

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2023年7月

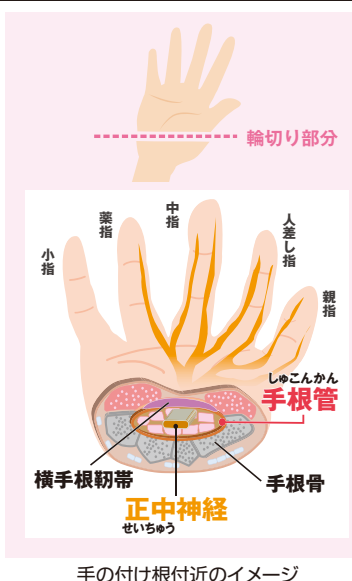
No. 76

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

「手根管」で神経が圧迫 指のしびれは手首に原因が

手の付け根にある「手根管」の中では、神経や腱が混雑しています。神経が圧迫されると、手指にしびれが出る場合があります。

親指(母指)から薬指(環指)の中指側と、親指の付け根の手のひら側に、しびれや知覚障害が出たり、夜間を中心に強く痛み、思わず手を振り回した経験がある人は、手根管症候群の可能性があります。衣服のボタンがかけられなくなったり、箸が使えず、字を書くことも不



手の付け根付近のイメージ

自由になるなど、指先で物をつまむ動作に障害が出ます。

特発性または合併症

この症状を引き起こす原因になりそうな病気が特になければ「特発性手根管症候群」とされ、妊娠・出産・更年期にともなうホルモン分泌の変化や、手首を手のひら側に曲げた状態で長時間の作業など、直接、手根骨を圧迫していることによるものと考えられます。

関節リウマチや糖尿病、人工透析を受けている人の場合(基礎疾患が明らかな場合)、手根管の中の滑膜という組織が増えて正中神経を圧迫することや、長年の病気によって神経そのものが痛みやすくなっていること(易損性)が原因として考えられます。手根骨という骨の骨折でも、発症するケースがあります。

指先の神経や腱が密集

手根管症候群の見極めには ふれあい町田ホスピタル 小竹森医師

ふれあい町田ホスピタルの「整形外科」では、担当医師がそれぞれの専門を活かした診療を行なっています。今回は、手の専門性を有する小竹森医師のお話を紹介します。〈取材協力〉

「手首辺りには『手根管』という扁平な管があります。幅2〜2.5cmほどのトンネル状の手の大きさなどに応じて個人差があります」で、手のひら側にあります。手の甲側と両側面には『手根骨』という骨があり、手のひら側にはさらに

ふれあい町田ホスピタル
整形外科 部長
小竹森 一浩 医師

「横手根靱帯」もあり、これが手根骨を囲んでいます。手根管の中には、指を屈曲させる腱が9本ある上に、幅が4〜5mmほどの扁平な形の「正中神経」があり、横手根靱帯のすぐ下を通過しています。つまみ動作や筋萎縮で発覚も(続く)「正中神経は、親指・人差し指・中指・薬指半分の、手のひら側の知覚(触った感じや痛み、冷たさなど)のほ

加齢による視界の乱れ

異常な「新生血管」が増殖

年齢を重ねると、多くの人が目に悩みを抱えるようになります。特に視界のゆがみや視力低下は、加齢黄斑変性や、網膜静脈閉塞症、糖尿病網膜症など、直接、手根骨を圧迫していることによるものと考えられます。



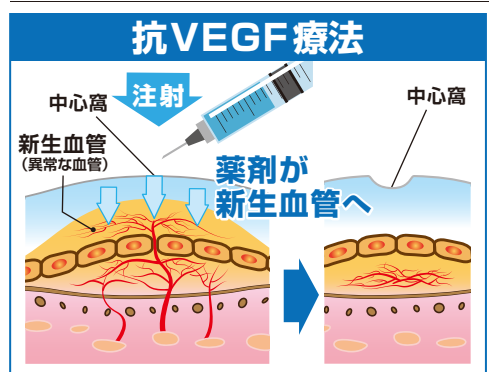
新生血管は破れやすく、出血したり、血液成分が漏れ出して黄斑が腫れ(黄斑浮腫)、物を見る目の機能に障害が出ます。治療では、VEGFの働きを抑える薬剤を使用し、黄斑浮腫を改善させていきます。薬剤を注射で投与する「抗VEGF療法」では、点眼麻酔の後に、極細の針で白目の部分に注射します。視力の低下を抱えていたり、目のかすみや視界のゆがみがある場合は、目の病気の可能性があります。眼科で早めに診てもらいましょう。

白内障と同時に緑内障治療

綾瀬厚生病院の眼科では、水曜日を除く平日の午前(予約制/予約外の受付は午前11時まで)に外来診療を行なっています。午後は、白内障手術などを実施しています。

綾瀬厚生病院の眼科(担当:西迫真美医師/常勤医師)では、白内障や緑内障、糖尿病網膜症、加齢性黄斑変性症、ものもらい、前眼部疾患(結膜炎やドライアイなど)の治療を中心にこなしています。

午後5時〜午後7時 午後8時〜午後10時 午後11時〜午後12時



「目がかすんだり、ゴロゴロする症状や、目の痛み・かゆみ、視野の狭さ、まぶたが重く感じるなど、目の悩みはお気軽にご相談ください。当院では、午前を診察の時間とし、午後には手術や術前検査(白内障)、手術説明、レーザー治療な

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

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

応募は電話またはQRコードから

いすれかの免許必須

保育園が無料!

車通勤もOK!

看護補助 求人 常勤 非常勤

人と接する仕事が好きな方にピッタリ! 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: 綾瀬厚生病院 産婦人科棟4階 多目的室

日時 8月25日(金) 14:00~15:00

講師 綾瀬厚生病院 リハビリテーション科 佐藤 良生 作業療法士

オンラインで自宅視聴も!

脳トレで生き生きと ~認知症への理解と予防の実践~

日本では、65歳以上の15%超が「認知症」を抱えていると考えられており、今後増加が予想されます。今回は、認知症の予防に効果的な脳のトレーニングや体操などを紹介し、さらに会場で実践してみせます。皆さまのご参加をお待ちしております。

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

会場への入場参加もできます(事前予約制)

事前にお電話でご予約された方は会場入場が可能です。

オンライン参加は、ホームページをご覧ください。

会場周辺の地図

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!

日時 8月25日(金) 11:30~12:00

講師 ふれあい町田ホスピタル 整形外科 部長 小竹森 一浩 医師

手の痛みについて ~腱鞘炎を中心に~

「腱鞘炎」などの手に起こる痛みについて、手疾患の専門性を有する当院の整形外科部長が、わかりやすくお話しします。これまで扱ってきた多くの症例の中から、具体的な症状を挙げ、予防策などを専門的に解説しますので、是非ご視聴ください。

お問合せ ふれあい町田ホスピタル 042-798-1121 (代表) 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

詳細はHP、または電話でお問合せを!

インターネットによってご自宅で視聴できる講座です。

視聴方法は 当院ホームページを参照、またはお電話でお問合せください。

食事付き個別相談会
8月5日(土)~27日(日)
 介護付有料老人ホーム
シニアレジデンス町田

南大沢駅 無料直通バス 約10分
 多摩境駅 相模原駅

●各日2組さま(4名さま)まで/送迎対応あり※要相談
 ●介護付きの高齢者施設の特徴を説明
 ●居室や共有スペース(ラウンジやレストランなど)のご見学
 ●当日の施設昼食を、実際にご試食(希望制・事前にご予約を)
 ●個別のご相談 など

施設見学だけでなく...
 実際に居室で生活し、住み心地をご体感いただくには

体験入居
 1泊2日3食付
11,000円

◆当日メニューのご試食
 この利便性や住み心地を
 ご体感いただくために、当
 施設では、2つの企画を用
 意いたしました。施設内を

お問い合せ・ご予約は
 左記の番号でお待ち申し
 上げております。

シニアレジデンス町田
 0120-86-6534

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(ふれ
 あい町田ホスピタル・医療
 法人社団康心会)を併設し、
 365日24時間にわたって
 建物内に医師がいること
 や、夜間または緊急時の対
 応に安心感がある生活環境
 を提供しています。介護だ
 けでなく、医療面にも手厚
 いことを特徴としておりま
 す。

お問い合せ・ご予約は
 左記の番号でお待ち申し
 上げております。

シニアレジデンス町田
 0120-86-6534

介護付有料老人ホーム・シニアレジデンス町田
じっくりご確認ください
8/5~27 食事付き個別相談会
 ご希望の時間から開始可能

◆ショートステイも可能
 病院からご退院後、ご
 自宅での自立した生活が
 困難になられた方や、ご
 家族の在宅介護に行き詰
 まりを感じ不安を抱えら
 れている方は、ぜひ個別
 相談会をご活用ください。
 入居施設のご検討を始め
 られた初期のご相談から、
 お急ぎのご入居相談まで、
 専属の相談員が懇切丁寧
 に対応しております。自
 費でのショートステイの
 ご利用相談も承っており
 ます。

ご見学いただきながら当日
 の昼食もご試食可能な「個
 別相談会」(8月5日~
 27日)と、1泊2日3食
 付きの「体験入居」です。
 当施設(シニアレジデ
 ンス町田)へは、京王相
 模原線「南大沢駅」また
 は「多摩境駅」、JR横浜
 線「相模原駅」から無料
 の直通バスをご利用いた
 だけます。

介護付有料老人ホーム **シニアレジデンス町田**

お申込み・資料請求
0120-86-6534
 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

施設外観 居室 レクリエーション(スイカ割り大会) 大浴場 図書コーナー ラウンジでの談笑

医療ビジネス観光福祉専門学校
オープンキャンパス
 全ての開催日に個別相談OK

8/5(土) 10:00~12:30
 ●体験授業
 ●在校生トーク ほか 介護福祉

8/12(土) 10:00~11:30
 ●指定校推薦説明会(合格アドバイス)
 ●学校説明会 ほか

8/19(土) 10:00~12:30
 ●在校生トーク
 ●体験授業 ほか 医療事務・IT

8/26(土) 13:00~14:30
 ●個別相談会 ほか

医療ビジネス観光福祉専門学校
 ☎042-744-9711
 www.mbsi.ac.jp
 神奈川県相模原市南区
 上鶴間本町3-18-27

JR町田駅から徒歩1分の
 「医療ビジネス観光福祉専門
 学校」では、8月の毎週土曜
 日にオープンキャンパスを開
 催します。

同校は、介護福祉・医療事
 務・IT分野が学べる専門学
 校で、少人数の授業と担任制
 度を採用し、学生に充実した
 サポートを行なっています。
 現場で活躍する力を養うこと
 を重視しているカリキュラム
 なので、卒業後すぐに第一線
 で活躍でき、就職実績に高い

毎回、個別相談が可能
8月は毎週土曜日に
オープンキャンパス開催!
 医療ビジネス観光福祉専門学校

評価がある学校です。
 オープンキャンパスでは、
 学校の雰囲気や多彩な学科・
 コースを体感できます。全て
 の日にちに個別相談会もある
 ので、具体的な質問が気軽に
 聞ける絶好のチャンスです。
 ■医療ビジネス観光福祉専門
 学校
 ☎042-744-9711
 神奈川県相模原市南区上鶴間
 本町3の18の27

下田看護専門学校の受験を
 決めた理由について、「オー
 プンキャンパスで先輩たちの
 雰囲気を楽しそうだったか
 ら」といふ意見は、例年同様
 に多く見られました。しかし
 今年は、さらに「自分の夢に
 向かって学ぶことは楽しいと
 思った。基本的なコミュニ
 ケーションから学べるので、
 日常生活でも役に立つと思っ
 た」「幅広い年齢層の人たち
 と一緒に学生生活を送ること
 は、自分にとってためになり
 そうなど、自己成長のため
 と考えている学生が目立つこ
 とも特徴です。同校のスタッ
 フは「入学後は、同じ夢を共
 有する仲間との交流に、それ
 ぞれ安心感を抱いている印象
 をもちます」と話しています。
 仲間と共に乗り越える
 生活に、「二人暮らしの大地
 さを感じている」という率直
 な感想や、看護の勉強につい
 ての意気込みが伝わります。

湘南医療大学附属下田看護
 専門学校
 ☎0558-255-2211
 静岡県下田市柿崎289

新入生アンケート
「夢に向かうのは楽しい」
意欲に満ち溢れて
 湘南医療大学附属下田看護専門学校

海風を感じる伊豆半島の南
 部にある「湘南医療大学附属
 下田看護専門学校」では、今
 年も4月に新入生を迎えまし
 た。同校では毎年、新入生対
 象のアンケートを実施。看護
 の未来を担う同校学生の素直
 な声を紹介します。

「自分に有益な経験」
 下田看護専門学校の受験を
 決めた理由について、「オー
 プンキャンパスで先輩たちの
 雰囲気を楽しそうだったか
 ら」といふ意見は、例年同様
 に多く見られました。しかし
 今年は、さらに「自分の夢に
 向かって学ぶことは楽しいと
 思った。基本的なコミュニ
 ケーションから学べるので、
 日常生活でも役に立つと思っ
 た」「幅広い年齢層の人たち
 と一緒に学生生活を送ること
 は、自分にとってためになり
 そうなど、自己成長のため
 と考えている学生が目立つこ
 とも特徴です。同校のスタッ
 フは「入学後は、同じ夢を共
 有する仲間との交流に、それ
 ぞれ安心感を抱いている印象
 をもちます」と話しています。
 仲間と共に乗り越える
 生活に、「二人暮らしの大地
 さを感じている」という率直
 な感想や、看護の勉強につい
 ての意気込みが伝わります。

自然豊かな環境で勉学に集中
 「大変さは覚悟していた」と
 いう本音に対し、同スタッフ
 は次のように続けます。「素
 直な学生の声に、できる限り
 学校としてサポートしていき
 たいと考えています。医療分
 野である看護の勉強は、確か
 に大変です。しかし、同じ夢
 をもつクラスメイトと一緒に
 ら、乗り越えられる場面は多
 く、自分の夢を叶えるための
 今の決意を、これからも大切
 にしていってほしいと心から
 願っています」。

求む!
看護師
 勤務時間や待遇の詳細、
 ご応募はこちら

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)

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・今藤)

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**

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

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

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 まずはお応募から 便利なQRコードでエントリーを!
 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!

OPEN CAMPUS 2023

Event Schedule

保健医療学部
 AM 9:30-12:00
 PM 13:30-16:00
8/11(金)祝 AM・PM
8/12(土) AM・PM
8/26(土) AM・PM
 *看護学科は横浜山手キャンパスで開催

薬学部
 PM 13:30-16:00
8/11(金)祝 PM
8/12(土) PM
8/20(日) PM
8/26(土) PM

2024年度入試
 薬学部
 特待生制度
 スタート!!

イベント内容
 ★キャンパスツアー ★模擬授業
 ★体験コーナー ★入試対策説明
 ★学科(専攻)説明 ★奨学金説明会
 ★個別相談コーナー
 ★過去問題閲覧コーナー

薬学部
 8月特別イベント
 隣接のグループ病院を訪問して
 薬剤師の役割を見学!

学校法人 湘南ふれあい学園
湘南医療大学
 Shonan University of Medical Sciences
 入試広報事務局 nyushi@sums.ac.jp
 ☎045-821-0115

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2023年7月

No. 76

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



大和成和病院
心臓血管外科 主任部長
田畑 美弥子 医師

「当院で行なっている『低侵襲心臓手術(MICS)』では、胸骨を切らずに手術をしています。これは通常の心臓手術とは異なる方法です。肋骨の間のスペースから治療

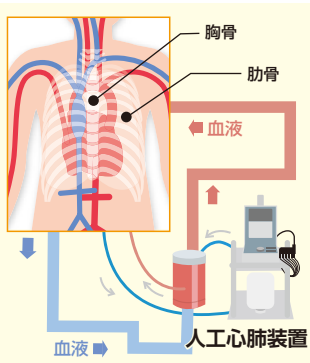
骨を切ったり血流を止めたり

意外と知らない心臓手術のリアル

多くの心臓手術では、心臓を守っている胸骨を切ったり、専門の医療装置で一時的に心臓を止めて治療が行なわれます。

手術が必要になる心臓の主な病気は、いくつかあります。

例えば、心筋梗塞や狭心症の原因になる「冠状動脈疾患」、大動脈弁が狭窄したり、僧帽弁が閉鎖不全を起こす「心臓



人工心肺とは
心臓と肺は、生命

わずか5cm程度の創に

体に負担が少ない心臓手術の方法

取材協力／大和成和病院 田畑美弥子 医師

心臓専門の大和成和病院では、患者それぞれに適する手術法をその都度、用いています。心臓血管外科の田畑医師に伺いました。

部分へアプローチして手術を行なうので、創は5cm程度になります。形容上の利点の上に、出血や術後の痛みも少ないので、術後早期から通常生活へのぞむことが可能です。

「MICSはどの心臓病でも受けられますか？」
「大動脈弁や僧帽弁の病気、心房中隔欠損症などがMICSの対象です。当院ではMICSのほか、冠状動脈疾患に対して人工心肺を使用しない『心拍動下(オフポンプ)』

維持を担う重要な臓器であり、多くの骨に囲まれ、守られています。心臓手術では、その骨の中の、胸の真ん中にある胸骨を切開して行なうこととなります。

食中毒の原因菌やウイルス 潜伏期間の差異

食中毒は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢の症状が広く知られていますが、発熱することもあります。また、フグやきのこ類などに含まれる自然毒

ひき肉・カレー・ペットボトル 食卓で注意すべきこと

取材協力／さがみ野中央病院

これからの季節は食中毒に注意が必要です。家庭でできるリスク回避のコツを紹介いたします。体調に異変があったら、必ず病院にかかりましょう。

▽ハンバーグやオムレツ
…ひき肉はしっかり加熱
牛や豚などの生肉の表面に

家庭で実践！食中毒対策

ハンバーグ、オムレツ、ひき肉、ジャガイモ、ニンジン、カレー、ペットボトル

大腸菌、ウェルシュ菌、口内菌

中まで火を通す！
早めに食べ切る！
コップに移して！

さがみ野中央病院 海老名市東柏ヶ谷6-20-20
内科 月・土(土AMのみ) 046-233-5110

は、神経症状(まひなど)を引き起こす場合があります。

一週間のタイムラグも

食中毒の原因となる菌やウイルスに感染してから、症状が現れるまでの時間を「潜伏期間」といいます。

ノロウイルスの潜伏期間はおよそ24～48時間、カンピロバクターはおよそ2～7日とされており、発症まで時間がかかります。これに対し、細菌が増殖する際に産生する毒素や、フグやきのこ類の自然毒、ヒスタミン等の化学物質

の場合は、摂取後すぐに発症するケースが多いようです(以上、「東京都福祉保健局」HPより)。

しかし、摂取した量や、元々の体調によって、症状が出現する様子は変わってきます。体調不良は、早めに医療機関で診てもらったことが正確な診断につながります。



付着した「大腸菌」は、75℃以上の高温による1分間以上の加熱で死滅します。しかし、ひき肉にすると内部まで菌が入り込むため、ハンバーグやオムレツなどは、表面だけでなく、内部までしっかり加熱することが大切です。ひき肉を使った料理は、小さな子どもに人気のメニューが多いので、家庭で注意しましょう。

▽カレーやシチュー
…根菜は土中の菌に注意

ジャガイモやニンジンなどの根菜類に付着した土の中には、熱に強い「ウェルシュ菌」が多く潜んでいます。常温保存されたカレーやシチューの鍋底のように、酸素が少ない環境で活発に増殖します。作り置きは一晚でも冷蔵庫に入

海老名市にある「さがみ野中央病院」では、食中毒の診察を行なっています。内科の上出辰弘医師は、「食中毒予防の三原則は『付けない／増やさない／やつける』です。そして『食中毒かな?』

とと思ったら、早めに受診し、適切な治療を受けることが重要です。脱水をとまなう症状を抱えている場合(特に高齢者は、点滴治療が有効なケースは少なくありません)ので、おかしいと思ったら当院へご相談ください」と話しています。

海老名市東柏ヶ谷6-20-20
さがみ野駅から徒歩5分
駐車場あり

綾瀬厚生病院 で働きませんか?

必須資格は
看護師免許または
准看護師免許
(キャリアは問いません)

常勤…月21万2000円～
非常勤…時1500円+加算給
(勤務スタイルを選べるので現場復帰に最適)

今回の募集は
4名の大チャンス!!
(同期がいると安心感UP)

ご応募・お問合せ お気軽にご連絡を♪
お電話 0467-77-5111
担当/南・今藤

訪問介護スタッフ 非常勤

車あるいは自転車、茅ヶ崎市・寒川町に在住の要介護(または要支援)者を訪問し、介護を提供するお仕事(ヘルパー職務)です。

募集施設 湘南東部総合病院
所在地: 神奈川県茅ヶ崎市西久保500

必要資格 ホームヘルパー2級または
介護職員初任者研修修了

0467-83-9111
(総務課・欠畑宛て)

応募先

こちらから
エントリーも可能!

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 8月28日(月) 13:00から

講師 さがみ野中央病院 山田 久孝 院長

参加無料

骨粗鬆症治療 ～最近のトピックス～

「整形外科」の一般外来と、「骨粗鬆症専門外来」を合わせると、当院では1000人を超える患者さまに骨粗鬆症の薬物治療を行なっています。昨年4月に登場した新薬の情報を含めて、骨粗鬆症の治療について、最近の話題を中心にお話いたします。

お問合せ
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

交通アクセス
・「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

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!

日時 8月24日(木) 13:00から

講師 大和成和病院 循環器内科 弁膜症カテーテル治療部長 浦部 晶博 医師

視聴無料

いびきはカラダの黄信号 ～睡眠時無呼吸症候群と心疾患～

寝ている時に、大きないびきをかき、呼吸が止まっているような様子を心配されたことはないですか?そのような症状は、「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。この病気と心疾患の関係性、病気の原因、治療方法などを詳しく解説します。

お問合せ
大和成和病院 総務課
046-278-3855 (直通)
神奈川県大和市南林間9-8-2

視聴方法はホームページをご覧ください

事前に当院のホームページをご覧いただき、当日までに準備をしてご視聴ください。

不明点などは、お気軽にお電話(左記)でお問合せください。