

# 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

2026年1月

No.118

## 茅ヶ崎中央病院 ウイメンズセンター婦人科 センター長紹介



三上 幹男 医学博士

慶應義塾大学を卒業後、国立病院や大学病院の婦人科医療で要職を歴任し、2024年4月から現職。日本婦人科腫瘍学会の前理事長。

## できる限り体を傷つけない手術

三上幹男センター長より

「当院のウイメンズセンター婦人科では、良性から悪性にわたる、さまざまな婦人科疾患を取り扱っています。具体的には、良性疾患では、子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣嚢腫、骨盤臓器脱（子宮脱、直腸脱）などです。患者さま

の体にはできるだけ負担がかからないように、当院では腹腔鏡下手術や腔式手術を中心にこなしています。悪性腫瘍では、前がん病変や初期がんに対応し、進行した症例の場合もは大学病院やがんセンターと連携した診療を行なっています。

「最近では、保険診療ではカバーしきれない症状に対し、『ウエルネス相談』」右下記事参照も始まり、プラセンタ注射や骨盤底筋リハビリ、婦人科形成手術なども増えています。子宮筋腫や卵巣嚢腫、月経痛などは、どの曜日でも気軽に相談ください。」

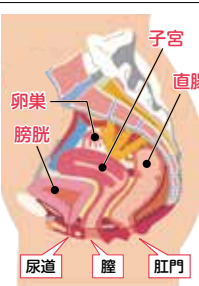
## 子宮筋腫などどの曜日でも

「最近では、保険診療ではカバーしきれない症状に対し、『ウエルネス相談』」右下記事参照も始まり、プラセンタ注射や骨盤底筋リハビリ、婦人科形成手術なども増えています。子宮筋腫や卵巣嚢腫、月経痛などは、どの曜日でも気軽に相談ください。」

## 有資格医による安心感ある診療

ウイメンズセンター婦人科の所属医師5名は、全て常勤医師であり、全員が日本産科婦人科学会産婦人科専門医の専門資格をもっています。

▽日本婦人科腫瘍学会婦人科腫瘍専門医  
（三上医師、池田医師、仲村医師）▽日本産科婦人科内視鏡学会内視鏡技術認定医（呉屋医師、仲村医師）▽日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医（池田医師、呉屋医師）▽日本スポーツ協会公認スポーツドクター（池田



「こんにちは。主に火曜日を担当しております、仲村です。最近の診察では、ウエルネス相談が増えています。更年期の症状に有効な『プラセンタ注射』を行ったり、女性の器の外観の悩み（小陰唇や処女膜、膣など）に外科的な解決方法（婦人科形成手術）を検討したり、骨盤臓器脱で手術が難しい場合の『骨盤底筋リハビリ』などを行なっています（一部、自費診療）。特に骨盤底筋リハビリは、医師と理学療法士が連携しながら骨盤のメンテナンスをする、特徴ある診療です。」

## 茅ヶ崎中央病院

ウイメンズセンター婦人科

## 女性と家族のための専門診療

人生をサポートする5名の常勤医が結集

茅ヶ崎中央病院（JR茅ヶ崎駅北口から徒歩5分・駐車場あり／予約 ☎0467-86-6661）の「ウイメンズセンター婦人科」では、女性性が受診しやすいように、専用フロアを設けています。多彩な専門医資格をもつ5名の婦人科医が、チームで診療を行なっています。取材協力



茅ヶ崎中央病院  
ウイメンズセンター婦人科  
仲村 勝 医師

ウエルネス相談から  
骨盤リハビリまで

医療法人社団 康心会 予約センター【日・祝除く 8:30~17:00】  
茅ヶ崎中央病院 ☎0467-86-6661 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3 (JR茅ヶ崎駅北口から徒歩5分)

ウイメンズセンター婦人科 本館2F 専用待合フロア 外来受付 午前 8:30~12:00 午後 13:30~17:00

月	火	水	木	金	土
午前 呉屋 医師 と他4医師の当番医	午前 仲村 医師 と他4医師の当番医	午前 三上 医師 と他4医師の当番医	午前 信田 医師 と他4医師の当番医	午前 池田 医師 と他4医師の当番医	5医師の 当番医 (手術など)
午後 呉屋 医師	午後 仲村 医師	午後 三上 医師	午後 信田 医師	午後 池田 医師	WOMEN'S CENTER ●婦人科一般 ●ウエルネス相談

子宮頸がん 子宮体がん 子宮筋腫 子宮内膜症 更年期症状 婦人科形成

子宮脱・直腸痛 陰から空気・水漏れ 月経痛・不順 卵巣嚢腫 プラセンタ注射 骨盤底筋リハビリ

文化会館 市役所 茅ヶ崎駅 茅ヶ崎中央病院

※数字は茅ヶ崎駅までの所要時間(分)

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

介護福祉士・介護職員初任者研修修了者 大募集!

年間休日 124日

ボーナス 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すか? プランクのある方も、しっかりサポートいたします。

医療法人 大樹会(社団) 介護老人保健施設 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 23.9万円 常勤 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(要予約)

sakura-rk@future-g.or.jp

看護スタッフ 募集

●常勤または非常勤 ●看護師または准看護師 ●通勤に無料バス利用 ●医療費補助 など

詳しくはQRコードから

不安や痛みにも心を寄せる仕事。

患者さまの支えになる温かなケアを一緒に届けませんか?

湘南東部総合病院 ☎0467-83-9111 茅ヶ崎市西久保500

医学講座 どなたも参加無料

日時 2月25日(水) 15:00~16:00

参加方法 WEB上で視聴(Zoom受講)

講師 茅ヶ崎中央病院 サイバーナイフ治療担当 岩井 祐磨 医師

サイバーナイフの実際 ~肝臓・肺の治療~

放射線治療装置「サイバーナイフ」は、主にがん治療に用いられます。「ガンマナイフ」と混同される方がいますが、体幹部の治療も可能であり、他の機器にはない機能を備えていることが大きな特徴です。今回は、実際の治療内容を紹介いたします。

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

事前申込み不要

当日に端末を使って視聴

受講説明の病院サイト

医学講座 何度でも視聴無料

公開開始 2月25日(水)から

参加方法 WEB動画(自由に視聴)

講師 茅ヶ崎中央病院 整形外科 千葉 千絵里 医師

骨粗しょう症 ~その治療と予防 アップデート版~

これまでの経験では乗り越えられない「超高齢社会」が、今の日本の現状です。今後も高齢化が進む中で、大きな問題の一つである「骨粗しょう症」と向き合うために、あなたは何をしますか?現在の知識を一新させて、安心感を備えましょう。

お問合せ 茅ヶ崎中央病院 ☎0467-23-1111(代表) 茅ヶ崎市御成町9-5

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

インターネット上で動画を視聴

不明点はお気軽にお問合せください

ふれあい健康友の会 動画配信ページ



旧茅ヶ崎新北陵病院内

## ケアマネに相談可能！ ヘルパー派遣も迅速連携 医療に強い介護サービス

茅ヶ崎市の北部（行合）にある「茅ヶ崎新北陵病院」では、居宅介護支援事業と、訪問介護事業を行なっています。



旧茅ヶ崎新北陵病院の建物 あります。ここにはケアマネ内には、「居宅介護支援事業」「訪問介護事業所」が、ヘルパーなどが在籍し、地域で介護を必要としている人に適切な支援を行ったり、自宅に赴いて介護サービスをその場で提供したりしています。

各連絡先と、スタッフのお話を紹介します。

▽居宅介護支援事業所  
☎0467-53-0900

「当事業所には、主任8名のケアマネジャーが所属している」

介護支援専門員4名と、ベテランの介護支援専門員4名が所属しています（いずれもケアマネジャー）。利用者さまからの相談を受け、介護保険の申請を代行したり、ご希望に沿った適切なケアプランの作成などを行なっています。

私たちは、地域にお住まいの方が、介護が必要になっても、住み慣れた地域とご自宅にて安心して過ごしていけるように支援する専門職です。

保健分野から福祉、医療まで幅広く連携をとり、支援にあたり、ヘルパーによるお手伝いをご希望される方は、当院の居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談（☎0467-53-0900）、または担当のケアマネジャーさんを通じてご依頼ください。

▽訪問介護事業所  
☎0467-53-1515

「訪問介護部門は、サービス提供責任者2名、ヘルパー6名の計8名体制で運営しています。」

利用者さまのご自宅にスタッフが実際に伺い、『生活介護サービス』または『生活援助サービス』を提供するのが、私たちの専門分野です。

勤務 待 遇

- 年休124日
- 2020年竣工の新病院
- プランク明け歓迎
- 鎌倉駅徒歩3分
- ボーナス年4カ月分（昨年実績）

## 薬剤師免許をもつ泌尿器科医

### 「二人でも多くの診察を」

〇…着任してから半年が経ちました。「当院は、コメディカル（看護師や検査技師などの医療スタッフ）との意思疎通がとてもスムーズです。円滑に情報共有できることは、患者さまのよい治療を行なっています。」

〇…東京都出身で、都庁の職員として管轄の八丈島に赴任した経験を持ちます。「薬剤師試験に受かり、大学卒業後に海やプールの水質などを調べる業務に就きました。3年目の時に赴任

先で東日本大震災が起こったと、社会人で医学部編入試験に臨んだ背景を語ります。「消化器外科を志していたのですが、泌尿器科も外科的な側面が強く、膀胱の病気などでは消化器治療の技術が必要になることを研修医の時に実感しました。今では、内科的な治療（投薬でも外科的な治療手術）でも患者さまを一貫して担当できることに、責任感とともに充実感があります。」

〇…「できる限り多く、そして自分の目で来院者を診る」という信条をもつ理由について、「伝え聞いた内容だけでなく、実際に患者さまに接することで、現場を第一に考えています」と丁寧話しました。

## この「人」に聞く



### 遠山 直弥 医師

（とおやま なおや）  
湘南東部総合病院  
【泌尿器科】  
日本泌尿器科学会 専門医

〇…「できる限り多く、そして自分の目で来院者を診る」という信条をもつ理由について、「伝え聞いた内容だけでなく、実際に患者さまに接することで、現場を第一に考えています」と丁寧話しました。

〇…「できる限り多く、そして自分の目で来院者を診る」という信条をもつ理由について、「伝え聞いた内容だけでなく、実際に患者さまに接することで、現場を第一に考えています」と丁寧話しました。

**シニア活躍 おそうじ好きさん!**

パート 時給1225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)

ふれあい鎌倉ホスピタル

**コメディカル大募集**

0467-23-1111

鎌倉市御成町9-5  
kama-hos@fureai-g.or.jp

看護師 / 社会福祉士 / リハビリ職 / ケアマネ (MSW) (PT, OT, ST) (夜勤)

勤務 待 遇

- 年休124日
- 2020年竣工の新病院
- プランク明け歓迎
- 鎌倉駅徒歩3分
- ボーナス年4カ月分（昨年実績）

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

このような方は、働きやすい湘南さくら病院へ。

**営業 湘南健康管理クリニック**

主な仕事内容

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。

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

今回の募集は**正社員** 履歴書 職務経歴書 郵送ください

女性も活躍中!  
(未経験でも応募可能)

**安定の仕事**

医療・介護 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!

募集会社 (株)エフ.アンド.ユアライフ  
本社所在地：神奈川県茅ヶ崎市門蔵370  
FandY@fureai-g.or.jp  
☎0467-84-6680

必須 甲種消防設備士 普通自動車免許

**急募** ワークライフバランスが良好！医療・介護施設でのお仕事です。

**正社員 調理師 または 栄養士**

◆60歳まで（定年制のため）◆社保完備、医療補助あり◆経験者、管理栄養士 優遇

電話応募 (株)メディカルフーズ  
会社所在地：茅ヶ崎市西久保500  
☎080(9455)2394  
担当/タケシロ

面接 採用手続き 現場へ!

茅ヶ崎市内 または 湘南エリアの 医療・介護施設

**ふれあいグループ** 元気な方から手厚い介護が必要な方まで快適な暮らしをお約束

介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園

医療+介護

人工透析・認知症を患っても退去や転居の必要がなく 将来も安心

女性に嬉しい 水回り

IHキッチン・浴室・トイレ・洗濯機スペース まで充実の間取り

シニア向けの 安全設計

全室に「生活リズムセンサー」を設置し、居室はカードキーで 楽々施錠

充実の立地

茅ヶ崎駅まで徒歩4分! 市役所・文化会館・公園・ショッピングセンターなどが周囲に

現地ご案内図

新湘南バイパス

茅ヶ崎中央インター

茅ヶ崎駅

湘南ふれあいの園

24時間365日の 介護体制

セカンドライフを 満喫できる安心感

「湘南ふれあいの園」 神奈川・東京 に11棟!

電車 JR「茅ヶ崎駅」北口から徒歩4分

車 国道1号の信号「茅ヶ崎駅前」交差点を 曲がり、寒川方面（北方向）すぐ

有料道路 新湘南バイパス「茅ヶ崎中央インター」から 県道45号を南進、国道1号の交差点手前

完全個別の説明会、随時実施中!  
お電話にて、希望日時をお伝えください。

☎0467-86-6534

湘南ふれあいの園 検索

類型:介護付有料老人ホーム / 所在地:茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 / 事業主体:(有)湘南ふれあいの園 / アクセス:JR東海道線茅ヶ崎駅 徒歩4分 / 入居対象:65歳以上の自立または要支援・要介護の方



Topics

現場の医師が解説！

「尿もれ」は家族で支える

生活課題

遠山直弥 医師(湘南東部総合病院)

湘南東部総合病院  
予約センター  
☎0467(83)9192  
茅ヶ崎市西久保500

現場の医師などが、病気や治療に関する内容を解説するコーナー「トピックス」。今回は、湘南東部総合病院（JR茅ヶ崎駅・寒川駅などから無料の病院バスを運行中）で「泌尿器科」を担当している遠山直弥医師に今号「この人に聞く」で紹介IIによる尿もれについてのお話を掲載します。

（以下本文、遠山医師談／取材協力）

疲れ切ってしまう前に

泌尿器科で扱う症状は幅広くありますが、その中でも多い相談の一つに、「尿もれ」があります。これはご本人が気づいていなくても、家族や介護者も悩みの種になります。夜中にトイレ介助が続いたり、下着や寝具を何度も洗って洗濯したりしなければならず、臭いに悩む日々で、心身ともに負担を抱えることにもなりかねません。ご本人と介護者がお互いに疲れ切ってしまう前に、尿もれとの上手な付き合い方を知ることが大切です。

失敗する前にできること

介護をする側の大きな負担になりやすいのは、「失敗してから対応」です。それを軽減するために、事前にできる「工夫を紹介」します。

病気の可能性

食事前や就寝前、外出前など、生活の区切りごとに「そろそろトイレに行きませんか」と声を掛け、定期的



尿もれに対し、「恥ずかしい個人的な問題」として一人で抱え込むことがないように、本人・家族・医療・介護が力を合わせていく大切さを提唱している医師。無理のないかたちで、その人らしい生活を守ることに尽力する姿が印象的。

尿もれの頻度が急に多くなった場合には、膀胱炎や前立腺の病気、薬の副作用の可能性ががあります。尿の臭い、濁り、排尿時の痛み、発熱などが見られる時は、早めに受診してください。尿もれは恥ずかしい個人の生活課題ではなく、「家族で支える生活課題」と考えると向き合いやすくなります。

**尿もれのタイプ**

**高年齢者に多い**

**切迫性尿失禁**  
急に強い尿意が起これ、トイレに着く前にもれてしまう

**腹圧性尿失禁**  
咳やくしゃみ、重い物を持ち上げた時などお腹に力が入った瞬間にもれてしまう

子育て支援の預かり保育

「みどりスクール」

認定こども園みどり幼稚園

横浜市戸塚区にある認定こども園みどり幼稚園では、預かり保育「みどりスクール」を行なっています。同園スタッフのお話を紹介します。「当園では、園児が安心して楽しく過ごせる時間を大切にしています。

広い園庭では、泥んこ遊びができるスペースや、すべり台、鉄棒などの多様な遊具が並び、子どもたちが思い思いに遊ぶことができます。また、室内では、制作遊びやままごとなどを通して、ルールを守る大切さを身に付けていきます。

友だちと協力したり好きな遊びを見つめることは、子どもの体力や自主性、社会性を育む上で重要な行為です。3歳から5歳の異年齢交流でも、成長が見られます。



夕方18時半まで対応  
「みどりスクール」は、横浜市の預かり保育の認定を満したご家庭が利用できる（一カ月単位の定期預かり）と、その都度の利用となる



預かり保育での室内遊びの様子

「一時預かり」の2種類があります。預かり保育は、通常の保育活動の時間（9時～14時）以外、朝7時30分から夕方18時30分までです。働く保護者や子育て中のご家庭を支援する取り組みとして、多くの方に利用されています。長期の休暇期間にも利用でき、夏はプールの水しぶきに笑う子どもたちの元気な姿があります。これからはお子さまやご家族が安心して、笑顔で過ごせる保育を提供していきます。

■認定こども園みどり幼稚園  
☎045-881-2301  
横浜市戸塚区汲沢2の26の14

今年度最後の入試は

2月14日に実施

湘南医療大学附属下田看護専門学校

静岡県伊豆半島にある湘南医療大学附属下田看護専門学校では、看護師を目指す人が受験しやすいように、複数回にわたって入学試験日を設けています。今年度の最終試験日は、2月14日(土)に実施されます。筆記試験（計算・漢字）

同校の担当職員は次のように話しています。「看護師を目指している方は、本校への出願をご検討ください。今年度の入試日程、または学校見学、学校説明会の詳細は、本校公式サイトをご参照ください。」

湘南医療大学附属下田看護専門学校  
静岡県下田市柿崎289  
☎0558-25-2211  
https://www.shimodakango.ac.jp

湘南医療大学附属  
**下田看護専門学校**  
第5回 一般入試

出願 1/22(木) ~ 2/10(火) 必着

試験日 2/14(土)

選考 筆記試験(計算・漢字) 面接

合否 2/25(水)

お問合せ 湘南医療大学附属 下田看護専門学校 静岡県下田市柿崎289 ☎0558-25-2211 https://www.shimodakango.ac.jp

**保育士**

1,225円～  
経験により優遇

勤務地 綾瀬市、大和市、海老名市から選べる！

待遇 社会保険、労災、雇用保険の完備！  
※就業形態による

ふれあい保育園  
お問合せはお気軽に  
☎0467-88-1263  
(ふれあいグループ担当電話)  
hoiku-jimu@fureai-g.or.jp

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(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  
介護老人保健施設  
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

真心が伝わる仕事です  
**葬祭士・アシスタント**

自動車免許必須 創業31年の信頼

車通勤可 医療費を補助 プランク問題なし

未経験者でも！  
詳しくは下記へお問い合わせください

あなたらしくお手伝い  
☎0467-86-4079  
東洋典礼 事務所: 茅ヶ崎市西久保1003-1

スタッフ募集 常勤 パート

経験ナシOK  
+  
力仕事  
自信アリ

正社員募集！  
長期勤務によるキャリア形成のため30～40代を積極採用

株式会社  
フォーライフ企画  
☎0467-84-0167

〒253-0084  
茅ヶ崎市円蔵  
370-20  
(北茅ヶ崎駅 徒歩7分)

医療用品などの仕入れ・在庫管理・配送業務！  
**未経験スタートの先輩多数**

chance! 2026年度入学定員数増員しました！

**リハビリテーション学科**  
理学療法学専攻

一般選抜 II 期

出願期間▶2026年1月30日(金)～2月13日(金)  
試験日 **2.21(土)**

学力試験(マークシート方式)4科目から2科目選択 面接試験

国語(現代の国語、言語文化、但し古文漢文除く)、数学(数学I)、英語(英語コミュニケーション-II、論理・表現)、理科(生物基礎)

湘南医療大学  
Shonan University of Medical Sciences

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





# 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

2026年1月

No.118



ふれあい平塚ホスピタル  
整形外科  
渡辺 偉二 医師

「(渡辺医師)「当院・ふれあい平塚ホスピタルの整形外科には、膝の痛みで悩む方が多く通院されています。高齢の方の膝の痛みは、ほとんどが『変形性膝関節症』によるものです。国内では約800万人がこの症状に悩まされていて、潜在的な患者数は

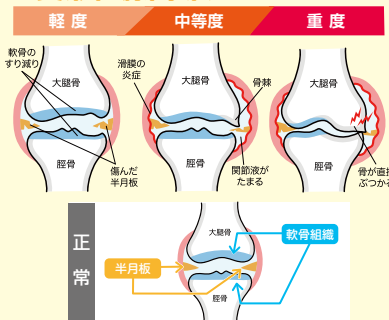
マンツーマンでレクチャー  
(続く)「当院のリハビリテーションは、理学療法士などの国家資格をもつスタッフが担当しています。患者さまごとの症状に合わせて、悪化

平塚市袖ヶ浜1の12  
0463-22-4105(代)

ふれあい平塚ホスピタルで整形外科を担当している渡辺医師による、膝の痛みの外来診療についてのお話を紹介します。〈取材協力〉

## 痛みを回避する姿勢まで リハビリと連動した膝治療 ふれあい平塚ホスピタル 整形外科

### 変形性膝関節症の進行の様子



しかし、これら何年もの間に、何年にもわたって、次第に通常の生活が困難になっていきます。家族や周囲に介護負担をかけることになりかねません。『変形性膝関節症』という整形外科疾患の存在を

年を重ねるごとに、体の節々に痛みが出るのは、特別なことではありません。特に「歩き始めた時や階段で膝が

進行性の整形外科疾患に「変形性膝関節症」があります。長年の膝の使用によって関節組織がすり減り、動きが制限される疾患です。

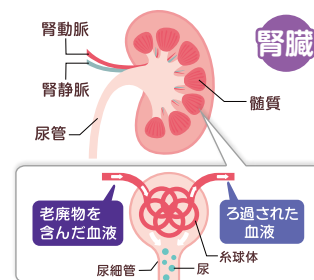
## 変形性膝関節症 ただの違和感から「歩けない」へ 放置すると介護要因に

### 進行性の疾患

知り、治療と向き合い、あるいは予防意識をもつようにしましょう。

変形性膝関節症とは、膝関節を滑らかに動かす役割を果たしている軟骨が、長年の使用による負担の蓄積ですり減り、変形している状態を指します。痛みや動きの制限を引き起こし、進行していくタイプの疾患です。

初期は「なんとなく動かしづらい」「膝がこわばる」程度の違和感や不快感にとどまるため、この疾患を軽視したり、向き合うことを拒否し続けたりする人は少なくありません。しかし進行するにつれて、動作をするたびに膝が痛むようになります。末期には関節の組織がボロボロになり、骨が露出して神経を刺激し、強い痛みが起ります。



## 優秀な腎臓の価値 余分なものを出して栄養を戻す

腎臓は血液をろ過し、老廃物や余分な塩分などを尿として排出する大事な役割があります。腎臓は、体内環境を維持する重要な臓器です。

### 悪習慣による発症

しかし腎臓も病気になるます。腎臓の働きが低下している病態を包括して「慢性腎臓病」といいます。高齢になるにつれてこのリスクは高まり、悪化すると血液のろ過が

## 腎臓病でも糖尿病でも 専門診察・入院フォロー ふれあい鎌倉ホスピタル

「ふれあい鎌倉ホスピタル」では、人工透析治療を行ったり、血液糖尿病足のケア、フレイル(避けられない老化)などに特化した専門外来を開いています。〈取材協力〉

ふれあい鎌倉ホスピタルでは、多彩な専門外来があり、月曜日午後には血液の専門外来、火曜日午後には糖尿病の外来を開いています。同院スタッフのお話を紹介します。

「腎臓は、血圧を正常に維持する機能をもっています。高血圧になると、血圧を調節している腎臓への負担が大きくなり、慢性腎臓病が悪化する

### 送迎付きの人工透析治療

同院では、腎臓の悪化が進んだ場合の人工透析治療も行なっています。自宅から定期的に通って透析室で人工透析を受ける「外来透析」、または入院して人工透析を受ける「入院透析」のどちらも可能です。同院で透析治療を担当している平林賢一医師のお話を紹介します。



透析室の様子

十分にできなくなります。必要なものが体にたまっていくので、むくみや全身の倦怠感、食欲低下などが出現します。状態によっては、腎臓の機能を人工的に機械で補う治療(人工透析治療)が必要になる場合も出てきます。

腎臓を守るためには、日頃から適度な運動や食事の管理を意識する必要があります。高血圧や糖尿病、喫煙、睡眠不足、身体的ストレス、加齢などは腎臓に悪影響を与えます。定期的な健康診断を受けて、腎臓機能が低下していないかをチェックしましょう。

「人工透析(血液透析)は、腎臓が十分に機能しなくなった場合に、医療機器を使って血液をろ過する治療法です。一度、血液を体外に出して専用の医療機器で余分な老廃物や水分を除去し、その後再び体内に戻します。

外来透析では、月々土曜日にわたって治療が可能です。車椅子や杖を利用している方でも、当院には無料の送迎サービスがあるので、安心して通院していただけたらと思います。一時的な滞在(ショートステイ)も承っております。

入院透析では、3カ月以上の入院が可能です。長期にわたって治療をご希望される方のほか、急性期治療を終えて回復期のリハビリテーションを必要とされている状態の方の転院入院なども、積極的に受け入れています。広くきれいなリハビリ室や優しいスタッフ、最上階にある新しい透析室も、長期の治療を支えています。人工透析については当院にご相談ください。

0467-23-1111(代)  
鎌倉市御成町9の5

**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**

**CHECK!!!**

- 保育所あり
- 単身用の入居住宅あり

茅ヶ崎中央病院  
茅ヶ崎駅北口から徒歩5分

**チャンス! / NEW OPEN**

**介護スタッフ 2名 大募集!**

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

人柄重視で採用  
資格取得を支援  
人に喜んでもらう仕事

### 医学講座

視聴無料・申込制

日時 **2月25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 外来担当  
**幸村 幸男** 看護師

### 精神科外来のお知らせ

「最近、物忘れがひどくなった」「被害妄想がある」「攻撃的になった」という問題を抱えていませんか。もしかすると、認知症の症状の一つかもしれません。ご本人やご家族の悩み・負担を少しでも軽くするために、精神科外来の受診について紹介します。

お問合せ

湘南さくら病院  
0467-54-2255(代表)  
茅ヶ崎下寺尾1833



こちらのサイトから  
**事前申込みが必要**  
**2月24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



### 医学講座

事前申込制・無料

日時 **2月25日(水) 15:00 から**

参加方法 **WEB上で視聴(オンライン受講)**

講師 ふれあい平塚ホスピタル  
日本糖尿病療養指導士  
**黒島 知穂** 管理栄養士

### 栄養指導って何をするの?~バランスのとれた食生活のすすめ~

生活習慣病の予防または治療には、バランスのとれた食生活が大切です。病院現場では、生活習慣病の治療の一環として栄養食事指導を行なっています。その内容を紹介し、さらに食生活の改善方法について具体的に説明していきます。

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  
申込みページはここから



スマホ/タブレット/パソコン  
などを使って当日受講