

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2023年5月

No. 74

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



医療法人社団
☎046-233-5110
さがみ野中央病院
望月紀広
診療放射線技師

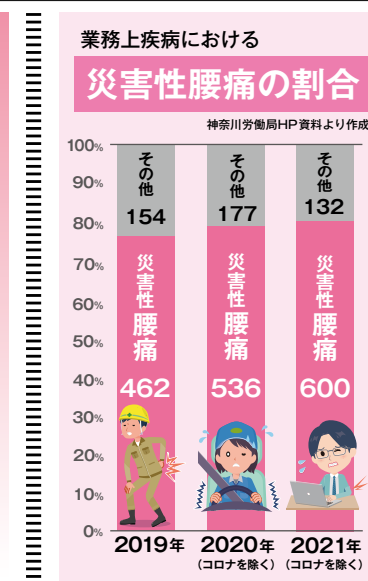
「腰痛」は、二足歩行である人間の宿命であり、多くの人が抱える悩みの種です。背骨は、頭や胴体などの上半身全ての重力を支えているため、体を動かしたり、重い物を持つて負荷を加え続けると、耐えられず「悲鳴」をあげ、痛みとして出ます。具体的な疾患には、「慢性筋肉性腰痛症」「ぎっくり腰」「変形性脊椎症」「骨折」などがあります。さがみ野中央病院で画像検査を担当している望月紀広診療放射線技師に、お話を聞きました。

――なぜ、腰に痛みがあつて病院へ行くと、まずX線検査をするのですか？

「腰痛」は、二足歩行である人間の宿命であり、多くの人が抱える悩みの種です。背骨は、頭や胴体などの上半身全ての重力を支えているため、体を動かしたり、重い物を持つて負荷を加え続けると、耐えられず「悲鳴」をあげ、痛みとして出ます。具体的な疾患には、「慢性筋肉性腰痛症」「ぎっくり腰」「変形性脊椎症」「骨折」などがあります。さがみ野中央病院で画像検査を担当している望月紀広診療放射線技師に、お話を聞きました。

――なぜ、腰に痛みがあつて病院へ行くと、まずX線検査をするのですか？

「長引く腰の痛みなど原因究明に「検査」が大活躍」
さがみ野中央病院

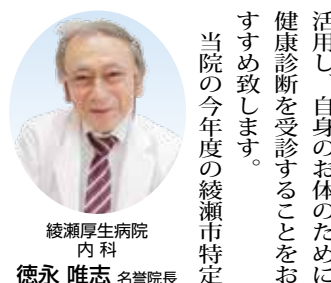


腰痛は、日本人が抱える悩みの上位にあり、厚生労働省の「国民生活基礎調査」(2016年)では、男性では第1位、女性では第2位になっています。

腰に痛みを起す代表的な骨の病気には、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症があります。いずれも背骨の神経の圧迫による痛みであり、脚の筋力低下のほか、

体の痛みの中で、常に上位である「腰痛」。重い物を扱う仕事ばかりでなく、座り続ける職種でも、腰に痛みを抱える人が増えています。

国や自治体の調査で判明
腰痛は万人の悩み



綾瀬厚生病院 内科
徳永 唯志 名誉院長

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

綾瀬市にある「綾瀬厚生病院」では、今年度分の受診券を利用した「綾瀬市特定健康診査」が受けられます。同院・徳永唯志名誉院長のお話を紹介します。

――なぜ、MRIやCTを追加するのですか？

「単純X線撮影ではわからない骨折や、骨の変形、病変などが判明することが多いからです。CT検査では、背骨の変形や骨折などを形態的に詳しく診断でき、MRI検査では、脊髄の疾患や炎症性変化、骨挫傷などが確認できます。当院では、これらの検査が必要になった場合に、患者さまにスムーズに受けていただけるように、常に準備体制をとっています。是非、当院へおかけください。」

同院 ☎046・233・5110
海老名市東柏ヶ谷6の20の20

「メタボリックシンドローム」(メタボ)とは、「内臓脂肪症候群」を指します。内臓脂肪肥満が原因で、高血糖や高血圧、脂質異常を抱えている状態のことです。

厚生労働省の調査(2019年)によると、国内の男性40〜74歳では約55%、女性では約17%が、メタボリックシンドロームの疑い(または予備群)という結果が出ました。

メタボリックシンドロームかどうかは、腹まわりのサイズと、血圧・血糖・脂質の数値で判断されます。男性では腹囲が85cm以上、女性では90

メタボリックシンドローム
2つ以上
高血糖
高血圧
脂質異常
各基準値は省略

腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上

厚生労働省HP参照

メタボリックシンドローム
あらゆる大病の引き金に

cm以上あり、さらに血圧・血糖・脂質の3つの項目のうち2つ以上が基準値を超えている場合に、メタボリックシンドロームと判定されます。

健康診断の活用を



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

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

「新型コロナウイルスが発生してから3年が経過しましたが、重症化する方の多くは、生活習慣病などの基礎疾患を有しているとの報告があります。重症化しないためにも、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症/動脈硬化症など)を予防、または早期に発見するために、国が推奨する『特定健康診査』をうまく活用し、自身のお体のために健康診断を受診することをおすすめ致します。

当院の今年度の綾瀬市特定

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 5名
勤務地・・・さがみ野中央病院(相鉄線「さがみ野駅」から徒歩5分)
☎046-233-5110
応募はお電話またはQRコードから▶

医学講座
会場：綾瀬厚生病院 産婦人科棟4階 多目的室
日時 6月29日(木) 14:00~15:00
講師 綾瀬厚生病院 皮膚科 向野 哲 医師
参加無料

夏に多い皮膚疾患～これからの季節に注意する皮膚トラブル～

新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着きつつある今年の夏は、外出機会が増えることと思います。そのような中、夏に気をつけていただきたい皮膚病は多くあります。今回はそのような皮膚病を中心にお話します。

お問合せ・ご予約
綾瀬厚生病院
☎0467-77-5111(代表)
神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

会場にて講師がお話する講座です
参加には、開催前日までにお電話でご予約が必要です。
オンライン講座ではないのでご注意ください。
会場周辺の地図

看護補助 求人 常勤 非常勤
人と接する仕事が好きならにピッタリ! 安定した業界でぜひ活躍を。
常勤 175,800円/月
非常勤 1,250円/時
「介護職員初任者研修」修了者は尚可
ふれあい町田ホスピタル ☎042-798-1121
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

医学講座
会場：さがみ野中央病院 1階 リハビリテーション室
日時 6月26日(月) 13:00から
講師 さがみ野中央病院 栄養科 中村 育代 管理栄養士
参加無料

骨粗鬆症は生活習慣病～40歳以上は気を付けよう～

自分の骨が元気であるかどうか、把握していますか?骨粗鬆症は、「骨の生活習慣病」です。“人生100年”という今の時代、元気な老後を送るために、強い骨をつくる栄養の取り方や、正しい生活習慣について、管理栄養士が丁寧に話します。

お問合せ・ご予約
さがみ野中央病院
☎046-233-5110(代表)
神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20

会場(当院)にてお聞きいただく講座です
参加にはご予約が必要です。事前にお電話でお申込みを!
「さがみ野駅」南口から徒歩5分
「相模大塚駅」南口から徒歩8分
会場周辺の地図

この「人」に聞く



早川 美奈子 医師

(はやかわ みなこ)

大和成和病院
【心臓血管外科】

日本外科学会 専門医
日本心臓血管外科学会 専門医

「患者さまに回った症例は、できる限りわかりやすく説明し、さらに内容の確認をしながら、お話を進めるように心がけています。治療をお任せいただいていることに、心から感謝をしている毎日です。責任感をもって、現場で力を尽くしたいと思っています。」
「明朗な話し方は、懸命な治療姿勢と重なりました。」

感謝の念は 執刀医としての基礎活力

○…来月で着任から丸1年を迎え、主に手術と病棟診療（入院している術前・術後患者の診療など）を担当しています。「心臓専門病院としての各スタッフの専門性とフットワークの良

さ、日々感激しています。医師だけでなく、看護師や技師などスタッフ全員が迅速な対応ができるので、患者さまにとって良い治療環境だと思います。」
○…千葉大在学中に生物化学（園芸学部）の卒論で医学部と共同研究を行なった際に医学の素晴らしさに出会い、別の国立大の医学部を再受験したという早川医師。「外科治療によって心臓が明らかに回復した症例

や、人工心肺で心臓を一時的に止めて手術をした後、元のように元気に心臓が動き出すダイナミックな医療に、学生ながら感動したことを覚えています。」現在、心臓弁膜症（置換術）や大動脈瘤（切除術）などを中心に、大和成和病院の心臓血管外科で行なっている全ての手術に携わっています。

○…「患者さまにお話する際は、できる限りわかりやすく説明し、さらに内容の確認をしながら、お話を進めるように心がけています。治療をお任せいただいていることに、心から感謝をしている毎日です。責任感をもって、現場で力を尽くしたいと思っています。」

医療法人社団 公仁会
大和成和病院
☎046-278-3911



「その理由には、脂肪が蓄積した体格は、手術視野を確保することが困難になる場合がある」

（早川医師）「肥満とは、『脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数（BMI）25以上のもの』と定義されま

大和成和病院・早川美奈子医師Ⅱ号「この人に聞く」で紹介による、肥満が及ぼす心臓病への悪影響についてのお話を紹介します。

肥満は心臓手術の天敵

取材協力

からです。手術時間が長くなったり、出血量が増えてしまう可能性があります。
麻酔の難易度も高くなります。肥満によって、薬投与や輸血の点滴ラインが確保しにくくなったり、人工呼吸器につなげるための気管挿管が難しくなります。



適切な管理の下なら
「しかし、肥満だから心臓手術が全くできないというわけではありません。リスクを考慮した上で、適切な医療管理が重要になります。」

手術前には、全身状態を改善するために、食事や運動などの生活習慣の改善を行なう

「しかし、肥満だから心臓手術が全くできないというわけではありません。リスクを考慮した上で、適切な医療管理が重要になります。」

■大和成和病院
☎046・278・3911
大和市南林間9の8の2
南林間駅・鶴間駅から無料シャトルバスあり

常勤 スタッフ 1名募集
管理栄養士
経験者を積極採用
キャリアによって優遇あり

ご応募は
電話・メール・ホームページ
どれからでもOK!

ふれあい町田ホスピタル
☎042-798-1121
〈受付8:30～17:00〉
✉machida-hosp@fureai-g.or.jp

東京都町田市小山ヶ丘1-3-8 (多摩境駅・南大沢駅・相模原駅から無料バス通勤可能)

職員募集
ご応募はお電話
またはQRコードから!
TEL **046(272)1515**

成和ナースングプラザ 老健

介護士・介護福祉士
優遇します!

▼土日祝日の勤務可能者
▼介護資格保有者 ▼経験者

勤務地
小松原
イオンモール
大和西高
大和成和病院
南林間中
南林間入口
南林間
鶴間駅

常勤・非常勤

看護補助
常勤でも! 非常勤でも!
スタッフ大募集!

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。
やさしさや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)

シニア活躍
おそうじ好きさん!
わたしたちと一緒に働きませんか?

パート 時給1080円
常勤 要自動車免許

勤務: 横浜(戸塚区、磯子区ほか)や湘南エリアの医療・介護施設、学校での清掃業務
お問合せ…リード商会 清掃事業部 ☎080-7646-1764 (菅原)

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 ご連絡を上げます
ふれあいグループから追ってご連絡致します。

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

求む! 看護師
選考 書類 面接

康心会汐見台病院 (横浜市 磯子区)

- 子育て世代から管理職世代まで募集
- ケアミックス型の総合病院
- 経験に応じて給与は応相談
- 院内保育園を完備

詳細は、下記へお問合せください
同院 ☎045-761-3581 (総務課・赤岡)

勤務時間や待遇の詳細、ご応募はこちらから→

サービス付き高齢者向け住宅
みどりの風 大和

只今、入居者さま募集中!

見守りシステムが導入された居室では24時間、ボタン一つでスタッフを呼ぶことができる

10種類以上の豊富な成分を含んだ光明石の人工温泉も

施設内でガーデニングなど、季節の催しを満喫

みどりの風 大和 ☎0120-30-9113
「南林間駅」または「鶴間駅」から徒歩15分 神奈川県大和市西鶴間6-30-24 ㊟あり

入居対象 60歳以上の方であれば、どなたでも (介護認定を受けていないお元気な方も入居可能)

資料請求 随時受け付け中

みどりの風 大和 検索

お気軽に見学を

Aタイプ
入居一時金 0円
月賃料 15万1,000円 19万9,000円
●賃料 90,000円 ●電気・水道代 6,000円
●共益費 20,000円 ●生活支援サービス費 35,000円
特徴 お二人(ご夫婦など)でも、お一人でも入居可能なお部屋です。

Bタイプ
入居一時金 0円
月賃料 13万5,000円 18万3,000円
●賃料 75,000円 ●電気・水道代 5,000円
●共益費 20,000円 ●生活支援サービス費 35,000円
特徴 機能性を重視したシンプルな単身用のお部屋です。

ユニットバス/キッチン/温水洗浄トイレ/洗面台/エアコン/カーテン/クローゼットあり
温水洗浄トイレ/洗面台/エアコン/カーテン/クローゼットあり

A・Bタイプ共通 …… 生活支援サービス費、食費代、電気・水道代は税込です。食事は選択制で、1日3食・月30日利用で48,000円。

【施設概要】施設住所・電話: 神奈川県大和市西鶴間6-30-24 ☎046-271-6261 / 館内共有施設: 人工温泉「光明石温泉」、洗濯乾燥室、浴室、リビングなど / サービス(有料含む): コンシェルジュ、生活相談、状況把握サービス、食事、買い物代行、通院付き添い、掃除など / 取引態様: 直接契約 / 建築面積: 1559.09㎡ (軽量鉄骨造り・地上2階建て) / 2014.3.31竣工 / 定期建物賃貸借(2044.6.1まで) / 3室募集(全26室) / 事業主: 神奈川県茅ヶ崎市円蔵370-20 ☎0467-84-6657(株)フォーライフ企画 / 広告有効期限2023.7.31

ふれあいグループ 湘南ふれあいの園 シリーズ

介護付有料老人ホーム

シニアレジデンス町田

食事付き
無料見学会
6/3~25
ご予約承り中

外観 茶室
レストラン 中庭

ご入居生活スタート!

書類など
最終確認
体験入居
面談
入居相談
ご入居まで

多摩線 多摩駅 徒歩10分
多摩線 多摩駅 徒歩10分
多摩線 多摩駅 徒歩10分

アクセス

京王線「多摩線」南大沢駅またはJR横浜線「相模原線」から無料シャトルバスで約10分
多摩線と相模原線の交差点信号「小山長池トンネル南」近く(無料駐車場あり)

資料請求・見学・お問合せ

0120-86-6534

東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

主に建物の2階にホームの居室が並び、閉塞感を感じさせない優雅な住空間が広がっています。定期的な階下の病院から、現役のリハビリ療法士(理学療法士、作業療法士)が来館し、無料でリハビリテーションを行ないます。体を動かし健康的な日常を送れるので、生き生きとしたシニア生活に取り組むことができます。さらに、1階から通



ふれあい町田ホスピタルの受付

介護付有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」は、同じ建物に病院が設置されています。「病院と一緒なの?」と思う人がいると思いますが、階層が完全に分かれている建物なので、エレベーターやエントランス、ラウンジなど全てが別々であり、セキュリティが施されています。

併設病院の「ふれあい町田ホスピタル」(医療法人社団康心会)の診察室は1階にあるので、予防接種や健康診断のほか、通院や人工透析は階下へお入りいただけます。敷地内には薬局や老健(通所リハビリテーションあり)もあるので、道路をわたることなく、シニアに必要な環境が

介護付有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」は、元気な人から医療依存度の高い人まで、幅広いシニアが自分らしい生活を送ることが出来る住まいです。6月は、食事付きの見学会が開催されます。是非ご予約を!

セカンドライフの住環境を追求 病院の上に住む安心感 シニアレジデンス町田



療法士による集団リハビリテーション

3週間の食事付無料見学会
6月3日(土)から始まる無料見学会では、居室のほか、ラウンジなどの共有スペースに実際に入ることができ、さらに併設病院の見学も可能です。また期間中には、「頼りの介護者が体調不良で困難に」といった早急の対応が必要な人に専属の相談員による入居相談も行なっています。少人数制の開催なので、希望日・時間はお早めにお電話を。先着順で予約が埋まってしまうのでご注意ください。

路を通り、雨でも傘なしで行くことができる「メディカルフィットネスクラブ」もありません。同じ建物内に医師が常駐(平日/当直/夜勤/土日)し、訪問診療も可能なことから、介護と医療の包括的なサービスがある有料老人ホームです。

すぐそばにそろっています。またホームでは、専属のケアマネジャーが入居者それぞれの状態に合わせてケアプランを作成し、気心の知れたホームのスタッフが真心を込めて介護を提供しています。同じ建物内に医師が常駐(平日/当直/夜勤/土日)し、訪問診療も可能なことから、介護と医療の包括的なサービスがある有料老人ホームです。



授業の準備をする同校の学生

「茅ヶ崎看護専門学校」では、看護師という職業への理解や魅力を伝え、看護師を目指す人のために、技術体験や座談会がある「オープンキャンパス」を開催します。左下表を参照してください。

本校・茅ヶ崎看護専門学校の、医療・福祉系の施設を多数もつ「ふれあいグループ」の全面的なバックアップがあり、実際の医療現場で求められる高い技術力をしっかりと身に

看護技術のほか座談会も 充実のオープンキャンパスで体験を

茅ヶ崎看護専門学校

「本校・茅ヶ崎看護専門学校の、医療・福祉系の施設を多数もつ「ふれあいグループ」の全面的なバックアップがあり、実際の医療現場で求められる高い技術力をしっかりと身に

本校・茅ヶ崎看護専門学校の、医療・福祉系の施設を多数もつ「ふれあいグループ」の全面的なバックアップがあり、実際の医療現場で求められる高い技術力をしっかりと身に

本校・茅ヶ崎看護専門学校の、医療・福祉系の施設を多数もつ「ふれあいグループ」の全面的なバックアップがあり、実際の医療現場で求められる高い技術力をしっかりと身に

茅ヶ崎看護専門学校
13:00~16:00(各日)
看護師という職業について
看護技術体験/学校説明/
入試説明/個別相談 など

茅ヶ崎看護専門学校
13:00~16:00(各日)
看護師という職業について
看護技術体験/学校説明/
入試説明/個別相談 など

茅ヶ崎看護専門学校
13:00~16:00(各日)
看護師という職業について
看護技術体験/学校説明/
入試説明/個別相談 など

年間休日121日! 鶴見ホスピタルで看護師募集!

勤務時間: 第二京浜 池谷戸
通勤に新子安駅などから無料シャトルバスの利用が可能。生麦駅からは、徒歩約10分です。

優遇します!

- 経験10年以上
- 管理職を目指す方
- レスビレーターを扱える方
- 療養病棟での勤務経験

これらの経験がない方でも是非ご応募ください!

詳細はこちら

応募・問合せ ふれあい鶴見ホスピタル ☎045(586)1717

介護士 常勤スタッフ募集

介護老人保健施設 ふれあいの町田

応募連絡/電話またはメール

応募連絡後、履歴書を郵送

〒194-0215
東京都町田市小山ヶ丘1-3-7
採用担当 桑原・藤中 宛
☎042-798-2001
✉machida-rk@fureai-g.or.jp

勤務: 日勤・夜勤(非常勤応相談)
資格: 特になし
※介護資格所有者歓迎!
月給: 175,800円~
+介護加算手当 ほか
待遇: 医療費補助制度 など

◆長期勤務によるキャリア形成のため、若年層を積極採用

求人 湘南東部総合病院

神奈川県茅ヶ崎市西久保 500

職種 医療事務

人数/資格 3名/資格不問

月給 175,800円~

電話 総務課・欠畑 ☎0467-83-9111

インターネット

QRコードから→

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

安定の仕事

医療・介護 消防設備点検

系統設備での

✓経験により給与を考慮 ✓多数の資格所有者は厚遇!

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

OPEN CAMPUS

6.24(SAT) 7.22(SAT)

キャンパスツアー

パイタル検査を
実際にやってみよう!

オープンラボ

化学実験や漢方薬
の体験ができる!?

2022年度 卒業式、入学式 を挙行了しました

2023年度

医療薬学科 看護学科 作業療法専攻 理学療法専攻

湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences

東戸塚キャンパス 〒244-0806
横浜市戸塚区上品濃16-48
横浜山手キャンパス 〒231-0862
横浜市中区山手町27
☎045-821-0115 ✉nyushi@sums.ac.jp

