# 健康生活お役立ち新聞

求人情報も満載！
町田・県央版
2025年12月
No.102

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

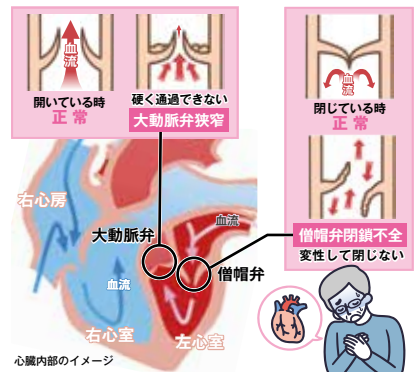

心臓内部は複雑な構造

## 血流の仕切り弁が病気になる「弁膜症」

### 完全に閉まらない、硬く開かないなど

心臓から全身に送る血液が、逆流することなく一方向に正しく流れるように、心臓の内部には弁がついています。

全身に血液を流すために、「ポンプ」のような働きをしている心臓には、正しく血液を送り出すための仕切り弁が内部の各部位（左心房、左心室、右心房、右心室）に付いています。この弁によって、血液は正しい方向に次々と流れることができています。




**老化で変性する**

しかし弁は、老化などによって硬くなったり、厚くなったりします。これが「弁膜症」という病気です。弁が硬く血液がスムーズに通過できない、または弁の一部が切れて血液が逆流してしまうというタイプが多く、症状として、動悸、息切れ、胸痛、足のむくみ、呼吸困難などが現れます。必ずしもこの症状を自覚できるわけではなく、さらに弁膜症は徐々に進行していくので、症状があっても無意識に行動を制限してしまい、気付かない人がとても多くいます。

薬で症状を緩和する治療は、軽症の弁膜症に対するものであり、正常な機能を取り戻すためには手術が必要になります。弁膜症は自然に治ることがないため、適切なタイミングで正しい治療を受けることが大切です。

教えて！田畑ドクター

受診者ごとに異なる心臓病

## 適切な方法で弁膜症を治す重要性

### 大和成和病院　田畑美弥子 医師

心臓病専門の大和成和病院・田畑美弥子医師に、弁膜症で多い受診例とその相談内容を紹介していただきました。〈取材協力〉

大和成和病院
心臓血管外科 主任部長
**田畑 美弥子** 医師

**【受診例❶】**

**弁膜症が疑われる人**

（田畑医師）「弁膜症かどうかは、まず聴診と心エコー検査で調べます。心雑音が聴かれた場合には心エコー検査を実施し、弁膜症の診断と重症度評価を行なっていきます。軽症の場合は、薬で症状の緩和をはかります。正常な心臓機能を取り戻すためには、弁置換術や弁形成術などの手術が必要になります」。

**【受診例❷】**

**大動脈弁狭窄症の高齢者**

（田畑医師）「手術では、人工弁に取り換える弁置換術や、ご自身の弁膜を温存して治療する弁形成術があります。高齢で手術を受けること自体が大きな負担になる場合には、胸を大きく切らずにカテーテルを使って治療する方法もあります。80代以上の大動脈弁の弁膜症の患者さまには、カテーテルで人工弁を留置する治療法のTAVI（タビ）（経カテーテル大動脈弁治療）も、当院では可能です」。

**【受診例❸】**

**壮年世代に対する心臓手術**

（田畑医師）「当院は心臓専門なので、長期休養が難しい若い方でも、体の負担が少なく早期に復帰しやすい手術が実施可能です。肋骨の間を5㎝程度切開し、そこから心臓を手術するMICS（ミックス）などがあります。ぜひご相談ください」。

**■大和成和病院**
**☎046・278・3911(代)**
**大和市南林間9の8の2**

普段と異なる高齢者の様子

## 3日元気がないのは要注意

### 肺炎の疑い

高齢者に起こりやすい疾患はいくつかありますが、特に次のものが増加しています。

▼糖尿病
▼高血圧症
▼肺炎
▼帯状疱疹
▼慢性腎不全
▼骨粗鬆症
▼変形性膝関節症

この中でも肺炎は、高齢になるほど生命の危険が増します。発熱や咳嗽、喀痰などの症状が出にくく、進行しやすいからです。

**誤嚥性肺炎とは**

肺炎では、「誤嚥性肺炎」というタイプも多く、脳血管障害などの基礎疾患を抱えている人に多くみられる肺炎です。この肺炎は、睡眠中に唾液などが肺に入る「不顕性誤嚥」によって、嚥下機能や免疫力が低下して肺炎が起こります。

食事中の飲み込み異常だけでなく、突然むせる様子があったり、咳込むことが多く、飲み込んだ後も口腔内に食物が残っているような場合は、注意が必要です。高齢者がいつもよりも元気がなく、食欲不振が3日間続く様子が見られる時は、肺炎を疑うようにしましょう。

ふれあい町田ホスピタル

## 高齢女性に多い尿路感染症

### 内科 星野伸二 医師

ふれあい町田ホスピタルでは、高齢者に多発する疾患の治療に力を入れています。今回は、尿路感染症について内科の星野医師に解説をしていただきました。〈取材協力〉

ふれあい町田ホスピタル
内科
**星野 伸二** 医師

「高齢者は複雑性尿路感染症を抱えることが多く、再発を繰り返す傾向にあります。おむつによる大腸菌や腸内細菌は原因の一つです。特に尿道が短い女性の方に頻発します。

膀胱尿管逆流症が存在すると、膀胱内の細菌が容易に腎臓に到達して、腎盂腎炎を起こす可能性もあります。腎盂腎炎が重症化すると、敗血症から多臓器不全に陥る危険性があります。

おむつを使用している高齢の方の場合、尿が汚く、突然の高熱が出たら、腎盂腎炎を起こしている可能性が高いので、迅速な対処が必要になります」

**冷やさないように**

「予防には、陰部を清潔に保ち、細菌を増殖させないことのほか、下半身を冷やさないようにしたり、水分をこまめに摂取することが大切です。

腎盂腎炎を起こしている可能性があるのは、感冒症状もないのに突然出現する38.5℃以上の高熱や、震え、血尿、食欲不振などが見られる場合です。

当院では、このような高齢者のさまざまな症状を診察しています。感染の場合は臓器を特定し、病原微生物の同定および重症度を診断した上で、起炎菌の同定、そして適切な抗菌薬を選択し、治療にすすんでいきます。高齢者のお困り事がありましたら、お気軽におかかりください」。

**■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**


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
ふれあい健康友の会　検索

残業少なめ（多くて月5時間程度）、医療費の補助制度が充実
退職補充ではなく業務拡張
薬剤師 常勤 募集
病棟業務　当直なし　職員駐車場無料　保育所隣接
詳しくはこちら
綾瀬厚生病院
☎0467-77-5111　神奈川県綾瀬市深谷中1－4－16
急募　月給 250,000円～387,000円

急募
看護補助 求人 常勤 非常勤
人と接する仕事が好きな方にピッタリ！安定した業界でぜひ活躍を。
常勤 月額 215,000円～　非常勤 時給 1,300円～
「介護職員初任者研修」修了者は尚可
詳細・ご応募はこちらから▶
ふれあい町田ホスピタル
042-798-1121
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8


医学講座　聴講無料・申込制

日時　1月30日(金)15:00～15:30(予定)
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 脳神経外科 池谷 義守 医師

### 頭痛について

「頭痛」は、誰でも経験したことがある悩みだと思います。繰り返す慢性頭痛には種類があり、治療でコントロールできるものがあります。重大な病気が隠れている場合を含めて、頭痛の種類やメカニズム、対処法などを丁寧にお伝えしていきます。

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

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

医学講座　何度でも視聴可能

配信　12月30日(火)13:00から
参加方法　WEB上で視聴
講師　大和成和病院 心臓血管外科 早川 美奈子 医師

### 大動脈解離を徹底解説 ～大動脈解離ってどんな病気～

心臓と直接つながっている「大動脈」という大血管が、どのような働きをしていて、人間の体にとってどれほど重要なのかを解説します。その中で、大動脈に解離が発生した時の危険性や、治療方法について詳しく説明していきます。ぜひご視聴ください。

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
配信開始後はいつ・何度でも視聴できます
こちらからのアクセスが便利

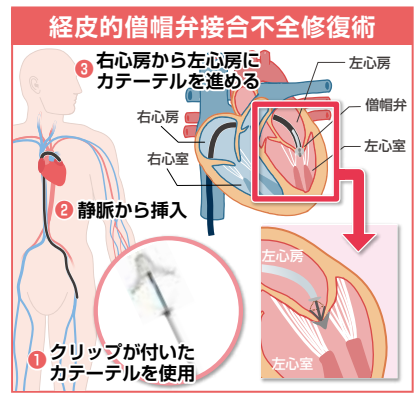
お問合せ
大和成和病院 総務課
☎046-278-3855(直通)
神奈川県大和市南林間9-8-2

大和成和病院

# 僧帽弁の閉鎖不全にクリップ治療

## 経皮的僧帽弁接合不全修復術

心血管を専門とする大和成和病院では、「循環器内科」と「心臓血管外科」を結集させたハートチームで治療を行なっています。




心臓には4つの部屋（左心房／左心室／右心房／右心室）があり、それぞれの部屋を分ける部位に、血液の逆流を防止するための「弁」が付いています。左心房と左心室の間の弁は、「僧帽弁」と呼ばれています。これが正常に動かず、しっかりと閉じずに血液が逆流してしまう病気があります。それが弁膜症の中の「僧帽弁閉鎖不全症」です。

大和成和病院では、この病気の治療を行なっています。堤穣志医師＝今号「この人に聞く」で紹介＝のお話を紹介します。

（堤医師）「僧帽弁がうまく閉じなくなり、血液の逆流が多くなると、労作時の息切れや呼吸苦、むくみなどが生じて『心不全』に至ります。

これまで僧帽弁閉鎖不全症の治療は、多くが外科手術（弁形成術や弁置換術）、あるいは薬物療法が選択されてきました。しかし、外科手術は高齢者や基礎疾患をもつ患者さまにはリスクが高く、また、薬物治療のみでは弁自体が治ることはなく、再発の可能性が高いことが問題でした」

### 手術リスクを有する人でも

（続く）「当院で実施している『経皮的僧帽弁接合不全修復術』は、この問題を解決すべく、手術リスクが高く外科手術が困難であり、薬物療法では再発の恐れがある患者さまへの施術が可能です。

この治療では、カテーテルを使い、2枚の僧帽弁をクリップで挟み込んで逆流を制御します。胸を切って手術する『開胸手術』ではなく、静脈からカテーテルを挿入して行なう治療なので、体への侵襲性が低いというメリットがあります。一方で、比較的新しい治療であるため、治療後の長期間の有効性および安全性に関しては、明らかでない部分もあります。

当院ではこの治療を含め、患者さまに適した内容をハートチームが一丸となって考え、提案していきます。心臓の病気は、ぜひ当院へご相談ください」。

**取材協力／大和成和病院**
**☎046・278・3911(代)**
**大和市南林間9の8の2**

# この「人」に聞く

## 堤 穣志 医師

（つつみ じょうし）

**大和成和病院**

**【循環器内科】**

日本循環器学会認定 循環器専門医
日本心血管インターベンション治療学会 専門医 ほか

## 弁膜症などの心臓病に新技術による治療を導入

○…心臓にメスを入れて手術する方法とは異なるアプローチ（カテーテル治療など）によって、冠動脈疾患や弁膜症を治療しています。新しい技術の導入などにも積極的です。「2023年秋から、僧帽弁の弁膜症（閉鎖不全症）の治療に『経皮的僧帽弁接合不全修復術』を取り入れ、実施しています。弁膜症の治療の幅は次々と広がっています」。

○…「当院は心臓に特化した病院として、他では難しい専門的な治療が可能でありながら、地域に根差した医療を大切にしています。内科部門（循環器内科）と外科部門（心臓血管外科）が協力し合い、病院として一丸となって、患者さまのために何がベストなのかを真摯に考えていくスタッフがそろっています。高度な心臓治療であっても安全に行なうために力を尽くしています」。

○…治療方針では、当該の病気を治すことだけでなく、今後の生活の質について、患者本人や家族の希望に寄り添いながら検討していくことを大切にしています。「例えば『元気になりたい』という思い一つでも、具体的な内容は、患者さまごとに異なります。目の前の治療を乗り越えればいいのではなく、その先も続いていく患者さまの人生がより良くなるために」と、その人にとっての「幸せ」を叶えようとする懸命な姿がありました。


シニア活躍
おそうじ好きさん！
パート・未経験OK
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：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）

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（非常勤応相談）
資格／特になし ※介護資格所有者歓迎！
月給／225,500円～ ＋介護加算手当 ほか
待遇／医療費補助制度 など
◆長期勤続によるキャリア形成のため、若年層を積極採用
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

シニア応援！
植栽スタッフ募集
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 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1226円　パート（非常勤）　必要な資格なし

看護師 募集
OPE　病棟　外来
大和成和病院
担当部署・募集人数 ◀こちらから確認！
年間休日 120日以上
補助制度 医療費対象

いつの時代も求められる安定の職種に就きませんか？
看護補助のお仕事
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

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
気になりましたら、まずはお問合せください

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・南大沢駅から無料バス通勤可能）


湘南ふれあいの園 鎌倉

# 待望の新築オープン！最上階の入居問合せなど続々と 木もれ陽と自然感じる介護付ホーム

## 1月4日から無料の見学&相談会

鎌倉ならではの落ち着いた雰囲気と、藤沢にも近い便利な鎌倉市手広に、介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園 鎌倉」がオープンしました。

今月（2025年12月）グランドオープンした「湘南ふれあいの園 鎌倉」は、介護付有料老人ホームです。総居室数37室のすべてが南向きに設計され、木の温もりが感じられる印象がある施設です。

同ホームの大戸桃子施設長にお話を聞きました。

**――貴施設の魅力について、お聞かせください。**

（大戸施設長）「鎌倉という地が大切にしてきた美しい環境、そして四季折々の景色を、施設にいながら感じられるように、全室南向きの居室を用意したことです。陽当たりが心地良く、明るく快適にお過ごしいただけると思います。

当施設は今月オープンしたばかりですが、これまで全く実績のない新しい施設として誕生したのではなく、同じ鎌倉市内にあった『ナーシングローズヴィラ鎌倉』から移転し、新築の有料老人ホーム『湘南ふれあいの園 鎌倉』として生まれ変わった施設です。

介護がセットになっていますので、入居者さまお一人おひとりの状態やニーズをしっかりと把握した丁寧な個別ケアを重視しています。これまでの介護実績のほか、当施設の運営母体は医療系のグループのため、老人ホームでありながら、病院で受けるような本格的なリハビリテーションに評判をいただいております。提携病院との密接な連携体制があるので、医療面でも迅速で適切な対応ができることは、当施設の大きな魅力だと思います」

**――地域への貢献など、施設サービスを通して企画していることを教えてください。**

（同）「山や海の豊かな自然に囲まれ、入居者さまがほっこりと笑顔になれるこの素敵な地域の力を活かし、それぞれお持ちの趣味を続けたり、高齢であっても自分らしく暮らしていけるように、楽しい日々を企画しております。当施設は木や緑などを積極的に取り入れて、ナチュラルで優しい雰囲気を大切にしています。入居者さまやご家族が安心感ある毎日を送れるように、さまざまなサービスを展開していく予定です。

施設名である『ふれあいの園』が示すように、地域とのふれあいによって地域社会に貢献していきます」

**――新春イベントの開催について、教えてください。**

（同）「年明けすぐの1月4日(日)～18日(日)の二週間にわたって、見学会を開催します。個別相談もできます。新ホームが今まで以上に多くの方に愛され、また、地域にとって頼りになる存在であり続けられるように、スタッフ一同で皆さまをお迎えいたします。ぜひご来場ください」。

**■湘南ふれあいの園 鎌倉**
**☎0467・31・7272**
**鎌倉市手広6の2の10**

介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 鎌倉
2025.12 NEW OPEN 最上階の入居受付け開始！
環境に優しい耐火木造ホーム
家族のように温かな介護
グランドオープン 開館記念 見学会＆相談会
2026年 1/4(日)～18(日) 10:00～16:00
見どころ
1. 自然素材とぬくもり 木造4階建の小規模ホームだからこそ実現可能な手厚い介護によって家族のような温かみを感じます
2. 強力な医療連携 医療グループが母体であり、救急時だけでなく、療法士によるリハビリなども充実
3. 利便性 コンビニや飲食店も近く、住まいとして理想的な立地
介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 鎌倉 ☎0467-31-7272
鎌倉市手広6-2-10
種別：介護付有料老人ホーム／藤沢駅徒歩25分、深沢駅徒歩20分、藤沢駅からエノ電バス8分（八反目バス停下車）／建物の構造：耐火木造建築造4階建（一部鉄筋コンクリート造）／居室数全37室／募集10人／居室面積：全室南向き20㎡／建物の権利形態：通常借家契約／費用：入居一時金890万円～／月額：222,800円～（食事込）／協力医療機関：ふれあい鎌倉ホスピタル、TMP

ふれあい保育園

# 子育てと就業、同時に実現

## 生後10カ月から受け入れ

新しい年が始まるにあたって、幼い子どもを預けられる職場を探している人は、多いのではないでしょうか。今回は、東京都や神奈川県にある企業主導型保育園の「ふれあい保育園」を紹介します。

「ふれあい保育園」は、神奈川県や東京都、静岡県の保健・医療・福祉・教育分野で各種のサービスを提供している「ふれあいグループ」に勤める職員の福利厚生としてスタートした保育園です。現在は「企業主導型保育園」として運営し、同グループに勤める職員だけでなく、地域の一般の人でも利用できる「地域枠」を用意しています。東京都町田市や神奈川県綾瀬市、大和市、海老名市、茅ヶ崎市、横浜市などで保育サービスを提供しています。

### ふれあいグループとは

病院の「ふれあい町田ホスピタル」「綾瀬厚生病院」「大和成和病院」「さがみ野中央病院」「茅ケ崎中央病院」「康心会汐見台病院」などのほか、介護老人保健施設の「ふれあいの町田」「成和ナーシングプラザ」「スカイ」「ふれあいの百合」、有料老人ホームでは、湘南ふれあいの園シリーズやシニアホテルシリーズ、教育施設では、湘南医療大学や茅ケ崎看護専門学校、茅ケ崎リハビリテーション専門学校などを運営しているのが「ふれあいグループ」です。就業者の職種は幅広く、医師や看護師、理学療法士、介護士、検査技師などの医療従事者だけでなく、教員、建築士、調理師、ケアマネジャー、清掃員、運転ドライバー、仕入れ担当員、経理事務員、人事担当者など、フロントサイドからバックオフィスのスタッフまで、さまざまです。

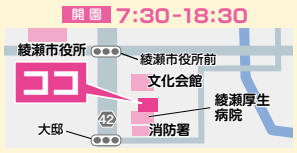
### 入職でさらにお得

現在求職中であったら、ふれあいグループに就業すれば、地域枠でなく職員として利用することができ、保育料の優遇が受けられます。保育対象は、生後10カ月から2歳児。土曜日に開園しているところもあるので、保育園の見学だけでなく、就職相談（ふれあいグループ人事部人材センター☎0467・88・1263）もしてみては。

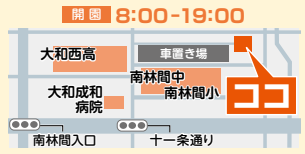
町田保育園の様子

**ふれあい保育園** 県央エリア 随時、入園相談・見学を受付中！ふれあいグループの就業相談は、☎0467-88-1263へ。

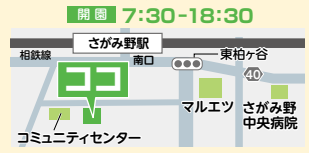
**綾瀬保育園** 休 日・祝・年末年始
☎0467-71-1135
綾瀬市深谷中1-4-13
開園 7:30-18:30



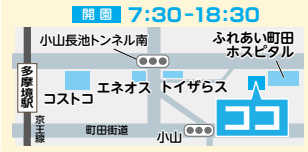

**大和保育園** 休園日 日・年末年始
☎046-274-9860
大和市南林間9-4-14
開園 8:00-19:00




**さがみ野保育園** 休 日・祝・年末年始
☎046-236-3650
海老名市東柏ケ谷2-16-11
開園 7:30-18:30




**町田保育園** 休 日・祝・年末年始
☎042-798-7170
町田市小山ヶ丘1-3-10
開園 7:30-18:30




# 現場を円滑にまわす「医療事務」の専門スキル

医療ビジネス観光福祉専門学校

病院やクリニックには、医師や看護師だけでなく、来院者に適切な対応を行なっている事務系スタッフもいます。「医療事務」「医療秘書」はそれに該当し、患者と医師・看護師をつなぐ大事な役割を担います。多くの人は、「温かな笑顔で迎えてくれる受付の人」というイメージが大きいと思いますが、実は正確な会計やカルテの管理、予約の対応など、医療現場を円滑にまわすために欠かせない「縁の下の力持ち」的存在なのです。

実習形式の授業もある

### 優しさが最大の力になる

JR町田駅南口からすぐの「医療ビジネス観光福祉専門学校」では、医療事務や医療秘書に必要なスキルを身に付ける「医療ビジネスコース」を設けています。同校スタッフのお話を紹介します。

「医療は、人の命を守る仕事です。その一員として、患者さまの不安を和らげることができる職種は、大きなやりがいがあります。『ありがとう』というお言葉もいただける上に、景気に左右されにくい業界であり、現代では在宅医療の広がりもある中で、全国どこであっても求められる仕事として安定しています。

本校の『医療ビジネスコース』では、医療事務に必要な知識はもちろんのこと、電子カルテなどにも対応するためのパソコンの操作方法や、社会人としてのビジネスマナーなど、幅広いスキルを身に付けることができます。結婚や出産を経ても再就職しやすく、長く続けられることも魅力だと思います。

あなたのもつ、人を支える優しさ・誠実さが、最大のアドバンテージになります。笑顔のために働く医療事務・医療秘書という仕事を、ぜひ考えてみてください」。

■医療ビジネス観光福祉専門学校
相模原市南区上鶴間本町3の18の27
☎042・744・9711
JR町田駅南口から徒歩1分

# 薬剤師試験を突破する確実な「4つのS」を導入

湘南医療大学 薬学部

湘南医療大学の薬学部では、独自の「学修支援プログラム」によって、薬学共用試験、薬剤師国家試験に合格するための確実なカリキュラムがあります。その一つが「Sプログラム」と呼ばれるもので、少人数制で行なわれています。

気軽に教員に質問できる校風

徹底した基礎学力の強化（Sドリル）、現状の可視化（Sカルテ）、効率的な学習計画と指導、グループ学習による理解深化（Sサポート）、不得意領域を早期に発見し、目標到達するための的確な支援（Sシステム）など、教員と学生、さらに保護者が連携して進んでいく体制がとられています。

**来春から学費169万円**

同大の担当者は次のように話しています。

「本学は全国統一の薬学共用試験で、高い合格率を達成しています。昨年の合格率は、OSCE（技能・態度）が100％、CBT（知識）が96％でした。

薬剤師の夢をもつ学生のために、本学では来春入学の2026年度生から学費を減額します（年間195万円から年間169万円へ減額※初年度は入学金33万円が別途必要）。一人でも多くの学生に、薬学の道に進んでもらいたいと思っています。薬学部への進学は、ぜひ本学をお選びください」。

■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


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！

大・大・大チャンス！
循環器の単科病院での勤務
薬剤師募集
20～50代積極採用 病棟業務が中心
大和成和病院 ☎046-278-3911 神奈川県大和市南林間9-8-2
待遇など詳しくはこちら

介護福祉士・介護職員初任者研修修了者（ホームヘルパー2級）
介護士さん大募集！
年間休日124日
ボーナス（昨年実績）4カ月分/年
年間休日とボーナスは常勤
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 公仁会 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 常勤 月給例 23.9万円～
介護士 非常勤 時給例 1350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

求む！看護師
勤務時間や待遇の詳細、ご応募はこちらから▼
康心会汐見台病院（横浜市磯子区）
■子育て世代から管理職世代まで募集
■ケアミックス型の総合病院
■経験に応じて給与は応相談
■院内保育園を完備
詳細は、下記へお問合せください
同院 ☎045-761-3581（総務課・赤岡）
選考 書類 面接

湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences
湘南医療大学
薬学部
一般選抜

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ⅰ期 | 出願期間▶2026年1月5日（月）～1月23日（金） | | | |
| | 試験日 | 第一回 2.1（日） | 第二回 2.2（月） | 第三回 2.3（火） |
| Ⅱ期 | 出願期間▶2026年1月30日（金）～2月13日（金） | | | |
| | 試験日 | 第一回 2.21（土） | 第二回 2.22（日） | |
| Ⅲ期 | 出願期間▶2026年2月20日（金）～3月9日（月） | | | |
| | 試験日 | 3.14（土） | | |

※Ⅰ期は第1回から第3回のうち3日、2日または1日を、Ⅱ期は第1回から第2回のうち2日または1日を選択しての受験となります。
【お問合わせ】入試事務室 〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48 TEL：045-821-0115 Mail：nyushi@sums.ac.jp

薬剤師を目指す学生への経済的サポートを実現します！
2026年度薬学部入学生から
学費を減額します！
195万円が
年間169万円
※施設設備費込みの金額です。
※1年次（初年度納入金）は入学金33万円が必要となります。

# 健康生活お役立ち新聞

求人情報も満載！
町田・県央版
2025年12月
No.102

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


放っておいてはダメ

## 大病の元凶・動脈硬化

### 脳出血や心筋梗塞を引き起こす

「動脈硬化」と診断されても、どのような危険が迫っているのかを自覚していない人が多くいます。動脈硬化のリスクを知りましょう。

体の「動脈」は、全身に酸素や栄養素を運ぶ重要な役割をもち、弾力性がありながらしなやかな血管です。

しかし老化によって血管が次第に厚くなったり、喫煙や肥満、運動不足が影響して血管が硬くなると、弾力性が失われていきます。その状態が「動脈硬化」です。

**栄養が届かない**

動脈硬化になると、栄養が全身に行き届きにくくなります。当然、体の臓器や組織に悪影響を及ぼします。そして動脈硬化が進行すると、血液を流すことができなくなります。血液が届かない臓器は、一部が壊死していきます。心筋梗塞や脳梗塞は、その代表例です。

また、硬くなった血管はもろく破れやすく、体内で出血してしまう恐れもあります。脳の血管が破れて出血すると、脳出血やくも膜下出血を起こします。

動脈硬化は、何かの大きなきっかけがあってなるものではなく、日々の生活の積み重ねによって起こるため、予防や対策には、生活習慣の改善が必要になります。一人ひとりの生活スタイルは異なり、どのような生活内容が悪影響を及ぼしているかはさまざまなので、具体的な改善点については、動脈硬化の検査を受けた病院で相談するとよいでしょう。

検査機器をあてるだけ

## 受けやすいABI&頸動脈エコー

### さがみ野中央病院

さがみ野中央病院では、血管状態を調べる「ABI検査」と「頸動脈エコー検査」を行なっています。検査スタッフにお話を聞きました。

**Q. どうして動脈硬化は起こるのですか?**

A. 動脈硬化を促進させる要因には、高血圧、高血糖、脂質異常症、高尿酸血症、ストレス、喫煙などがあります。これらに心当たりがある方は、一度、動脈硬化を調べることをおすすめします。

**Q. なぜ、動脈硬化になると良くないのですか?**

A. 狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血を引き起こす可能性があるからです。このような大病でなくても、足の血管が狭くなったり詰まりやすいので、足先で血行障害を起こし、歩行時に痛み、日常生活に支障が出ます。

**Q. 動脈硬化はどうやって調べるのですか?**

A. 当院では、『ABI』と『頸動脈エコー』を使って調べています。『ABI』は10分程度の検査で、手と足の血圧を同時に測り、腕から足までの動脈の硬さと動脈硬化の亢進状態を、血管年齢として表します。『頸動脈エコー』は20分程度の検査で、脳に障害を起こす可能性がある首周辺の血管状態を、画像で観察します。それぞれ血液検査だけではわからない血管の状態や血流を調べ、動脈硬化と血流障害を発見するためのものです。ご自身の血管状態をまだ確認していない方は、当院で検査をお受けください。

**■さがみ野中央病院**
**☎046・233・5110(代)**
**海老名市東柏ケ谷6の20の20**
**駐車場あり**

〈取材協力〉

高熱だけではない

## 急激な関節痛も疑って

### インフルエンザの症状

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる呼吸器感染症です。一般的な風邪に比べて全身症状が強く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などが、急激に現れることが特徴です。

感染経路は、咳やくしゃみによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着したドアノブや照明スイッチを押した指などから、鼻や口に触れて生じる「接触感染」があります。

| | インフルエンザ | 風邪 |
|---|---|---|
| 熱 | 38℃以上 | 微熱が多い(37~38℃) |
| 全身の痛み | 強い | 弱い |
| 発症 | 急激 | 緩やか |
| 主症状 | 頭痛／筋肉痛／関節痛 | 鼻水／せき／くしゃみ |
| 合併症 | 急性脳症、肺炎など | 少ない |

また、閉め切った空間でウイルスが周囲に拡散すると、「空気感染」の危険もあります。

**肺炎や急性脳症のリスク**

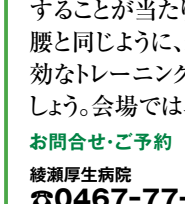
インフルエンザの症状は一週間程度で回復しますが、重症化すると、肺炎や急性脳症などを引き起こす可能性があります。高齢者や乳幼児、妊婦、免疫力が低下している人は重症化しやすいので、しっかりと予防しましょう。手洗いやマスクの着用、ワクチン接種、十分な休養、バランスのとれた食事などは、予防対策になります。

インフルエンザワクチン接種

## 今、求められる「集団免疫効果」

### 綾瀬厚生病院　徳永 名誉院長

綾瀬市の中核病院「綾瀬厚生病院」では、各種のワクチン接種を行なっています。インフルエンザワクチンについて、徳永唯志名誉院長のお話を紹介します。



綾瀬厚生病院
内科
**徳永 唯志** 名誉院長

(徳永名誉院長)「今年は、昨年よりも早くインフルエンザの流行シーズンに入りました。流行拡大を抑えるために、お一人おひとりの予防対策が必要です。『インフルエンザにかからない』『感染を広げない』ために、できることを行なっていきましょう」

**――インフルエンザに有効な対策は、やはり予防接種ですか?**

(同)「はい。インフルエンザワクチンを接種することによって、インフルエンザウイルスに対する抵抗力を高めることができるので、発症の予防だけでなく、感染した場合の重症化を抑える効果も期待できます。

日本国内では、インフルエンザHAワクチンと経鼻弱毒生ワクチンの2種類が主流です。どちらも免疫がつくまで2週間程度かかりますので、ご検討されている方は、早めに受けましょう」

**――予防効果は、どの程度あるのですか?注射が苦手な人は多いと思います。**

(同)「ワクチン接種の効果は、健康な成人であれば約60~70%、高齢者では約30~50%程度の発症予防効果があるとされています。それだけでなく、ワクチンは約5カ月間にわたって効果が持続することができるので、発症の予防だけでなく、感染した場合の重症化を抑える効果も期待できます。

日本国内では、インフルエンザHAワクチンと経鼻弱毒生ワクチンの2種類が主流です。どちらも免疫がつくまで2週間程度かかりますので、ご検討されている方は、早めに受けましょう」

**――予防効果は、どの程度あるのですか?注射が苦手な人は多いと思います。**

(同)「ワクチン接種の効果は、健康な成人であれば約60~70%、高齢者では約30~50%程度の発症予防効果があるとされています。それだけでなく、ワクチンは約5カ月間にわたって効果が持続することができるので、発症の予防だけでなく、感染した場合の重症化を抑える効果も期待できます。

日本国内では、インフルエンザHAワクチンと経鼻弱毒生ワクチンの2種類が主流です。どちらも免疫がつくまで2週間程度かかりますので、ご検討されている方は、早めに受けましょう」

**――インフルエンザに有効な対策は、やはり予防接種ですか?**

(同)「はい。インフルエンザワクチンを接種することによって、インフルエンザウイルスに対する抵抗力を高めることができるので、発症の予防だけでなく、感染した場合の重症化を抑える効果も期待できます。

日本国内では、インフルエンザHAワクチンと経鼻弱毒生ワクチンの2種類が主流です。どちらも免疫がつくまで2週間程度かかりますので、ご検討されている方は、早めに受けましょう」

**――予防効果は、どの程度あるのですか?注射が苦手な人は多いと思います。**

(同)「ワクチン接種の効果は、健康な成人であれば約60~70%、高齢者では約30~50%程度の発症予防効果があるとされています。それだけでなく、ワクチンは約5カ月間にわたって効果が持続する(個人差があります)とされているので、重症化リスクのある高齢の方やお子さま、基礎疾患を抱えている方、妊娠している方は、特に接種を推奨しています。

確かに、注射をすると腫れたり、痛みがある方もいらっしゃいます。副反応として、軽度の発熱、頭痛、倦怠感などの症状が知られています。しかし、ほとんどが軽度、そして数日でおさまります。インフルエンザの予防というものは、個人の対策としてだけでなく、たくさんの方がワクチン接種をすることで、地域全体での感染の拡大を抑制できます。これを『集団免疫効果』といい、感染しやすい方を間接的に守る大事な行為です。この認識を社会全体でもつことは、予防意欲につながると思います。

ワクチン接種に関して、不安に思うことは当院にご相談ください。インフルエンザワクチン接種のご希望者は、お早めにご予約ください」。

**■綾瀬厚生病院**
**☎0467・77・5111(代)**
**綾瀬市深谷中1の4の16**

**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‥‥医療法人社団 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28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

**食事のときの咳は風邪じゃないかも!?**

食事や飲み物を美味しくいただくことは、生きる力の源です。食事の際に小さく咳をすることが当たり前になっていませんか?足腰と同じように、飲み込む力も衰えます。有効なトレーニングや姿勢のポイントを学びましょう。会場では、とろみ水も体験できます。

会場　綾瀬厚生病院 産婦人科棟 4階多目的室

参加には、前日までに電話予約が必要

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

**医学講座**　要予約・参加無料

日時　1月29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

**呼吸リハビリについて** 息切れを減らして毎日を快適に

リハビリテーションの国家資格をもつ理学療法士が、息切れを軽減させる効果が期待できるリハビリを紹介します。実践を交えながら丁寧にレクチャーし、基礎からわかりやすくお伝えします。快適な日常生活のために、ぜひご参加ください。

会場　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、電話予約(1月5日から受付)が必要

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ケ谷6-20-20