

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2023年5月

No.81

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
内科
ゴルベウ美菜子 医師

「内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを見つけて、日々の生活習慣を改善し、病気を予防することを目的としている『特定健康診査』の受診を国は推奨しています。」

「特定健康診査は、40歳以上75歳未満の医療保険加入者が対象です。横浜市国民健康保険に加入している方は、5月中旬に横浜市から受診券が送付され、当院でご利用されると受診が無料になります。社会保険の方は、ご加入の健康保険にお問い合わせください。また、75歳以上の方は横

磯子区にある康心会汐見台病院では、横浜市の特定健康診査が受けられます。同院のゴルベウ美菜子医師のお話を紹介します。

■■■■■■■■■■

取材協力

受診券の利用で無料に

横浜市特定健康診査のご予約を！

康心会汐見台病院

浜市健康診査の対象となり、こちらにも年に一度、無料で受診することができます。

受診結果が出るまで、およそ1カ月の期間をいただいております。精査のすまめがあった場合は、どうぞ当院へご相談ください。

体のメンテナンスは必要

「健康診断を定期的に受診することは、効果的な健康増進につながります。健診の詳細や受診方法については、お電話でお気軽に当院へお問い合わせください。」

同院・予約センター
☎045-761-3587

磯子区汐見台1の6の5

メタボリックシンドローム



「健診」とは、総合的な健康診断（例／市町村で実施している「特定健康診査」など）を指し、「検診」は、ある特定の病気の有無を検査・診察（例／乳がんを調べる「乳がん検診」など）することです。自分自身では自覚できない

症状や、忍び寄る病気を見逃さないためには、定期的な健診の受診が必要です。例えば生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積に起因する「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」などを指し、自覚症状なしに進行していきます。

国は毎年、国民に健康診断の受診を奨励しています。定期的に受診することで、病気を早い段階で気付いたり、予防できるからです。

■■■■■■■■■■

内容によって使い分け

「健診」「検診」どちらが正しい？

生活習慣病には特定健診が有用

会社が実施するものも

また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・略して「メタボ」）の予防・改善には、市町村で実施している特定健康診査が有用です。

メタボとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、いずれか2つ以上を併せもった状態です。上表参照。職場で実施される健診も、主にメタボに関する項目が多くなっています。

健診の受け方や、社会保険を利用した方法など、種類や受診の仕方がわからない場合は、健診を実施している医療機関に問い合わせてみるとよいでしょう。

リハビリテーション

術後半年が重要期間

「大腿骨頸部／転子部骨折診療ガイドライン」（日本整形外科学会）には、手術後6カ月間にリハビリを行なうことによって、歩行能力とQOL

手術後、早く退院できたとしても、手術前の移動手段より一段階下の状態（例／杖つき歩行であれば、歩行器補助下の歩行）になる可能性があります。

「転倒骨折（大腿骨）をして急性期病院で治療を受けた後、当院の回復期リハビリテーション病棟に転院されてきた患者さまに、術後の筋力低下と疼痛があり、歩行が困難な状態でした。」

その患者さまはご主人と二人暮らしでしたので、自宅で家事全般をこなしていた以前のように、一人で家事ができるレベルになることを目標に掲げました。下肢の筋力と歩行の訓練を中心とした内容を設定し、再び転倒しないための自主トレーニングも計画しました。

「病棟では、痛みでリハビリが困難な日もありましたが、その日は、どのような動きをしようと痛いのか、そしてなぜ痛みが出るのかを一緒に考える時間になりました。なぜなら、痛みの原因となる動きを探ることも、リハビリの一環になるからです。約3カ月のリハビリを経てご退院され、ご

L（生活の質）が改善されることが示されています。さらに「リハビリ開始後、3～6カ月間で疼痛の軽減や足の柔軟性、筋力向上の効果が表れる」としています。

そのため、リハビリを実施する専門病棟（回復期リハビリテーション病棟）での集中的なリハビリが有効です。この病棟でのリハビリは、骨折前に近い状態にまで回復させるために、生活全般にわたる具体的な訓練を行ないます。



再び家事ができる喜び

夫婦暮らしを元通りに

ふれあい鶴見HP 回復期リハビリ病棟



注:本文の症例とは異なります

ふれあい鶴見ホスピタルには、「回復期リハビリテーション病棟」があります。ここでは、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が、患者の早期回復のために、それぞれの症状に効果的なリハビリを提供しています。

大腸骨頸部骨折のリハビリ入院者を担当した同院の理学療法士・鈴木涼雅さんのお話を紹介します。〈取材協力〉

「病棟では、痛みでリハビリが困難な日もありましたが、その日は、どのような動きをしようと痛いのか、そしてなぜ痛みが出るのかを一緒に考える時間になりました。なぜなら、痛みの原因となる動きを探ることも、リハビリの一環になるからです。約3カ月のリハビリを経てご退院され、ご

困難な行動を一緒に分析

自宅でも以前と同じように家事ができるようになりました。現在は、一人で問題なく外出ができるように、さらなるリハビリ訓練を続けています。※効果・痛みには個人差があります。

◆大腿骨骨折後などの回復期における効果的なリハビリテーションは、ふれあい鶴見ホスピタルへ相談を。

鶴見区東寺尾4の4の22
☎045-586-1717(代)

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

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)

ふれあい東戸塚ホスピタル

社会福祉士の資格をお持ちの方

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

医学講座

会場: ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

日時 6月22日(木) 13:00~14:00

講師 矢野 由美子 管理栄養士

オンラインで自宅視聴も!

健康な身体は食事から 食事で夏バテ予防!

これから夏本番に向けて、水分補給はしっかりできていますか?水分補給は、ただ水を飲むことだけではありません。食事から上手に水分を補給する方法もあります。夏バテ防止の食事内容について、丁寧に解説しますので、是非お聞きください。

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。



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 6月28日(水) 15:00~15:30 (予定)

講師 康心会汐見台病院 円倉 瑠里 助産師・林 朋子 助産師

あわ沐浴とスキンケア

乳児の沐浴について、昨今の研究結果によって、その方法は以前と変化してきています。乳児のお肌に良い沐浴方法と、スキンケアについての情報を、動画で紹介しながら詳しくお伝えします。ご家族の産後サポートの参考にも、必見の内容です。

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...
997 8920 1792
◆パスコード...
206536

開始10分前(6/28@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。

康心会汐見台病院 総合眼科としての責任と役割 取材協力

康心会汐見台病院の眼科科長・金田英蘭医師Ⅱ号「この人に聞く」で紹介Ⅱに、眼科診療についてお話を伺いました。

貴院・眼科の診療モットーを教えてください。
(金田医師・以下同)「磯子区内の総合病院としての責任感をもって眼科全般の診療を行ない、地域の皆さまが安心できる医療を心掛けています」

地域の医院やクリニックからの紹介も多いと聞きました

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

「はい。眼科疾患は、高血圧や糖尿病などの病気が関わりが深いので、近隣の内科系の医療機関から多くの紹介を受けております。地域の医療連携

康心会汐見台病院 眼科					
月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●
受付時間 午前 8:30～ 午後 13:00～					
眼科科長 金田 英蘭 医師 医学博士					

045-761-3581
横浜市磯子区汐見台1-6-5

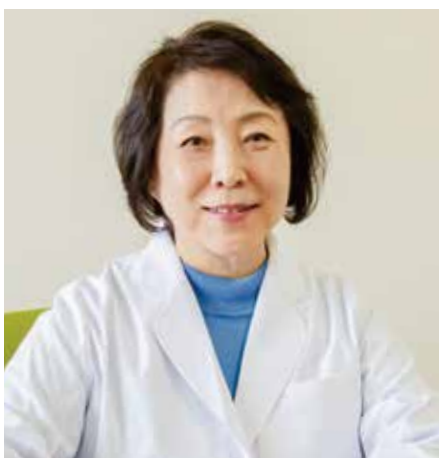
「患者さまに光を」

治療と希望を同時に提供

○：眼科の科長として現場を重視し、平日全て(月～金)の外來診療を担当しています。「患者さまの病気を治したら、治さずにはいられない性分なのだと思います。より良い治療法の手術数が減ることはなく、

目処がたないと、その日の悪化に直結するかを改めて感じました」と話します。○：約20年間にわたる神経細胞の研究成果を活かし、診療において大きな効果を上げています。「例えば緑内

この「人」に聞く



金田 英蘭 医師
(かねだ ひでか)
康心会汐見台病院
【眼科】
医学博士

障は点眼治療が多いのですが、末梢神経に関わる飲み薬の併用も考慮します。点眼で皮膚が腫れてしまう患者さまもいらつしやるので、治療の幅を広げ、本来の悩みやそれ以外の心配事も解決できるようにと考えています。○：加齢によつて起こる白内障について、「手術を後回しに考えてしまいがちな患者さまのお気持ちもわかりますが、ご自身の水晶体がどのくらい濁っているかを実際の画像で認識することは、とても大切です。手術は70歳ぐらいまでにお受けになられた方が回復の早さなど、利点が多くあります。治療によつて視界の明るさだけでなく、希望も提供したいと思っています」と、笑顔で診察室へ向かいました。

を強めております」

「手術治療も多く扱っていると聞きました。どのような疾患が多いですか?」

取材協力

幼児の視力の発達

注・およその目安を掲載

3ヵ月	6ヵ月	1歳	2歳	3歳	6歳
0.01 0.02	0.04 0.08	0.2 0.25	0.5 0.6	1.0 以上	1.0 1.2

当院では、国家資格をもつ視能訓練士も在籍し、丁寧な眼科検査を行なっています。

成人の眼科受診は目の治療が主目的ですが、小児は目が完全に発達しておらず、大人に成長した時に、正常に目が働くようにすることが大きな診療目的になります。

小児では、斜視や弱視などが大半を占めますが、こちらも医師と視能訓練士が専門性をもって、適切な検査と診療にあたっております。

同院 ☎045-761-3581 上大岡駅などから無料バス有

事務 ふれあいクリニック泉

総務課(事務) 月給23万円～(経験10年例)

応募先(勤務地) 横浜市泉区中田南4-3-23 市営地下鉄「中田駅」から徒歩5分

045-803-3221 fcl-izumi@fureai-g.or.jp

30代活躍中! 常勤スタッフ募集! (医療業界の経験不問)

選考方法 書類選考 面接 人物重視で採用します!

康心会汐見台病院 磯子区汐見台1-6-5 ☎045-761-3581

一般病棟、回復期リハビリ病棟、障害者病棟、小児科病棟、産婦人科病棟などの専門病棟をもち急性期～回復期～慢性期の幅広い医療を実現したケアミックス型の総合病院です。

子育てママさんOK 週2日から可! 経験によって常勤登用も

堅実な医療の職場 ユニフォーム貸与 医療費の補助 交通費支給あり

キャリアを積む 多種にわたる専門病棟での勤務は実力!

看護補助者を募集 時給1,250円～ 経験・保有資格に応じて優遇

常勤スタッフ募集

介護職員 通所リハビリテーションの担当 介護職員初任者研修修了者 今回は4名募集

ご応募は、お電話またはメールで! 045(681)5101 fureyoko_soum1@fureai-g.or.jp

勤務地 中区万代町2-3-3 勤務地 中區万代町2-3-3

ふれあい横浜ホスピタル

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

080(9455)2394 担当/タケシロ

面接 採用手続き 現場へ!

東戸塚エリアまたは横浜市内の医療・介護施設

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

0467-84-0167 (株)フォーライフ企画 商品課 (理美容担当/安永・柏)

横浜エリア(または湘南地域)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

ぶらっと! ホーム見学 初夏のオープンホーム 1日1組限定

開催期間 シニアホテル東戸塚 サウスウイング 6月3日土～6月25日日

今、有料老人ホームは「介護が必要になってからお世話になるところ」とは限らず、お元気な自立の方が現在の生活状態そのまま老人ホームへ移り住み、シニア向けの環境で充実したセカンドライフを過ごされる方が増えています。 当ホームでは、そのような方でも将来、支援(介護)が必要になることを見据えて、どのようなシニアも安心して暮らせる住空間を提供しています。ぜひ一度ご来館いただき、ご自身の目でお確かめください。

体験1 当日のメニューを試食 体験2 モデルルームで生活体験 体験3 セカンドライフの相談

まずはお気軽にお問合せください 0120-35-2240

体験1 お食事体験 眺望抜群の専用レストランにて、当日、実際に入居者さまに提供している昼食メニューをお召し上がりください。

体験2 住み心地を体感 ベッドの寝心地、キッチンやトイレの水回りなど、モデルルームで実際にご確認いただけます。

体験3 介護・医療の悩み相談 すぐそばに「ふれあい東戸塚ホスピタル」があり、当ホームには透析治療が必要な方のご入居実績があるため、そのような具体的な医療・介護相談ができます。

サウスウイング 湘南医療大学 無料バス乗り場 東戸塚駅 徒歩5分

訪問介護で支援可能な 2つの嬉しい分野



訪問介護のサービス内容は、「身体介護」と「生活援助」に大きく分かれています。
▽身体介護：食事・排泄・入浴など、主に体に触れて行なう介護サービスです。
▽生活援助：掃除・洗濯・買い物の代行など、日常生活を支援することです。

ふれあい横浜ヘルパーステーション 頼れる自宅介護の助っ人 要支援1から保険利用が可能

中区、南区、保土ヶ谷区、港南区、磯子区、西区などで訪問介護を提供している「ふれあい横浜ヘルパーステーション」を紹介します。

「訪問介護」とは、介護の専門性をもつ介護福祉士や訪問介護員（ホームヘルパー）が、利用者の自宅を訪問し、介護を提供するものです。具体的には、食事・入浴・排泄などの介助のほか、掃除・洗濯・買い物調理などのサポートも可能です。

「要支援」や「要介護」に認定され、生活に不自由を抱える高齢者に対し、自立した日常生活を送れるようになることが目的のサービスなの

「生活援助」のサービスの分野では、部屋の掃除からゴミ出し、洗濯、買い物、調理、配膳、食事の片付け・上写



ヘルパーによる調理と片付けの「生活援助」サービス
れあい横浜ヘル

の自立のための介護支援なので、ペットの世話や来客の対応、家族のための調理などは、サービスの対象外になります。医療行為を行なうこともできません（一部例外あり）。訪問介護サービスを介護保険を利用して始めるためには、「介護認定」を受ける必要があります。ケアマネジャーの拠点事務所である「居宅介護支援事業所」などでは、介護認定の申請や介護サービスの利用開始について、相談ができます。



調理場面で利用者（左）を見守る支援も

で、個々に必要なサポートは異なります。例えば、自分で歩くことができるようになるための介助のほか、着替えの際にその人に必要な場面だけを支援することや、ベッドから車椅子に移乗するサポート、デイサービスの送迎など、その内容は幅広く、サービスの種類は何十通りにもなります。

「臨床に強い」とは？ 医療現場が身近にある薬学教育

湘南医療大学 薬学部

横浜市東戸塚にある「湘南医療大学」は、2021年春に薬学部を開設しました。看護やリハビリ療法を学ぶ医療大学としての実績を活かし、薬学教育の新たなコンセプト「臨床に強い薬剤師の養成」を打ち立てています。薬学部医療薬学科の加賀谷肇教授のお話を紹介します。

（加賀谷教授）「薬学教育が6年制になった大きな理由は、医療人としての姿勢を学ぶために、医学部／歯学部／

横浜市東戸塚にある「湘南医療大学」は、2021年春に薬学部を開設しました。看護やリハビリ療法を学ぶ医療大学としての実績を活かし、薬学教育の新たなコンセプト「臨床に強い薬剤師の養成」を打ち立てています。薬学部医療薬学科の加賀谷肇教授のお話を紹介します。

（加賀谷教授）「薬学教育が6年制になった大きな理由は、医療人としての姿勢を学ぶために、医学部／歯学部／

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

茅ヶ崎駅を最寄りとする「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る、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。左下表は、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

切です。古くは、薬剤師は薬という「モノ」を中心に学問をしてきましたが、現代社会では患者さまという「ヒト」との対応能力が求められています。本学では、AIにはできない「人として、人に向き合うこと」ができる薬剤師を育てます。

本学は、グループ病院を17施設有し、医療・教育の実践現場が身近に存在します。薬学部では、看護学科とリハビリテーション学科と共に、1年次からチーム医療の基礎を学べる環境があり、薬学の基礎科学／医療薬学／衛生薬学を習得し、現場で臨床実践能力を磨いていきます。充実した教育陣とともに、新しい校舎の研究施設で皆さまをお待ちしております。

■湘南医療大学
☎045・821・0111
横浜市戸塚区上品濃16の48
JR東戸塚駅西口徒歩15分

お住まいと職場をマッチング!!

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～

1 まずはご応募から 2 ご連絡を差上げます

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!

安定の仕事

医療・介護 消防設備点検

（有）エフ.アンド.ユアライフ
本社所在地：神奈川県茅ヶ崎市戸蔵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

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

常勤 介護 夜勤専従者 急募

◆介護職員初任者研修修了者
◆常勤月額175,800円～＋介護加算手当
◆未経験者 歓迎
◆59歳まで（60歳定年制のため）

シニアホテル東戸塚 イーストウイング
横浜市戸塚区上品濃16-8
☎045(827)2707
✉ht-senior@fureai-g.or.jp

OPEN CAMPUS

6.24 (SAT) 7.22 (SAT)

キャンパスツアー バ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

湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences
☎045-821-0115 nyushi@sums.ac.jp

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2023年5月

No.81

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

今、この時期に気を付けなくてはならないウイルスを2つ程度、教えてください。

(織本院長)「エンテロウイルス」というものがあります。これは、手足口病やヘルパンギーナの原因になるウイルスで、飛沫や接触によって感染します。感染した場合、発熱

鼻炎、咽頭炎、扁桃炎が疑われますか？

合、貴院で診てもらえますか？

また、アデノウイルスにも注意が必要です。こちらは、咽頭結膜熱(プール熱)や流行性角結膜炎、胃腸炎の原因になるウイルスです。これも飛沫や接触によって感染し、鼻炎、咽頭炎、扁桃炎などの気道炎を起こします。

や鼻汁、咳や肺炎などの呼吸器疾患を呈します。

■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

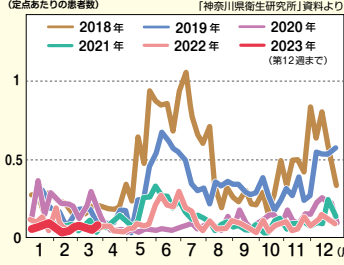
取材協力／ふれあい東戸塚ホスピタル 夏に注意したい2つのウイルス 織本健司 院長

ふれあい東戸塚ホスピタルでは、感染症の診察を行なう一方で、院内の感染対策に取り組んでいます。織本院長に話を伺いました。

アデノウイルスによる病気の発症

- 呼吸器感染症
- 流行性角結膜炎
- 出血性膀胱炎
- 胃腸炎
- 咽頭結膜熱(プール熱)

神奈川県発生状況
(神奈川県衛生研究所)資料より



小児が罹りやすい感染症が、流行するシーズンになってきました。代表的なウイルス・細菌・病気には、アデノウイルス／溶連菌／RSウイルスが、

冬だけでなく、夏にも感染が拡大するウイルスがあります。小児から家族が感染することもあるので、気を付けましょう。

特にアデノウイルスは、

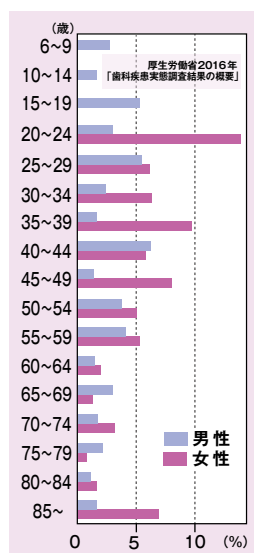
家族感染で拡大も

種類の血清型があり、さらに遺伝子型によって7種類に分類できるため、異なる種類へと罹患を繰り返す可能性があります。15歳以下の小児の感染が目立ちますが、実は成人も感染します。子どもが感染したことで、親や祖父母に広がる「家族感染」の危険性は捨てられません。

「顎関節症」という症状を聞いたことがありますか？あごが痛い／口が開かない／口が閉じない／あごから音がする、などを生じるものです。

女性に多いあごの悩み

顎関節症などの口腔疾患



顎関節痛の割合(年齢階級別)

あごにお勧めのストレッチ

ふれあい横浜ホスピタル 歯科

ふれあい横浜ホスピタルの我妻由梨歯科医師に、あごに痛みが出た時の病気の可能性や治療について、話を伺いました。(取材協力)

Q. あごに痛みを抱えた場合、注意すべき病気があると聞きましたが…

A. あごを動かした時の痛みや違和感、口の開きにくさ、あごから音がするなどのほか、あご以外(顔、頭、首、目の奥、耳、口の中、歯、のどなど)の痛みや違和感がある場合、およそ8割の方が「筋膜性口腔顔面痛」という病気を抱えています。食事の際に噛む回数が少なかったり、あごを噛み殺し、あごを大きく動かす機会がなく(安静にしすぎているため)、筋膜がむくんで硬くなり、痛みが起

こります。精密な検査を行い、悪性腫瘍(がん)や骨折と区別します。

Q. そのような時の対策や予防策はありますか？

A. 筋膜性口腔顔面痛が原因の場合、ストレッチで筋膜を動かすことが効果的です。筋膜の血流が回復し、痛みやむくみが改善されるからです。

Q. 家庭で簡単にできる方法はあるですか？

まず、両手を左右の頬に当て、親指をあごの下に、残りの4本の指を頬におきます。そのまま円を描くように頬の筋膜

筋膜ストレッチ

筋膜ストレッチ

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。

■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。

普通自動車免許所有者は尚可
研究費業務経験者は優遇

急募

看護補助 常勤でも！非常勤でも！
スタッフ大募集！
詳細はこちら↓

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。

綾瀬厚生病院 0467-77-5111 (担当/南・今鷹)

医学講座 会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室
日時 6月26日(月)14:00から
講師 ふれあい横浜ホスピタル 放射線科 内山 将 診療放射線技師

放射線科について知ろう！～放射線科の役割と当院設備～

病棟の検査に「MRI」「CT」などがありますが、具体的に何をしている検査か知っていますか？検査で撮影にかかる時間や放射線被曝量を中心に、昨年末に当院へ導入されたCTを例にあげて、技師が普段は説明しないような内容をお話します。

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。

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

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 6月30日(金)から
講師 ふれあい東戸塚ホスピタル 腎臓・透析診療科 井上 純雄 副院長

免疫について

感染症の流行によって、「人間の免疫力」について考える機会が以前よりも増えていると思います。新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスに対し、どのように向き合っていくかを考え、人体に備わっている免疫力と関連付けてお話します。

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。)

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