

健康生活お役立ち新聞

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

求人情報も満載!

湘南版

2025年6月

No.111



岩崎 正之 副院長
湘南東部総合病院
呼吸器外科

- 日本外科学会 専門医・指導医
- 日本呼吸器学会 専門医・指導医
- 日本呼吸器外科学会 専門医・指導医
- 日本胸部外科学会 指導医 ほか

(岩崎副院長)「『最近、息切れが気になる』『咳が何週間も続いているけれど、風邪ではなさそう』という症状を、年のせいと思いつつ、危険です。年齢を重ねるに

つれ、体力が落ちていくのは自然なことですが、その背後に病気が隠れていることがあります。息苦しさや慢性的な咳、胸の違和感は、肺や気管、胸膜などの『呼吸器』が、病

(続く)「国内のがんの患者

喫煙者は要注意

気のサインを出しているのかもしれません。当院の『呼吸器外科』では、肺がん、転移性肺腫瘍、自然気胸、縦隔腫瘍などを専門的に診療しています。これらは早期に発見し、早くから治療していくことが鍵となる病気です。

縦隔腫瘍や膿胸は、初期に気付にくい病気でありながら、進行すると圧迫や感染な

取材協力

肺がんの手術

今年年齢で諦めずにすむ時代!

湘南東部総合病院呼吸器外科 岩崎正之 医師

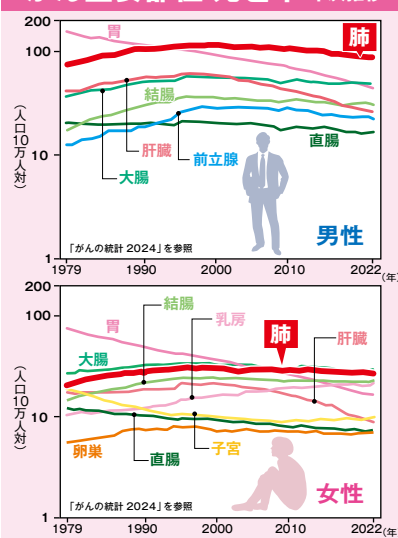
湘南東部総合病院では、肺がん、転移性肺腫瘍、自然気胸、縦隔腫瘍などを専門的に扱っている『呼吸器外科』があります。担当の岩崎正之副院長(7月31日)に医学講座を開催し、お話を紹介します。

数や死亡数などの調査統計で、毎年のように上位にあり続けている肺がんは、喫煙者に多くみられる疾患です。たばこに含まれる有害物質は、肺の慢性的な炎症を引き起こします。長年の喫煙が、がん細胞を生み出す原因になります。

自然気胸は、肺に穴が開いて胸が痛み、息苦しくなる病気です。これも喫煙歴のある方(主に高齢者)に多く、痩せ型の男性に罹患が目立ちます。

咳が続いたり、胸に違和感を抱えている方、または健康診断や各種の検診で異常を指摘された方は、当院の呼吸器外科にご相談ください。手術による治療に限らず、呼吸器に関係する検査、または病気の経過観察など、幅広い

がん主要部位 死亡率 年次推移



「がんの統計2024」(公財・がん研究振興財団)によると、2023年にがん別で見ると、最も死亡数(男)を占めています。肺がんの大きな原因は、たばこです。喫煙者本人だけでなく、他者のたばこ煙を吸い込む受動喫煙でもリスクを高めます。肺がんの罹患率や死亡数を減らすには、禁煙が有効な方法であり、家や職場公共の場所での禁煙は、国民全体が健康的な生活を送るために必要なことです。

現在、国はがんの罹患率と死亡者を減らすために、国民に各種のがん検診の受診を奨励しています。また、体を定期的に調べていくことも、肺がんの罹患率や死亡数を減らすために欠かせません。一般的な「健康診断」では、体の全体的な不調の兆しなどがわかりますが、狙いを定めた病気の有無を明らかにするためには、「検診」が有効です。がんを発見するための検査項目をセットにした「がん検診」であれば、特定の部位のがんを調べることができま

現在、国はがんの罹患率と死亡者を減らすために、国民に各種のがん検診の受診を奨励しています。また、体を定期的に調べていくことも、肺がんの罹患率や死亡数を減らすために欠かせません。一般的な「健康診断」では、体の全体的な不調の兆しなどがわかりますが、狙いを定めた病気の有無を明らかにするためには、「検診」が有効です。がんを発見するための検査項目をセットにした「がん検診」であれば、特定の部位のがんを調べることができま

肺がんは、予防しやすい病気です。自分自身の生活習慣を見直し、定期的に検査を受けていけば、肺がんのリスクを減らしたり、治療の選択肢が多い早期の段階で発見することができま

本人だけの問題ではない

たばこ煙を受けた側も肺がんリスク

有害物質の受動喫煙

がん検診の活用

日本人に多いがんの種類の中で、肺がんは、罹患数も死亡数も長く上位にあり続けています。予防には、たばこと無縁になることや、肺がん検診を定期的に受けることが大切です。

また、体を定期的に調べていくことも、肺がんの罹患率や死亡数を減らすために欠かせません。一般的な「健康診断」では、体の全体的な不調の兆しなどがわかりますが、狙いを定めた病気の有無を明らかにするためには、「検診」が有効です。がんを発見するための検査項目をセットにした「がん検診」であれば、特定の部位のがんを調べることができま

がん検診の種類

茅ヶ崎市の場合	
肺 40歳以上	●X線撮影 ●X線撮影+喀痰細胞検査
胃 40歳以上	●X線バリウム撮影 ●内視鏡検査(50歳以上)
大腸 40歳以上	●便潜血検査
子宮 20歳以上	●頸部細胞診断
乳房 40歳以上	●マンモグラフィ ●視触診+マンモグラフィ

茅ヶ崎市サイト「がん施設検診」ページを基に作成 ※表示は概要。詳細は確認を

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

湘南東部総合病院
受診予約センター
0467-83-9192
茅ヶ崎市西久保500
無料通院バス有・駐車場有

介護士さん 大募集!
介護福祉士・介護職員初任者研修修了者
年間休日 124日
ボーナス (非正規) 4ヵ月分/年
緑に囲まれた、広くきれいな老健で一緒に働きませんか? プランクのある方でも、しっかりサポートいたします。
ふれあいの桜
お気軽にお問合せください。
介護福祉士 22.5万円/月
介護士 1350円/月
0466-86-9311
藤沢市遠藤446-1
(無料) (ご相談できます) sakura-rk@fureai-g.or.jp

2025年2月 新病棟 東館オープン
看護師・看護補助 大募集
ご応募はお電話かHPから
0467 (86) 6530
茅ヶ崎中央病院
茅ヶ崎駅北口から徒歩5分
CHECK!!!
■保育所あり
■単身用の入居住宅あり
などなど

医学講座 申込み不要・無料
日時 **7月31日(木) 14:00 から**
参加方法 **WEB上で視聴(オンライン受講)**
講師 **岩崎 正之 副院長**
肺がんの治療について (仮題)
日本人のがんの死亡原因で常に上位になる「肺がん」。早期に発見することだけでなく、適切な治療を受けることが重要なことです。最新の肺がん治療について、その種類(選択肢)や手術、薬物療法など、医療の進歩の様子とともに解説していきます。
お問合せ
湘南東部総合病院
0467-83-9111 (代表)
茅ヶ崎市西久保500
当日自由に視聴できます
こちらから湘南東部総合病院の公式サイトを確認できます
スマホ/タブレット/パソコンなどを使って
当日にリアルタイムで聴講

医学講座 視聴無料・申込制
日時 **7月30日(水) 14:00 から**
参加方法 **Zoomでリアルタイム視聴**
講師 **湘南さくら病院 リハビリテーション科 嶋木 貴章 作業療法士**
ありのままのその人を大切にする ~パーソンセンタードケアのお話~
認知症の介護やケアに当たっている人が感じる「対応はこれでいいのかな?」という気持ち。パーソンセンタードケアでは、5つの心理的ニーズが満たされることで、認知症患者に質の高い生活をサポートできると考えます。この実践方法などを紹介します。
お問合せ
湘南さくら病院
0467-54-2255 (代表)
茅ヶ崎市下寺尾1833
こちらのサイトから
事前申込みが必要
7月29日(火) 11:00まで
当日、パソコンやスマホでご自宅視聴
*Wi-Fi 接続をおすすめします

Topics

現場の医師が解説

今年から定期接種に！
帯状疱疹ワクチン

平田敏樹 院長（ふれあい鎌倉H.P.）

現場の医師などが、病気や予防について解説するコーナー「トピックス」。
今回は、ふれあい鎌倉ホスピタル（鎌倉駅西口から御成通りを徒歩3分）の院長・平田敏樹医師による、帯状疱疹と予防のためのワクチン接種のお話を紹介します。

（以下本文、平田院長談）

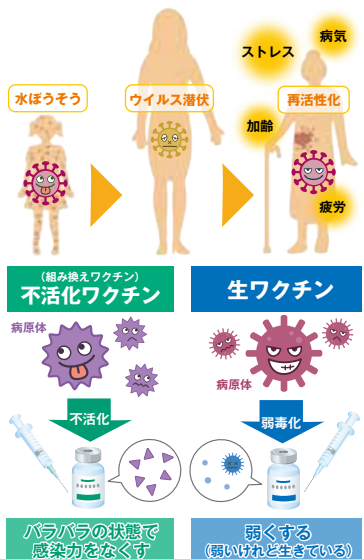
国が65歳以上の方に接種を奨励している肺炎球菌ワクチンのように、今年（2025年）4月から、65歳以上を対象とした「帯状疱疹ワクチン」が国指定の定期接種の中に加わりました。「帯状疱疹」について説明します。

ウイルスが再活性化

帯状疱疹は、「水痘・帯状疱疹ウイルス」によって起こります。神経に沿って体の左右どちらかの片側の皮膚に帯状の発疹や水ぶくれができることが特徴で、時に強い痛みをとまいません。

「生」と「不活化」の違い

子どもの頃に水痘（水ぼうそう）に感染した人は、その後も体内にウイルスが潜伏し続けています。加齢やストレス、疲労などによって免疫力が



低下すると、ウイルスが再活性化して発症します。帯状疱疹の合併症の一つに、水ぶくれなどの皮膚症が必要ですが、より高い予防効果が期待できるもので、病気を抱えていたり治療中で免疫が低下している方でも可能です。ワクチンの副反応には、注射部位の痛みや発赤、軽い発熱などがありますが、通常は軽度です。

予防対策としては、ワクチンがあります。現在日本では、「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類が主に使用されています。生ワクチンは1回の接種

ですみ、効果はおおよそ5～10年とされています。不活化ワクチンは2回の接種が必要ですが、より高い予防効果が期待できるもので、病気を抱えていたり治療中で免疫が低下している方でも可能です。ワクチンの副反応には、注射部位の痛みや発赤、軽い発熱などがありますが、通常は軽度です。

予防対策としては、ワクチンがあります。現在日本では、「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類が主に使用されています。生ワクチンは1回の接種



平田 敏樹

ふれあい鎌倉ホスピタル 院長
医学博士
日本外科学会 認定医
日本呼吸器外科学会 専門医
日本胸部外科学会 指導医 ほか

京都大学医学部を卒業後、同大大学院医学研究科を修了（医学博士）、同附属病院呼吸器外科准教授などを経て、2021年6月から現職。地域に根差した病院診療をモットーに、特色ある専門外来の創設や、リハビリテーションのさらなる充実化に取り組んでいる。

ワクチン接種は、体調が良い時に受けることが基本です。接種日にいつもと違う様子であったり、体に不安を抱えている場合は、必ず医師に相談しましょう。

7月22日からエントリー
今年度AO入試開始

茅ヶ崎看護専門学校

茅ヶ崎看護専門学校では、来春の入学に向けたAO入試を8月15日（金）に行ないます。この試験日はAO入試の第一回目であり、同校では多彩な入試制度を取り入れています。今回のエントリー期間は7月22日（火）から8月7日（木）まで、高校生、または社会人の方は、ぜひご応募ください」と話しています。



オープンキャンパスも同校では、オープンキャンパスも開催されています。7月と8月の日程は、次の通りです。

△7月12日（土）
△7月26日（土）
△8月5日（火）
△8月23日（土）
いずれも13時～16時



当日は看護体験Ⅱ写真Ⅱだけでなく、現役の看護学生と触れ合うことができ、座談会も行なわれます。学校生活や看護の勉強についてのほか、入試の体験談など、同世代からこそ素の言葉で聞きたい内容や、疑問・不安の相談まで、心置きなく話せる絶好の機会です。

オープンキャンパスでの体験は、進路の決め手になることが多く、昨年のオープンキャンパスの参加者の中から多くが同校に入学しました。ぜひご参加を！

■茅ヶ崎看護専門学校
0467-866011
神奈川県茅ヶ崎市今宿390

将来を見据えた
サポート力まで養成

湘南医療大学附属下田看護専門学校

20年以上にわたって看護師を養成している「湘南医療大学附属下田看護専門学校」では、学校説明会を開催します。開催日の当日は、最寄駅の伊豆急下田駅から、学校まで直通の無料送迎バスが利用できます。

湘南医療大学附属
下田看護専門学校
0558-25-2211

学校説明会
7/26
8/27
9/27

13:00～16:00
個別相談も可能
無料送迎バスあり
お申込みは0467-866011
ご55

Shizuoka
拡大図
静岡県下田市柿崎289

■湘南医療大学附属下田看護専門学校
0558-25-2211
静岡県下田市柿崎289

看護の現場を支え、患者さまを支える

看護助手

パートタイム
時給
1300円～

医療費補助
保育所あり

車通勤OK
駐車場無料

ユニフォーム貸与

ご応募・詳細 綾瀬厚生病院 →

看護師免許が不要のお仕事です

未経験でも大歓迎

今の時代に重要視されている職種です。現場経験がなくてもご応募を！

介護のお仕事

入所フロア担当 3名
通所リハビリ担当 1名

常勤・非常勤の選択可能
医療費の補助あり（勤務形態による）
ボーナス年3回（同上）
社会保険完備 など

給与などの詳細、ご応募はこちら▼

湘南シルバーガーデン
平塚市袖ヶ浜1-12（平塚駅南口から徒歩12分）
0463-23-7151 silver.g@fureai-g.or.jp

営業 **湘南健康管理クリニック**

主な仕事内容 自動車運転免許必須！

地域の関係機関や企業に、健康診断を案内するお仕事です。地域への貢献度が高い職種です。

今回の募集は**正社員** チャンス!!
ご応募ください 履歴書 職務経歴書

応募先（勤務地）
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
茅ヶ崎駅から徒歩6分
0467-86-6570
kensin@fureai-g.or.jp

女性も活躍中！
（未経験でも応募可能）

シニア活躍 **おそうじ好きさん!**

パート 時給1162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：茅ヶ崎、平塚、鎌倉などの主に医療・介護系施設での清掃業務

お問合せ…リード商会 清掃事業部 080-7646-1764（菅原）

OPEN CAMPUS

7/12（土） 10:00～15:00（受付9:30～）

プログラム

大学説明 模擬授業
体験コーナー 入試説明
学食ランチ体験

オープンキャンパスの詳細 申し込みはこちらから

学校法人 湘南ふれあい学園
湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences

入試事務室
nyushi@sums.ac.jp
045-821-0115

健康生活お役立ち新聞

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

求人情報も満載!

湘南版

2025年6月

No.111

手術・化学療法と並ぶがんの三大治療 腫瘍を照射「放射線」の進化

メスがないのに「サイバーナイフ」と名付けられている放射線治療装置を知っていますか？放射線治療の進歩の現状を紹介します。



定位放射線治療装置「サイバーナイフ」

放射線治療装置（機器）の「サイバーナイフ」は、病変の位置を正確に捉える自動追

尾システムを搭載し、腫瘍（がん）などに放射線をピンポイントに照射することを得意としています。正常組織への被ばくをできるだけ減らしながら、短期間で放射線治療を行なう医療装置です。あたかもナイフ（メス）で手術をしているかのような効果を、出す特徴から、

保険対象が次々と

「ナイフ」と名付けられていますが、実際には放射線を照射する治療方法であり、全身麻酔や切開する必要はありません。

サイバーナイフが登場した当初は、頭蓋内の病変だけが保険治療の対象という限られたものでした。しかし次第に

保険が適用される範囲が拡充し、現在では、頭頸部や脊椎脊髄、体幹部におけるさまざまな疾患のほか、三叉神経痛にまで対象が広がっています。

治療では、入院が必要ない場合もあり、外来での通院で治療ができるケースは少なくありません。そのため、仕事や家庭に長期の穴を空けることがなく、治療を受けやすいという側面もこの医療の特徴と言えます。

茅ヶ崎中央病院 専門医＋サイバーナイフがタッグ 先端医療の力で乳がんを追求

茅ヶ崎中央病院では、がんの有効な治療のために、診療科の枠を越えた協働体制を築いています。今回は、乳がん治療を紹介します。

自治体の「乳がん検診」では、視触診やマンモグラフィ検査が主となっていますが、茅ヶ

崎中央病院の乳腺外科で実施している乳がんの検査（診療）では、超音波検査なども加わ

り、さらに「細胞診」「組織診」「MRI検査」など、受診者ごとに必要とされる内容を組み合わせて行なっています。

転移果までしっかり

がんの治療法に

は、手術、放射線、薬物（内分泌療法）



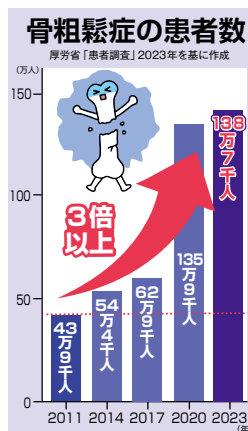
乳がんは 茅ヶ崎中央病院へ
☎0467-86-6530

サイバーナイフ担当
岩井祐磨 医師

茅ヶ崎中央病院（取材協力）
☎0467-86-6530（代）
茅ヶ崎市茅ヶ崎2の2の3

12年前と比べて 3倍も増加した骨粗鬆症 患者数は約140万人

高齢者の骨折の多くは、「骨粗鬆症」が原因であるといわれています。骨粗鬆症とは、加齢や女性ホルモンの減少、生活習慣などが影響して、徐々に骨の量（骨量）が減り、骨折しやすくなる骨の病気です。病院では、主に「整形外科」で扱っています。初期には症状がない一方で、進行すると



軽く転んだだけで腕や脚、肋などの骨にヒビが入ったり、骨折するようになり

初診でも特別料金なし まずは骨密度の検査を！ ふれあい平塚ホスピタル・整形外科

国道134号からすぐの「ふれあい平塚ホスピタル」は、診療費以外の特別料金がかかりません。整形外科の渡辺偉二医師に、骨粗鬆症について7月30日（水）に医学講座でさらに解説し話を伺いました。

〔取材協力〕

骨粗鬆症という病

名は耳にしたことがあります。が、骨粗鬆症を持病として悩んでいる人に、実際には会ったことがありません。なぜでしょうか？

（渡辺医師）「骨粗鬆症は、初期段階に自覚症状がないことが背景にあると思います。ご本人がわからないうちに進行してしまう怖さがあるのが、骨粗鬆症です。発症しているても、治療を受けていない方が非常に多いという現実があります」

では、実際に骨粗

鬆症を抱えている方は、どのくらいいるのですか？

（渡辺医師）「骨粗鬆症の治療を受けている人は、2023年10月の時点で138万7千人とされていますが、まだ具体的な治療を受けていない人（潜在的な骨粗鬆症患者）を含めると、1000万人以上になります」

骨粗鬆症になると、

どのようなことに気を付けるべきですか？

（渡辺医師）「骨折です。ちよつとしたものにつまずいて転んだだけで、骨が折れてしまうからです。骨粗鬆症によつて一度骨折した人は、数年後に再び骨折するという調査結果

「寝たきり」のきっかけに

骨粗鬆症の患者数は、年々増加しています。2011年は43万9千人でしたが、2023年は138万7千人となり、12年間で3倍を超えています。上グラフ。

高齢者の骨折は、寝たきり状態へのきっかけになることが多く、介護保険の「要介護」を認定されている人の介護原因として、3番目に多いものでもあります。健康な体で長生きするためには、骨粗鬆症対策が重要なポイントになります。

（厚労省）があります。足の付け根（大腿骨頸部）では、次に骨折するまで平均で4.28年、早い人では4日後に再び骨折したという症例もあります」

骨粗鬆症による大

きなけがや、寝たきりになることを防ぐ有効な方法を教えてください。

（渡辺医師）「最初に骨粗鬆症を発見し、適切な治療を開始することです。ふれあい平塚ホスピタルの整形外科では、骨密度を調べる検査を実施しています。専門検査と診察によつて骨粗鬆症と判明した場合は、薬による一律な治療ではなく、患者さまお一人おひとりに沿つて治療内容を提案していきます。リハビリと連携した体力の向上など、病気の進行を防止するための幅広い治療法を取り入れています」

当院は、初診でも診療費以外の特別料金はかかりませんので、骨粗鬆症の相談は、お気軽にご来院ください。

ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105（代）
平塚市袖ヶ浜1の12

ナースングローズヴィラ鎌倉
☎0467-42-8666
rosevilla@fureai-g.or.jp

介護付有料老人ホーム

大募集!

介護スタッフ 2名

人柄重視 資格取得を支援 人に喜んでもらう仕事

常勤も！非常勤も！ 看護師・准看護師 大募集!

「認知症ケア」を学びたい。
ブランクがあって、再就職に不安が…。
とにかく早く復職したい!!!!
取得した免許がもったいない!

ご応募・お問合せ
☎0467-54-2255
（総務課・内田、真々田）
◀サイトに詳細あり。応募も可能

湘南さくら病院
茅ヶ崎市下寺尾1833

医学講座

事前申込制・無料

日時 7月30日（水）15:00 から

参加方法 WEB上で視聴（オンライン受講）

講師 渡辺 偉二 医師
ふれあい平塚ホスピタル
整形外科



骨粗しょう症とは ～骨の仕組みと治療について～

年を重ねてからの骨折は、介護が必要になるきっかけや寝たきりの原因になります。それらの大半は、骨の量が減少したり、質が劣化する「骨粗しょう症」と関係があります。この病気を解説し、予防や治療法も紹介します。

お問合せ

ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105（代表）
平塚市袖ヶ浜1-12



事前に申込みをされた方が受講できます

ふれあい平塚ホスピタル
申込みページはこちら



スマホ／タブレット／パソコン
などを使って当日受講

医学講座

どなたも参加無料

日時 7月25日（金）14:00 から

参加方法 WEB上で視聴（オンライン受講）

講師 信田 政子 医師
茅ヶ崎中央病院
ウイメンズセンター婦人科



月経困難症を我慢しないで!あなたの笑顔を取り戻す方法

女性の8割が抱えている「月経の悩み・苦しみ」は、実は適切な治療で解決できます。月経困難症の原因から治療までを、わかりやすくお伝えします。毎月の痛みに邪魔されることのない、自分らしい毎日を送りましょう。お気軽にご視聴ください。

お問合せ

茅ヶ崎中央病院
☎0467-86-6530（代表）
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3



サイトから
事前申込み



ネット接続できる
端末をお手元に

当日に端末を
使って視聴

