健康生活お役立ち新聞

横浜版
2023年8月
No.84
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

妊娠期にも必要な運動と深呼吸

安心感ある「マタニティヨガ」が人気

「妊娠期」は、心と体のバランスを乱しやすい時期です。その対策として、「マタニティヨガ」が今、注目されています。

妊娠し、出産するまでのマタニティライフにおいては、意外とストレスを受けやすく、心と体のバランスを乱してしまう人は少なくありません。しかし、お腹に宿った命とともに、楽しく充実した妊娠期間を過ごすことは大切です。そのために、できることを実践していきましょう。

リラックスとリフレッシュ

イライラしたり、不安や心配な気持ちになった時は、ゆったりと深呼吸をして、まずは心を落ち着かせる必要があります。自分なりのリラックス法があると、心強いです。

足がむくんだり、肩が凝ったら、妊娠中でも可能な軽い運動（ストレッチなど）によって、リフレッシュを試みましょう。

医療機関でも実施

妊娠期に、無理のない運動をしながら深い呼吸で心身を整える「マタニティヨガ」は、近年、注目度が上がり、分娩病院でも取り入れるところが増えてきています。

新たな命と母親になる自分のために、丁寧なマタニティライフを送りましょう。

マタニティヨガ

呼吸をともなうストレッチを実践することで、緊張した筋肉を緩ませ、血流の改善へ。ポーズによっては、柔軟性や筋力の向上、さらに出産をイメージした呼吸法によって、陣痛の緩和を目的とした出産の準備にも効果的。

取材協力

ふれあい横浜ホスピタル・産婦人科
ヨガで陣痛緩和へ　産前産後のケア

「ふれあい横浜ホスピタル」では、分娩だけでなく、産前産後のケアにも力を入れています。産婦人科の小林医師に話を伺いました。

妊娠期や育児期のQOL（生活の質）を向上させるための一つの方法として、当院ではヨガを取り入れています」

――貴院ではどちらのヨガも行なっているのですか？

（小林医師）「はい。マタニティヨガでは、お腹の赤ちゃんと心を一つに、そして産後ヨガでは、生まれた赤ちゃんと一緒にリラックスやリフレッシュする時間として、ご利用いただいています。産前から産後まで、サポートが充実している当院で、是非ご出産をご検討ください」。

同院☎045・681・5101
横浜市中区万代町2の3の3
JR関内駅南口から徒歩3分

――女性が妊娠期や産後にヨガを行なうことは、それぞれどのような効果があるのですか？

（小林医師）「妊婦の心と体の調和を図り、健康へと導く体操を『マタニティヨガ』といいます。それに対し『産後ヨガ』は、妊娠・出産・育児によって変化した女性の心と体をケアして、より楽しく前向きな育児につなげることが目的です。

ヨガによって正しい姿勢や効果的なポーズを実践し、緊張した筋肉を弛緩させて血流を改善し、体の痛みやむくみ、冷えなどの軽減を図ります。また、柔軟性や筋力の向上のほか、出産をイメージした呼吸法によって、陣痛の緩和に役立てるなど、出産の準備にも効果的です。

ふれあい横浜ホスピタル
産婦人科
小林 藍子 医師

80歳までに
3人に1人が発症
帯状疱疹

かつて「水ぼうそう」にかかったことがある人は、治った後も体の中にウイルスが潜伏し続けています。幼児期の水ぼうそうが、老年期にかけて「帯状疱疹（ほうしん）」のきっかけになることがあるので、気を付けましょう。

通常は、自身がもつ免疫力によって、このウイルスの活動は抑えられています。しかし加齢や疲労などを背景に、潜伏していたウイルスが暴れ出すと、発疹が出て皮膚が痛むようになります。これが「帯状疱疹」という病気です。

50歳から予防接種を

帯状疱疹は、50歳を過ぎると発症が多くなり、80歳までにおよそ3人に1人の割合で発症するといわれています（兵庫県HPより）。日本の平均寿命を考えると、帯状疱疹は誰もがかかる病気ととらえることができますので、予防意識をもつことが大切です。

現在、50歳以上の人を対象とした帯状疱疹の予防接種があります。できる予防は事前に行なっていきましょう。

腹部の帯状疱疹

～よくある質問に答えます～

「帯状疱疹」って大人の水ぼうそうですか？

ふれあい東戸塚ホスピタル 織本院長

東戸塚駅から無料の病院バスが出ている「ふれあい東戸塚ホスピタル」の院長・織本健司医師に、帯状疱疹（ほうしん）についてよくある質問内容を紹介していただきました。〈取材協力〉

【よくある質問❶】

水ぼうそうと似たような「帯状疱疹」というものに、中高年の世代でかかる人が増えていると聞きました。それは、水ぼうそうと同じ治療をするのですか？

（織本院長）「帯状疱疹は、ウイルス感染から発症までの潜伏期間は、水ぼうそうと異なり、一定ではありません。

治療では、原因となるウイルスの増殖を抑える『抗ウイルス薬』と、痛み止めの薬を投与することが中心になります。しかしこの病気の困るところは、皮膚症状が治癒しても、痛みが継続する場合があることです。『帯状疱疹後神経痛（PHN）』と呼ばれる合併症に注意が必要です」。

【よくある質問❷】

帯状疱疹の予防法を教えてください。ある程度の年齢になったら、ワクチンが有効というのは本当ですか？

（織本院長）「50歳以上の方は、ワクチンで帯状疱疹の予防ができます。日本人の90％以上は、帯状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏することでできる『抗体』を有します。幼少期に水痘に感染した方は、このウイルスに免疫がありますが、加齢／疲労／ストレスなどによって獲得した免疫が弱まると、帯状疱疹の発症リスクが高まります。

そのため、ワクチンで免疫の強化を図ろうというのが、帯状疱疹のワクチン接種（予防接種）です。帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、発症を抑える効果が期待できます。現在、帯状疱疹ワクチンは2種類あり、どちらも当院で接種ができます。お悩みの方は、まずは総合診療内科でご相談ください」。

■ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045・827・2637(代)
横浜市戸塚区上品濃16の8

ふれあい東戸塚ホスピタル
総合診療内科
織本 健司 院長

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！！
LINE
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
詳細またはご応募はこちらから
産婦人科病棟　障害者病棟　一般病棟　回復期リハビリテーション病棟　小児科病棟
ケアミックス型の総合病院
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！ MSW
選考 書類 面接
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！
■東戸塚駅から楽々、無料バス通勤♪
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）

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 9月27日（水）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

毎日の食事 一緒に見直してみませんか？

健康な生活を送るために欠かせない、毎日の正しい食習慣。何気なく毎回の食事をするのではなく、食べているメニューや栄養について、一度しっかりと考え直してみませんか？当院の管理栄養士が、わかりやすく解説します。皆さま、是非ご視聴ください。

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

医学講座

参加無料

会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

日時 9月26日（火）14:00から

講師 ふれあい横浜ホスピタル 薬剤科 長島 優子 薬剤師

オンラインで自宅視聴も！

脂質異常症のお薬について

現代病である「脂質異常症」は、過食・運動不足・肥満・喫煙・多量飲酒・ストレスなどが関係しているといわれ、改善策を試みても、コレステロールや中性脂肪が基準値を超えている場合には、治療を考えなくてはなりません。今回は治療薬を解説します。

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・10名さまです。

感染対策（検温・手指消毒）を講じて開催

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。

会場周辺の地図↑

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

康心会汐見台病院 小児科医14名体制を続行

取材協力

康心会汐見台病院の小児科では、一般外来のほか、詳細な分野の専門診療や、心理サポートも行なっています。

康心会汐見台病院の小児科には、今春から2名の医師（山岸賢也医師、花輪和医師＝今号「この人に聞く」で紹介＝）が着任し、常勤医師が6名、非常勤医師が8名の、全14名体制〈23年7月現在〉で診療を行なっています。同院スタッフのお話を紹介します。

「当院では、一般診察を月～土曜日にわたって行なっています。お子さまがいるご家庭の方に、できる限り受診しやすいようにと考えた外来体制です。さらに、小児の分野別（神経／精神／アレルギー／循環器／腎臓／外科）に専門性をもつ医師の診察も受けられるようにしています＝上表・専門外来を参照。

そして、『心のはぐくみ診療部』という部門も設けており、子どもの心のつまずきに対し、公認心理師による相談が可能です＝上表・心理相談を参照」

骨折入院からレスパイトまで

「小児のけが（骨折など）の手術に関しても、当院には整形外科がありますので、小児科と連携して行なっています。

また、難病や重度の障害をもつお子さまのご家族の休息を目的とした『レスパイト入院』にも対応しております。一時的に在宅療養が困難な場合（病気／冠婚葬祭／仕事の都合など）は、お気軽に当院へご相談ください。

磯子区の頼れる総合病院として、地域の皆さまが安心して子育てできるように、医療サポートを行なっております。近隣の小児クリニックや高次医療機関とのつながりも大事にしながら、小児医療を提供しておりますので、ぜひ当院をご利用ください」。

■康心会汐見台病院
☎045・761・3581
磯子区汐見台1の6の5

康心会汐見台病院

☎045-761-3581(代) 磯子区汐見台1-6-5

		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	●
専門外来	午前	神経 第2・4週	精神 第1・3・5週	アレルギー 第1・3週	—	—	—
	午後	神経 第2・4週	精神 第1・3・5週	アレルギー 第1・3週	神経 第3週 循環器 ＊新規開設 腎臓 第1・3週	外科 第3週	循環器 第1週
心理相談	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○

小児科常勤

科長 小林尚明 医師
生駒直寛 医師
山岸賢也 医師
花輪和 医師
白坂和美 医師
関真澄 医師
竹田知子 公認心理師

この「人」に聞く

花輪 和 医師

（はなわ やまと）

康心会汐見台病院

【小児科】

日本周産期・新生児医学会
新生児蘇生法インストラクター ほか

「想定外」さえも把握へ 準備という不断の努力

○…「小児は、発熱やけいれんなど、昼夜を問わず急変することは少なくありません。そのような日々の家庭で起こる心配事を地域でカバーできるように、地域密着を大切にしている当院では、24時間体制で小児科医が常駐しています」。病棟の担当だけでなく、夜勤や救急診療などにも精力的に励む姿があります。「小児に起こり得る症状は、数多く存在します。しかし当院は、グループ病院や大学病院との強固な連携もあるので、どのような内容でも、幅広く対応できていると思います」。

○…両親が小児科医という環境で育ち、「医師というより、幼い頃から『小児科医になろう』と決めていました」と笑顔。「研修期間に幅広い診療科を経験し、全てに小児医療とのつながりを感じました。現場で余すところなく、活かしたいと考えています」と真摯（しんし）に語ります。

○…いつどのような場面でも、最善の医療方針を選択できるように、シミュレーションを怠らず、「文献の内容や先輩医師からのアドバイスを、ただ取り入れるのではなく、今ある環境を正確に把握し、治療方法を想定した上で、最大限の準備と自己研鑽を重ねています」。努力を惜しまない懸命さを感じました。

シニア活躍
おそうじ好きさん！
パート 時給1080円
常勤 要自動車免許
わたしたちと一緒に働きませんか？
勤務：磯子区，戸塚区，中区などの医療施設または学校での清掃業務
お問合せ…リード商会 清掃事業部 080-7646-1764（菅原）

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
選考方法 書類選考 面接
人物重視で採用します！
30代活躍中！
常勤スタッフ募集！（医療業界の経験不問）

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
JR 関内駅または地下鉄伊勢佐木長者町駅から徒歩3分！
勤務地 中区万代町2-3-3
ふれあい横浜ホスピタル
ご応募は、お電話またはメールで！
TEL 045(681)5101
メール fureyoko_soum1@fureai-g.or.jp

年間休日121日！鶴見ホスピタルで看護師募集！
シャトルバス乗り場 勤務病院 ココ 第二京浜 池谷戸 新子安駅 JR 京急線 生麦駅
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。
詳細はこちら
優遇します！
●経験10年以上
●管理職を目指す方
●レスピ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！
応募・問合せ ふれあい鶴見ホスピタル 045(586)1717

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!!
各種に常勤・非常勤あり
たくさんの職種があります♪
❶ まずはご応募から 便利なQRコードでエントリーを！
❷ 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！
介護士 ドライバー 人事／経理 などなど…

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
㈱フォーライフ企画 商品課（理美容担当／安永・柏）
beauty business
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

オープンホーム 秋の見学相談会
1日1組さま限定
開催期間 シニアホテル東戸塚サウスウイング
9月9日土～9月24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で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でき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。
＊見学ご希望日の3日前までにご予約ください。
無料の往復送迎付き！
もれなく！ご体感いただけます♪
体験❶ 当日のメニューを試食
体験❷ モデルルームで生活をイメージ
体験❸ セカンドライフの相談
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。
毎日のことだから、美味しいのがいいな…
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。
キッチンの高さはどのくらいかしら？
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」があるので、より具体的な医療・介護相談ができます。また、病院との連携により、リハビリサービスも充実しています。
住宅型有料老人ホーム
シニアホテル東戸塚 サウスウイング
横浜市戸塚区上品濃16-15
まずはお気軽にお問合せください
フリーダイヤル 0120-35-2240
交通アクセス
電車 JR「東戸塚駅」西口から無料バス5分（徒歩では駅から15分）
車 横浜新道「川上IC」または「今井IC」から5分（無料駐車場あり）
無料バス乗り場 ファミリーマート 東戸塚西口プラザ 年金事務所 積水ハウス 松屋 駐輪場 東急ストア 西口 セブンイレブン 東戸塚駅
サウスウイング 湘南医療大学 ふれあい東戸塚ホスピタル 横浜新道 シャトルバス乗り場 西口 品濃橋 東戸塚駅

必要なサービス内容を管理
介護の強い味方・ケアマネ

介護保険を利用する際に、お世話になることが多い「ケアマネジャー」、通称ケアマネ。これは、介護保険制度が導入された2000年から始まった介護に関わる専門職で、正式には「介護支援専門員」といいます。多くのケアマネジャーは、「居宅介護支援事業所」に所属しています。

定期的に利用者宅を訪問

ケアマネジャーは、要介護認定者やその家族からの相談に応じて、介護保険サービスを適切に利用できるように、書類を作成したり、関係機関への連絡や、利用者宅を訪問し、心身の状態や、困っていることなどをヒアリングして、介護サービスの内容を調整していきます。

いざ、介護が必要になったという時に強い味方になってくれる「介護保険制度」と「ケアマネジャー」の存在を知っておきましょう。

ふれあい鶴見ホスピタル
病院内だからこその専門療法
通所リハビリテーション

地域病院「ふれあい鶴見ホスピタル」の通所リハビリテーションでは、セラピストによる専門リハビリを行なっています。担当のスタッフにお話を聞きました。〈取材協力〉

Q. 貴院の通所リハビリテーションに通った場合のメリットを教えてください。

A. 当院では、通所リハビリテーションをご利用になられる方に、自宅と病院の間の送迎を行なっております。また、当院でお過ごしいただく時間中には、入浴や食事の提供だけでなく、ストレッチや体力づくりにつながる集団体操、そして楽しいレクリエーションも用意しています。これは、当院・ふれあい鶴見ホスピタルが地域病院であり、そこに併設されたリハビリテーション施設なので、医療面に強く、理学療法士／作業療法士／言語聴覚士というセラピストがそろい、各分野のリハビリ療法を専門的に行なえるからこその内容です。

専用車での送迎の様子

Q. セラピストが行なうリハビリ内容には、どのような種類がありますか？

A. 骨折や脳梗塞による運動機能障害のリハビリテーションや、日常生活動作の訓練、さらには、認知症、口腔ケア、発語練習まで、幅広い内容を扱っています。このほかにも、各利用者さまごとに、セラピストが「自主トレーニングメニュー」を作成しています。利用者さま専用のオリジナルメニューは、無理なく空いた時間を利用してできる内容になっております。

座ってできる体操を実施

Q. オリジナルメニューに基づいたリハビリでは、どのような効果がありましたか？

A. ご自分の現在の身体状況に合う、ちょうど良い負荷のトレーニングでやる気が出るようで、「自主トレーニングの成果で、ペットボトルのふたが開けられるようになったし、茶碗を持てるようになった。自分にとって少しずつできることが増えて、本当に嬉しい」などのお声があります。当院へご見学にいらしていただくと、実際にその様子がおわかりになると思います。ご見学はお気軽にお問い合わせください。〈感想は個人のものです〉

ふれあい鶴見ホスピタル
☎045・586・1717
鶴見区東寺尾4の4の22

授業料が最大6年間免除！薬学部に「特待生制度」
湘南医療大学

湘南医療大学の薬学部には特待生制度があり、授業料が❶全額免除、または❷半額免除になります。特待生の選抜試験は、10月1日(日)の「総合型選抜」と、10月29日(日)の「学校推薦型選抜（Ⅰ期）」で実施されます。

10月は2回のチャンス

特待生制度では、基礎学力試験で設定基準を超えた受験者の中から、「総合型選抜」では最大4名に授業料（145万円）の全額、最大9名に半額の免除を行ないます。また、「学校推薦型選抜」でも、最大9名に授業料の半額を免除します。

特待生としての入学者には、一定の基準を満たした場合、次年度以降も同様の内容が適用され、最大6年間の授業料が免除されます。在学中の学費が軽減できる魅力的な制度になっています。

湘南医療大学 薬学部 特待生制度

	A特待生	B特待生	C特待生
減免(年額)	授業料全額免除 1,450,000円 6年間の総額 8,700,000円	授業料半額免除 725,000円 6年間の総額 4,350,000円	授業料半額免除 725,000円 6年間の総額 4,350,000円
入試	総合型選抜	総合型選抜	学校推薦型選抜Ⅰ期 一般公募型・指定校型
出願	9/(金)1~22(金)	9/(金)1~22(金)	10/(金)6~20(金)
受験日	10/1(日)	10/1(日)	10/29(日) 11/12(日)
人数	最大4名	最大9名	最大9名
免除	6年間	6年間	6年間

総合型選抜は定員を拡大

同大薬学部の「総合型選抜」では、募集定員を20名に拡大し、「理科（化学・化学基礎）」「小論文」「面接」で試験が行なわれます。この入試のメリットは、秋の早い時期に進学先を決定できるところにあります。

「学校推薦型選抜」の一般公募型では、所属校3年間の成績が3.0以上（5段階評価）を対象とし、「理科（化学・化学基礎）」「面接」「書類選考」を試験科目にしています。

一方、同大薬学部の一般選抜試験では、「理科（化学・化学基礎）」を必須科目として、「英語・数学」から1科目を選択。学力試験と書類選考が行なわれます。詳しくは、オープンキャンパス（9月2日(土)／11月3日(金)(祝)／11月4日(土)ほか）の説明会にご参加を！

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

「未来を変える力、ここで育む」。
茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

リハビリ療法士の養成校である「茅ヶ崎リハビリテーション専門学校」は、最先端の知識と実践的な技術を学びながら、人々の生活を支える「スペシャリスト」へと成長できる専門学校です。

同校の実習風景

AIにはできない仕事

同校のスタッフは、次のように話しています。「本校の大きな特徴は、ふれあいグループの支援の下、自宅から通える実習施設を設け、多くの臨床経験を持つ指導者たちが充実したカリキュラムを通して、理論と実践を融合させたプログラムを提供していることです。

『人生100年』という時代において、AIに取って代わられない仕事であるリハビリテーションのセラピストは、社会のニーズに応えるプロフェッショナルです。

新しい未来を築くために、茅ヶ崎リハビリテーション専門学校で一歩を踏み出しましょう。詳細は、本校のウェブサイトをご覧ください。」

■茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
☎0467・88・6611
茅ヶ崎市南湖1の6の11

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
アクセス：茅ヶ崎駅北口から国道1号を平塚方面に徒歩18分
WEB：www.crc.ac.jp

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

書類選考なしで即、面接！

電話応募 ㈱メディカルフーズ 会社所在地：茅ヶ崎市円蔵370-20 080(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・介護系施設

検査技師 2名募集！

車通勤OK 駅徒歩5分

■募集対象 臨床検査技師 主に血液や心電図などの検査を行なう業務です。＊エコーができるなら尚可 男女・年齢 不問（60歳定年制）

■勤務待遇 常勤採用 各種手当あり 賞与年3回など 経験者優遇 医療費補助 制度あり

お気軽にお問合せください！ 医療法人社団 さがみ野中央病院 神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20 ☎046-233-5110 ✉sgm-somu@fureai-g.or.jp 応募詳細◀

シニア応援！ 植栽スタッフ募集

経験者優遇

医療機関の敷地庭園や草花のお手入れ

ふれあいファーム

詳しくは ☎0467-88-1263 ✉recruit@fureai-g.or.jp まで！

お電話でご応募ください。（メールでもOK） 勤務地：戸塚区上品濃

年齢制限なし 時給1080円 パート（非常勤） 必要な資格なし

安定の仕事 医療・介護系施設での 消防設備点検

募集会社 （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

応募先 FandY@fureai-g.or.jp ☎0467-84-6680

✓経験により給与を考慮 ✓多数の資格所有者は厚遇！

必須 甲種消防設備士 普通自動車免許

総合型選抜の出願受付開始!!

2024年度入試 いよいよスタート！

特待生制度入試（授業料減免）を実施します

受験生応援サイトはこちら▶

出願期間 2023年 9/1(金)～22(金) » 受験日 2023年 10/1(日)

2024年度入試 総合型選抜にて 薬学部特待生制度 出願を受付中！！

薬学部オープンキャンパス 9/2(土)・10(日)・17(日)・24(日) 各日 13:30-16:00

保健医療学部オープンキャンパス 9/24(日) 入試説明あり 9:30-12:00

このほかの開催日・オープンキャンパスのお申込み▲

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

健康生活お役立ち新聞

横浜版
2023年8月
No.84

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

妊娠中に注意すべき感染症

女性は、妊娠中にはこれまで以上に気を付けなくてはならない病気があります。ワクチンがないものもあるので、注意が必要です。

女性は妊娠すると免疫力が低下し、病気や感染症にかかりやすくなります。これは、免疫力が強いままだと胎児を「異物」と認識し、排除しようとしてしまうためです。

重篤化が怖い

感染症名	胎児への影響
風　疹	難聴、白内障、心疾患
麻　疹(はしか)	流産、早産
水ぼうそう	先天異常
梅　毒	先天梅毒
B型肝炎/C型肝炎	肝炎、肝硬変
クラミジア	流産
ヘルペス	新生児ヘルペス
B群溶血性レンサ球菌	肺炎、髄膜炎、敗血症
サイトメガロウイルス	難聴や脳の障害
トキソプラズマ	先天異常、流産、早産
伝染性紅斑(りんご病)	胎児水腫、流産
リステリア	流産、死産

東京都福祉局HPほかを参照

胎児に影響を与える可能性がある主な感染症

これまでだったら治癒できるような病気でも、母子に重篤な症状が出てしまう可能性があります。次に挙げる感染症は、代表的なものの一部です。妊娠前にワクチン接種などで予防ができるものは、積極的に考えていきましょう。

▽**風しん**…胎児に感染すると白内障や先天性心疾患、難聴などを抱える恐れ

▽**水ぼうそう**…胎児の皮膚や目、手足に影響が出る可能性も

▽**伝染性紅斑(りんご病)**…胎児貧血に陥る可能性があり、ワクチンがない病気のため、流行時は特に注意

▽**トキソプラズマ**…生肉、野菜や果物の寄生虫が原因で口から感染し、妊娠初期は流産や早産、先天性の奇形などの危険があるため、生肉は加熱してから、野菜・果物はよく洗うことが大事

康心会汐見台病院
「二人目もここで」の声に応え
産婦人科

康心会汐見台病院・産婦人科のモットーは、「妊婦さまとご家族ファースト」です。安全・安心な出産をサポートしています。取材協力

康心会汐見台病院
産婦人科 科長
中田 裕信 医師

康心会汐見台病院で産婦人科科長を務める中田裕信医師のお話を紹介します。

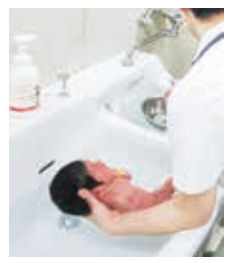
「当院では、24時間にわたって母子の安全を見守る体制があります。産婦人科としてだけでなく、小児を専門とする医師が当院には多数在籍し、新生児の健康管理を適切に行なうことができるからです。

また当院には、『アドバンス助産師』(助産の実践能力が一定の水準に達していることを認証された助産師)も所属しております。産前は主に妊婦生活についての指導や体調管理、産後は母乳専門外来を担当し、産前から産後まで切れ目のないケアを提供しております」

和痛分娩などにも対応

「出産時は、『フリースタイル分娩』を取り入れており、仰向け・横向き・四つんばいなど、ご自身が最も楽に感じる姿勢でお産ができます。さらに、陣痛に合わせた局所麻酔を行なう『和痛分娩』にも対応しております。

『またここの病院で産みたい』というご期待に沿って、安心のお産ができるように、スタッフ一同で支援しております。見学もできますので、お気軽にお申し込みください」。



助産師による沐浴指導

〈お申し込み先〉
康心会汐見台病院
☎045・761・3581
磯子区汐見台1の6の5
磯子駅などから無料バスあり

高齢者の難聴・単なる忘れ
認知症と間違えないで！

認知症は、正常に発達した脳の知的機能(認知機能)に障害が起こり、「記憶」「学習」「判断」「計画」に関わる神経細胞が壊されてしまう病気です。そのため、日常の社会生活に支障を来すような言動が現れます。

ただの加齢現象との違い

しかし、加齢が原因で脳が老化し、「忘れ」が起こることもあります。例えば、昨日の夕食の献立を忘れるようなケースです。これは、本人が忘れをしている状態の自覚があります。

それに対し、認知症では、昨日夕食を食べたこと自体を忘れてしまい、さらに忘れている自覚が本人にはありません。ここに大きな違いがあります。

聞こえていないだけかも

また、高齢になると、聞こえていないだけの「難聴」の場合もあり、認知症に間違われることもあります。

高齢者の物忘れが病的なものかどうか疑がわしい場合は、正しく判断するために、専門機関で検査を受けることが大切です。認知症は、老化による物忘れよりも進行が早い傾向にあるので、早めの受診を心掛けましょう。

ふれあい鶴見ホスピタル
物忘れも同時に調べる「脳ドック」
脳神経外科 石井映幸 副院長

脳血管障害(脳卒中)の予防に有用な「脳ドック」。これを実施している地域病院・ふれあい鶴見ホスピタルの石井映幸副院長に話を伺いました。

ふれあい鶴見ホスピタル
脳神経外科
石井 映幸 副院長

Q. 脳ドックは、どのような検査をするのですか?

A. 脳ドックでは、問診のほか、血液や血圧を調べたり、心電図やMRIなど、画像を使った検査を行ないます。脳や頭頸部血管は、磁気によって脳を撮影(MRI・MRA検査)して調べます。

Q. それらの検査が、なぜ脳卒中の予防になるのですか?

A. 脳血管障害の起こりやすさを総合的に診断するのが、当院の脳ドックの特徴です。受診者さまの状態を分析し、現在の身体状況から、それぞれに必要な脳血管障害に対する備え(予防)を、具体的にできるようになるからです。

Q. MRI・MRA検査では、何がわかるのですか?

A. 当院では、1.5テスラのMRI機器を導入しております。これを使ったMRI検査では脳の実質を撮影、MRA検査では脳血管を撮影して、微小な変化(無症候または未発症の脳血管疾患など)を画像で確認します。これに、頸動脈超音波や心電図などの検査を組み合わせることによって、脳血管の病気の可能性がみえてくるのです。

Q. 貴院の脳ドックの種類を教えてください。

A. 当院の脳ドックは3つのコースがあり、完全予約制をとっております。

①脳簡易検査コース
MRIの各種撮影法に、MRAの検査を加えたもの

②脳ドックAコース
脳簡易検査コースをさらに詳細に行ない、各種検査(採血、超音波)も実施

③脳ドックBコース
脳ドックAコースに加え、認知症の検査を組み込んだもの。物忘れが気になる方におすすめの脳ドック

検査画像の読影、および検査内容は、脳神経外科を専門としている医師が、責任をもって診断しております。

脳ドックに関心をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

■取材協力
ふれあい鶴見ホスピタル
☎045・586・1717
鶴見区東寺尾4の4の22
新子安駅や鶴見駅から病院直通無料シャトルバスの利用が可能

学校法人 湘南ふれあい学園
湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
〈最寄り / 東戸塚駅〉
詳細・ご応募はこちら▶
大学事務職員
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。

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!!
不安や迷いは一度、職場見学して考えてみませんか?
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

医学講座
参加無料
会場：ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室
日時 9月21日(木)13:00～14:00
講師 ふれあい鶴見ホスピタル ME科 小林 和正 臨床工学技士
オンラインで自宅視聴も!
AEDの使い方を学ぼう! ～いざという時に備えて～
公共の建物(学校や公民館、駅ほか)やデパートなどの街中で、よく目にする「AED」という医療機器。皆さまは、このAEDが何をして、どのように使うかをご存知ですか?大切な家族や、いざという時に安心できるように、AEDの使い方を知っておきましょう。
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。
ふれあい鶴見ホスピタル
シャトルバス乗り場
首都高速
池谷戸
JR
新子安駅
京急線
会場周辺の地図

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 9月29日(金)15:00～15:30〈予定〉
講師 康心会汐見台病院 産婦人科 中林 愛梨 医師
知っておきたい子宮頸がん検診について
「子宮頸がん検診」の受診について、考えたことがありますか?かつてご自身または娘さまが受診した方も、現在の検査内容や、検診の必要性、さらにHPVワクチンについての産婦人科医からのお話しを聞いてみませんか?女性の医師が解説します。
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…… 994 9453 2395
◆パスコード…… 594273
予約不要
開始10分前(9/29㊎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。