

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2023年4月

No.80

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



理学療法士によるリハビリ

「透析スタッフ」当院では、18床の透析ベッドを用意し、『血液透析療法』を提供しています。常勤の透析担当医のほか、看護師、臨床工学技士、

ふれあい横浜ホスピタルには「透析室」があり、通院や入院で透析治療を受けることができます。スタッフのお話を紹介します。

管理栄養士などを透析室に配置し、充実の医療環境を整えています。さらに血液透析だけでなく、定期的採血や心電図の検査を実施し、合併症の有無など、全身管理を細かく行なっています。

また、当院の大きな特徴として、『回復期リハビリテーション病棟』(36床)に入院しながら治療を受けられる点があります。透析治療が必要な方が、急なけがや病気を発症し、回復期に移行した際に、

「昨年からは、通院透析において、リハビリテーションを取り入れています。透析治療にご来院された患者さまに、理学療法士がフレイルを予防するためのリハビリを提供しています。写真上。

透析送迎(中区・南区ほか)は無料ですので、透析施設をお探しの方は、ぜひ当院をご検討ください。

ふれあい横浜ホスピタル
☎045・681・5101(代)
横浜市中央区万代町2の3の3

取材協力

ふれあい横浜ホスピタル

透析+回復期リハビリができる病院

大腿骨の骨折時などに便利



ふれあい鶴見ホスピタル 呼吸器内科 大貫 恭正 医師

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

Q. 花粉が及ぼす影響は、鼻や目に対するものではないのですか？

A. 花粉を吸い込む量が多いと、鼻や目だけではなく、気管にまで悪影響が生じます。ですので、この時期に持病の「喘息」が悪化する方は増えます。

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

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

医学講座

会場：ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

日時 4月26日(水) 13:00~14:00

講師 石井 映幸 副院長

参加無料

オンラインで自宅視聴も!

認知症の基礎知識 ~正しい知識を学んで安心しましょう~

すっかり聴き慣れた「認知症」という言葉。しかし、どのような病態なのか、正しく理解していますか? 認知症の基礎知識について、当院の「もの忘れ専門外来」を担当し、脳の画像診断を行なっている石井副院長(脳神経外科専門医)が解説します。

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

慢性腎不全 急性腎不全

慢性腎不全 徐々に進行 自覚症状をおぼえず、長い時間をかけて機能が低下する 回復は見込めない

急性腎不全 一時的な病態 急激に腎臓の機能が低下する 回復の可能性がある



慢性腎不全の主な症状

- 夜間の尿量増加(進行すると減る)
- むくみ
- 食欲不振
- 呼吸が速くなる
- 高血圧
- 貧血
- 疲労感
- 頭痛
- けいれん

「急性腎不全」(急性腎障害)とは、それまで正常に働いていた腎臓が、1日から数週間うちに、急激に機能が低下する症状を指します。尿量が減少し、腎臓に異常が生じますが、適切な治療を受ければ

回復する可能性があります。それに対して「慢性腎不全」は、数カ月から数十年かけて腎臓の機能が低下するものを指します。慢性腎不全では回復が見込めず、「末期腎不全」に進行すると、腎臓の機能が

腎臓の病気「腎不全」は、腎臓機能が低下して、正常に働かなくなる状態です。生命の維持には、人工透析か腎移植が必要です。

回復が見込めないのはどっち?

著しく低下し、生命を維持するために、腎臓移植手術や、永続的に人工透析治療を受けなければならなりません。

自覚症状を見逃すことも

腎臓は、全身に行き渡っている血液から老廃物をろ過し、尿として体外に排出する器官です。腎臓の症状は、尿に関することが多いのですが、慢性腎不全のように、年月をかけて長期に腎臓が侵されていくと、自分では症状に気付きにくくなります。

腎臓の健康状態は、健康診断や尿検査の数値によって確認することが大切です。腎臓の異常は、早期に見てできるようにしていきましょう。

今、1年の中で花粉が最も多く飛び交う時期です。中でも、花粉症の原因となるスギやヒノキの花粉が多く、く

しゃみ、鼻水、鼻づまりを抱える人が増えます。この他にも花粉症の症状として、目のかゆみ、頭痛、喉のかゆみ、皮膚の荒れ(かゆみ)などが現れることもあります。

完全シャットアウト

すぐにできる対策として、マスクやメガネを着用して飛散している花粉を防ぎ、屋外から帰って来た時には、その都度、入り口前で衣服や体に付いた花粉を払うことが

有効です。

自宅では、帰宅後の洗顔・うがいのほか、空気清浄機の導入も考慮し、花粉症の症状が出たら、我慢せずに医療機関を受診しましょう。

オンライン配信で会場の講義を生中継!

会場入場は事前予約・15名までです。

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。

「急性」と「慢性」の腎不全

老廃物を正しく排出できない病状

回復が見込めないのはどっち?

著しく低下し、生命を維持するために、腎臓移植手術や、永続的に人工透析治療を受けなければならなりません。

自覚症状を見逃すことも

腎臓は、全身に行き渡っている血液から老廃物をろ過し、尿として体外に排出する器官です。腎臓の症状は、尿に関することが多いのですが、慢性腎不全のように、年月をかけて長期に腎臓が侵されていくと、自分では症状に気付きにくくなります。

今、1年の中で花粉が最も多く飛び交う時期です。中でも、花粉症の原因となるスギやヒノキの花粉が多く、く

しゃみ、鼻水、鼻づまりを抱える人が増えます。この他にも花粉症の症状として、目のかゆみ、頭痛、喉のかゆみ、皮膚の荒れ(かゆみ)などが現れることもあります。

完全シャットアウト

すぐにできる対策として、マスクやメガネを着用して飛散している花粉を防ぎ、屋外から帰って来た時には、その都度、入り口前で衣服や体に付いた花粉を払うことが

有効です。

自宅では、帰宅後の洗顔・うがいのほか、空気清浄機の導入も考慮し、花粉症の症状が出たら、我慢せずに医療機関を受診しましょう。

オンライン配信で会場の講義を生中継!

会場入場は事前予約・15名までです。

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。

ふれあい鶴見ホスピタル

花粉と喘息は負のループ

呼吸器内科 大貫医師

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

Q. 花粉が及ぼす影響は、鼻や目に対するものではないのですか？

A. 花粉を吸い込む量が多いと、鼻や目だけではなく、気管にまで悪影響が生じます。ですので、この時期に持病の「喘息」が悪化する方は増えます。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

Q. 花粉が及ぼす影響は、鼻や目に対するものではないのですか？

A. 花粉を吸い込む量が多いと、鼻や目だけではなく、気管にまで悪影響が生じます。ですので、この時期に持病の「喘息」が悪化する方は増えます。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

Q. 花粉が及ぼす影響は、鼻や目に対するものではないのですか？

A. 花粉を吸い込む量が多いと、鼻や目だけではなく、気管にまで悪影響が生じます。ですので、この時期に持病の「喘息」が悪化する方は増えます。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

Q. 花粉が及ぼす影響は、鼻や目に対するものではないのですか？

A. 花粉を吸い込む量が多いと、鼻や目だけではなく、気管にまで悪影響が生じます。ですので、この時期に持病の「喘息」が悪化する方は増えます。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

Q. 花粉が及ぼす影響は、鼻や目に対するものではないのですか？

A. 花粉を吸い込む量が多いと、鼻や目だけではなく、気管にまで悪影響が生じます。ですので、この時期に持病の「喘息」が悪化する方は増えます。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

ふれあい鶴見ホスピタルで呼吸器内科を担当している大貫恭正医師に、花粉と気管(呼吸器)の関係について伺いました。

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)

ふれあい東戸塚ホスピタル

社会福祉士の資格をおもちの方
保育所完備で、子育て世代も安心!
東戸塚駅から徒歩、無料バス通勤!

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

医学講座

会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

日時 4月26日(水) 14:00から

講師 熊澤 大樹 理学療法士

参加無料

オンラインで自宅視聴も!

肩の痛みについて知ろう! ~肩こり、四十肩など~

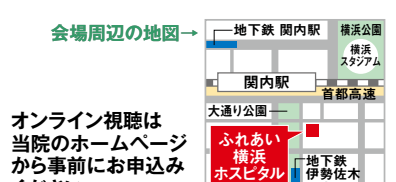
多くの方が抱える「肩の痛み」。自己流の対策をしていますが? その対策で、本当に肩こりや四十肩を解決できていますか? 当院の理学療法士が、日常生活でできる肩の痛みの解消方法を丁寧にお伝えします。ぜひ肩痛対策に取り入れてみてください。

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

オンライン配信で会場の講義を生中継!

会場入場は事前予約・15名までです。



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。

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2023年4月

No.80

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



康心会汐見台病院
眼科
金田 英蘭 医師

貴院の眼科の外来診療日を教えてください。(眼科スタッフ)「平日の月曜日から金曜日まで、外来があります。当院の日本眼科学会指導医や常勤の医師を中心に、磯子区内で唯一の総合的な病院として、地域の皆さまに安心な生活を送っていただ

いて、内容を教えてください。(金田医師)「白内障の治療では、視力の低下や目のかすみが日常生活に支障がない初期の段階では、ピレノキシ

ン酸を点眼して、視力を回復させる場合があります。白内障は、70歳前後までに手術をすれば回復も早く、その後の生活の質が向上することになります。日本眼科学会専門医が在籍する当院に是非、ご相談ください。」

同院 ☎045・761・3581 磯子区汐見台1の6の5

白内障は、70歳前後までに手術をすれば回復も早く、その後の生活の質が向上することになります。日本眼科学会専門医が在籍する当院に是非、ご相談ください。」



ふれあい東戸塚ホスピタル
織本 健司 院長

「当院の人工透析治療においては、院内の内科・糖尿病科、循環器内科・リハビリテーション科・皮膚科をはじめとする診療科が連携し、医療スタッフには、医師だけでなく、看護師、管理栄養士などをメンバーとして構成している。医療チームによって、透析患者さまをサポートする体制があります。」

「よくある質問②」
透析用の血管にトラブルを抱えたことがあり、一つの施設内で対応してもらえると

また、週に数回にわたって人工透析のために通院される患者さまのご苦勞を少しでも軽減できるように、透析通院の送迎を無料で行なっています。車椅子対応の専用車を用意し、送迎時に簡単な介助を行なっております。患者さまが長く通院を続けることが苦にならないようにと考えたサービスです。



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

湘南医療大学 横浜市戸塚区上品濃16-48 (最寄り/東戸塚駅)

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。

急募
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↓

白内障をチェック!

- 5つ以上の該当は高リスク
- ✓ 視界が白っぽくかすむ
 - ✓ 何かにぶつかることが多い
 - ✓ 階段の段差の距離感が怖い
 - ✓ 屋外はまぶしくつらい
 - ✓ 屋外で人の顔がよく見えない
 - ✓ 夕方薄暗い時の行動は不安
 - ✓ 拡大鏡なしに新聞が読めない
 - ✓ 手元のメガネで本が読めない
 - ✓ 左右の目の見え方に大きな差がある
 - ✓ 見えない方の目だけでは歩けない
 - ✓ 見えない目の負担がもう片方にかかる
 - ✓ メガネの度数を変えても見えない
 - ✓ 見えにくく生活に支障が出ている
 - ✓ 見えにくさで今後の生活が不安

注・白内障のセルフチェックの一例です。該当数に関わらず、不安は眼科へ相談を。

目の水晶体は、主にタンパク質と水でできています。タンパク質は、加齢や長年にわたる紫外線の影響などによって変化し、白く濁ります。その結果、水晶体全体が濁り、視力が低下する病気を「白内障」といいます。

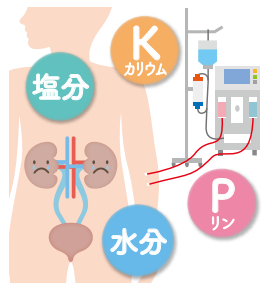
白内障は、老化によって発症するケースが多く、早い人では40歳前後で発症し、80歳以上では、ほとんどの人に白内障の症状が認められるようになります。

年齢を重ねてからの視力低下は、「老眼」と考える人が多いですが、他の病気が隠れている場合があります。「白内障」はその一つです。

長寿国・日本では、**誰かが罹る「白内障」**
80歳以上はほぼ症状あり

片目から両目へ

白内障は、老化によって発症するケースが多く、早い人では40歳前後で発症し、80歳以上では、ほとんどの人に白内障の症状が認められるようになります。



腎臓の機能が著しく低下した場合に行なわれる「人工透析」。この治療を受けている人は、合併症を起こさないように、食生活に気を付けていく必要があります。

合併症として多いのは、高血圧や動脈硬化症、高リン血症、腎性貧血、骨折・骨の痛み、関節の痛み・しびれ、まひ、肺炎などです。

よく知られているのは、「カリウム」の制限ですが、このほかにも、水分や塩分などに対する調整も必要です。

食事以外にも、うがい・手洗いの徹底や外出時のマスク着用など、生活全般に注意を払い、少しでも体調に異変を感じたら、すぐに医療機関にかかることが大切です。

透析患者の生活
合併症を防ぐ大事なこと
医療スタッフへまず相談

シャント管理までしっかり
透析血管の造設・再建も当院で
ふれあい東戸塚ホスピタル

「人工透析の導入における透析用の血管(シャント)の造設や、シャントの狭窄に対する拡張治療のPTA(血管形成術)、さらにシャントをつくり直す再建術など、当院では、外科的な対応もしております。

看護補助
スタッフ大募集!

常勤でも! 非常勤でも!
詳細はコチラ↓

家庭での看護経験を活かしたい...
看護師の免許はないけれど、病院で働きたい。
やさしさと気遣いをもって仕事に臨みたい!
医療貢献がしたい!!

このような方は、
当院での看護補助の仕事をお考えください。

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
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 **4月28日(金)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

皆さんの健康を維持する為の食生活

毎日の食事について、考えたことがありますか? 当院専属の管理栄養士が、正しい食生活について、注意を要する点とともに、改善するためのポイントを解説します。当院のホームページに動画をアップするので、お時間のある時に是非ご覧ください。

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

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
ご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。)

オンライン 医学講座
視聴無料

PC/スマホ/タブレットを使ってネットでご自宅視聴を!

日時 **4月25日(火) 15:00~15:30**
講師 康心会汐見台病院 放射線科 鈴木 哲司 診療放射線技師

MRI検査ってどんな検査?

病院でMRI検査を受けたことがありますか? 「MRI」とは、磁気共鳴画像のことで、電波と強力な磁石で体内の臓器などを画像化して調べることができます。この検査の仕組みや特徴を、病院現場で検査を担当している技師が、丁寧に解説します。

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...
975 6237 2792
◆パスコード...
822124

予約不要

開始10分前(4/25 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。