

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7月

No.112



西山 裕木 医師
湘南東部総合病院
救急センター
日本救急医学会 専門医

緊急時

(0467-83-0099)

365日24時間対応

(西山医師)「暑い日が続く中で、『少し体がだるい』『めまいがする』と感じた場合、それは熱中症のサインかもしれません。特に高齢の方では、体温の調節機能が低下して

ますので、熱中症になりやすい傾向にあります。もしも、ご自身や周囲の方に熱中症の疑いがある時は、迅速かつ適切な行動が、命を守ることにつながります」

行動その①

(続く)「熱中症かもしれない場合、真っ先にすべきことは、涼しい場所への移動です。屋外だったら日陰や風通しの良い場所に移り、冷房の効いた室内に入ることができればベストです。その場にとどまっていると、体温がさらに上がってしまい、症状が悪化する恐れがあるからです」

行動その③

(続く)「そして大事なポイントが、体調が急変した時は自己判断せず、すぐに医療機関へ連絡することです。意識がもうろうとしていたり、吐き気が強かったり、けいれんを起こしているような場合は、必ず救急車を呼び、早急に医療機関で診てもらいましょう。汗をかいていないの

行動その④

(続く)「水分補給も欠かせませんので、意識がはっきりしているうちは、水やスポーツドリンク、経口補水液などを少しずつこまめに飲むようにしてください。一気に大量に飲むと、体が負担がかかることがありますので注意しましょう。高齢の方は喉の渇きを感じにくいので、予防対策として意識的に水分をとる習慣を付けましょう」

今すぐ学べる対策

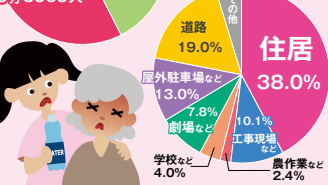
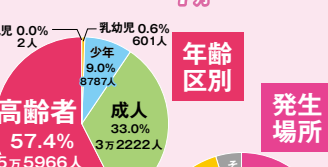
熱中症になってしまったら、命を守るための正しい行動

湘南東部総合病院救急科 西山裕木 医師

湘南東部総合病院には、「救急センター」があります。救急車で搬送された重篤な症状の患者に、救命処置や緊急治療などを行なっています。担当の西山裕木医師のお話を紹介します。

熱中症による救急搬送

消防庁「令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」を基に作成



熱中症は、高温多湿の環境で、体温の調節がうまくいかず、体内に熱がこもってしまうことで起こる健康障害です。私たちの体は汗をかいて体温を下げようとしていますが、気温が高すぎたり、湿度が高かったりすると、汗で調整することができなくなります。その結果、体温が異常に上がってしまい、頭痛や吐き気、めまい、筋肉のけいれんなどが出るようになります。重症化すると、意識障害や多臓器不全を引き起こすことがあります。

高齢者は、エアコンを嫌がる傾向があります。その上、暑さや喉の渇きを感じにくい状態なので、本人が気付かないうちに体の状態が悪化して

今年も暑い日が続いています。家の中で過ごしていても、熱中症に注意が必要です。昨年の熱中症による救急搬送者の半数以上(57.4%)は高齢者です。近年は、室内で発症するケースが増えています。

消防庁が発表した資料によると、2024年5月から9月の熱中症による救急搬送者数は、前年(2023年)の同期間より6111人も多い9万7578人でした。年齢層では65歳以上が最も多く、その割合は57.4%となっています。発生場所は「住居(家)」が最も多く(38.0%)、搬送された人の中で重症は2178人、死亡は120人でした。

消防庁の発表資料

昨夏の救急搬送6割が高齢者

発症場所のトップは家の中

正しく備える

熱中症から命を守るためには、「暑い季節に対応する構え」が必要です。エアコンの掃除をして、しっかり機能するように管理したり、どこでも水分補給が迅速にできるよ

うに、ドリンクを買い置きしたり、通気性の良い衣類を用意するなど、高温多湿の環境に対応していく意識をもちましょう。

熱中症は、正しく備えることで予防できます。周囲と声を掛け合い、今年の夏を乗り越えていきましょう。



に体が熱い、受け答えがおかしいなどは、重症のサインです。熱中症を起こした体は、非常に疲れている状態です。医師の診察を受け、無理をせず、しっかりと休養をとることが回復の第一歩になります。熱中症は再発する可能性があるため、数日間には特に注意が必要です。

湘南東部総合病院では、24時間にわたって救急対応を行なっております。救急センターは365日、患者さまを受け入れています。『少しおかしい』と思ったら、お電話ください。日々の体調管理と早めの対策で、暑い夏を乗り越えましょう。〈取材協力〉

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



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(前年実績)4ヵ月分/年
緑に囲まれた、広くきれいな老健と一緒に働きませんか? プランクのある方も、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 月給額 22.5万円
介護士 非常勤 1350円
(0466-86-9311)
藤沢市遠藤 446-1
(無料)バス通送可
sakura-rk@fureai-g.jp

2025年2月新病棟 東館オープン

茅ヶ崎中央病院
茅ヶ崎駅北口から徒歩5分

看護師・看護補助大募集

ご応募はお電話かHPから
0467 (86) 6530
■保育所あり
■単身用の入居住宅あり
などなど

医学講座

申込不要・無料

日時 8月29日(金) 14:00 から

参加方法 WEB上で視聴(オンライン受講)

講師 湘南東部総合病院 泌尿器科 遠山 直弥 医師



泌尿器科疾患の治療について (仮題)

健康な時は気にならないけれど、いざトラブルを抱えると、すぐに普段通りの生活ができなくなってしまうのが、泌尿器の疾患です。排尿困難や前立腺の異常など、泌尿器科の診察でよく見られる病気について、原因や治療法をわかりやすく解説します。

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 8月27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 精神科 齊藤 和郁葉 医師



記憶力の本質を知って維持・回復を目指す為に「知る力・考える力・感じる力」

どなたでも、年を重ねるごとに物忘れが起こるようになります。そのようなことを自覚し始めた時に、「脳トレ」はおすすめです。試したことがある方もいらっしゃると思います。認知症の予防や改善に、脳トレが効果的となるための必要な要素を紹介します。

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
8月26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



老化と生活習慣病を一度に確認できる便利な健診

取材協力

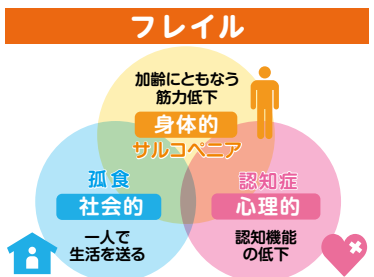
主に75歳以上の人のために、国が受診を奨励している「後期高齢者健康診査」は、生活習慣病だけでなく、フレイルも早期に発見できるように内容をセットにした健康診断です。75歳以上の平塚市在住者などは、「ふれあい平塚ホスピタル」でこの健康診断を受けることができます。

フレイルとは、老化によって心身ともに弱ってきた状態を指します。健康と要介護の中間の状態であり、生活の改善によって健康を取り戻せる段階です。

フレイルは、身体的／社会的／心理的という3つの側面があります。これらが積み重なって重篤化すると、要介護の状態になります。

多面的な診断

早期に発見する重要性



心身の衰えがあるかどうかを医師が診断します。

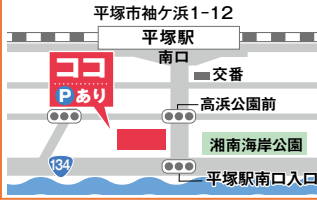
平塚市の後期高齢者健康診査の実施医療機関である「ふれあい平塚ホスピタル」では、専門的な知識をもった医師や看護師、管理栄養士らが、地域のかかりつけ医療機関として、健康診断の受診者や持病のために通院する患者に対して、慢性疾患の管理を行ないながら、生活習慣の改善についてアドバイスし、フレイルの早期発見・治療にも取り組んでいる。

「あなたの現在の健康状態はいかがですか
よい／まあよい／ふつ／あまりよくない／よくない
毎日の生活に満足していますか
満足／やや満足／やや不満／不満
1日3食きちんと食べていますか
はい／いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
※ささいな、たくさんなど
はい／いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか
はい／いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
はい／いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
はい／いいえ



後期高齢者健康診査の質問項目の一部
（厚労省サイトを参照し作成）

ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105



AIにはできない

「共感」必須の介護職

医療ビジネス観光福祉専門学校

町田駅から徒歩1分にある「医療ビジネス観光福祉専門学校」では、未来にわたって活躍できる人材を育成しています。介護福祉学科のスタッフにお話を聞きました。

Q. 今後は、AIやロボットが活躍する時代になると言われています。介護現場でもすでに一部にロボットが導入されていると聞きました。

A. はい、その通りです。認知症高齢者がベッドから立ち上がったことを知らせる「離床センサー」や、異変を家族やスタッフに伝える「見守りロボット」、介護時の体の負担を軽減させるロボットスーツや介助リフトなどがあります。ゲームやコミュニケーションでは、レクリエーションとしての役割を果たす側面もあります。

Q. 将来、人間による介護は、必要なくなるのでしょうか？

A. 日本はこの先20年くらいのうちに、49%の仕事が人工知能やロボットなどへ代替可能になるという推計があります。しかしそのような世の中になっても、介護の仕事は全て奪われることにはなり得ないと思います。

Q. 介護の基礎にあるのが共感というのは、具体的にどういうことですか？

A. 人は誰でも老化していきます。そして疾病を抱えることもあります。身体機能や認知機能が低下していき、歩行が困難になって生きる意欲を失うようになると、例えば認知症やうつ病などを発症するケースは少なくありません。そのような時、医療者と同じように、正しい技術で介護をしたり生活を支援するためには、対象者の不安・苦しみを理解しながら寄り添うことが必要職種だからです。

■医療ビジネス観光福祉専門学校
☎042-744-9711
相模原市南区上鶴間本町3の18の27



介護実習の様子

じっくり体験できる

夏のオープンキャンパス

湘南医療大学

湘南医療大学では、オープンキャンパスを開催しています。今年度のテーマは「学問を感じるキャンパスを感じる Feel the Campus」。

「オープンキャンパスでは、薬剤師／看護師／理学療法士／作業療法士になるための本学の授業を体験できたり（模擬授業）、実験や機器の操作、デモ人形を使った演習が受けられます。また、今年度の受



薬学部の実験コーナー（昨年の様子）

同校のスタッフは、次のように話しています。
「オープンキャンパスでは、薬剤師／看護師／理学療法士／作業療法士になるための本学の授業を体験できたり（模擬授業）、実験や機器の操作、デモ人形を使った演習が受けられます。また、今年度の受



当日は現役の学生に質問できる

■湘南医療大学・入試事務室
☎045-821-0115
横浜市戸塚区上品濃16の48

看護の現場を支え、患者さまを支える

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 →

未経験でも大歓迎

今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（自治体による）
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▼

介護老人保健施設 湘南シルバーガーデン
☎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 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
kensis@fureai-g.or.jp

女性も活躍中！
（未経験でも応募可能）

ご応募ください 履歴書 職務経歴書

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）

オープンキャンパス

8/9土 8/10日
10:00～15:00（受付9:30）

オープンキャンパスの詳細 お申し込みはこちら

プログラム
・体験コーナー
・個別相談
・入試説明
・模擬授業
・学食ランチ体験
・大学説明

入試事務室 お問い合わせ ☎244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48 ☎045-821-0115 @nyushi@sums.ac.jp

湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences

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7月

No.112



茅ヶ崎中央病院
脊椎外科
武政 龍一 副院長

「私が担当している『脊椎外科』は、整形外科の中でも、首からお尻まである背骨(脊椎)の専門部門です。脊椎を痛めると、首の痛みや肩こり、腰痛などを抱えます。

近年、特に増加しているのは、腰に痛みを起こす『圧迫骨折』です。65歳以上の女性

骨折』と呼ばれるもので、腰

茅ヶ崎中央病院には、背骨の専門診療を行なっている「脊椎外科」があります。担当の武政副院長のお話を紹介します。〈取材協力〉

高齢でも受けやすい腰痛治療 茅ヶ崎中央病院 武政副院長

「当科では背骨を専門的に扱っているため、高齢の方であっても、きわめて体の負担を少なく治療する『経皮的椎体形成術』を行なっています。術直後から痛みが随分と緩和されるのが特徴です。

わずかな切開で実施



「入院では、長期の療養が可能です。多くの病院では、3カ月を超える透析入院が難しいところ、当院ではそれ以上の期間にわたって療養できますので、心配いりません。その上、退院後のご自宅生

「当院は、レスパイト入院にも対応しております。一緒に生活されているご家族に休息が必要だったり、用事で自宅介護が一次的にストップしてしまうような場合にも、入院できます。このレスパイト入院は、他院の外来透析をお受けになっている方でも可能です。お気軽にご相談ください。

当院は地域の医療ニーズに対応できるように、医師だけでなく、看護師、臨床工学科士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの医療スタッフが同士が連携し、患者さまお一人おひとりに必要な対応を丁寧に行なっております。透析治療は、当院にお任せください。〈取材協力〉

「ふれあい鎌倉ホスピタル」0467-23-1111(代表) 鎌倉市御成町9-5



「年をとって腰が痛むようになった」と悩んでいる人は、骨粗鬆症による胸腰椎の圧迫骨折の可能性があります。

首からお尻まで、頸椎／胸椎／腰椎／仙骨と規則的に並んでいる骨(総じて脊椎と呼ぶ)は、一般的には「背骨」と呼ばれ、一つひとつに椎体や椎弓などの部分がある複雑な形をしています。このように、背骨はそれぞれが入り組んだ状態で成り

背骨は、1つの骨できているわけではありませ。また、それぞれに椎間板などが付帯し、神経も通り、複雑な形をしています。

その痛み、圧迫骨折かも！ 原因は骨粗鬆症

立っているため、バランスが崩れると、体が悲鳴を上げます。スカルスカ自体に痛みはない

透析治療は通院だけではない 入院でも3カ月の縛りなし ふれあい鎌倉ホスピタル

「当院は、レスパイト入院にも対応しております。一緒に生活されているご家族に休息が必要だったり、用事で自宅介護が一次的にストップしてしまうような場合にも、入院できます。このレスパイト入院は、他院の外来透析をお受けになっている方でも可能です。お気軽にご相談ください。

標準的な塩分量	
ちくわ (1本)	およそ 0.7g
塩鮭 (1切)	およそ 1.1g
みそ汁 (1杯)	およそ 1.5g
梅干し (1つ)	およそ 2.2g
ぬか漬 (きゅうり5切)	およそ 1.6g
うどん (汁を含む)	およそ 5g

日本人の食塩摂取量の平均値は、9.8gです(厚生労働省2023年「国民健康・栄養調査結果の概要」参照)。しかし慢性腎臓病を予防していくためには、6g以下にすることが勧めら

慢性腎臓病(CKD)は、糖尿病や高血圧、高齢などによって、腎臓の重要な役割(老廃物や余分な水分の排出等)が十分にできなくなる病気で、日本人の食塩摂取量の平均値は、9.8gです(厚生労働省2023年「国民健康・栄養調査結果の概要」参照)。しかし慢性腎臓病を予防していくためには、6g以下にすることが勧めら

医学講座 何度でも視聴無料

公開開始 8月26日(火)から

参加方法 WEB動画(自由に視聴)

講師 平林 賢一 医師

ふれあい鎌倉ホスピタル 人工透析治療担当

少しずつ見えてきたCKD慢性腎臓病への積極的治療

急速に関心が高まっているCKD慢性腎臓病。近年、腎機能低下を避ける積極的な治療や薬剤が、少しずつ見え始めてきました。今の時代に「何を最も警戒しないといけないのか」「気にしても仕方がないのか」といった内容についてお話しします。

お問合せ 0467-23-1111(代表) 鎌倉市御成町9-5

ふれあい鎌倉ホスピタル

医学講座 事前申込制・無料

日時 8月27日(水) 15:00 から

参加方法 WEB上で視聴(オンライン受講)

講師 黒島 知穂 管理栄養士

ふれあい平塚ホスピタル 日本糖尿病療養指導士

公開栄養指導 ～食生活で変わる、あなたの未来～

生活習慣病の予防・治療には、バランスのとれた食生活が大切です。しかし、長年の習慣はやめられないというのが、本音だと思います。糖尿病の療養指導士として活躍している当院の管理栄養士が、病院の食事指導と、食生活の改善方法を紹介します。

お問合せ 0463-22-4105(代表) 平塚市袖ヶ浜1-12

ふれあい平塚ホスピタル

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

2名 大募集!

介護スタッフ

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!

このような方は、働きやすい湘南さくら病院へ。

ご応募・お問合せ 0467-54-2255 (総務課・内田、真々田)

湘南さくら病院 茅ヶ崎市下寺尾1833