

# 健康生活お役立ち新聞

求人情報も満載!

町田県央版

2024年12月

No.90

発行所 (株)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

「人工弁を入れる方が多いのですか?」  
「(田畑医師)人工弁を入れる方が多い検査で心雑音を指摘された方/先天性心疾患を抱えている方/弁膜症を抱えている方などです。予防には、血液に菌が入らないようにす

感染性心内膜炎と  
いう病気が、どのような人が  
かかりやすいのですか?  
「(田畑医師)人工弁を入  
れている方/検査で心雑音を指  
摘された方/先天性心疾患を  
抱えている方/弁膜症を抱え  
ている方などです。予防には、  
血液に菌が入らないようにす

ることが大切です。菌が入り  
やすい処置の一つに、歯科治  
療があります。また、皮膚の  
バリア機能が損なわれるアト  
ピー性皮膚炎や白癬(水虫)  
にも気を付けましょう」  
「歯を治すために他  
の病気のリスクも考えなくて  
はならないのは、大変です。  
(田畑医師)「感染性心内膜  
炎のリスク保有者にとって、  
虫歯だけでなくペースメーカ  
の植え込み術など、出血をと  
もなう処置を受ける際に注意

一般の人が心臓の異変に気が  
付くことは難しく、受診が遅  
れてしまう怖さがあります。  
進行すると、細菌の塊が全  
身に飛んで塞栓症を起こす  
ことがあります。脳の血管が  
閉塞すると「脳卒中」を引き  
起こし、手足のまひや言語障  
害などの後遺症を抱えること  
になりかねません。  
手術が必要になることも  
治療は、一定期間にわたっ  
て高容量の抗菌薬が投与され  
ます。菌によって弁などが破  
壊され、心臓の構造が大きく  
損傷している場合は、手術が  
実施されます。この病気の診  
断や治療には、心臓の高い専  
門性が求められます。

が必要になります。ですから  
治療を受けないのではなく、  
大切なのは次の心構えです。  
1 リスクを知る  
自分はリスク保有者か?  
どの処置にリスクがあるか?  
2 知らせる  
病歴の確実な情報提供  
心臓チームがある病院を受診  
3 日常生活  
口腔内や皮膚(アトピー、  
水虫)の適切なケア  
病気に合った適切な予防に  
よって自分の身を守り、重篤  
化を防ぐために少しでも体調  
に異変を感じたら、早めに受  
診しましょう。【取材協力】  
大和市南林間9の8の2



教えて! 田畑先生

## 感染性心内膜炎の予防 守ってほしい大事な3つのポイント

大和成和病院 田畑美弥子 医師



感染性心内膜炎は、心臓  
にちよっとした傷がある人  
に発症しやすい心臓病です。  
その傷とは、先天性心疾患や  
弁膜症を抱えている人にあつ  
たり、弁膜症を治すために人  
工弁を入れる手術を受けた人  
などにあります。傷をもつた  
人が、歯科治療などを通じて  
血液に菌が存在する状態に  
なってしまうと、心内膜に到  
達して、感染性心内膜炎を発  
症する可能性があります。  
症状は、38度以上の  
長期の発熱/倦怠感/  
食欲不振/体重減少/  
関節痛などです。しか  
しこれらは、感染性心  
内膜炎に限った症状で  
はないので、なかなか

人工弁の術後や先天性心疾患・弁膜症の既往  
心臓の「傷」の持ち主は抜歯に注意  
感染性心内膜炎のリスク保有

口腔内の衛生状況は、体全体の健康に影響  
を及ぼします。特に感染性心内膜炎のリスク  
をもつ人は、歯科治療に注意が必要です。



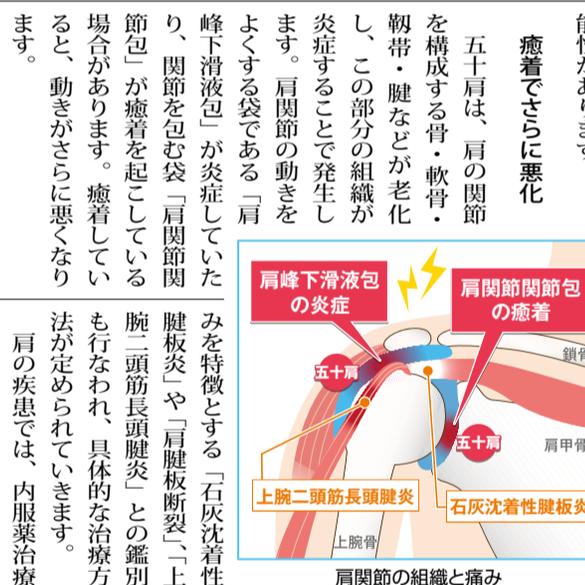
こんな症状、我慢していませんか?

海老名市内からのほか、大  
和市や綾瀬市、座間市などか  
らもアクセスの良い「さがみ  
野中央病院」では、医師によ  
る整形外科治療に加えて、国  
家資格をもつ療法士が、効果  
的なりハビリテーションを行  
っています。

「中年を襲う五十肩の悲劇  
気付いた時にリスク撃退!  
取材協力/さがみ野中央病院」  
「(栗澤療法士)「中年になる  
と、肩に痛みを抱えて衣服の  
着替えや就寝時に苦勞される  
方がいます。いわゆる「四十  
肩」「五十肩」と呼ばれてい  
る肩関節周囲炎は、40代/60  
代に多い整形外科疾患です。  
痛みがひどい場合には、夜中  
に目が覚めるほどの激痛に襲  
われたり、物を置いた棚に腕  
を伸ばせないなど、家庭内だ  
けでなく仕事にも影響が出ま  
す。病院で診てもらわずにう  
やむやみ状態だと、この  
つらい生活が一年以上も続く  
ことになりかねません。  
では、なぜ肩関節周囲炎  
が起こるかというと、普段  
の姿勢の悪さや、日常的な  
運動不足が原因になっている  
場合があります。  
姿勢では、頭が体よりも  
前に出ている「猫背」の体  
の形をした中年世代の方  
が、とても多くいらっしゃ

「(栗澤療法士)「中年になる  
と、肩に痛みを抱えて衣服の  
着替えや就寝時に苦勞される  
方がいます。いわゆる「四十  
肩」「五十肩」と呼ばれてい  
る肩関節周囲炎は、40代/60  
代に多い整形外科疾患です。  
痛みがひどい場合には、夜中  
に目が覚めるほどの激痛に襲  
われたり、物を置いた棚に腕  
を伸ばせないなど、家庭内だ  
けでなく仕事にも影響が出ま  
す。病院で診てもらわずにう  
やむやみ状態だと、この  
つらい生活が一年以上も続く  
ことになりかねません。  
では、なぜ肩関節周囲炎  
が起こるかというと、普段  
の姿勢の悪さや、日常的な  
運動不足が原因になっている  
場合があります。  
姿勢では、頭が体よりも  
前に出ている「猫背」の体  
の形をした中年世代の方  
が、とても多くいらっしゃ

肩の上げ下げの違和感  
関節組織の炎症  
どこの部分の損傷か



五十肩は、肩の関節  
を構成する骨・軟骨・  
靭帯・腱などが老化  
し、この部分の組織が  
炎症することで発生し  
ます。肩関節の動きを  
よくする袋である「肩  
峰下滑液包」が炎症して  
り、関節を包む袋「肩関節  
節包」が癒着を起こして  
いる場合があります。癒着して  
いると、動きがさらに悪くなり  
ます。  
診断は、X線やMRI、超  
音波などの検査を通して行な  
われます。似たような肩の痛  
みを実施されます。  
「(栗澤療法士)「中年になる  
と、肩に痛みを抱えて衣服の  
着替えや就寝時に苦勞される  
方がいます。いわゆる「四十  
肩」「五十肩」と呼ばれてい  
る肩関節周囲炎は、40代/60  
代に多い整形外科疾患です。  
痛みがひどい場合には、夜中  
に目が覚めるほどの激痛に襲  
われたり、物を置いた棚に腕  
を伸ばせないなど、家庭内だ  
けでなく仕事にも影響が出ま  
す。病院で診てもらわずにう  
やむやみ状態だと、この  
つらい生活が一年以上も続く  
ことになりかねません。  
では、なぜ肩関節周囲炎  
が起こるかというと、普段  
の姿勢の悪さや、日常的な  
運動不足が原因になっている  
場合があります。  
姿勢では、頭が体よりも  
前に出ている「猫背」の体  
の形をした中年世代の方  
が、とても多くいらっしゃ

### 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

### さがみ野中央病院

046-233-5110 (代)

海老名市東柏ヶ谷6の20の20  
無料駐車場あり

### 介護士さん大募集!

年間休日 124日

ボーナス 4ヶ月分

046-272-1515

### 成和ナーシングプラザ

介護福祉士 22.5万円

介護士 1350円

046-272-1515

### 看護補助 求人

常勤 195,000円

非常勤 1,300円

ふれあい町田ホスピタル  
042-798-1121

### 医学講座 脊椎疾患とリハビリテーションについて

日時 1月30日(木) 13:00 から

参加方法 会場にて聴講(完全予約制)

講師 さがみ野中央病院 リハビリテーション科 栗澤 高輝 理学療法士

会場 さがみ野中央病院 1階 リハビリテーション室

参加には、事前に電話予約が必要

### 医学講座 大動脈解離を徹底解説

日時 12月26日(木) 13:00 から

参加方法 WEB上で視聴(後日動画配信も)

講師 大和成和病院 心臓血管外科 早川 美奈子 医師

お問合せ 大和成和病院 総務課 046-278-3855 (直通)

# 綾瀬厚生病院 無理なく治療へ「禁煙外来」 金曜日午後の予約制

綾瀬厚生病院では、医療保険で禁煙治療を受けることができる「禁煙専門外来」（予約制）を、毎週金曜日の午後に行なっています。

綾瀬厚生病院で禁煙治療の外来を担当しているのは、呼吸器に専門性をもつ見上光平医師。今号「この人に聞く」

で紹介Ⅱです。見上医師はこれまで在籍した病院でも、禁煙専門外来を創設し、担当看護師の選任をはじめ、自準備を行なってきました。



ニコチン依存のイメージ  
見上医師は、次のように話します。「診察では、どのくらいニコチンに依存しているかを確認するために、10項目にわたるアンケート（スクリーニングテスト）を行ないます。これは、起床後すぐにたばこを吸うかどうかや、発熱などの病気を患っている状態でも喫煙してしまうかといった自身の習慣を、「はい」と「いいえ」で回答する容易な形式になっています。」

さらに見上医師は続けます。「実際に保険適用下で治療を行なうようになった場合、現在は禁煙補助薬のニコチンパッチを実施することが多く、初回の診察後、2回目以降の受診は2〜4週間後になります。合計8週間でパッチの「ゴール」を迎えます。しかし何と言っても、禁煙の鍵はご本人の意欲によるところが大きく、ご家族が切望

している方（お孫さまのご要望など）や、たばこの値上げによる経済的な理由から禁煙に迫られている方は、成功する姿が早く見られます。このような意識付けも大切に考えながら、受診者さまのために禁煙治療を行なっています。」  
取材協力／綾瀬厚生病院  
0467-775111(代)  
綾瀬市深谷中1の4の16  
駐車場完備



禁煙専門外来のスタッフ(中央見上医師)

## 多様な手段はあれど 卒煙意欲は随一の宝

○…胸部（呼吸器など）を専門とし、着任してから5年目を迎えました。「内科外来では、呼吸器を中心とした幅広い疾患を扱っています。当院は一般病棟も療養病棟もありますので、地域

用診療となるように、これまでの経験を活かして準備段階から関わってきた経緯があります。「院内スタッフも協力的で、円滑にスタートできました。喫煙によって害するのは、私が専門と

している肺だけでなく、心臓や脳血管も同様です。呼吸器診療だけでなく、禁煙専門外来によって地域の方の健康のために、広く貢献できればと思っています。」

○…特に禁煙では、本人の意識が左右することを踏まえ、診療方針を考えていると話します。「意欲に乏しいことが感じられた場合、受診者さまの思いを尊重しながら、動機付けとなるようなお声掛けを行なうこともあります。そのアプローチの方法は二つに限らず、肺のレントゲン写真や肺活量数値の実態が功を奏することもあるといえます。『ご自身の体のことをよく知ってもらうことが、一番大切。体は自分のものですから』と、優しい声で語りました。

○…胸が（呼吸器など）を専門とし、着任してから5年目を迎えました。「内科外来では、呼吸器を中心とした幅広い疾患を扱っています。当院は一般病棟も療養病棟もありますので、地域

○…特に禁煙では、本人の意識が左右することを踏まえ、診療方針を考えていると話します。「意欲に乏しいことが感じられた場合、受診者さまの思いを尊重しながら、動機付けとなるようなお声掛けを行なうこともあります。そのアプローチの方法は二つに限らず、肺のレントゲン写真や肺活量数値の実態が功を奏することもあるといえます。『ご自身の体のことをよく知ってもらうことが、一番大切。体は自分のものですから』と、優しい声で語りました。

## この「人」に聞く



**見上 光平** 医師  
(みかみ こうへい)  
綾瀬厚生病院  
【内科】  
医学博士  
日本呼吸器学会認定 呼吸器専門医

○…胸が（呼吸器など）を専門とし、着任してから5年目を迎えました。「内科外来では、呼吸器を中心とした幅広い疾患を扱っています。当院は一般病棟も療養病棟もありますので、地域

いつの時代も求められる  
安定の職種に就きませんか？

介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級) 常勤スタッフ 数名  
資格不問 非常勤スタッフ 数名  
給与などの詳細、申込みはこちらへ▼

医療法人社団 ふれあい鶴見ホスピタル  
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22  
045-586-1717  
tsurumi@fureai-g.or.jp

### 看護補助のお仕事

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・南大沢駅から徒歩) (交通可)

シニア応援! 経験者優遇

### 植栽スタッフ募集

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: 町田市小山ヶ丘

年齢制限なし 時給1163円 パート(非常勤) 必要な資格なし

### 看護師募集

大和成和病院

OPE 病棟 外来

担当部署・事業人数は  
こちらからご確認ください!

### 安定の仕事

医療・介護系施設での  
消防設備点検

募集会社 (株)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

必須 甲種消防設備士  
普通自動車免許

✓経験により給与を考慮 ✓多数の資格所有者は厚遇!

### 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 (非常勤相談)  
特になし  
資格 ※介護資格所有者歓迎!  
月給 213,000円~  
待遇 介護加算手当 ほか  
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  
採用担当者宛  
042-798-2001  
machida-rk@fureai-g.or.jp

◆長期勤務によるキャリア形成のため、若年層を積極採用

### 園児募集

ふれあいグループ 就業者は保育料優遇

生後6カ月~未就学児  
見学・相談にお出てください

近隣のふれあいグループ

- ふれあい町田ホスピタル
- ふれあいの町田
- ふれあいファーム など

7:30~18:30

休園日  
・日曜日  
・祝日  
・年末年始

町田市小山ヶ丘1-3-10

**ふれあい町田保育園**  
042-798-7170

近隣のふれあいグループ

- 綾瀬厚生病院
- リード商会 など

7:30~18:30

休園日  
・日曜日  
・祝日  
・年末年始

綾瀬市深谷中1-4-13

**ふれあい綾瀬保育園**  
0467-71-1135

近隣のふれあいグループ

- さがみ野中央病院
- リード商会 など

7:30~18:30

休園日  
・日曜日  
・祝日  
・年末年始

海老名市東柏ヶ谷2-16-11

**ふれあいさがみ野保育園**  
046-236-3650

近隣のふれあいグループ

- 大和成和病院
- 成和ナーシングプラザ など

8:00~19:00

休園日 日曜日

大和市南林間9-4-14

**ふれあい大和保育園**  
046-274-9860

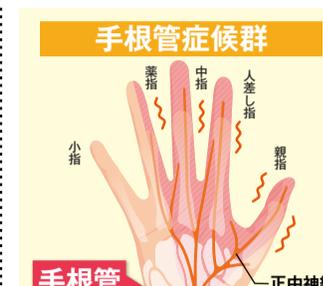




ふれあい町田ホスピタル 整形外科 部長 小竹森 一浩 医師

質問1. 手根管とは何のことですか?  
(小竹森医師) 「手首あたりにある管です。手のひら側で左右の位置ではほぼ真ん中にある、2〜2.5cmほどのトンネルです。その中には、指を動かすための腱が9本あり、触感や痛みなどをつかさどる正中神経も通っています」

手根管症候群  
しびれ指は正中神経の圧迫  
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部長・小竹森医師に、専門である手外科の疾患の一つ「手根管症候群」について話を伺いました。



指先の神経には、「正中神経」というものがあります。手首から親指、人差し指、中指、薬指の半分に広がり、手のひらの感覚や指の運動などに関係しています。

親指付け根の筋萎縮は重症  
つまみ作業ができない女性  
手根管症候群の疑い  
初期には、人差し指や中指が痛んだりしびれることが多く、次第に親指から薬指半分にかけても痛みが出るようになります。症状が出る時間帯は特徴的で、明け方に痛みが強くなって、手を振ったり指を曲げ伸ばしすると、軽減される傾向にあります。

質問2. 手根管症候群はなぜ手先が障害されるのですか?  
(小竹森医師) 「指先の感覚をつかさどる正中神経は手根管を通っているのですが、周りに手根骨があったり、横手根靭帯が天井になっていて、さらに手根管の中では腱が何本もあります。何らかの原因で手根管の中で正中神経が圧迫されると、神経が通っている指がしびれたり、細かいものがつまめなくなるのです」

質問3. OKサインができるかどうかでわかるのですか?  
(小竹森医師) 「正中神経は、指の感覚だけでなく、手指の屈曲や手首の屈曲、親指の付け根の筋肉を支配しています。ですから、OKサインのほか、手首を直角に曲げる動作の痛みや、手のひらを合わせてどちらかの親指の付け根の筋肉が痩せている(筋萎縮)場合、手根管症候群の疑いがあります。しかし見た目ではわかる状態になる前の、しびれや知覚障害を抱えた時点で受診してほしいと思います。筋萎縮があったりつまみ動作が困難になると、重症化している恐れがあるからです。おかしなと思ったら、すぐに当院にご相談ください」

質問4. OKサインができていない可能性はありますか?  
早期の受診を心掛けましょう。  
しびれという症状を軽視し、早期の受診を控える人もいますが、長い期間がたつてからの受診や、この病気の特徴である親指付け根の筋萎縮(筋肉がしぼむ)が始まっている状態で治療を開始しても、大きな効果は期待できない可能性があります。早期の受診を心掛けましょう。

手根管症候群の疑い  
手の甲を直角に  
くっつけられない  
OKサインを  
うまくつけれない

手根管症候群は、男女比では女性の方が多く、妊娠・出産期や更年期の発症が多いようです。

時間を置いてはダメ  
初期には、人差し指や中指が痛んだりしびれることが多く、次第に親指から薬指半分にかけても痛みが出るようになります。症状が出る時間帯は特徴的で、明け方に痛みが強くなって、手を振ったり指を曲げ伸ばしすると、軽減される傾向にあります。

同院の回復期リハビリテーション病棟の様子  
取材協力  
042-798-1121(代)  
町田市小山ヶ丘1の3の8

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
現在の病院には、手術などの治療入院のための病棟だけでなく、手術後に社会生活に復帰できるように専門的リハビリテーションを行なう病棟を備えているところがあります。その一つ、「綾瀬厚生病院」を紹介いたします。

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがあるけれど、よくわからないという人は、かなり多くいます。その一方で、このシステムの特性にあった体制づくり

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
政府が提唱している「地域包括ケアシステム」とは、介護や医療が欠かせない身体状況になっても、住み慣れた地元で自分らしい暮らしを最期まで続けられるように、地域

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがあるけれど、よくわからないという人は、かなり多くいます。その一方で、このシステムの特性にあった体制づくり

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがあるけれど、よくわからないという人は、かなり多くいます。その一方で、このシステムの特性にあった体制づくり

回復期リハビリテーション病棟の様子  
取材協力  
042-798-1121(代)  
町田市小山ヶ丘1の3の8

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがあるけれど、よくわからないという人は、かなり多くいます。その一方で、このシステムの特性にあった体制づくり

回復期リハビリテーション病棟の様子  
取材協力  
042-798-1121(代)  
町田市小山ヶ丘1の3の8

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがあるけれど、よくわからないという人は、かなり多くいます。その一方で、このシステムの特性にあった体制づくり

回復期リハビリテーション病棟の様子  
取材協力  
042-798-1121(代)  
町田市小山ヶ丘1の3の8

回復期リハビリテーション病棟  
増床でさらに手厚い支援  
綾瀬厚生病院  
「地域包括ケアシステム」という言葉は聞いたことがあるけれど、よくわからないという人は、かなり多くいます。その一方で、このシステムの特性にあった体制づくり

回復期リハビリ増床 OPEN スタートメンバー 大募集 常勤 非常勤 保育所あり  
看護師 MSW 検査技師 薬剤師 ほか  
綾瀬厚生病院 0467-77-5111  
非常勤看護師の時給UPしました! 職員駐車場も無料です

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 いずれかの免許必須  
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 どなたも参加無料  
日時 1月29日(水) 14:00~15:00  
参加方法 会場にて聴講(事前予約制)  
講師 綾瀬厚生病院 リハビリテーション科 高島 寿直 言語聴覚士  
飲み込む力を守る ~今からできるトレーニング~  
年をとると足腰の衰えを実感する方は多いと思いますが、実は気付かないうちに「飲み込む力」も同じように弱まっていきます。いつまでも好きなものをご自身の口で食べられるように、効果的なトレーニング方法や、姿勢のポイントをお伝えします。  
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  
参加には、前日までに電話予約が必要

医学講座 聴講無料・申込制  
日時 1月29日(水) 15:00~15:30  
参加方法 事前申込みをしてWEB視聴  
講師 ふれあい町田ホスピタル 居宅介護支援事業所 今野 一 ケアマネジャー  
ケアマネジメント ケアマネジャーの役割  
病気を抱えていても自分らしく生活していくことの大切さや、年を重ねながらも愛着のある自宅で暮らしていくための方法について、お話いたします。現代の社会保障制度や、介護保険サービスの種類についても紹介しますので、ぜひご視聴ください。  
お問合せ・ご予約 綾瀬厚生病院 042-798-1121(代表) 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8  
2日前までに電話申込み オンライン接続可能な端末の準備 (スマホ・タブレット・パソコンなど)  
当日、端末を使ってご自宅で視聴 \*Wi-Fi接続をおすすめします