

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!

町田県央版

2025年7月

No.97



さがみ野中央病院
整形外科 山田 久孝 院長

（山田院長／取材協力）「当院の整形外科では、急性疾患の骨折や脱臼などの外傷のほか、肩こりや膝などの関節痛、骨粗鬆症を含めた慢性疾患まで、幅広く扱っています。」

今年4月から、新しい常勤医師が着任しています。ペテラン医師もそろった診療体制で、幅広く扱っています。

（山田院長）「私は日本骨粗鬆症学会の認定医資格をもち、『骨粗鬆症専門外来』を担当しています。8月25日(月)に医学講座を開催。ありがたいことに、多くの病院から、骨の専門治療をご希望される患者さまの紹介を受けております。この外来以外にも、渡辺医

や寝たきり生活で骨への負荷が不足すると、骨量は減少します。さらに、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの欠乏は、骨密度・骨質の低下につながります。

1千万人が抱えている国内において、この病気に該当する人は、自覚がない人を含めると1000万人以上も存在し、その多くが閉経後の女性であるとされています（日本整形外科学会サイトより）。ホルモンが大きく関係しているからです。

女性ホルモンの「エストロゲン」には、骨吸収を緩やかにする効果があります。しかし閉経後は減少するため、骨吸収の速度が上がり、スカスカな骨ができあがっていくのです。50代あたりから、女性には特に骨粗鬆症に注意しなくてはなりません。

ふれあい町田ホスピタル
☎042-798-1121 町田市小山ヶ丘1-3-8

皮膚科
ダーモスコピー検査
外来診療で可能!

主な対象疾患
色素性母斑(ホクロ)
メラノーマ(ホクロのがん)
日光黒子(加齢によるシミ)
脂漏性角化症(加齢によるイボ)
出血斑 など

（荒川医師）「以前は何もなかったのに、斑点やイボ、ホクロができた。前からあったシミの色や大きさが変わってきた。『歳をとったら、イボが増えた』。このような悩みを抱えてはあります。膝・肩・股関節疾患の専門医も外来を担当しています。当院では人工関節手術を含め、整形外科手術数は年間約230件（昨年実績）に上ります。

日常生活で痛みや動きにくさを抱えている方は、当院へお早めにご相談ください。外傷の救急も24時間365日、対応しております。」

■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

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 検索

ふれあい健康友の会

介護士 大募集!
（ホームヘルパー2級）
介護福祉士・介護職員初任者研修修了者

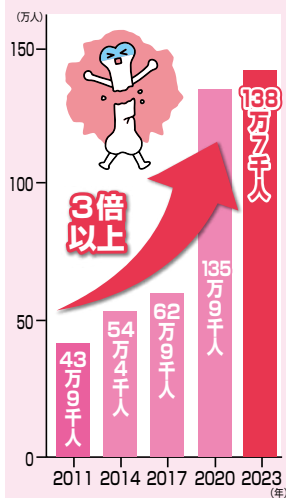
年間休日 124日
ボーナス 4ヶ月分/年
南林間駅・鶴間駅から無料シャトルバス通勤が可能。
もちろんマイカー通勤もOK! 安心の保育施設完備。

医療法人社団 公に会 介護老人保健施設
成和ナーシングプラザ
お気軽にお問合せください。

介護福祉士 月給 22.5万円
介護士 月給 13500円
046-272-1515
大和市南林間9-8-9
(無料シャトルバスあり)
n-jimu@fureai-g.or.jp

骨粗鬆症の患者数

厚労省「患者調査」2023年を基に作成



「骨粗鬆症」とは、骨密度が低下して骨が損傷しやすくなる病気です。骨は「古い骨を壊して〈骨吸収〉、新しい骨をつくる〈骨形成〉」というサイクルをもっています。骨の強度は、骨量と骨質によって決まります。運動不足

や寝たきり生活で骨への負荷が不足すると、骨量は減少します。さらに、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの欠乏は、骨密度・骨質の低下につながります。

国内において、この病気に該当する人は、自覚がない人を含めると1000万人以上も存在し、その多くが閉経後の女性であるとされています（日本整形外科学会サイトより）。ホルモンが大きく関係しているからです。

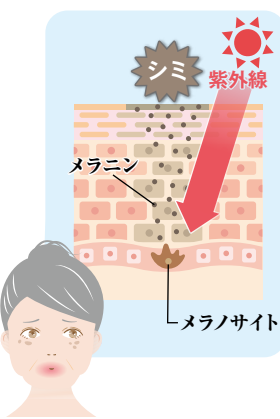
女性ホルモンの「エストロゲン」には、骨吸収を緩やかにする効果があります。しかし閉経後は減少するため、骨吸収の速度が上がり、スカスカな骨ができあがっていくのです。50代あたりから、女性には特に骨粗鬆症に注意しなくてはなりません。

50代以上の女性は注意 閉経後のホルモンが影響

や寝たきり生活で骨への負荷が不足すると、骨量は減少します。さらに、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの欠乏は、骨密度・骨質の低下につながります。

老人性の「色素斑」

紫外線は目に見えませんが、着実に肌にダメージを与えています。「日光黒子」とは、浴び続けてきた紫外線の積み重ねによってできるシミのことです。年をとるにつれて、だんだんと色が濃くなっていく傾向があることから、「老人性色素斑」とも呼ばれます。



ふれあい町田ホスピタル ダーモスコピー検査、実施中

ほくろや気になる腫瘍を診断

相模原市や八王子・多摩エリアからもアクセスのよい「ふれあい町田ホスピタル」には皮膚科があります。新しく担当している荒川弘士医師のお話を紹介します。〈取材協力〉

（荒川医師）「以前は何もなかったのに、斑点やイボ、ホクロができた。前からあったシミの色や大きさが変わってきた。『歳をとったら、イボが増えた』。このような悩みを抱えてはあります。膝・肩・股関節疾患の専門医も外来を担当しています。当院では人工関節手術を含め、整形外科手術数は年間約230件（昨年実績）に上ります。

日常生活で痛みや動きにくさを抱えている方は、当院へお早めにご相談ください。外傷の救急も24時間365日、対応しております。」

■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

通常は、黒色メラニンが角質とともに排出されます。しかし、紫外線量が過剰であったり、肌の代謝機能が低下すると、生成された黒色メラニンが排出しきれず、色素沈着して残ってしまします。それがシミになるのです。

蓄積を阻止する

紫外線の蓄積が大きな発生原因であることから、このシミの対策には、日焼けをしないことが大前提になります。日傘や日焼け止めクリームの使用、UV加工された衣服・帽子を身に付けて、日常的に予防しましょう。

の、または良性・悪性に関わらず切除の希望がある場合には、他院で組織学的検査や手術などを検討していくことになります（他院の紹介を行ないます）。結果によっては、経過観察になる場合もあります。

当院では、皮膚科の外来診察中に検査できますので、気になる皮膚症状をおもちの方は、放置せずにお早めにご相談いただければと思います。」

■ふれあい町田ホスピタル
☎042・798・1121(代)
町田市小山ヶ丘1の3の8
多摩境駅などから無料の病院バスを運行中

通常は、黒色メラニンが角質とともに排出されます。しかし、紫外線量が過剰であったり、肌の代謝機能が低下すると、生成された黒色メラニンが排出しきれず、色素沈着して残ってしまします。それがシミになるのです。

蓄積を阻止する

医学講座 聴講無料・申込制

日時 8月27日(水) 16:00~16:30

参加方法 事前申込みをしてWEB視聴

講師 小竹森 一浩 医師

手の痛みについて ~腱鞘炎を中心に~

手外科を専門とする小竹森医師が、手に起こる痛みについて解説します。腱鞘炎などを取り上げながら、具体的な症例から予防方法までお伝えする講座です。手は不自由になると、すぐに生活に支障が出ます。疑わしい症状は早めに受診しましょう。

お問合せ・ご予約
ふれあい町田ホスピタル
☎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

医学講座 要予約・参加無料

日時 8月25日(月) 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 山田 久孝 院長

骨粗鬆症治療 ~最近のトピックス~

当院の整形外科あるいは骨粗鬆症専門外来において、これまで1000人を超える患者さまにお薬による骨粗鬆症の治療を行なってきました。新しい薬の情報や、当院で行なっている骨の検査、診療内容を含めて、最近の話題を紹介します。

お問合せ・ご予約
さがみ野中央病院
☎046-233-5110(代表)
神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20

さがみ野中央病院 1階
リハビリテーション室

さがみ野駅 南口徒歩5分

参加には、事前に電話予約が必要

大和成和病院・心臓血管外科

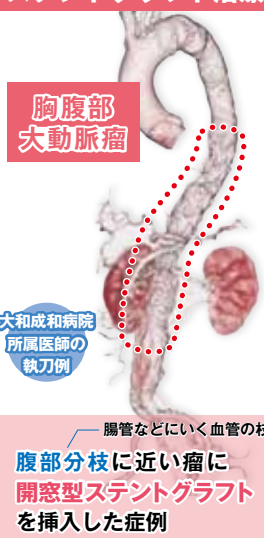
創が小さい治療で 大動脈瘤も早期回復へ

取材協力

心臓病の手術を行なっている大和成和病院（南林間駅から無料バスあり）では、大動脈の専門治療も扱っています。

「大動脈」は、心臓から全身に血液を送る太い血管です。この血管に形成された病的なコブを、「大動脈瘤」といいます。加齢や生活習慣病などが原因で発症します。

ステントグラフト治療



瘤は、ある程度の大きさに達すると破裂します。その際、痛みでショック状態になってしまうので、破裂する前に瘤を発見し、予防的に外科的治療を行なうことが重要です。

「大動脈」は、心臓から全身に血液を送る太い血管です。この血管に形成された病的なコブを、「大動脈瘤」といいます。加齢や生活習慣病などが原因で発症します。

かつては大切開が必須
大和成和病院では、大動脈の病気の手術を行なっています。心臓血管外科の担当医に、大動脈瘤について解説をしていただきました。

（担当医）「従来からある治療法の一つに、『人工血管置換術』というものがああります。皮膚を大きく切開し、血管を露出させて人工血管に取り換える方法です。しかし、骨を切ることがあったり、血管の手前にある臓器を圧排したり、とても大掛かりになる場合があります。術後の回復についても、時間がかかるケースが多いです。」

目的の場所まで広がります。金属のパネのような構造物によって人工血管が血管内に固定されるので、瘤内への血流がなくなり、破裂を予防することができます。従来の治療法に比べて創が小さく、術後の回復が早い傾向にあります。」

心臓チームによる手術

「当院の手術は、心臓血管外科だけでなく、循環器内科や大学病院からの協力の下でステントグラフト治療を実施しているため、通常では難しい位置にある病変Ⅱ上図Ⅱに對しても、成功実績をおさめています。」

患者さまの病変ごとに最適と考えられる治療法を検討しておりますので、大動脈の病気で悩みの方は、ぜひ当院へご相談ください。」

同院 ☎ 046-278-3911
大和市南林間9の8の2

ベストな治療提供のための 専門手技の鍛錬

専門手技の鍛錬

○…ステントグラフト治療を扱う「エンドバスキュラー部門長」であり、大和成和病院で行なっている心臓血管外科手術の全般に携わっています。「手術を受ける患者さまの多くは、術後の様子を気にされます。それに対し、個人差があるといえども平均的な経過や復帰までの具体的な期間をお伝えすることで、少しでも手術の不安を解消できるように努めています。」

○…大動脈瘤や大動脈解離の「ステントグラフト治療」「人工血管置換術」について、「大動脈瘤は基本的に自覚症状がない病気です。しかし体の中の血管には常に血圧がかかっているため、瘤化した血管が徐々に膨らみ、いずれ破裂する恐れがあります。そのような危険を事前に防ぐのがステントグラフト治療であり、重要な医療です」と説明。人工血管と金属のパネを組み合わせたもの（ステントグラフト）を大動脈の内側から貼り付け、すでにできてしまっている瘤などに圧がかからないように行なう医療技術です。

この「人」に聞く



早川 美奈子 医師
(はやかわ みなこ)

大和成和病院
【心臓血管外科】

日本心臓血管外科学会 専門医
腹部・胸部ステントグラフト 実施医・指導医 ほか

○…瘤の位置によってはステントグラフトが不向きな場合もあり、「適切な術式をその都度、考えていきます。画一的な選択ではなく、その患者さまにとって本当にベストな治療となるように、症例ごとにしっかりと検討します」と患者を思い、明朗に話す姿がありました。

おそうじ好きさん!
わたしたちと一緒に働きませんか?
勤務：綾瀬厚生病院（綾瀬市深谷中1-4-16）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）

パート・未経験OK
常勤 要自動車免許

植栽スタッフ募集
シニア応援! 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
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
年間休日 120日以上 補助制度 医療費対象
担当部署・募集人数 はこちらから確認!

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
横浜鶴見区東寺尾4-4-22
☎ 045-586-1717
tsurumi@fureai-g.or.jp

管理栄養士
常勤スタッフ1名募集
経験者を積極採用
キャリアによって優遇あり
ふれあい町田ホスピタル
ご応募は 電話・メール・ホームページ どれからでもOK!
☎ 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・南大沢駅から徒歩バス通勤可能)

園児募集
企業主導型保育園
ふれあい保育園
アットホームな運営
生後10カ月～2歳児を対象
ふれあいグループに就業している方は保育料優遇
総合問合せ 代表電話 0467-88-1263 (ふれあいグループ)

ふれあい 綾瀬保育園 ☎ 0467-71-1135 綾瀬市深谷中1-4-13 綾瀬市役所 綾瀬市役所前 文化会館 綾瀬厚生病院 消防署 大邸 開園 7:30-18:30 日曜日・祝日除く	ふれあい 大和保育園 ☎ 046-274-9860 大和市南林間9-4-14 大和西高 車置さ場 南林間中 南林間小 大和成和病院 南林間入口 十一條通り 開園 8:00-19:00 日曜日除く	ふれあい さがみ野保育園 ☎ 046-236-3650 海老名市東柏ヶ谷2-16-11 相鉄線 さがみ野駅 南口 東柏ヶ谷 40 マルエツ さがみ野中央病院 コミュニティセンター 開園 7:30-18:30 日曜日・祝日除く	ふれあい 町田保育園 ☎ 042-798-7170 町田市小山ヶ丘1-3-10 京王線 小山長池トンネル南 多摩境駅 コストコ エネオス トイザラス 町田街道 小山 開園 7:30-18:30 日曜日・祝日除く
---	---	--	---

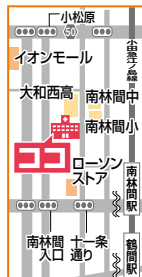


大和成和病院
心臓血管外科 主任部長
田畑 美弥子 医師

【よくある質問①】
弁膜症の中で増えている2つのタイプとは、何ですか?
「弁が硬くなり、血液の通過が悪化する【大動脈弁狭窄症】と、弁が変性して弱くなり、血液が逆流する【僧帽弁閉鎖不全症】です。この2種類が増加しています。」

【よくある質問②】
弁膜症は、自分で気付くことができませんか?
「残念ながら、症状を自覚できない方が多いです。『年のせいだから』と思いつつ、症状(動悸/息切れ/足のむくみ/胸痛/呼吸困難/疲れやすさなど)があっても、徐々に起こるために不調に気付かず、無意識に行動を制限している方もいます。」

【よくある質問③】
弁膜症かどうかを調べるに



大和市南林間9の8の2
同院 ☎046-278-3911

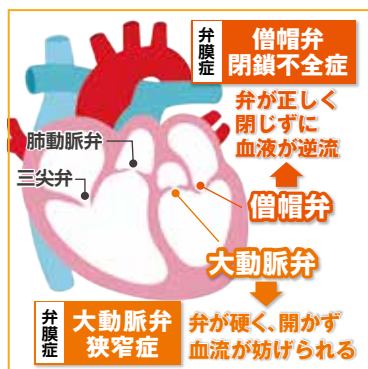
「当院のように心臓を専門としている医師がいる病院で、聴診(心雑音の有無)と心エコー検査を受けて、診断されます。軽症のうちは投薬で症状の緩和をはかりますが、正常な心臓機能を取り戻すためには、手術が必要になります。弁膜症はそのまま自然に治ることはないの、当院へお早めに相談いただければと思います。」

「よくある質問④」
心臓病専門の大和成和病院で主任部長を務めている田畑医師に、弁膜症でよくある質問内容を紹介します。〈取材協力〉



よくある質問に答えよう
なぜ弁膜症は自覚できないの?

大和成和病院 田畑美弥子 医師



術や、人工弁に換える「弁置換術」があります。いずれも手術になります。しかし高齢者(特に80歳以上)の体には、手術自体が大きな負担になってしまいます。
カテーテルで治療
そのような場合に、カテーテル治療(TAVI)が用いられることがあります。通常の心臓手術で必要になる胸や骨を切開せずに、カ

薬で症状を緩和するのではなく、弁膜症を治すためには、弁そのものを治療する必要があります。今ある弁をそのまま温存して治す「弁形成

「心臓にある弁(弁膜)の異常を『弁膜症』といいます。図参照。正常を取り戻すためには、弁自体を治療する必要があります。」

テールを使って人工弁を大動脈弁に留置する方法です。治療のために、一時的に心臓を止める必要はありません。また、小さい切開で手術を行なう心臓手術の方法(MICS)もあります。肋骨の間から治療します。通常

後期高齢者でも体に負担が小さい弁膜治療

低侵襲な方法が次々と登場

綾瀬厚生病院

骨盤ケア

私が担当します!

綾瀬厚生病院 白井有紀 理学療法士

STEP1 問診
妊娠前から現在までの痛みや尿漏れなどの妊娠にともなう不快感、体の違和感を確認

STEP2 姿勢動作確認
痛みや不快感の原因と考えられる要素を分析し、改善につながる施術を実施

STEP3 退院後生活
快適な毎日を送れるように、生活環境の調整や家事・育児の動作、運動方法をアドバイス

お気軽にご相談・お問合せください。

産婦人科 綾瀬厚生病院
☎0467(71)5885

綾瀬厚生病院

出産入院中に骨盤ケア

プライベート空間で施術

綾瀬厚生病院では、産後の骨盤ケアを行なっています。担当の白井理学療法士のお話を紹介します。〈取材協力〉

「妊娠中はリラキシンというホルモンの効果で、骨盤周囲や靱帯などが緩みます。骨盤自体がゆるむわけではありません。これは女性の体が出産に向かう過程の大きな作用であり、赤ちゃんが産道を通るために欠かせない準備です。出産後は、骨盤周囲にある複数の関節だけでなく、骨盤の中の臓器や恥骨、座骨などを支えている筋群の『骨盤底筋』がダメージを受けた状態になります。これらは、普段から歩行時の衝撃や骨盤の動きをサポートし、日常生活に重要な役割を果たしている部位です。」

40分間のリラクスタイム
「当院では、分娩入院されている方に、骨盤を含めた産後の全身ケアを行なっています。ケアを通して、心もリフレッシュできる施術に取り組んでいます。」

当院は個室が基本です。骨盤ケアもプライベート空間で実施しております。施術は、朝9時から夕方16時まで、の約40分間の時間をいただくことになりますが、もしも面会時間に病室にお子さまがいっしょであっても、実施は可能です。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。」

骨盤底筋 男女ともに重要部位

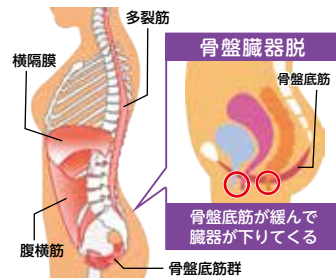
分娩や前立腺肥大で負荷

骨盤の底部に位置する「骨盤底筋」とは、複数の筋肉からできている筋群です。骨盤の中にある臓器(子宮や膀胱など)が下がらないように支え、排泄をコントロールしたり姿勢を安定させています。さらに腹部の空間を保っています。

「横隔膜や腹横筋、多裂筋と同じように、骨盤底筋は腹圧調整をしています。骨盤底筋に過剰な負荷(例/女性は妊娠や出産、男性は加齢による前立腺肥大など)がかかると、筋肉が正常な状態ではなくなります。骨盤底筋が正しく作用しなくなると、姿勢が悪くなるだけでなく、呼吸がしにくくなったり、尿漏れ、頻尿、便秘などを起こし、日常生活に支障が出ます。また、骨盤の中の臓器を支えることができず、子宮などが下がって体外に出てしまうこともあり、それを『骨盤臓器脱』といいます。

予防は正しい方法で

骨盤底筋を正常に保つためには、日頃の姿勢や生活習慣を見直し、骨盤底筋を鍛えるエクササイズが有効です。予防は、日常的に骨盤を立てた正しい姿勢を意識し、物を持ち上げる時には息を吐きながら行なうなど、骨盤に負担がかからないように生活することが重要です。エクササイズの継続はとて大切で、効果が期待できます。」



綾瀬厚生病院
産婦人科直通電話
☎0467-71-5885

〈産婦人科1の4の16
駐車場は産婦人科棟からすぐ

回復期リハビリ棟 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

詳細はこちら

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

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

いずれかの免許必須

保育園が無料! 車通勤もOK!

医学講座

どなたも参加無料

日時 8月29日(金) 15:00~16:00

参加方法 会場にて聴講(事前予約制)

講師 綾瀬厚生病院 眼科 田端 美咲 視能訓練士

見えにくいな、と感じたら

かすんで見える/黒い点が飛んで見える/しょぼしょぼする/二重に見える/視界がゆがむ...。見えにくい時、皆さんはどうしていますか?その背景にある原因はさまざまです。目の不調について扱い、眼科で行なっている検査などを説明する講座です。

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

いつでも視聴可能

公開期間 8月1日(金)から約1カ月間

参加方法 WEB動画で自由視聴

講師 大和成和病院 循環器内科 主任部長 土井 達紀 医師

本当は(に)こわい心筋梗塞

心臓に酸素と栄養分を運んでいる重要な血管である冠動脈が詰まり、血液が流れなくなって心筋が死んでしまう病気が、「心筋梗塞」です。決して他人事ではありません。この病気の発症や危険性、治療などについて、わかりやすく解説します。

お問合せ

大和成和病院 総務課
☎046-278-3855(直通)
神奈川県大和市南林間9-8-2

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

期間内であればいつ・何度でも視聴ができます

ここからのアクセスが便利