健康生活お役立ち新聞

求人情報も満載！

横浜版

2026年1月

No.110

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

リスクを知ることは大事

自分に合った分娩方法を正しく選ぶために

無痛・和痛・フリースタイルの違いを紹介

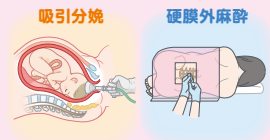
出産の痛みや不安を軽減するために、現代では、自分に合った分娩方法を選択する女性が増えてきています。

医療機関では、「無痛分娩」や「和痛分娩」を扱うところが多くなっています。

無痛分娩には、硬膜外麻酔によって陣痛の痛みを抑え、恐怖心や緊張を和らげるねらいがあります。しかし麻酔の影響でいきみにくくなることもあり、吸引分娩などの医療介入が増える可能性も指摘されています。麻酔管理は専門技術が求められるので、麻酔を使った分娩を考える際には、安全体制の整った施設選びが重要になります。

和痛分娩は、痛みを軽減しながら、自然な陣痛の流れを残すことが特徴です。体位変換も可能なので、自然なお産と痛みの軽減の双方を求める人に支持されています。

和痛分娩		無痛分娩
筋肉注射	方法	硬膜外麻酔
耐えられる程度に緩和	痛み	軽減または完全に遮断
制限少ない	食事・行動	制限あり
影響なし	陣痛	緩和あり
影響なし	吸引分娩	リスクあり
影響なし	出血量	増加リスクあり



この内容は一般的な情報です。病院によって差異や表現の違いがあるので、具体的な内容は各病院で必ず確認を。

重力を活かす分娩

このほか、自由な姿勢で出産できる「フリースタイル分娩」もあります。仰向けに拘らず、四つんばいや側臥位など、その人が最も楽に思える姿勢で出産に臨める方法です。重力を活かすことで分娩が進みやすい姿勢もあります。

特徴とリスクを理解し、自分に合った分娩方法と適切な病院を選択しましょう。

取材協力

康心会汐見台病院の分娩

「安心・安全・あたたかさ」をチームで提供

医師と助産師によるサポート体制

康心会汐見台病院の「産婦人科」では、妊娠から出産、産後まで一貫して受診することができます。スタッフのお話を紹介します。

骨盤リカバリーの実践中の様子

（同院スタッフ）「当院では、妊娠・出産・産後という大事な期間を、お一人おひとりのご希望に寄り添いながら、医療チームでサポートしています。チームメンバーには医師やアドバンス助産師などがそろい、特に妊婦さんに身近な存在である助産師は、外来でも入院病棟でも常に寄り添いながら、妊娠中の不安などに丁寧にフォローしています。

分娩は、母体と赤ちゃんの安全を最優先に考え、迅速かつ確かな医療体制で迎えます。出産後には、母乳による育児支援や赤ちゃんの成育指導をゆっくりと進めることによって、初めてのお産であっても安心できるように、充実の入院期間を提供するように努めております」

無料の産後ケアも好評

「当院では産後ケアにも力を入れ、理学療法士や助産師が無料講座を開いています。先日も、赤ちゃん連れで参加できる会場にて、産後のママさんの骨盤をリカバリーするための実践講座＝写真上＝を開催し、大変ご好評をいただきました。これからも『汐見台病院で産んでよかった』と思っていただけるように、力を尽くしてまいります」。

同院☎045・761・3581
磯子区汐見台1の6の5

花粉アレルギーがある人

「口がチクチク」も影響

交差反応の可能性

関東甲信エリアの今年の春の花粉飛散量は、例年の1.4倍、昨シーズン比では1.7倍と予測されています（「日本気象協会」サイトより）。

花粉症を抱える人は、食物アレルギーを合併することがあるので注意しましょう。

スギ花粉と生トマト

「花粉―食物アレルギー症候群」とは、花粉症をもつ人が、新鮮な果物や生野菜を食べた時に合併して起こるアレルギー症状のことで、口から喉にかけての違和感（チクチク、イガイガなど）や、耳の奥のかゆみなどを生じます。

スギの花粉症を抱える人では、生のトマトを食した際にその症状が見られることがあり、加熱調理した場合は普通に食べられるという特徴があります。カモガヤなどのイネ科の花粉症の場合はメロンやスイカ、秋に発症するブタクサの花粉症でもメロンやスイカ、またはバナナなどで出る人がいるようです。

自身のアレルギーを知る

花粉症対策には、花粉が飛散する前、あるいは症状が軽いうちに、医療機関で薬を処方してもらうことが有効です。自分がどのようなアレルギーをもち、何に反応するのかを正確に知ることで、適切な治療が可能になります。まずは、自身のアレルギーを正確に把握しましょう。

花粉による症状の改善

苦しむ前の受診が大切

取材協力／ふれあい東戸塚ホスピタル

ふれあい東戸塚ホスピタルでは、総合診療科（担当・織本健司院長、本間和夫副院長）、または皮膚科で、花粉症の診療を行なっています。担当医のお話を紹介します。

ふれあい東戸塚ホスピタル
総合診療科
織本 健司 院長

「花粉症は重度になると、水様性鼻汁といわれるサラサラの透明な鼻水が出続けたり、くしゃみが連続したりします。これらが止まらないだけでなく、強い鼻詰まりも起こります。花粉の飛散中、長きにわたって続き、とても苦しい思いをすることになります。日常生活がままならない方もいるほどです。

このようなことになる前に、花粉症の受診は早めがよく、ご自身の様子に加えてこれまでの経過や困っている症状などを、しっかりと医師に伝えるようにしましょう」

できれば飛散前に

「毎シーズンに激しい症状がみられる場合は、初期療法が有効とされています。花粉の飛散初期や症状が現れたらすぐに治療を始めるというものです。すでに症状が出ている状態だったとしても、なるべく早く受診して、医師と相談しながらご自身に適した治療法を続けていくことが大切です。

具体的な治療内容と最適な方法は、患者さまによって異なります。お気軽に当院にご相談ください」。

ふれあい東戸塚ホスピタル
総合診療科
本間 和夫 副院長

■ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045・827・2637(代)
横浜市戸塚区上品濃16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

LINE お友だち登録募集中！！

ふれあい健康友の会　検索

康心会汐見台病院

常勤 看護師を大募集！

月給250,200円～
経験に応じて優遇

詳細またはご応募はこちらから

ケアミックス型の総合病院

お問合せ 045-761-3581（担当／総務課 赤岡）　磯子区汐見台1-6-5

急募！
充足後、即終了

選べる！
就業スタイル
常勤 正社員　非常勤 パート
自分らしく働こう

適所リハ担当だから夜勤なし

2駅どちらも徒歩3分！
駅近
関内駅
伊勢佐木長者町駅
徒々

常勤 ボーナス 年3回
医療費 実質0円
非常勤 スキマ時間 フル活用
残業 0時間

介護士
介護職員初任者研修修了者
ふれあい横浜ホスピタル 045-681-5101
▲給与・エントリー

医学講座

完全予約・無料20名

日時　2月26日(木)13:00～14:00

参加方法　事前予約の上、会場にて聴講

講師　ふれあい東戸塚ホスピタル　小西 香奈 管理栄養士

冬に注意が必要な食中毒

冬は、ウイルスの感染による「感染性胃腸炎」の流行シーズンです。感染性胃腸炎が冬に流行する背景や原因、効果的な対策についてわかりやすく説明します。講師は、当院の管理栄養士です。ぜひご参加ください。

参加には、事前予約が必要（7名未満の場合は中止）

会場　ふれあい東戸塚ホスピタル 2階 会議室
マスク着用・手指消毒など、感染対策にご協力ください

お問合せ・ご予約

ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637(代表)
横浜市戸塚区上品濃16-8

妊娠を考えるすべての女性の方へ

助産師が教える

「温かい身体づくり」講座

お子さま連れの参加OK！

講師　石井 恭子 助産師
加藤 愛純 助産師（康心会汐見台病院）

事前申込制 参加無料

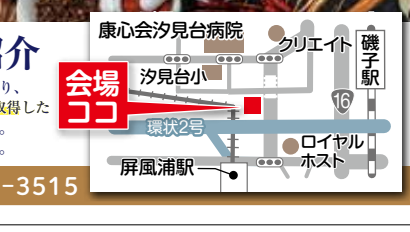
日時　2/25水曜日13:30～14:30

会場　横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ
横浜市磯子区森4-1-17（京急「屏風浦駅」から徒歩5分）

申込みはこちら

温活　冷えを克服する秘訣を紹介

冷えやストレスは、体のすみずみまでエネルギーが行き届かない要因になり、めぐりの悪さを招いてしまいます。薬膳などを本格的に学んで認定資格を取得した助産師が講師となり、食養生や寒い季節の過ごし方についてお伝えします。
妊娠中の方、もしくは妊娠を考えている方のご参加もお待ちしております。



〈お問合せ〉康心会汐見台病院 地域連携室 045-761-3515

人工透析治療

長く持続させる血管管理

ふれあい東戸塚ホスピタル

戸塚区上品濃にある「ふれあい東戸塚ホスピタル」では、人工透析治療を行なっています。病院スタッフのお話を紹介します。

取材協力

ふれあい東戸塚ホスピタルの透析室

（病院スタッフ）「当院では、人工透析が必要な患者さまに定期的な血液透析治療を提供しているだけでなく、長期の透析による合併症対策も行なっています。これを行なわないと、長期的な予後を低下させる要因となりうるからです。

代表的な合併症としては、『高血圧・低血圧』『虚血性心疾患』『脳血管障害』『透析アミロイドーシス』『シャントトラブル』があります」

シャントとは

（続く）「透析で必要になる『シャント』とは、人工透析のために必要量の血液を取り出せるようにつくられた、動脈と静脈をつなぎ合わせた透析用の血管です。

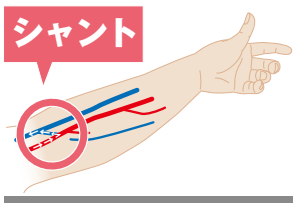
シャントには、毎分200㎖以上の血液を安定して取り出すために、通常の採血で使用される針よりも太いものが使われます。週3日のペースで行なう透析のたびに、血管の損傷が繰り返されることになり、血管へのストレスは、血管内狭窄や閉塞の原因になります。シャントの狭窄や閉塞が起こると、十分な血液が取り出せなくなり、効果的な治療が期待できない事態になっていきます」

誇張や音の変化

（続く）「当院では、シャントが正常に維持できているかについて、シャント設置肢の誇張やシャント音の変化などを確認し、必要に応じてエコー検査などを行なっています。狭窄や閉塞が認められた際には、経皮的血管拡張術・VAIVT（バイブト）を実施し、改善を図ります（担当・谷口哲也医師＝今号「この人に聞く」で紹介）。

透析施設をお探しの方や、透析治療も並行して行なうことができる回復期リハビリテーション病棟への転院を検討されている方は、ぜひ当院にご相談ください」。

ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045・827・2637㈹
横浜市戸塚区上品濃16の8



血液透析で充分な血液量を確保できるように、動脈と静脈を直接つなぎ合わせた透析用の血管

この「人」に聞く

谷口 哲也 医師

（たにぐち てつや）

ふれあい東戸塚ホスピタル
【人工透析治療担当】
医学博士
日本透析医学会 専門医・指導医
ほか

効果ある透析のために
シャント血管修復も迅速対応

○…この春で着任から1年を迎えます。「当院は清潔感があり、廊下などの各所に十分な広さを確保しているので、リハビリや透析を必要としている患者さまを多様なシーンでフォローしやすいことを実感しています」。医師として38年間のキャリアのほとんどを、人工透析医療に尽くしてきました。

○…人工透析を続けるためには、透析用に造設した血管（シャント）を正常な状態で維持していくことが必要になります。しかし狭窄や閉塞などの「シャントトラブル」を起こすことがあり、これは透析の重要な医療分野の一つとされます。谷口医師が着任して以来、院内でシャントトラブルを解決するために、「VAIVT（バイブト）（Vascular Access Intervention Therapy）」を2階で行なっています。カテーテルを使ってシャント内のつまりを改善し、血液の通りを良くする専門治療です。

○…泌尿器の専門医資格（日本泌尿器科学会）も持ち、透析患者に発症しがちな病気の早期発見に努めています。「人工透析を受けている方は、腎臓がんなどのリスクを有している状態です。定期的に実施している検査では、患者さまの全身の確認だけでなく、腎臓がんのスクリーニングになります。CTや超音波での検査も用いて、早期から適切な対応ができるように心掛けています」と、終始穏やかに語りました。

安定の仕事
医療・介護系施設での
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

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▶
保育園が無料！
車通勤もOK♪

横浜市内または湘南地域へ直行・直帰（10:00－17:00）
訪問美容
病院や介護施設の方に、理美容サービスを提供するお仕事です。
時給UPしました 2,100円
詳しくはお電話で 0467-84-0167 ㈱フォーライフ企画

医療相談員
MSW
詳細は、お電話などでお問合せください。QRコードから待遇等をご確認の上、ご応募ください。
ふれあい横浜ホスピタル
■2駅（JR・地下鉄）から徒歩3分、通勤便利♪
■社会福祉士の資格をお持ちの方
■常勤または非常勤を募集
選考 書類 面接
同院 045-681-5101㈹ h-kimura@fureai-g.or.jp

学校法人 湘南ふれあい学園
湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
〈最寄り／東戸塚駅〉
大学事務職員 研究費担当者を募集（所属・総務課）
「人のために生きる」未来の医療人を育成する大学でのお仕事です。
詳細・ご応募はこちら▶
急募
普通自動車免許所有者は尚可
研究費業務経験者は優遇
■学生の成長を肌で感じることができる職場
■研究に関する業務にご興味のある方は、ぜひご応募を！
■駅から徒歩圏内。シャトルバスの利用も可能。

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～
看護助手
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
看護師免許が不要のお仕事です
ご応募・詳細 綾瀬厚生病院

介護付有料老人ホーム
シニアホテル横浜
ラグジュアリーさと
医療の安心感がある充実空間
ホテルを改装
上層階が老人ホーム
眺望の良さを満喫！
個別相談受付中！
見学のご希望やご相談、お問合せは「シニアホテル横浜」へお電話を。
専門的なリハビリテーション
階下の病院から、現役の理学療法士が来館し、無料でリハビリテーションを提供。ホームには、介護スタッフや看護師が常駐しています。
介護と過ごしやすさがセット
介護が必要になっても、住み替えることなく入居当初のお部屋で手厚いサービスが受けられます。ショッピング街や公園が近く、お元気な方もお楽しみいただけるエリアです。
医療がいつもそばに
階下の連携病院「ふれあい横浜ホスピタル」をはじめとする医療機関から、24時間365日にわたるサポート体制があります。定期受診やワクチン接種にも利便性が高いホームです。
駅徒歩3分
地下鉄伊勢佐木長者町駅 万代町2丁目 当ホームここ JR関内駅 日ノ出川公園 万代町1丁目 首都高速
介護付有料老人ホーム
横浜市中区万代町2−3−3
シニアホテル横浜 ☎045-681-2951
アクセス JR「関内駅」南口または地下鉄「伊勢佐木長者町駅」から徒歩3分

似ているようで原因は異なる

白内障と緑内障の違い

高齢者に多い眼科疾患

目の病気のリスクは、40歳を過ぎると高まるといわれています。特に「白内障」「緑内障」は、年を重ねることによって発症する、高齢者に多い眼科疾患として知られています。

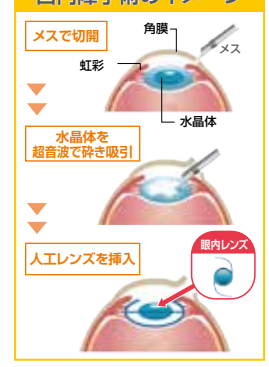
視力は回復できる

白内障は、目の中の「水晶体」が白く濁り、視力が低下します。多くは加齢によるものですが、糖尿病やアトピーなども原因になる場合があります。60歳を過ぎた頃には、8割にその症状がみられると考えられており、視力を回復させるためには手術が必要です。白内障手術は、国内で年間約160万件も行なわれています（日本眼科医会資料より）。

緑内障は、視神経が障害され、視野が欠けて見える病気です。眼圧の上昇が要因の一つであり、失明の原因疾患にもなり、70歳以上では10人に1人の割合で罹患していることがわかっています（日本緑内障学会資料より）。

しかし最近では治療の選択肢が広がり、早期からの適切な治療によって日常生活に支障がない視野を保つことが可能になってきています。「見えにくい」と感じた時にはすでに病気が進行していることが多いので、40歳を過ぎたら定期検査を受けましょう。

白内障手術のイメージ



白内障手術

70代までに決断を勧める理由

取材協力／康心会汐見台病院

康心会汐見台病院の眼科は、月曜日から金曜日に受診できます。医学博士の金田医師を中心に、診療を行なっています。

眼科疾患は、高血圧症や糖尿病などと深く関わっています。この背景から、磯子区にある康心会汐見台病院では、地域の内科医師との連携を図り、近隣住民に対するより良い治療を心掛けています。

横浜市大と連携

同院では、白内障手術などに重点を置き、横浜市立大学の眼科学教室と連携した治療を行なっています。

近年、白内障手術は高度に進歩しました。同院では1泊2日の入院による白内障手術が可能で、手術は20分程度ですみ、目の周りの清潔を保持しながら翌日から日常生活が送れます。※症例で異なる場合もあります。

眼科科長の金田医師は、「目の疾患は、症状が徐々に進行するので、ご本人が気付かないでいる方は多くいらっしゃいます。白内障手術は、70歳前後では回復が早い傾向にあります。術後に生活の質が向上したことを実感された患者さまの中には、『80代よりももっと早く受ければよかった』とお話しされる方が少なくありません。※感想は個人のものです。

当院では、横浜市立大学の眼科学教室と連携した診療を行なっておりますので、幅広い症例に対応しております」と話しています。

緑内障の専門検査も

同院では、緑内障の診断と治療に必要な「静的視野検査」や、広い範囲を検査できる「動的視野検査」などの実施も可能で、キャリアある視能訓練士が検査を担当しています。

眼科スタッフは、「小児の斜視や弱視などの診療も行なっておりますので、成人だけでなく、お子さまの目の状態で気になることがあれば、お気軽に当院へご相談ください。また、眼科疾患の早期発見のためには、目の定期検査は有効ですので、病気の有無に限らず、ぜひ検査をお受けください」と話しています。

■康心会汐見台病院
☎045・761・3581㈹
磯子区汐見台1の6の5
駐車場あり

康心会汐見台病院
眼科 科長
金田 英蘭 医師

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、鉄棒などの多種の遊具があり＝左写真＝、かけっこ、ボール遊び、虫探しなど、思い思いに体を使って遊んでいます。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ます。

友だちと協力したり好きな遊びを見つけることは、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歳児の異年齢交流でも、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た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【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）以外は、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。これからもお子さまやご家族が安心できる、笑顔で過ごせる保育を提供していきます」。

預かり保育での室内遊びの様子

■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㈯に実施されます。筆記試験（計算、漢字）と面接による選考が行なわれます。

学校見学は随時受付中

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。本校では、『看護師になりたい』という気持ちを最も大切に考えていく学校です。今回の受験者ではなくても、看護師の夢を抱いている方は、学生・社会人問わずぜひ一度、本校に見学にお出でください。看護師になるために、頑張っている未来の看護師の姿が見られます。看護学校の生活や、どのような勉強をしているのかなども、体感できると思います。

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
☎0558・25・2211
静岡県下田市柿崎289
最寄り駅・伊豆急下田駅

湘南医療大学附属
下田看護専門学校
第5回 一般入試
今年度ラスト入試！
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)
MAP
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
Shizuoka

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
書類選考なしで即、面接！
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！
東戸塚エリア または 横浜市内の 医療・介護系施設

年間休日124日（夏季休暇 最大3日含む）
康心会汐見台病院
薬剤師 募集
✓駅から座って直通バス通勤
✓保育園あり
✓医療費の補助制度が充実
✓ボーナス年3回（前年度実績）
詳細・応募はこちら
☎045-761-3581

シニア応援！
経験者優遇
植栽スタッフ募集
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：戸塚区上品濃
年齢制限なし
時給1225円
パート（非常勤）
必要な資格なし

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

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Ⅰ・Ⅱ、論理・表現Ⅰ）、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

求人情報も満載！

横浜版

2026年1月

No.110

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

背骨や腰の痛み

見えない組織が原因であることも

整形外科で扱うのは骨や筋肉だけではない

整形外科では、骨、関節、筋肉だけでなく、外観からはわからない、骨の中を通っているような神経の問題も診察対象になります。

整形外科は、体幹と四肢の病気を専門的に診る診療科であり、各部位の機能の回復を目指して治療が行なわれます。主な対象は、脊椎や関節、筋肉、手足の骨のほか、神経も含まれます。

脊椎（背骨）の疾患には、「腰椎椎間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」などが知られています。

▽腰椎椎間板ヘルニア

背骨の骨の間にある椎間板（クッション機能を果たしている組織）が変形し、近くの神経を圧迫するように飛び出して、痛みやしびれを引き起こす疾患。

▽腰部脊柱管狭窄症

背骨の中を走っている神経の通り道が、狭くなっている状態。骨盤周囲の抹消神経が圧迫されると、脚のしびれだけでなく、複雑な症状を生じるようになる。

根本治療を考える

このように、整形外科では骨折や筋肉の損傷だけでなく、神経が関係している症状も多く扱っています。特に腰からお尻辺りの痛みやしびれでは、外からはわからない複雑なかたちをしている神経が、締め付けられている場合があります＝**上図（上・中殿皮神経または陰部神経の絞扼（締め付け）による痛みが出る部分）**。

取材協力

ふれあい横浜ホスピタル・整形外科

諦めかけた腰痛も、一度当院で相談を！

殿皮神経の絞扼による痛みを担当　青田洋一 医師

ふれあい横浜ホスピタルの整形外科では、「これまでいろいろ試したが治らなかった」という腰痛でも、診察を行なっています。

脊椎などを専門とする青田医師のお話を紹介します。

「私は整形外科医ですが、脊椎のほか、特に骨盤を走る末梢神経由来の痛みを長らく研究してきました。研究を始めた2005年当初は、『上殿皮神経の絞扼（締め付け）』について、海外でも報告例が少なく、国内では全く知られていませんでした。しかし近年、この疾患の存在が徐々に認識されつつあります。

この疾患では、時に歩けない、または座っていられないという重症例も存在します。大半は手術の必要がなく、ブロック注射を繰り返すことが有効です。神経ブロックは、痛みを感じる神経の働きを一時的に遮断（ブロック）することを目的とした治療です。最近では、hydrodissection（ハイドロダイセクション）と呼ばれる超音波映像を見ながら神経を剥離する処置によって、これまでのブロック注射よりも有効となる症例が増えてきました」

陰部神経の治療も開始

「また、陰部神経の痛みについての治療も開始しました。肛門の脇や陰部の痛みの原因となるものです。ブロック注射を実施し、効かない場合には手術を行ないます。

腰からお尻辺りの症状でお困りの方は、お電話予約の上、私の外来をご受診ください」。

予約電話／ふれあい横浜ホスピタル☎045・681・5101（JR関内駅南口徒歩3分）

ふれあい横浜ホスピタル
整形外科
青田 洋一 医師

血管は体中にある

血流正常化の意識を

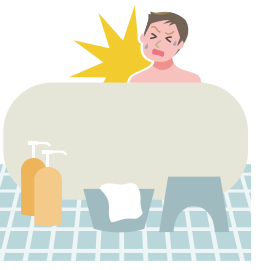
高血圧は負担をかけ続けている

寒い日が続くと、血管は収縮して血圧を上昇させやすくします。血管は体中にあるため、このような負担は、心臓の血管では「心筋梗塞」を引き起こす可能性があり、脳の血管では「脳出血」や「くも膜下出血」などのリスクを高めます。

冷たい空気に刺激されると血管は収縮し、血管に圧力がかかります。それが高い血圧を引き起こし（高血圧）、この通常ではない状態が続くと、血管がボロボロ（動脈硬化など）であったりすると突然、血管が破れたり、血管内のこぶが破裂しやすくなります。脳の中で出血が起こると、突然の激しい頭痛が起こり、嘔吐、意識の喪失、手足のまひなどが現れます。すぐに病院に行かなくてはならない状態です。

ヒートショックの危険

冬の季節は、暖房で暖かくなっている部屋と、冷え切った寒い部屋、または屋外との寒暖差が激しいことが多く、血圧を上昇させやすい環境です。自分の体をびっくりさせないように、防寒対策をしっかり行なうことや、部屋の温度差を小さくすることなどを心掛けましょう。寒いからといって、急いで冷えている浴室に駆け込み急に熱い湯船に入るようなことは、血管に負担をかける危険な行為です。



ふれあい鶴見ホスピタル

総合的な脳神経医療

専門外来から健診、後遺症リハビリも

ふれあい鶴見ホスピタルは、脳や神経、それに関わるリハビリテーションなどに強みをもつ地域病院です。同院の医師に話を伺いました。

――脳神経外科の外来診察では、どのような症状を主に診ているのですか？

（土屋医師）「脳神経外科の外来では、頭部外傷／嘔気（おうき）・嘔吐（おうと）／けいれん発作／めまい等の診察を行なっています」。

――神経内科で扱っている症状も教えてください。

（馬場医師）「神経内科では、頭痛／判断力の低下／体の異常な運動／歩行障害／筋力の低下やまひ／ろれつ障害／感覚障害（しびれ）等の症状を専門的に担当しています」。

――それぞれの診療科がもつ専門外来もあると聞きましたが？

（石井副院長）「はい。ものを忘れに関わる検査や診察を、脳神経外科医が専門的に行なう【物忘れ専門外来】があります。神経内科医が担当する【頭痛専門外来】もあります。

また、脳神経の分野の健康診断【脳ドック】も実施しています。当院では患者さまのご希望に合わせて3つのコースを用意し、脳神経外科医が読影診断しています。脳卒中の予防に有用な医療の一つです。

そして当院は、『回復期リハビリテーション病棟』がありますので、脳卒中の後遺症や大腿骨頸部骨折の手術後などに、脳・神経分野の医師やリハビリ療法士が、専門的で効果的なリハビリテーションを365日にわたって提供できる病院でもあります。

脳や神経に関するお悩み・不安、またはリハビリテーションについては、ぜひご相談ください」。〈取材協力〉

■ふれあい鶴見ホスピタル☎045・586・1717（代）鶴見区東寺尾4の4の22

ふれあい鶴見ホスピタル
☎045-586-1717
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

一般病棟、回復期リハビリ病棟、障害者病棟、産婦人科病棟などの専門病棟をもち、急性期～回復期～慢性期の幅広い医療を実現したケアミックス型の総合病院です。

子育てママさんOK
週2日から可♪ 経験によって常勤登用も
堅実な医療の職場
ユニフォーム貸与 医療費の補助 交通費支給あり
キャリアを積む
多種にわたる専門病棟での勤務は実力に！

▲詳細・ご応募はこちらからも

康心会汐見台病院
磯子区汐見台1-6-5
045-761-3581（担当／総務課）

看護補助者を募集
時給1,300円～
経験・保有資格に応じて優遇

シニア活躍
おそうじ好きさん！
わたしたちと一緒に働きませんか？
パート 時給1225円
常勤 要自動車免許
勤務：磯子区，戸塚区，中区などの医療施設または学校での清掃業務
お問合せ…リード商会 清掃事業部 080-7646-1764（菅原）

医学講座　どなたも参加無料

日時　**2月19日（木）13:00～14:00**
参加方法　**会場またはWEB（事前予約制）**
講師　ふれあい鶴見ホスピタル リハビリテーション科 **太田 楓** 理学療法士

冬の体の健康づくり!! ～冬場に低下した体力を取り戻そう!～

寒い日々が続き、外に出る機会が少なくなっていませんか?このような状態が続くと体がなまってしまいます。冬場に低下した体力を取り戻すための体づくりについて、当院の理学療法士が体操を通して効果的な方法をお伝えします。

会場参加
ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

電話予約20名まで

WEB参加
サイトから事前申込みを

お問合せ・ご予約
ふれあい鶴見ホスピタル
☎045-586-1717（代表）
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

医学講座　15名無料・予約順

日時　**2月25日（水）14:00から**
参加方法　**事前予約で会場にて無料聴講**
講師　ふれあい横浜ホスピタル 栄養科 **山根 慶子** 管理栄養士

生活習慣病と食事 ～毎日の食生活と健康のために～

「生活習慣病」とは、高血圧や肥満、糖尿病などのさまざまな疾患や状態を指します。これらは、日頃からバランスのとれた食事や適切な運動、禁煙を実践することで改善されます。当院の管理栄養士が、正しい食生活のポイントをお話しします。

事前予約で参加が可能（電話受付）

会場　ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

最寄駅
■ JR関内駅 南口徒歩3分
■ 伊勢佐木長者町駅 2番出口徒歩3分

お問合せ・ご予約
ふれあい横浜ホスピタル
☎045-681-5101（代表）
横浜市中区万代町2-3-3