健康生活お役立ち新聞

町田・県央版
2017年7月
No.07
発行所　(有)エフ・アンド・ユアライフ　〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20　電話 (0467)58-5678

心臓の弁が鈍化する弁膜症
加齢が招く「大動脈弁狭窄症」

加齢による動脈硬化は心臓の弁の障害である「弁膜症」の原因となります。その弁の中でも「大動脈弁」の狭窄（すぼまって狭い）は突然死を招くことが多く、怖い症状です。

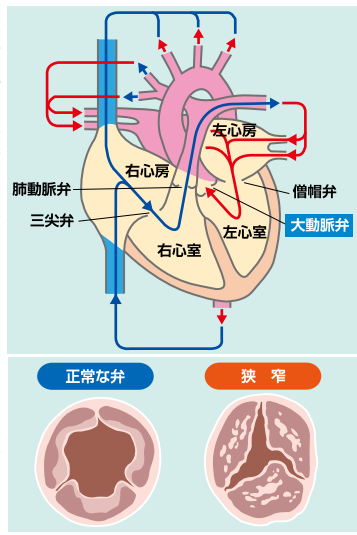
「長寿国」の日本において、長生きイコール歳を重ねること（加齢）です。その加齢は動脈硬化を招きやすく、心臓疾患である「大動脈弁狭窄症」のリスクが高まります。

加齢で扉が「錆びつく」

心臓にある『弁』に障害が起き、本来の役割を果たしていない状態を「弁膜症」と言います。弁膜症の中でも、高齢化に伴い発症リスクが高いのは「大動脈弁狭窄症」です。

心臓には血液を押し出す4つの〝部屋〟（右心房／右心室／左心房／左心室）があります。その各部屋には、一方向に効率よく血液が拍出できるようにしている〝扉〟である『弁』が4つ（三尖弁／肺動脈弁／僧帽弁／大動脈弁）あります。

特に心臓のメインポンプである左心室の出口にある「大動脈弁」（3枚の半月形の弁）は、血液の逆流を防ぎながら1日に約10万回も血液をスムーズに全身に送っています。この大動脈弁が加齢によって硬化し、〝扉〟の開きが悪くなるのが「大動脈弁狭窄症」です。



心臓の概略図（上）／弁膜症における狭窄のイメージ（下）

症状出現後の余命

動脈硬化で心臓にかかる負担は大きい反面、大動脈弁狭窄症の初期は無症状で進行することも多く、症状があらわれてからはじめて自分の疾患を知る人も少なくありません。

【動悸】【息切れ】【疲れやすい】【胸痛】【呼吸困難】などがある場合は、循環器専門の医療機関で診てもらいましょう。重篤な症状が出た場合、いわゆる「突然死」などで死亡するまでの期間（余命）は短く、『心不全』で2年、『狭心症』で5年と3年、『失神』で5年と言われています。（「日本循環器学会」等の合同研究班報告などによる）

心臓血管外科の専門医に聞く
弁膜症における心臓手術について

大和成和病院　関　宏　医師

◇◇◇◇◇◇

「大動脈弁狭窄症」の根本治療に心臓手術はかかせません。従来は大切開が主流でしたが、現在は部分切開やカテーテル手術もあります。大動脈弁の手術に詳しい関医師（心臓血管外科）にお話を聞きました。

◇◇◇◇◇◇

関　宏　医師
（せき　ひろし）
大和成和病院
【心臓血管外科】

「私は、ドイツ・ライプツィヒで『ドイツ心臓血管外科専門医』として臨床に携わってきました。この経験に加え、ドイツ留学前の榊原記念病院での手術執刀数を合わせ、手術術者としての多くの臨床経験を活かすべく、大和成和病院に昨年7月に着任しました。

今回は心臓弁膜症の治療法をご説明いたします。

心臓弁膜症の中で、『大動脈弁狭窄症』は軽度・中等度であっても、徐々に進行してしまいます。したがって、根本治療には手術しかありません。

そんな中、体への負担を考え、手術になかなか踏み切れないでいらっしゃる患者様、とくに高齢の方は多いのではないでしょうか。

従来の大動脈弁の手術は、『人工心肺』という装置を使い、心臓を止めて胸を大きく切開し、新しい人工弁を縫い付ける方法が主流でした。しかし、近年においては手術の選択肢が増えています。代表的なものを紹介します。

経カテーテル手術

心臓を止めることなく、細い管である「カテーテル」の操作によって、新しい人工弁を移植する方法。高齢者や手術リスクが高い患者様に適応します。

低侵襲手術（MICS）

「人工心肺」を使用し、小切開で胸骨を部分切開して行う大動脈弁置換術。若年者や高度の石灰化を伴わない骨格のしっかりした患者様に適応します。手術後、比較的早期に復帰できると考えられています。

どちらも従来の手術とは異なり、以前に比べて体への負担を軽減できるとされています。

当院では、患者様それぞれに合う治療法を選択し、患者様の満足が得られるように努めております。是非、当院にご相談下さい。」

■取材協力／大和成和病院
☎046―278―3911

「過活動膀胱」「前立腺肥大」か、それとも多尿か
夜間の頻尿は一度検査を

取材協力／ふれあい町田ホスピタル　藤本 瑛介　医師

◇◇◇◇◇◇◇

夜、排尿で起きてしまう「夜間頻尿」。原因は『前立腺肥大』『過活動膀胱』のほか、高血圧などによる「夜間多尿」が起きている場合もあります。泌尿器科の藤本瑛介医師にお話を聞きました。

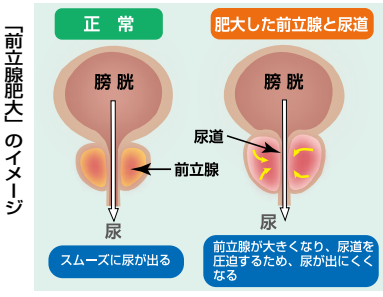
◇◇◇◇◇◇◇

Q.「夜間頻尿」とは？

A. 夜間、排尿で起きなければならない症状です。40歳以上では約4500万人がこの症状を有していると考えられています。

Q. 主な原因は？

A. 前立腺が肥大し排尿するための膀胱の筋肉が厚くなり、溜める尿量が減少して頻尿をおこす「前立腺肥大」（男）と、排尿で用いる筋肉が過剰に働き、少量でも尿意をもよおす「過活動膀胱」（男女）などがあります。これは加齢が影響します。



「前立腺肥大」のイメージ

また、高血圧や心疾患、腎機能障害などによる「夜間多尿」の場合もあり、それには該当疾患の治療が重要です。

Q.では「夜間頻尿」か否かはどう判るのですか？

A. ふれあい町田ホスピタルでは、腹部エコーで膀胱と腎臓の検査を実施します。膀胱内の残尿量を測定し、残尿感の原因を探ります。また、専門検査機で排尿時間や勢いなども数値化し、排尿障害の有無を調べることも可能です。

排尿などについて不安がありましたら、是非当院の泌尿器科へご相談下さい。

■ふれあい町田ホスピタル
☎042―798―1121

体制整え機動力を発揮
八王子や湘南からも救急搬送

取材協力／大和成和病院　倉田 篤 院長

大和成和病院は1996年に『心臓病センター』を発足して以来、24時間365日にわたり循環器疾患における救急患者の受け入れ体制を整えています。

それによって同院へは、神奈川県内では県央地区だけでなく横浜や相模原、厚木、藤沢、茅ヶ崎のほか、東京都の町田や多摩、八王子地区など広域医療圏から

「地域医療に貢献していきたい」と語る倉田院長（右）／大和成和病院では同院専用の救急車も配備している（下）

の搬送があります。

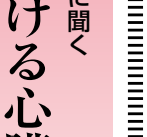
また患者の病状は、いわゆる『3次救急病院』で対応することが多い重篤な循環器疾患である「狭心症」「心筋梗塞」「胸部および腹部の）大動脈瘤破裂」「急性大動脈解離」「急性心不全」等にも対応しています。

さらに同院は『成和クリニック（グループ医療機関）』腎センターの医師と連携し、血液透析などの複雑化した疾病にも対応する体制を整えています。また、『さがみ野中央病院（同）』（海老名市）・『綾瀬厚生病院（同）』（綾瀬市）とは「Doctor to doctor」の連携を図り、急性期治療後の患者の在宅復帰にも貢献しています。

大和成和病院の倉田篤院長は「地域包括医療システムの中で、循環器専門病院としての当院の機動力を発揮し、これからも地域医療に貢献していきたいと考えております」と話しています。

■大和成和病院（大和市南林間9―8―2）☎046―278―3911

医学講座 7月26日(水) 14：00～15：30
大和成和病院　心臓血管外科　**畝 大** 医師



安全な心臓手術のために～心臓手術の現在（いま）～

「心臓手術は怖い」と思われがちですが、現在は安全性が以前に比べて向上しています。安心して手術を受けるために、心臓手術について学びませんか？心臓血管外科専門医が詳しく解説します。

■ 交通のご案内
南林間駅・中央林間駅・鶴間駅・さがみ野駅から無料シャトルバス

参加無料

◇次回の予告
8月30日(水)に開催

会場：**大和成和病院**　1階 ロビー
神奈川県大和市南林間 9-8-2　お問合せ ☎ 046-278-3911（総務課）

医学講座 7月27日(木) 11：00～12：30
ふれあい町田ホスピタル　内科　**月村 澄明** 医師

爪みずむし治療の最前線～新しい外用薬の効果について～

夏に罹患が増える水虫。水虫にも色々あります。今回は「爪みずむしはどうやって治すの？」「どのように診断しているの？」等の疑問にこたえ、様々な水虫の対処・治療法を分かり易く説明します。

■ 交通のご案内
多摩境駅・南大沢駅から無料シャトルバス

参加無料

◇次回の予告
8月下旬に開催（予定）

会場：**ふれあい町田ホスピタル**　1階 会議室
東京都町田市小山ヶ丘 1-3-8　お問合せ ☎ 042-798-1121（総務課）

正 病棟看護師・医療事務・臨床検査技師・理学療法士　鶴間駅

地域も職員も大切にサポートします。

【職種】①病棟看護師 ②医療事務 ③臨床検査技師 ④理学療法士
【給与】（月給例は、経験10年）
① 355,700円
② 198,500円
③ 260,700円
④ 309,700円

★ マイカー通勤可。　★ 鶴間駅から無料シャトルバス有。★ 交通費全支給（上限5万円）

医療法人社団 公仁会 **成和クリニック**
☎ 046-264-3911
〒242-0005 神奈川県大和市西鶴間 5-3488-7
問い合わせ：（総務課）渕上

正 非 看護師・保育士・臨床検査技師・医療事務・薬剤師　小田急 南林間駅

全国有数の心臓・循環専門病院！

【職種】① 看護師（カテオペ） ② 看護師（ICU・病棟） ③ 保育士 ④ 臨床検査技師 ⑤ 医療事務 ⑥ 薬剤師
【給与】（月給例は、経験10年）
① 292,700円 時給 1,500円　② 355,700円 時給 1,500円
③（短大）191,800円（大学）225,800円
時給 1,200円　夜勤（1回）13,500円
④ 260,700円　⑤ 198,500円　⑥ 282,400円

★ 保育所有り　★ 無料送迎バス有り　★ 車通勤可
★ 非常勤は勤務日数、勤務時間応相談

医療法人社団 公仁会 **大和成和病院**
☎ 046-278-3911
〒242-0006 大和市南林間 9-8-2 問い合わせ：（総務課）七枝

原因は加齢だからこそ短期で治療を

白内障手術は2泊3日でも

病院探訪　綾瀬厚生病院　眼科

綾瀬厚生病院の眼科では、「白内障」の手術を行なっています。白内障は手術で改善が見込めます。同院では、短期入院での手術が可能です。

神奈川県綾瀬市深谷にある「綾瀬厚生病院」の『眼科』では、白内障の手術などを主に行なっています。

白内障とは？

「白内障」は、眼球の中にある水晶体が濁る病気です。

白内障になる原因は様々ですが、加齢によるものが最も多いとされています。

60歳代で約6割、70歳代になると8～9割の人が発症すると言われています。この「白内障」は〝避けては通れない〟というべき加齢現象です。

視力に支障も

白内障が進行すると、【かすみ】【視力低下】【まぶしさ】【モノが二重に見える】などの様々な症状が出現します。

専門医から

綾瀬厚生病院で白内障の手術も担当している小林綾子医師は、次のように話します。

「白内障は手術で治る病気です。しかし、放っておいて進行し過ぎると、手術も難しくなってしまいます。『見えにくさ』や『かすみ』などが気になられてきた方は、早めの受診をお勧めいたします。

当院では、2泊3日の入院（片眼）で白内障手術を行なっております。両眼とも手術する場合は、最短で1週間あけて反対眼手術をしております。

また、手術は東海大学付属大磯病院の河合憲司医師（眼科特任教授）を中心に行なっております。

見えにくさを感じた方は、一度当院の眼科をおたずねください」。

＊　＊　＊

対応病院は数少ない

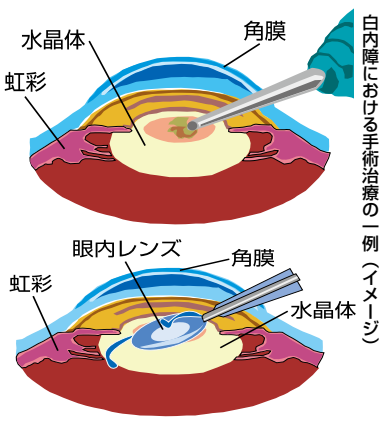
綾瀬市内で白内障手術を行なっている医療機関は数少なく（2017年6月現在）、綾瀬厚生病院は「地域密着医療」の下、白内障手術に力を入れ、地域貢献をしています。同院スタッフは「綾瀬市内からはもとより、近隣にお住いの方も是非当院へお気軽にご相談下さい」と話しています。

※手術や入院期間などは一例です。例外もあります。

■取材協力／綾瀬厚生病院（神奈川県綾瀬市深谷3815）☎0467―77―5111

小林　綾子　医師
綾瀬厚生病院
【眼科】

河合　憲司　医師
眼科特任教授
（東海大学付属大磯病院）



白内障における手術治療の一例（イメージ）

濁った水晶体を砕いて取り出し（上）、眼内レンズを挿入（下）する

何でも言ってもらえる「身近な医師」であり続けたい

この「人」に聞く

張　益商（ちょう　まさあき）

ふれあい町田ホスピタル副院長

【血管外科】

医学博士　外科専門医　循環器専門医　脈管専門医

東京都心臓機能障害者指定医

日本脈管学会評議員　日本透析医学会会員

○…「ふれあい町田ホスピタルでは、廊下や病室、リハビリ施設などに十分なスペースを確保し、患者様が車椅子やベッドでも移動しやすくしております。清潔な院内を含め、常に患者様にとって良い環境を提供しています」。医師としてのモットーは「周囲のスタッフと患者様、そのご家族と良い関係を築くこと。良い意味で〝垣根のない〟医師として、何でも言ってもらえる風通しの良い環境が大切」と真剣に語ります。

○…現在同院の副院長を務め、「血管外科」外来（水午前）では閉塞性動脈硬化症や下肢静脈瘤などの診療のほか、人工透析における「シャント」対応（PTA施術など）や訪問診療（内科）も担当。「都心から透析治療に係るリハビリで入院していた患者様のご家族が、私への挨拶のためだけに来院されたことがありました。他院ではなかったことなので、本当に嬉しかった」と、最近あった印象的な話をしてくれました。

○…「人の役に立つ職業に就きたい」と幼少期から考え、理数系を得意とし高校時に〝医学の道に進もう〟と決意。進学した東京医科大時代には「外科は大変だよ」との言葉にも怯むことなく「循環器外科」を選び、その後も同大八王子医療センター（心臓血管外科）などで経験を重ねました。実はその一方で、一般内科や透析治療についても習得。これらの研鑽を重ね現在に至ります。「特に近年は高齢の患者様が増加しているので、広い知識で対応したいと思います」。

○…「何かあったらすぐに対応できるように」と町田・県央エリアに単身赴任をしています。洗濯や料理などの家事一般も難なくこなしていますが「週末に帰る自宅では時々ごちそうが並ぶ」と妻の手料理を楽しみ、笑顔がこぼれました。

病院併設で通院も楽に

今もこれからも医療が身近で「安心」

シニアレジデンス町田（有料老人ホーム）

「透析治療で通院が大変」「闘病中なので介護が受けられる老人ホームに入りたいが、病院が遠くなる」等お困りの方はいませんか？

有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」は、同一建物内に医療機関「ふれあい町田ホスピタル」（一般外来のほか、透析センターや回復期リハビリテーション病棟などもあり）が併設されているので、日々の通院や入院治療、緊急時には24時間の対応が可能です。建物内を移動するだけなので、通院における身体の負担を軽減でき、天候などに左右されずに日々安定した治療を続けられます。

毎日顔を合わす介護スタッフは同院とも連携をとり、入居者様のちょっとした変化にも迅速に対応する「安心感」があります。

また同ホームはご夫婦での入居（夫婦部屋1室）も可能。風呂・トイレ・キッチンを完備し今までの生活リズムを継続して暮らせるように配慮されています。

現在の持病はもちろん、将来的な病気や介護の不安を抱えることなく、心軽やかに過ごせる環境を備えているのが「シニアレジデンス町田」です。スタッフは「見学や体験入居は随時お受けしております。ショートステイ等もお気軽にお問合せ下さい」と話します。

■シニアレジデンス町田☎0120―86―6534

同ホームのエントランス（上）／ラウンジ（中）／多目的室（下）

シニアレジデンス町田の外観

シニアレジデンス町田

セミナー「安心できる老人ホームの選び方」

7／20㈭ 相模原で無料開催

有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」はセミナー「安心できる老人ホームの選び方」を無料開催します。日時は7月20日㈭13時30分～15時（予定）、会場は相模原市民会館第3中会議室（JR横浜線・相模原駅からバスで「市民会館前」下車すぐ）、定員は30名（要予約）です。

セミナー講師は介護のプロが務めます。一般人目線で解説する分かり易さが好評で、今回は「（老人ホームの）種類・特徴・違い」「施設選びのポイント」等を扱います。「ご家族も是非ご一緒にどうぞ。お気軽にご参加下さい」と担当者は話します。ご予約はお早目に。

毎回人気のセミナーです

《お申込み・お問合せ》
シニアレジデンス町田
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8
0120-86-6534
シニアレジデンス町田　検索

～旬食材と知恵でできる減塩食～

ちょっとした知識で健康メニューが簡単に。

（総カロリー 685kcal、塩分 2.3g）

今月のワンポイント！【減塩食の工夫】　監修・調理／管理栄養士　穴田律子

〈レモン〉…酸味を利用し、味を引き立たせます。
これによって味噌などの塩分を減らしても、味気無さをカバーできます。
〈ミョウガ，大葉〉…香味を利用し、調味料（味付け）の減量化をねらいます。
夏野菜の香味によって、冷奴にかける醤油を減らします。
〈モロヘイヤ，スイカ〉…これらにはカリウムが含まれています。
体内の余分な塩分を排出させる働きがあります。
〈具の多い味噌汁〉…具だくさんにすることで、汁の量を減らします。
味噌汁1杯の塩分は約1．5g。汁からの塩分摂取を減らします。

【材料（1人分）】

めかじきのレモン味噌焼き（140kcal／塩分0.7g）

めかじき　70g
オクラ　1本
ミニトマト　2コ
レモン（スライス）　1枚
酒　5g
A［味噌　4g／砂糖　2g／レモン汁　3g］

【作り方】

① 酒をふったためかじきをオーブンで10分程度焼く
② 合わせたAを①に塗り、さらに5分焼いて中まで火を通す
③ 器に②と茹でたオクラやミニトマト、レモンを添えてできあがり

ゴーヤとコーンのツナサラダ（135kcal／塩分0.4g）

ゴーヤ　1/4本
ツナ　15g
玉ねぎ　10g
コーン（缶詰）　10g
塩こしょう　少々
マヨネーズ　15g

① ゴーヤは縦半分に切り、種を取って薄切りにし、さっと茹でる
② ①を水にさらし、軽くしぼる
③ 玉ねぎも薄切りにし、水にさらして軽くしぼる
④ ゴーヤ・玉ねぎ・コーン・ツナを混ぜ、調味料で味を付けてできあがり

冷奴（ミョウガと大葉を添える・58kcal／塩分0.4g）、味噌汁（具はモロヘイヤ・28kcal／塩分0.8g）、白飯、スイカを足してバランス良いお食事を。

正 非 介護福祉士・介護士・看護師・准看護師・支援相談員　南林間駅

落ち着いた雰囲気の働きやすい職場です

【職種】① 介護福祉士　② 介護士　③ 看護師　④ 准看護師　⑤支援相談員
【給与】（月給例は、経験10年）
① 256,700円　時給 1,300円
② 230,400円　時給 1,200円
③ 355,700円　時給 1,500円～（夜勤）1回 24,000円
④ 298,600円　時給 1,200円～（夜勤）1回 20,000円
⑤ 249,500円

＊車通勤可　＊南林間駅から無料シャトルバス有　＊併設施設…成和訪問看護ステーション・せいわ居宅介護支援センター　＊協力医療機関…大和成和病院・さがみ野中央病院・成和クリニック
＊関連施設…サービス付き高齢者向け住宅「みどりの風大和」

介護老人保健施設
成和ナーシングプラザ　☎046-272-1515
〒242-0006 大和市南林間9-8-9　（総務課）田中

正 非 薬剤師・看護師・准看護師・介護福祉医・PT/OT/ST・管理栄養士・臨床検査技師　京王線 多摩境駅

「待っている人たちがいる」

【職種】① 薬剤師　② 看護師・准看護師　③ 介護福祉師・介護士　④ PT/OT/ST　⑤ 管理栄養士　⑥ 臨床検査技師
【給与】（月給例は、経験10年）
① 350,000円 時給 2,000円～2,200円
② 292,700円 時給 1,200円～1,800円（夜勤）1回 20,000円 ～ 32,000円
③ 230,400円（介護福祉士）時給 1,200円（介護士）時給 1,100円
④ 309,700円 時給 1,600円～2,500円
⑤ 297,000円 時給 1,000円～1,300円
⑥ 320,000円 時給 1,300円～1,500円

★未経験、ブランクのある方も歓迎　★非常勤は勤務日数、勤務時間応相談
★通勤費全額支給（上限50,000円）　★車通勤可　★施設内保育施設・医療費補助制度有り

医療法人
回生会　**ふれあい町田ホスピタル**
☎042-798-1121
〒194-0215　東京都町田市小山が丘1-3-8
問い合わせ：（総務課）井田

個別のニーズに対応するきめ細かさが評判

ケアプランは「せいわ」に任せて安心

せいわ居宅介護支援センター

「おばあちゃんが倒れて要介護支援に・・・」「夫の父が自宅で転倒して、介護が必要になった」など、それまで介護と縁がなかった生活から一変して支援が必要になった時、どうしたらよいのでしょうか？

同センターのケアマネジャー

まずは「介護保険」が適用され、どんなサービスが受けられるかを確認しなければなりません。しかし、「本人の性格上、自宅で介護を受けたいかも」「福祉用具はどこまでそろえればいいの？」など、悩みはそれぞれです。

そこで紹介したいのが「せいわ居宅介護支援センター」です。

同センターでは、本人の心身の状態や家族の状況など一人ひとり個別のニーズを把握し、【訪問看護】【訪問介護】【通所サービス】【ショートステイ】【福祉用具】【住宅改修】など、サービスが適切で最適に利用できるようにケアプランを作成。ケアマネジャー（介護支援専門員）は、本人・家族と介護サービスの各事業所の間で連絡・調整を行ないます。

また必要に応じて、要介護認定の申請手続きや更新手続きを代行しています。

さらに同センターは、通所リハビリやショートステイ施設、訪問看護ステーション（リハビリ含む）がある介護老人保健施設を併設。近隣にはサービス付き高齢者向け住宅（「みどりの風 大和」）も揃い、必要な在宅サービスが身近に整っているのが特徴です。

同センターのスタッフは「循環器専門の大和成和病院や成和クリニック、さがみ野中央病院、綾瀬厚生病院との医療連携も強化し、万が一の際にもバックアップ体制が整っております。介護のことなら、どんなことでもお気軽にご相談下さい」と話しています。

■取材協力／せいわ居宅介護支援センター☎046―272―1515

同センターは機能的な介護の拠点となっている

透析センター長に聞く

入院する透析治療について

取材協力／成和クリニック

熊田　稔也　医師
（くまだ　としなり）
成和クリニック
【透析センター長】

成和クリニックは入院して「透析治療」が受けられます。動脈硬化による循環器疾患に、迅速に対応すべく大和成和病院と密に連携をとっていることも、同クリニックの特徴です。「透析治療」について、熊田稔也医師（成和クリニック）に話を聞きました。

――成和クリニックでは入院して透析治療ができるのですか？

（熊田医師）「当クリニックは入院設備を有する有床診療所（19床）です。現在、『透析ベッド』は25床が稼働しております。

私・熊田は透析センター長を務め、聖マリアンナ医大と北里大の専門医と協力し、透析治療全般の管理体制を敷いております」

――透析治療患者の全国的な増加がニュースになっていますね。

（同）「高血圧・糖尿病・慢性腎盂炎などによって腎臓機能に障害をもつ状態が『慢性腎臓病』です。この慢性腎臓病は適切な治療を受けることにより、進行を防ぐことが重要です。

しかし、不幸にして進行してしまい悪化すると【腎代替療法】である『透析療法』か『腎臓移植』を行わなければなりません。生命維持が困難になる『末期腎不全』になってしまうからです」

――そこで『透析治療』にのぞむ人が多いのですね。通院ではなく入院治療も必要な場合もあるのですか？

（同）「2015年の統計によると、1年間で新たに透析療法を導入した方は約4万人いたそうです。また、その中でも入院して透析治療を行なう方の割合は、約1割程度となっています。

透析療法は【動脈硬化の進行が早い】という特徴があり、『急性心筋梗塞』や『下肢動脈閉塞症』などが起きやすくなります。

成和クリニックの透析センター

当クリニックで透析治療を行なうメリットとして、心臓血管外科など循環器専門の大和成和病院での内科的・外科的治療に対応できる面もあります。また、在宅介護が困難な方は、入院して透析治療を受けることも可能です。是非一度ご相談ください」。

■取材協力／成和クリニック（神奈川県大和市西鶴間5―3488―7）☎046―264―3911

夏休み小中学生向け公開講座を開催

湘南医療大学

湘南医療大学では、夏休みに小中学生対象の公開講座を2講座開講します。おお一人での参加はもちろんのこと、保護者の方とともに学ぶこともできます。夏休みの自由研究や思い出づくりにしてみてはいかがでしょうか？

2017年3月に実施した中学生向け職業体験講座

◆7月22日（土）
パラスポーツってどんなの？～リハビリテーションとパラ五輪～
（小学4～6年生対象）

「パラスポーツ」をしてみたことはありますか？

2020年東京パラ五輪の種目には「パラスポーツ」（障害者のためのスポーツ）も含まれます。

「パラスポーツ」や「パラ五輪」は聞いたことはあるけど、実際に体験したことがある人は少ないのかなと思います。

パラスポーツのひとつの「ゴールボール」を体験しながら、リハビリテーションとパラスポーツの世界をちょっとのぞいてみませんか？

◆8月5日（土）
みんなで考えよう子どもの事故！～幼児視野体験をとおして～
（中学生対象）

子どもの「不慮の（思いがけない）事故」は、1歳から9歳までの子どもが、死亡する原因の第2位になっています。

そして、事故の中でも交通事故による死亡が最も多いのですが、それは何故なのでしょうか？

幼児の視野体験をとおして、幼児期の成長発達の特徴を知り、事故の原因と予防方法を一緒に考えていきたいと思います。

公開講座は、7月22日㈯、8月5日㈯ともに10～12時の開催です。講義終了後に希望する方は校内見学も可能です。講座の詳細は、同大学の公式ホームページをご参照ください（http://sums.ac.jp/）。

対象学年でなくても、参加したい希望がある場合はお気軽にご相談を。参加のお申込みはホームページからか、お電話で。

■湘南医療大学☎045―821―0109（地域連携室）

模擬演習で洗髪を学んでいます

茅ヶ崎看護専門学校

茅ヶ崎看護専門学校では、3年生が実習に出る前の演習の時期になりました。今回は「看護学科」で実施している「看護技術（洗髪）」の演習（写真）について紹介します。

洗髪の目的は身体的には「頭部を清潔に保ち皮膚の新陳代謝を高め、感染を予防する」、精神的には「気分を爽快にして闘病意欲を引き出す」事にあります。

そこで、この演習では今まで学んだ解剖学や生理学及び看護の基礎知識を基に、安全・安楽を考えた手法が要求されます。

学生は、お互いに模擬演習で患者や洗う側となり、実際にお湯を使って髪を洗ってみます。そこでは患者様にとってより安全で質の高い技術を身につけるため、湯温、洗う順番、時間などを確認し、洗う圧力は適当か、洗い残しはないかなど学生同士で確認します。実体験が患者様に満足頂ける技術を身につけることへの第一歩です。今、学生たちは、技術の高い看護師になることを目指し、真剣に取り組んでいます。

■茅ヶ崎看護専門学校☎0467―86―6011

2日間で資格取得　喀痰吸引等研修

ふれあい医療福祉研修センター

2012（平成24）年の法改正により、一定の研修を修了した介護職員の方は、病院や施設などの患者様のたんの吸引や経管栄養を行うことができるようになりました。

たんの吸引などを行うには、通常は喀痰吸引等研修を受講することになりますが、介護福祉士実務者研修を修了した方も行うことができます。

ただ、ほとんどの実務者研修実施機関では、喀痰吸引と経管栄養（＝医療的ケア）の実地研修までは行なっていないので、そのような方は別に実地研修を修了しておかなければなりません。

そこで、ふれあい医療福祉研修センターでは、実務者研修を修了した方を対象に、喀痰吸引等研修の「実地研修のみのコース」をご用意しました。事前に受講希望日をお聞きした上で指定病院と日程調整を行うので、お仕事などの都合にあわせられます。また、実地研修前にシミュレーターを使用して手順の確認をするので（写真）、安心して受講できます。

日程は、手順確認が半日、実地研修が1日です。本研修の修了で医療的ケアの実践が可能になります。ぜひ、この機会に受講をご検討を。受講料は5万円（税込）。随時、申込みを受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

■ふれあい医療福祉研修センター☎0467―84―0576

研修の流れ

1日目　手順確認
シミュレーターを使用して手順確認などを行います。

2日目　実地研修
指定病院で喀痰吸引・経管栄養を行います。

医学講座7月25日(火)13：00～14：30
さがみ野中央病院　内科　下山 豊 医師

ピロリ菌ってご存知ですか？

胃に感染する細菌「ピロリ菌」は、高齢者の約8割が感染していると言われています。症状を感じないことも多く、知らぬ間に病気（胃がん等）になることが問題です。ピロリ菌と病気、退治方法を解説します。

参加無料

■ 交通のご案内
さがみ野駅から無料シャトルバス
または相模大塚駅南口より徒歩8分

◇次回の予告
8月下旬に開催（予定）

会場：**さがみ野中央病院**　1階 リハビリテーション室
神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20　お問合せ☎046-233-5110（総務課）

ちょっと教えてよドクター！

「いつの間にか骨折」ってなに？

お話を聞いたのは

山田　久孝（やまだ ひさたか）ドクター【院長／整形外科】
さがみ野中央病院　☎046-233-5110
（相鉄線さがみ野駅より無料シャトルバス有）

背骨の骨折は、すべての骨折において15％を占めています。そのうち75％が痛みの症状が出ない『いつの間にか骨折』であると言われています。

加齢や閉経、運動不足など様々な原因が重なって発症する『骨粗鬆症』。これによって〝いつの間にか骨折していた〟という方が増えています。「歳だから」と放っておくと、大腿骨や背骨の骨折による麻痺で、寝たきりや車椅子が欠かせない生活になることもあります。さらに、一度骨を折ると骨折しやすくなって骨折連鎖する恐れがあり、健康寿命が短くなってしまいます。

そうなる前に『骨粗鬆症』の検査をお勧めします。当院では、短時間で右足での測定で検査が可能です。早めの治療は各ライフスタイルに合わせた対応がしやすくなります。

正 非　**看護師・介護福祉士・介護士・保育士**　茅ヶ崎駅

茅ヶ崎駅前からシャトルバスあり。

【職種】① 看護師 ② 介護福祉士 ③ 介護士 ④ 保育士
【給与】（月給例は、経験10年）
① 355,700円　時給1,500円
（夜勤）1回 24,000円～
② 時給1,300円
③ 時給1,200円
④ 時給　950円

★茅ヶ崎駅より無料シャトルバスあり　★ブランクのあるかたでも大歓迎　★車通勤可能　★院内保育所あり

医療法人社団 康心会 **湘南東部総合病院**
☎0467-83-9111
〒253-0083　茅ヶ崎市西久保500
看護部：露木　事務コメディカル：飯田

正　**訪問看護師**　南林間駅

グループ連携がとれる働きやすい職場です

【職種】訪問看護師
【給与】（月給例は、経験10年）
292,700円

＊車通勤可　＊南林間駅から無料シャトルバス有
＊併設施設…介護老人保健施設「成和ナーシングプラザ」・居宅介護支援事業所「せいわ居宅介護支援センター」　＊協力医療機関…大和成和病院・さがみ野中央病院・成和クリニック　＊関連施設…サービス付き高齢者向け住宅「みどりの風大和」

医療法人社団 公仁会 **成和訪問看護ステーション**
〒242-0006 大和市南林間9丁目8番9号1階
☎046-272-1201（総務課）田中

正　**介護支援専門員**　南林間駅

グループ連携がとれる働きやすい職場です

【職種】介護支援専門員
【給与】（月給例は、経験10年）
271,100円

＊車通勤可　＊南林間駅から無料シャトルバス有
＊併設施設…介護老人保健施設「成和ナーシングプラザ」・成和訪問看護ステーション　＊協力医療機関…大和成和病院・さがみ野中央病院・成和クリニック　＊関連施設…サービス付き高齢者向け住宅「みどりの風大和」

医療法人社団 公仁会 **せいわ居宅介護支援センター**
〒242-0006 大和市南林間9丁目8番9号4階
☎046-240-0149（総務課）田中

正　**食品購買**　茅ヶ崎駅

ふれあいグループ各施設に提供する食材の選定吟味の提案

【職種】食品購買
【給与】230,000円～280,000円

食品メーカー・食品卸・給食業界経験・PC操作（Excel・Word・Powerpoint等）・現場指導及び管理（調理・栄養・衛生・アレルギー）調理師・栄養士尚可・優れたフットワークに自信のある方。

有限会社リード商会
連絡先：茅ケ崎市茅ヶ崎元町5-20 2F
☎0467-84-6571　問い合わせ：加藤

健康生活お役立ち新聞

町田・県央版
2017年7月
No.07

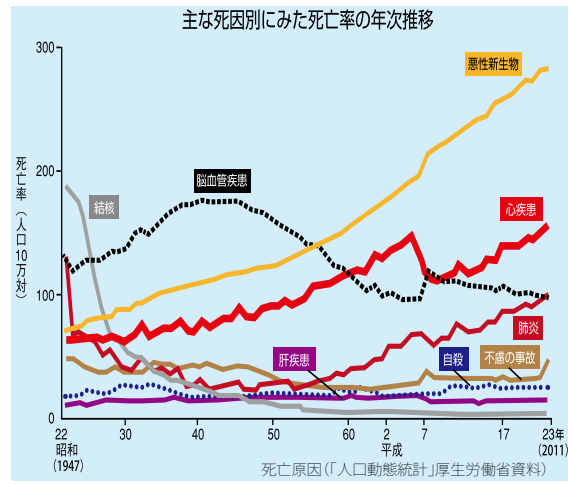
発行所　(有)エフ・アンド・ユアライフ　〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20　電話 (0467)58-5678

日本人の死亡原因

心臓病が増えています

生活習慣の改善で突然死の予防を

日本では、年間に約10万人もの方が突然死で亡くなっていて、そのうち約6万人は心臓病（心疾患）です。とくに危険性の高い高齢者は、生活習慣の改善で予防しましょう。



死亡原因（「人口動態統計」厚生労働省資料）

動脈硬化を悪化させない

現在、日本人の死因で、ガンに次いで多いのが心臓病（心疾患）です。近年、とくに虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）で亡くなる方が増えています。とりわけ急性心筋梗塞は、突然死を招きやすく、高齢者は要注意です。

病院で検査した結果、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）とわかったら、重症化や、突然死などを防ぐため、動脈硬化の進行を食い止めます。禁煙や食生活の工夫、日ごろの運動など生活習慣の改善に取り組みます。

禁煙し、塩分・糖分・脂肪分のとりすぎに注意しながらバランスのよい食事をとります。高血圧症・糖尿病・高脂血症も予防あるいは治療します。

さらに毎日、適度に歩くようにし、これら生活習慣の改善で、日常生活から危険因子を減らします。くわえて、発作の引き金となる因子を除くために、気分転換を図り、ストレスを避け、規則正しい生活を送ることが重要です。しかし、胸が頻繁に痛んだら、すぐ病院に相談してください。

狭心症の治療

狭心症の場合、発作が起きた時に使う、舌下錠やスプレーが処方されます。発作時に薬を摂っても治らない時は重症なので、すぐ主治医に連絡してください。

治療は投薬が基本です。血管拡張薬で、冠動脈を広げて血流をよくし、同時に全身の血管も広げ、心臓の負担も軽くします。

薬を飲んでいても、頻繁に発作が起きるようでしたら、冠動脈をカテーテルで広げるなどの方法で、手術を行います。

AEDや心肺蘇生

突然、強烈に胸が痛みだしたら急性心筋梗塞の疑いがあります。すぐに救急車を呼んで病院へ行きましょう。

心肺停止になった場合は、周囲の人がAEDで電気ショックを与えることや、心肺蘇生法の実施が有効です。

緊急入院し、閉塞した冠動脈を再び開通させる集中治療が必要です。

急性期治療が終わったら2～3週間、心臓リハビリテーションを行ってから退院、日常生活を管理します。

命を脅かす循環器疾患

冠動脈や大動脈の心臓外科手術

大和成和病院　倉田　篤　院長

心筋梗塞や狭心症を招く冠動脈の疾患や、大動脈の病気には、どのような心臓外科手術が行われているのでしょうか。1996年に心臓病センターを発足させ、治療に取り組んで来た大和成和病院の倉田篤院長にお話を聞きました。

倉田　篤　医師
（くらた　あつし）
大和成和病院 院長
【心臓血管外科】

「大和成和病院は、これまで『命を脅かす循環器疾患の治療を、民間病院の力でより多くの方にご提供したい』という思いで、職員一丸となって取り組んで来ました。

当院にはこの21年間、神奈川県県央地区だけでなく全国各地から患者様が通われ、手術やカテーテル治療を行なってきました」

冠動脈の疾患

「心臓血管外科では、毎年350例以上もの心臓大血管手術を手がけています（2017年1月現在）。

心筋梗塞や狭心症を引き起こす冠動脈疾患には、人工心肺装置を使わずに、患者の手術負担を低減する心拍動下冠動脈バイパス手術を、開設当時より行なっております。

近年は、患者様の負担をより一層少なくする試みとして、小切開開胸手術を開始しています。

また、人口の高齢化に伴い急増している85歳以上の方には、大動脈弁置換術、胸部大動脈瘤手術、全身性動脈硬化症に起因する多臓器合併症例の複合手術を積極的に行なっています。

さらに、当院で行う人工心肺を使用しない心拍動下冠動脈バイパス手術は、心拍動下に完全血行再建を行なうことを基本としています」

大動脈の疾患

「動脈硬化などが原因で起きる胸部大動脈瘤の方は、全身麻酔を行なった上で、25℃の低体温の状態にし、脳分離灌流法で脳を保護した上で、身体の血液循環を停止させ、痛んだ血管を人工血管に置き換える手術を行ないます。

また、大動脈の壁が突然内腔に剥がれ落ち、出血や臓器の血行障害を生じる急性大動脈解離や胸部大動脈瘤破裂などの緊急手術にも、24時間対応する緊急体制を整えております」

お一人おひとりを大切に

「余病があって手術のリスクが高い方には、低侵襲手術である小切開開胸下心拍動下冠動脈バイパス手術（MICS―CABG）と、カテーテル法による冠動脈治療（PCI）を組み合わせています。

当院は、冠動脈バイパス手術、心房中隔欠損症閉鎖術、弁膜症手術に対する小切開開胸下低侵襲手術（MICS）についても常に、お一人おひとりにとって『何が最善の治療か』を熟慮して提供しています。

循環器の病気でお悩みの方は、当院へお気軽にご相談ください」。

■取材協力／大和成和病院
☎046―278―3911
HPアドレス http://www.furea i-g.or.jp/seiwa/

要望に応え、面会時間拡大など

パパにも優しい産科病棟

取材協力／綾瀬厚生病院

神奈川県の県央エリアに位置し、綾瀬市内はもちろん相模原や海老名、座間、大和、藤沢などからもアクセスが良い「綾瀬厚生病院」。同院の産科におけるサービスの改定内容を紹介します。

思いやりのある同院の助産師

◇面会時間の延長

これまで面会時間は14時～19時までででした。しかし、終業後の旦那さんなどもゆっくりと面会できるように時間を延長。6月12日から面会時間を14時～21時（16時以降は近親者）に改定しました。

「産まれたばかりのお子さんとの時間を、楽しんで過ごせるように」との同院の配慮と分娩希望者からの要望に応え、この時間延長が実現しました。

（注）一般病棟の面会時間（平日14時～19時／日祝11時30分～19時）に変更はありません。

◇付添い宿泊

「ママと一緒にいたい」などまだ幼いお子さんを自宅に残し、分娩入院するのが心配な方は多いことでしょう。

同院では、家族（配偶者・子）の宿泊に関して、相談対応を始めました。希望に添うことができないケースもあるようですが、母体を大切に考えて家族の事情に配慮した上で、できる限りの対応を行なっています。

◇母乳・産後ケア

「乳腺炎」などの症状に助産師が相談にのり、対応を始めました。また、産後のママさん向け相談会（有料）も開催する予定です。

（注）同院で出産（原則1年以内）した方に限定。

◇助産師による外来

出産前も後も、女性ならではの悩みはつきもの。「いつも傍にいてくれた助産師さんに相談したい…」といった要望に応え、『助産師外来』を開始します。

『助産師外来』は毎週火・金・土曜日14時～17時の予定。母乳をはじめとした内容を気軽に相談できる外来が始まります。

＊　＊　＊

綾瀬厚生病院は、地域密着で「安心の提供」を目指している医療機関です。今年4月からは分娩費用を改定（例／個室タイプⅠ旧料金55万円→新料金48万円〔友の会会員〕）するなど、サービス内容のさらなる向上を進めています。

■綾瀬厚生病院（神奈川県綾瀬市深谷3815）☎0467―77―5111

「里帰り出産」が増えている同院

看護師が自宅へ訪問

30分単位で利用できる看護サービス

ふれあい町田ホスピタル

神奈川県相模原エリアや東京都町田・八王子エリアからもアクセスがよい「ふれあい町田ホスピタル」では、訪問看護サービスを行なっています。

このサービスは、看護師が利用者の自宅に直接伺います。その内容は、

・血圧測定など体調管理
・内服薬のセッティング
・入浴の手伝いなどのほか、
・自宅療養中の【話し相手】
・病気に関する【悩み相談】

などにも対応。

一人ひとりの状態に合わせた看護サービスが好評です。

利用時間は30分～1時間単位で決めることが可能なので、それぞれの家庭事情に沿って〝小回りの効く〟利用ができるのではないでしょうか？

また、これから介護認定を受ける方、もしくは介護認定を受けていてすでに担当のケアマネジャーがいる方（その場合はケアマネを通して）でも、同院への相談は可能です。

ふれあい町田ホスピタルの訪問看護スタッフは「曜日・時間帯も患者様ご本人やご家族様と一緒に相談して決めていきますので、個別のサービス対応についてもお気軽にお問合わせください。ご相談だけでも構いませんので、まずはお電話ください」と話しています。

訪問地域や詳しい内容等は、左記へお問合わせを。

■取材協力／ふれあい町田ホスピタル 訪問介護☎042―798―1121

住み慣れた自宅でゆっくり療養しながらサービスを受けられる

正 非 看護師・准看護師・看護助手・医療事務・PT/OT　さがみ野駅

さがみ野駅から徒歩５分、車通勤可で通勤に便利！

【職種】① 看護師　② 准看護師　③看護助手　④ 医療事務
⑤ 作業療法士　⑥ 理学療法士

【給与】（月給例は、経験１０年）
① 355,700円　時給 1,500円
② 298,600円（夜勤含）時給 1,200円
③ 230,400円（夜勤含）時給 1,100円
④ 198,500円
⑤ 302,400円　⑥ 302,400円

★職員寮【単身寮】完備　（職種限定）★保育所完備（職種限定）★マイカー通勤可
★今春、回復期新病棟41床開棟につき、スタッフ大募集!!　★子育てママさん看護師が多数活躍中！
★ブランクのある方も歓迎　★マイカー通勤可　★交通費全額支給（上限５万円まで）

医療法人社団
さがみ野中央病院
☎ 046-233-5110
〒243-0410 海老名市東柏ケ谷 6-20-20
問い合わせ：（総務課）阿部

正 非 看護師・看護補助・社会福祉士・薬剤師・PT/OT/ST・保育士　海老名駅 長後駅

綾瀬市の基幹病院！　車通勤可！

【職種】① 看護師　② 看護師（透析担当）　③ 補看護助　④ 社会福祉士
⑤ 薬剤師　⑥ PT/OT/ST　⑦ 保育士

【給与】（月給例は、経験１０年）
① 355,700円　時給 1,500円（夜勤）1回 24,000円～
② 292,700円　時給 1,500円（透析手当）1日 1,500円
③ 介護福祉士 時給 1,300円　介護士 時給 1,200円
④ 249,500円　⑤ 282,400円　⑥ 309,700円　⑦ 213,400円

★ブランクある方も歓迎★非常勤は勤務日数、勤務時間応相談　★通勤費全額支給（上限 50,000 円）
★車通勤可　★保育施設有り　★海老名駅・長後駅より無料送迎バスあり

医療法人社団
柏綾会
綾瀬厚生病院
☎ 0467-77-5111
〒252-1103 神奈川県綾瀬市深谷 3815　問い合わせ：（総務課）久米田