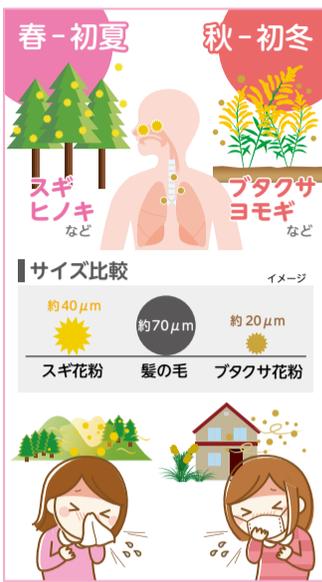


春とは別の症状も! 野草の花粉

花粉は、春にだけ飛散しているわけではありませぬ。四季が豊かな日本では、秋から花粉が飛散する草花も多くあります。

秋にかけて花粉が飛散する代表的な植物には、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどがあります。

春の花粉では、スギに代表されるように、花粉の粒子径が大きいものが多く、人間が吸い込むと鼻の粘膜にとどまりやすい傾向にあります。鼻水やくしゃみなどの症状が目立つのも、そのような背景があります。



鼻の粘膜にとどまらないように、秋シーズンに飛散する花粉は、街中で見られる背丈が低い草花ばかりで、粒子のサイズは比較的小さく、鼻を通り抜けて体の中の気管にまで入っていくことがあります。そのため、咳などの喘息のような症状を引き起こす人もいます。

花粉の対策には、春と同じように、マスクや花粉予防のメガネを着用し、さらに帰宅時は玄関前で衣服を払い、洗顔やうがいを忘れずに行なうようにしましょう。

また、早めに呼吸器内科や耳鼻科を受診することも考えましょう。

アトピー型喘息

アレルギーで過敏な呼吸反応

ふれあい鶴見ホスピタル 大貫恭正 医師

ふれあい鶴見ホスピタルでは、喘息の治療を行なっています。呼吸器を担当している大貫医師のお話を紹介します。

「喘息は、気道にアレルギー性の炎症が起こり、少しの刺激でも過敏に反応して、咳やゼーゼーと息が出る状態です。成人喘息のおよそ4〜6割は、アトピー型の喘息と言われています。

アトピー型は、環境アレルゲン(アレルギーのもと)になるもの)に反応して発作が起るタイプです。花粉は代表的なもので、そのほかにダニやペットの毛などがあります。つまり、花粉症を抱えている方は、花粉の飛散時期に喘息が悪化する可能性が高いということです。

喘息では、このような発作の原因物質や環境を、自ら避けていくことが大切です。

治療で注意すべきこと

「また、鼻と気管支はつな

がっていることから、鼻炎と喘息は同じアレルギーの病態が存在することが多く、同時に治療していく必要があります。発作の原因や炎症を放置してしまうと、病状が悪化して治療が難しくなることがありますので、早めの受診を心掛けていただきたいと思います。

薬を処方された場合は、発作時に使うことだけを考えるのではなく、医師の指示に従って、炎症を抑える正しい使用方法を守る(続ける)ようにしましょう。喘息は、当院にご相談ください。

■ふれあい鶴見ホスピタル
鶴見区東寺尾4の4の22
☎045-586-1171(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

康心会汐見台病院

常勤 看護師を大募集!

月給 240,200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! MSW

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!

お問合せ ☎045-827-2637 ht-hosp@fureai-g.or.jp (総務課)

医学講座

15名無料・予約順

日時 1月27日(月) 13:00から

参加方法 事前予約で会場にて無料聴講

講師 中山 竣太郎 歯科医師

歯内療法とは? ~診断から治療まで~

歯の神経や根っこの治療を「歯内療法(シナイリョウホウ)」といいます。多くの方には聞きなじみのない言葉かもしれませんが、しかしこの治療は、歯を維持し、機能させるための重要なものの一つです。歯内療法の診査診断から治療方法までを解説します。

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

医学講座

どなたも参加無料

日時 1月23日(木) 13:00~14:00

参加方法 会場またはWEB(事前予約制)

講師 土屋 喜照 医師

大事になる前に! 習慣から脳梗塞を予防しよう!

怖い病気の一つ、脳卒中。これは、脳血管の病気である「くも膜下出血」「脳出血」「脳梗塞」の総称です。今回は、この中から脳梗塞を取り上げます。当院の外来医長を務めている土屋医師が、脳梗塞の病気や大切な予防方法について解説します。

お問合せ・ご予約

ふれあい鶴見ホスピタル
☎045-586-1717(代表)
横浜市中区東寺尾4-4-22

入院初日から生活全てがリハビリテーション

回復期リハビリテーション病棟の1日(例)

起床身産 朝食 検温 リハビリ 入浴 リハビリ 夕食 身産度就寝

ふれあい横浜ホスピタル
☎045-681-5101
横浜市中区万代町2-3-3

ふれあい横浜ホスピタル

回復期リハビリ42床に増床

障害者病棟も計36床に

JR関内駅南口から徒歩3分にある「ふれあい横浜ホスピタル」は、今年、病床数を拡大しました。今回の増床について、担当スタッフにお話を聞きました。

Q. ベッド数はどのくらい増えたのですか?
A. 今夏に16床を増やし、全体で103床を有する病院になりました。増床は6階で、回復期リハビリテーション病棟に6床(全42床)、障害者病棟に10床(全36床)です。

Q. 回復期リハビリテーション病棟では、どのような治療をするのですか?
A. 回復期リハビリテーション病棟は、脳梗塞や大動脈血管手術などの手術を受けた急性期を脱しても、まだ医学的・社会的・心理的側面をサポートが必要な方に、効果的なリハビリテーションを行なう専門病棟です。

リハビリ効果が高い回復期 専門病棟の存在

日常生活の本格復帰に向けて

「回復期リハビリテーション病棟」とは、病後・けがを発生した直後(これを「急性期」と呼ぶ)の治療によって全身状態が安定した後、医学的・社会的・心理的なサポートが必要な時期(これを「回復期」と呼ぶ)に、集中的なリハビリテーションを行なうことで、日常生活に復帰しやすくするための専門病棟です。

医療の各専門職がチームを組み、リハビリ効果が高い回復期に、患者一人ひとりに必要なリハビリテーションを分析し、提供していきます。体を動かす運動器の機能の改善だけでなく、心身ともに回復した状態で社会復帰を実現化することを目的としています。

対象疾患や条件の規定

例えば大腿骨の骨折では、このけがをきっかけに寝たきり状態になる方が多いのですが、そのようなことを防止し、自宅に戻って以前のような生活ができるように、復帰のための専門的なリハビリテーションを行なっています。病棟生活の全てが、リハビリテーションとして効果的な内容になっていきます。このほかに、廃用症候群なども入院対象です。疾患の種類や発症からの期間などの詳細は、当院へお問い合わせください。

同院 ☎045-681-5101
横浜市中区万代町2の3の3

回復期リハビリテーション病棟

急性期 → 回復期 → 退院

自宅 ↔ 施設

発症 → 急性期 → 回復期 → 退院

回復期リハビリテーション病棟

横浜市事業

悩まないで！「産後母子ケア」の活用を

乳児を抱えながら、産後の体調不良や環境の変化、子育て不安などについて、一人で悩んでいるママさんはいませんか？横浜市は、母子（産後4カ月まで）を対象としたケア制度を設けています。

横浜市では、産後4カ月未満の母子が、体調に合わせて、健康管理や乳房ケア、乳児の発育や発達チェック、体重・排泄の確認、授乳指導、沐浴のアドバイスなどが受けられる制度があります。対象者は、次の要件を満たしている母子です。事前に区役所の保健師や助産師が家庭訪問等を実施し、利用の可否が判断されます。

産後の母子ケア (4カ月まで)

母親 健康管理、乳房ケア ほか
このほか、授乳・沐浴の相談、育児指導 など

乳児 発育・発達チェック、体重や排泄の確認 ほか

対象要件

- 横浜市に住民登録がある
- 家族の産後支援がない など

※複数の要件を満たし、区の家訪問等で利用可否が判断されます。
まずはお住まいの区役所に相談を

…… 磯子区の場合 ……

康心会汐見台病院

などで利用可能

母子デイケア 9時～17時 (およそ1日)
自己負担額 昼食付 **2,000円**

母子ショートステイ (最大7日) 1泊2日～9時～19時
自己負担額 1泊2日4食付 **6,000円**
※追加日数は1日3,000円プラス

横浜市の産後母子ケア事業について(一部)

産後の不安やお疲れのママさんへ

最大7日間の産後ケア入院

康心会汐見台病院 産婦人科

康心会汐見台病院は、磯子区の「産後母子ケア事業」の指定病院です。産婦人科では、産後のフォローにも力を入れ、ケア入院のタイプを複数用意しています。科長の中田裕信医師のお話を紹介します。

(中田裕信医師)「康心会汐見台病院の産婦人科では、常勤医3名と、助産師16名を含む多くの医療スタッフがチームを組み、皆さまの妊娠・出産・育児をサポートしています。」

「しかし、お産・育児はいろいろと不安になるものですよ。特に初めてご出産されたママさんは、退院して自宅に戻った後、さらに心配事が増えてしまうことも多いのではないのでしょうか。」

赤ちゃんの健康に関しては、当院には小児科もあり、力強いバックアップがあります。お産から新生児の発育まで、安心できる環境を提供しています(人数は24年11月現在)。

一人でも背負わないで、「産後ケア入院」とは、助産師がママさんからお話を伺った上で、授乳・育児・疲労の回復など、お一人おひとりに合ったケアを提供しています。

他院での出産者もOK

「産後ケア入院」とは、助産師がママさんからお話を伺った上で、授乳・育児・疲労の回復など、お一人おひとりに合ったケアを提供しています。

康心会 汐見台病院
横浜市磯子区汐見台1-6-5
☎045-761-3581

不安や、「授乳に自信がもてない」「なかなか心身の疲労が回復しない」「周囲のサポートが得られない」といったママさんのために、当院では「産後ケア入院」を用意しております。

産後ケア入院は、当院以外でお産された方でも、ご利用が可能です。一人で育児を頑張る過ぎず、悩みをおもひの方やお疲れのママさんは、どうぞお気軽に当院へご相談ください。私たちは、ママさんを応援しています！

〔取材協力〕

- 〈母子の利用要件〉
- ①横浜市に住民登録がある
 - ②育児不安などによって、自宅育児に支障がある
 - ③家族などから産後支援が受けられない
 - ④サービス利用時に、母子ともに治療中の疾患がない
- このサービスは、地域の指定医療機関で受けられます(例・磯子区の康心会汐見台病院、中区のふれあい横浜ホスピタルなど)。産後母子ケア事業の詳細は、お住まいの区役所にお問い合わせください。利用要件にある「治療中の疾患」は、通院服薬を受けていても可能な場合があります(例・康心会汐見台病院)。
- この事業に関わらず、産後の健康不安や育児の心配事、乳児に関する悩みは、一人で抱えることなく、産(婦人)科がある地元の病院などに相談するようにしましょう。

安定の仕事

医療・介護 系施設での **消防設備点検**

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

募集先 FandY@fureai-g.or.jp ☎0467-84-6680

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

勤務地…さがみ野中央病院 (駅徒歩5分) ☎046-233-5110

保育園が無料! 車通勤もOK!

訪問美容

横浜市内外または湘南地域へ直行・直帰 (10:00～17:00)

病院や介護施設の方に、理美容サービスを提供するお仕事です。

時給UPしました **2,100円** 詳しくはお電話で ☎0467-84-0167 (株)フォーライフ企画

湘南医療大学

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。

普通自動車免許 所有者は尚可 研究費業務経験者は優遇

学生の実績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、ぜひご応募を!
駅から徒歩圏内。シャトルバスの利用も可能。

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/萩原)でのお問合せ・ご応募もOK!

看護助手

パートタイム 時給 **1300円**~

看護の現場を支え、患者さまを支える

車通勤OK 駐車無料 医療費補助 保育所あり ユニフォーム貸与

ご応募・詳細 綾瀬厚生病院

横浜駅西口徒歩8分

シニアホテル横浜西口

オープン記念・单身タイプ特価!

今年中のご予約で **入居一時金 1,000万円** (通常 1,820万円)

今年中のご予約で **入居一時金 1,200万円** (通常 2,000万円)

全国有数のターミナル駅「横浜駅」(電鉄5社乗り入れ)に最も近い有料老人ホーム/65歳以上ならお元気な方でも入居可能/現役シニアは通勤楽々/防災センターが夜間も稼働(早朝お出掛け・深夜帰宅も自由)/防災に強い非常用電源を標準装備

見学会、随時開催中!

【施設概要】土地・建物の権利形態:通常借家契約・自動更新条項あり/敷地面積:1044.57㎡/延床面積:5001.56㎡(うち有料老人ホーム部分4640.92㎡・鉄筋コンクリート造・地上9階建)/住居の権利形態:利用権方式(返還金制度あり)/開設日:2024年7月1日/40室募集(全73室)/入居一時金:1,000万円~7,080万円(1人)、夫婦の場合500万円追加/月額利用料:260,070円~(食費・光熱水費含む)/入居資格:65歳以上の自立または要支援・要介護/事業主:(有)湘南ふれあいの園/広告有効期限:2024年12月31日

TEL **045-755-7200** 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-4



康心会汐見台病院 整形外科 瀬戸上 智行 医師

骨粗鬆症とは、骨が弱くなる病気です。高齢女性に多く、骨粗鬆症が原因で骨折する人が増えています。自覚症状がなく進行していくので、自分でもわからないうちに骨が弱まり、ちょっとした転倒などで骨が折れてしまうのです。骨粗鬆症は、早期に見つけて

治療することが大切です。骨密度の計測、栄養指導など

磯子区にある康心会汐見台病院では、その地域性から、一般の人々に向けて骨粗鬆症の解説講座を開催しています。整形外科に所属する瀬戸上医師（日本脊椎脊髄病学会専門医）のお話を紹介します。「地域の皆さまが骨粗鬆症にならないように、当院では講座で予防法を紹介しています。そのほか、『骨粗鬆症つ

康心会汐見台病院 まずは知って防ぐ「骨粗鬆症」 地域で啓発活動

地域の健康増進に力を入れている「康心会汐見台病院」。整形外科では、骨粗鬆症の予防など、精力的な活動をしています。〈取材協力〉

骨の新陳代謝サイクル



骨の形成に必要な栄養素が働く

- Ca 骨の主成分
- ビタミンD カルシウムの吸収を助ける
- ビタミンK カルシウムの沈着を促す

人間の骨は、「古いものを壊して新しい骨をつくる」というサイクルをもち、新陳代謝が行なわれています。

正常なサイクルが崩壊
しかし、このバランスが崩れ、骨を壊す細胞である「破

食事と生活改善で補強

スカスカ骨にならないために

骨は常に生まれ変わるので、丈夫な体をつくらなければなりません。しかしそれが正常に行なわれなくなるのが、骨粗鬆症です。

必要な栄養素を含んだ食事

や、生活習慣の改善を心掛けて、日頃から骨粗鬆症を予防していきましょう。

骨細胞だけが増えていくと新しい骨をつくるのが間に合わず、中身がスカスカの状態になります。これが骨粗鬆症の背景にあります。

骨の強度は、骨量と骨質によって決まります。

運動不足は骨への負荷を減らし、骨量を減少させますが、適度な運動は骨密度を高めます。喫煙は骨密度を低下させ、過度のアルコール摂取は、カルシウムの吸収を阻害します。

健康診断は自分の体の状態を、感覚ではなく数値で確認

できる検査です。自覚できないような異常でも、基準値と照らし合わせて見つけることができます。

健康診断は、初期にはほとんど症状を自覚できません。治療に大きな効果を期待できる時期でありながら、そのままにしてしまえば、体調の異変を感じられる進行した状態になってから、病院を受診する人は少なくありません。

生活習慣病を防ぐための項目をそろえた健康診断である「特定健診」は、無料で受診できます（対象者）。このほか、年齢によって無料や一定の費用で受けられる「がん検診」もあります。

対象者に配布

生活習慣病を防ぐための項目をそろえた健康診断である「特定健診」は、無料で受診できます（対象者）。このほか、年齢によって無料や一定の費用で受けられる「がん検診」もあります。

ふれあい東戸塚ホスピタル

健康診断の受診の流れ

- お電話予約
- 予約日に来院
- 受診
- お支払

完全予約制 変更は事前連絡 クレジットカード可

特定健診 (無料)	後期高齢者健診 (無料)
50歳以上 2,500円	40歳以上 無料
胃がん検診	大腸がん検診
50歳以上 1,000円	前立腺がん検診
前立腺がん検診	肝炎検査
有料	有料

採用時健診 進学時健診
事業者負担 職員(社員)定期健診、精密健診

ふれあい東戸塚ホスピタル
045-827-2637
横浜市戸塚区上品濃16-8

特定健診の有効期限は3月末日まで

ふれあい東戸塚ホスピタルに予約を

国は国民の健康のために、受診券を使って無料で受けられる「特定健診」を設けています。今年度の有効期限は3月末日なので、早めに指定医療機関で受けましょう。

国が奨励している健康診断「特定健診」は、対象者に「受診券」が交付されています。横浜市今年度の有効期限は、2025年3月31日(月)です。まだ受けていない人は、戸塚区にある「ふれあい東戸塚ホスピタル」では、受診料も無料で

がん検診も無料で

戸塚区にある「ふれあい東戸塚ホスピタル」では、受診料も無料で

「特定健診」は、対象者に「受診券」が交付されています。横浜市今年度の有効期限は、2025年3月31日(月)です。まだ受けていない人は、戸塚区にある「ふれあい東戸塚ホスピタル」では、受診料も無料で

病気の芽を摘む健康診断

発症しても治療が有効に

健康診断は自分の体の状態を、感覚ではなく数値で確認できる検査です。自覚できないような異常でも、基準値と照らし合わせて見つけることができます。

胃	乳
50歳以上	40歳以上
大腸	肺
40歳以上	40歳以上
前立腺	子宮
50歳以上	20歳以上

※細胞診とHPVで年齢が異なります

数値と比較して体の変化を知ることが出来ます。これを活用し、健診結果から生活習慣の改善を心掛けるようにすると、病気を未然に防ぐことも可能になります。外来がある医療機関なら、治療の必要性が生じて、健診結果の情報を引き継ぎ、スムーズな診察になるでしょう。健康診断は、毎年受けることが大切です。

「当院は健康診断だけを扱っている医療機関ではなく、複数の外来診療(総合診療内科、整形外科、泌尿器科ほか)や入院治療(人工透析や回復期リハビリテーションなど)を行なっている病院です。健診で異常があった場合には、専門的な診察が受けられるように(紹介状を含め)、迅速に対応しております。

「特定健診」は、無料で受診できます（対象者）。このほか、年齢によって無料や一定の費用で受けられる「がん検診」もあります。

「特定健診」は、無料で受診できます（対象者）。このほか、年齢によって無料や一定の費用で受けられる「がん検診」もあります。

看護補助のお仕事

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、ご応募はこちら▼

医療法人社団 康心会
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

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)

医学講座

完全予約制・20名

日時 1月30日(木) 13:00~14:00

参加方法 事前予約の上、会場にて聴講

講師 康心会汐見台病院 栄養科 柳下 めぐみ 管理栄養士

医学講座

何度でも視聴無料

公開開始 1月15日(水)から

参加方法 動画で自由視聴

講師 康心会汐見台病院 栄養科 柳下 めぐみ 管理栄養士

AEDはどんなときに役立つか

駅や商業施設などの公共の場所に設置されている「AED」という医療機器。これはどのような場面で必要とされるのでしょうか?使用するシチュエーションや適切な使用方法などについて説明し、さらにデモ機を実際に使って体験していただく講座です。

お問合せ・ご予約
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

参加には、必ず事前予約が必要(7名未満は中止)

会場 康心会汐見台病院 2階会議室
マスク着用・手指消毒など、感染対策にご協力ください

骨を強くする食事って?

加齢などによって骨密度が低下すると、骨折しやすくなります。これを「骨粗鬆症」と呼び、健康な骨にしていくことが大切です。骨を丈夫にするための食生活について、当院の現役の管理栄養士が、献立面で工夫できるコツなどをお伝えします。

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

スマホ/タブレット/パソコンなどを使って動画配信ページにアクセス

公開中は好きな時間に無料視聴が可能