入門的な資格が取得でき

「介護福祉士実務者研修」は、介護の上位資格です。「介護福祉士」の国家試験の受験資格を取得できます（実務経験も必要）。添削課題（オンライン対応）と計7日間のスクーリングの受講となります。

興味がある人は、同センター（0467・84・0576）にお問い合わせください。

入門資格 介護職員初任者研修

8/22(火)〜12/5(火)
計17日間(週1回ペース)

上位資格 介護福祉士実務者研修

6/1(木)〜11/30(木)
計7日間
添削課題はオンライン(PC・スマホ)対応!

ふれあい医療福祉研修センター
茅ヶ崎ハビテーション専門学校 別館3階
0467-84-0576
0467-84-5966
fureai-kensyu@fureai-g.or.jp
茅ヶ崎南1-6-11

安定の仕事

医療・介護
施設での

消防設備点検

✓経験により給与を考慮 ✓多数の資格所有者は厚遇!

募集会社 応募先
(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!お早めにご応募を

お問合せ・ご応募
0467-84-0167
(株)フォーライフ企画 商品課
(理美容担当/安永・伯)



主に湘南エリア(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
選考・・・面接



0467-84-6501
yuri-rk@fureai-g.or.jp

薬剤師募集!

お問合せ・ご応募

0467
(84)6860

陽だまり薬局 本店

勤務地/茅ヶ崎市西久保394-1

- 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。
- 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

春のオープンキャンパス 開催中!

5/27
(土)

6/24
(土)

1 9:30〜
2 13:30〜
の1日2開催



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
お問合わせ 入試事務室 TEL:045-821-0115
MAIL:nyushi@sums.ac.jp



医療薬学科



看護学科



作業療法学専攻



理学療法学専攻

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2023年4月

No.88

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



ふれあい平塚ホスピタル
循環器内科
谷保 直仁 副院長

（谷保副院長）「心不全は、原因となる心臓の部位によって、『左心不全』と『右心不全』に大別されます。『左心不全』は、心臓の左室から全身に血液を送り出せなくなることで生じます。左室よりも上流にあたる肺で血流が滞り、呼吸困難や血圧低

（続く）「心不全は、初期には自覚症状がなく、気付いた時には、重篤な状態にまで悪化していることがあります。不整脈や、心筋梗塞、高血圧

下、咯血といった症状を引き起こします。一方、『右心不全』は、右室から肺に血液を送り出す力が弱まることで生じます。静脈の血液が滞滞し、足や顔、内臓などに浮腫を起こします」

（続く）「心不全は、初期には自覚症状がなく、気付いた時には、重篤な状態にまで悪化していることがあります。不整脈や、心筋梗塞、高血圧

「当院では、2023年3月から、循環器内科の外来診療を週5日に拡充しました。診察では、胸部X線検査、心電図検査、血液検査、心臓超音波検査が可能です。さらに高度な専門治療が必要になる場合には、適切な医療機関の紹介も行なっております。お気軽に当院へお問い合わせください。」



茅ヶ崎新北陵病院
歯科
花田 耕治 歯科医師

Q. 誤嚥性肺炎は、高齢で嚥下機能が低下した人にだけ起こるものですか？

A. 嚥下機能が低下している高齢の方に、誤嚥性肺炎が起こりやすいことは確かです。しかしそのような方に限らず、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患を抱えている方、中枢神経系障害によって寝たきり状態の方にも、誤嚥性肺炎は発症します。この肺炎は、治療後の回復

Q. 貴院（茅ヶ崎新北陵病院）では、歯科でも誤嚥性肺炎

状態があまり良くないケースがあり、慢性的に繰り返す発症される方もいらっしゃいます。予防のためにも、徹底した口腔ケアを実施し、飲み込みの指導・改善が大切になってくる病気で

Q. 貴院（茅ヶ崎新北陵病院）では、歯科でも誤嚥性肺炎

当院では、歯科外来・入院療養ともに、専門性の高い口腔ケアを行なっております。特に高齢の方には、定期受診をおすすめしております。

茅ヶ崎新北陵病院
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保124-2

オンライン 医学講座

日時 5月25日(木) 14:00~15:00

講師 茅ヶ崎新北陵病院 内科 寺田 正次 副院長

視聴無料

心房細動と心臓・脳の病気とは?!

心不全や脳梗塞などの病気を引き起こす「心房細動」(心房が細かく震えた状態)は、加齢とともに罹患が増える不整脈の一種です。心房細動の特徴と、心不全・脳梗塞を来す理由、さらに治療や予防の方法についてわかりやすく説明します。

お問合せ

茅ヶ崎新北陵病院
☎0467-53-4111(代表)
茅ヶ崎行谷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。

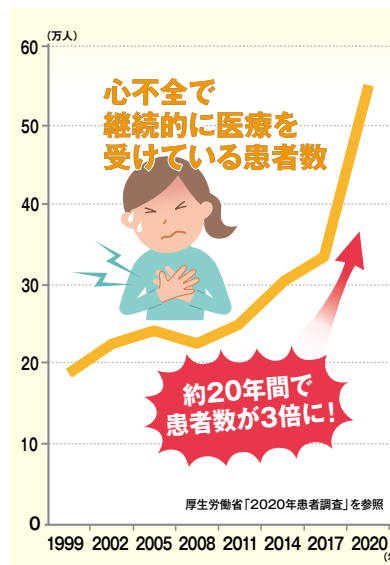


ご不明点は、左のお電話番号へお気軽にお問い合わせください。

心不全

あらゆる心臓疾患の終末像
「おかしい」の時点で即受診を
ふれあい平塚ホスピタル 谷保直仁副院長

心不全の特徴と症状について、「ふれあい平塚ホスピタル」で循環器を専門としている谷保直仁副院長のお話を紹介します。〈取材協力〉



「心不全」とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪化して生命を縮める病気です。近年で

は、超高齢化にともない、この心不全の患者数が増加の一途をたどっています。国の調査によると、心不全

心不全の増加が、日本医療の課題となっています。「心不全パндеミック」といわれる危機は、そう遠くない未来かもしれません。

超高齢化で患者急増 到来する「心不全パндеミック」

で継続的に医療を受けている患者数は、1999(平成11)年10月時点で18万9千人でしたが、2020(令和2)年には55万人と、約3倍に増加しています(グラフ参照)。潜在的な患者を合わせると、2030(令和12)年には、130万人に達すると推計する研究者もいます。

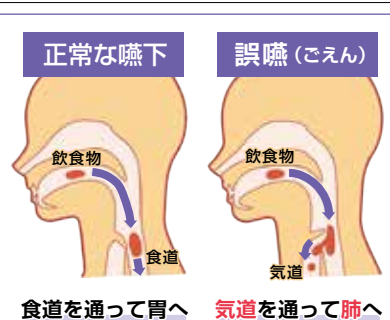
感染症のような広がり

パндеミックとは本来、感染症患者の増加を指す言葉です。もちろん心不全は、人から人へ感染して増えるものではありませんが、まるで感染症のように患者数が増加し続けていることから、予防と治療による再発の防止が、医療における喫緊の課題となっています。

寝たきりでは特に注意が必要

口腔ケアの甘さが肺炎に

人間は、嚥下(えんげ)機能(物を飲み込む機能)が正しく働いていれば、唾液や食べ物は食道に進み、胃などの消化器に送られます。しかし、嚥下機能に障害が起こってしまうと、唾液や食べ物、あるいは胃液などが誤って気道に送られてしまいます(誤嚥)。その時、細菌も一緒に気道へ吸引されることがあり、このことが原因で発症する病気が「誤嚥性肺炎」です。



茅ヶ崎新北陵病院

誤嚥性肺炎を防ぐ歯科の役割

茅ヶ崎市北部にある「茅ヶ崎新北陵病院」では、内科だけでなく、歯科でも誤嚥性肺炎に関わるケアや予防を行なっています。同院の花田耕治歯科医師に話を伺いました。

この肺炎は、嚥下機能が低下している人に多く発症します。脳梗塞後遺症やパーキンソン病など

求む! 薬剤師

選考 書類 面接

ほぼえみ薬局 本店

- 調剤を中心とするお仕事です
- 茅ヶ崎駅などから無料バス通勤が可能
- 3名募集! 常勤・非常勤が選べます

詳細は、下記へお問合せください。

ほぼえみ薬局 本店 ☎0467-84-4661 〒253-0083 茅ヶ崎市西久保124-2

オンライン 医学講座

日時 5月25日(木) 14:00~15:00

講師 茅ヶ崎新北陵病院 内科 寺田 正次 副院長

視聴無料

心房細動と心臓・脳の病気とは?!

心不全や脳梗塞などの病気を引き起こす「心房細動」(心房が細かく震えた状態)は、加齢とともに罹患が増える不整脈の一種です。心房細動の特徴と、心不全・脳梗塞を来す理由、さらに治療や予防の方法についてわかりやすく説明します。

お問合せ

茅ヶ崎新北陵病院
☎0467-53-4111(代表)
茅ヶ崎行谷583-1

オンライン 医学講座

日時 5月25日(木) 15:00から

講師 茅ヶ崎新北陵病院 黒島 知穂 管理栄養士

視聴無料

公開栄養指導 ~食生活で変わる、あなたの未来~

生活習慣病の予防・治療には、バランスのとれた食生活が重要です。しかし、「何をどう変えればいいのかわからない」という方は少なくありません。そこで、生活習慣病治療の一環として病院で実施している食事指導と、食生活の改善方法を紹介します。

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

視聴には、事前にお申込みが必要です

右のQRコードから、当院ホームページの「お申込みフォーム」を表示できます。

視聴希望の方は、こちらのページから事前にお申込み(ご予約)をお願いいたします。