

## 糖尿病の進行による

### 「合併症が怖い」本当のワケ

じつは脳や心臓の血管にも影響が

有名なのは

下肢切断・失明・透析

糖尿病は合併症が怖いといわれます。糖尿病の代表的な合併症として、次の3つがよく挙げられます。

◇糖尿病性神経障害

足のしびれや痛み、違和感から始まるものが多く、

進行すると壊疽した下肢を切断する場合もあります。

◇糖尿病性網膜症

網膜にある細い血管がダメージを受け、出血から網膜剥離、失明へ進行します。

◇糖尿病性腎症

高血糖や高血圧により腎臓に障害を来し、進行に伴って人工透析治療を受け

ないと生命維持ができない状態になってしまいます。

これらの合併症は、主に抹消の細い血管に見られるもの(細小血管障害)です。

しかし、太い血管に影響した場合(大血管障害)も、自覚症状なしに進行していることがあります。実は糖尿病が怖いとされる理由は、この「血管の障害による合併症が多い」ということなのです。

脳梗塞・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症も

糖尿病が動脈硬化を進め、血管内にプラーク(コレステロールや脂肪でできたコブ)が発生し破裂することが、最も大切です。

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。

しかし、頻尿・異常な喉の渇き・尿の甘い香り・尿が泡立つ等がある場合は、糖尿病を疑い、なるべく早く診察を受けるべきです。

また、すでに糖尿病の指摘を受けている人は「糖尿病専門医」が在籍し、専門的な治療に臨める医療機関に通院しましょう。定期的に血糖値をコントロールすることが、最も大切です。

## 糖尿病型の診断基準 (日本糖尿病学会資料より)

糖尿病型	① 早朝空腹時血糖値 126mg/dL 以上 ② 75gOGTTで2時間値 200mg/dL 以上 ③ 随時血糖値 200mg/dL 以上 ④ HbA1c 6.5% 以上
境界型	①~④のいずれにも属さない
正常型	⑤ 早朝空腹時血糖値 110mg/dL 未満 ⑥ 75gOGTTで2時間値 140mg/dL 未満

\*OGTT…ブドウ糖負荷による血糖値

## 糖尿病内科の担当医に聞く

### 「糖尿病性腎症の予防を」

湘南東部総合病院 大滝美希 医師

高血糖が続くと、糖尿病三大合併症(腎症・網膜症・末梢神経障害)のリスクが高まります。腎症の診断に有効な「尿中アルブミン検査」を院内実施している湘南東部総合病院の大滝医師(糖尿病内科)にお話を聞きました。

「近年、健康診断の普及とともに糖尿病の患者数は増加しています。血糖値が高くてもほとんど自覚症状はありませんが、高血糖が続くとさまざまな合併症が起きてしまいます。」

「糖尿病性腎症」は網膜症・末梢神経障害と併せて糖尿病の三大合併症の一つとして捨ててはなりません。血糖コントロールが良くない状態を長く継続させると腎臓に負担がかかり、捨ててはいけないうタンパクが尿中に漏れ出て、進行すると老廃物や余っている水分が捨てられない「腎不全」という状態になってしまいます。腎不全が進行すると、透析療法が必要となり、さらには「腎移植」ということとなります。糖尿病性腎症は透析導入の原因疾患の第1位であり、早期発見・積極的な治療で予防することが重要です。

腎臓は体内の血液をろ過して身体にとって必要なアミノ酸や電解質を再吸収し、不要な老廃物などを尿

として捨てる臓器です。血糖コントロールが良くない状態を長く継続させると腎臓に負担がかかり、捨ててはいけないうタンパクが尿中に漏れ出て、進行すると老廃物や余っている水分が捨てられない「腎不全」という状態になってしまいます。腎不全が進行すると、透析療法が必要となり、さらには「腎移植」ということとなります。糖尿病性腎症は透析導入の原因疾患の第1位であり、早期発見・積極的な治療で予防することが重要です。



大滝 美希 医師 (おたき みき) 湘南東部総合病院【糖尿病内科】

腎臓は体内の血液をろ過して身体にとって必要なアミノ酸や電解質を再吸収し、不要な老廃物などを尿として捨てる臓器です。血糖コントロールが良くない状態を長く継続させると腎臓に負担がかかり、捨ててはいけないうタンパクが尿中に漏れ出て、進行すると老廃物や余っている水分が捨てられない「腎不全」という状態になってしまいます。腎不全が進行すると、透析療法が必要となり、さらには「腎移植」ということとなります。糖尿病性腎症は透析導入の原因疾患の第1位であり、早期発見・積極的な治療で予防することが重要です。

が詰まってしまいます。今まで元気だった人に突然発作が起きる瞬間はまさにこの状態です。

脳の血管で起こると「脳梗塞」、心臓の冠動脈で起こると「心筋梗塞」、足の血管で起こると「閉塞性動脈硬化症」となります。

無症状だからこそ

早めの診察を

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。

しかし、頻尿・異常な喉の渇き・尿の甘い香り・尿が泡立つ等がある場合は、糖尿病を疑い、なるべく早く診察を受けるべきです。

また、すでに糖尿病の指摘を受けている人は「糖尿病専門医」が在籍し、専門的な治療に臨める医療機関に通院しましょう。定期的に血糖値をコントロールすることが、最も大切です。

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。

## 副鼻腔炎(ふくびくうえん)を知っていますか?

### 季節の変わり目は「鼻」にご注意

季節の変わり目や、空気が冷たく乾燥してくると、鼻に関するトラブルが増えます。

特に、鼻の奥に膿がたまると「副鼻腔炎」は慢性化する傾向があります。注意が必要です。

「副鼻腔」とは、左右一対ずつ存在する頭部の骨に

開かれた空洞です。上顎洞(じょうがくどう)・篩骨洞(しごどう)・蝶形骨洞(ちょうけいこどう)・前頭洞(ぜんとうどう)という4つの領域に分かれており、それぞれ小さな開口部で鼻腔に通じています。その副鼻腔に感染が起ると、副鼻腔炎になります。

鼻水・鼻づまりは

風邪とは限らない

この主な症状に鼻閉(びへい)・鼻水(びすい)・鼻づまり(びずまり)・顔面腫脹(がんめんしゅちやう)・嗅覚低下(くわかくちげい)などがあります。

急性期の場合、治療は短期の内服や鼻処置が主となり、慢性期であれば、長期の内服のほか、鼻処置や手術が中心になります。

悪化・慢性化する前に、専門医に診断をつけてもらい治療することが重要です。「鼻の調子が悪い」「顔面に違和感がある」などといった少しの不安でも、耳鼻咽喉科で診察してもらうことが重要です。



副鼻腔のイメージ 4つの領域が左右一対ずつ存在する

## 専門医が答えるQ&A

### 「副鼻腔炎」の検査・治療について

取材協力/茅ヶ崎中央病院 渡邊浩基 医師

初期症状が風邪のような「副鼻腔炎」。茅ヶ崎中央病院では、内視鏡のほかにCT検査を実施し、治療を行っています。副鼻腔炎について、同院耳鼻咽喉科の渡邊浩基医師に伺いました。

Q. 副鼻腔炎の主な症状を教えてください。

A. 典型的なものとして、患者様が多く訴える症状に「最初はただの風邪だと思っていたら、次第にドロドロとした汚い鼻水が出てきて、鼻づまりや鼻水が喉まで流れた(後鼻漏)」などのほか、顔面の痛みや嗅覚低下、咳など、複数の症状が出てくる方がいらっしゃいます。

Q. 副鼻腔炎の疑いがある場合、実施する主な検査内容を教えてください。

A. 当院では、細いファイバー(内視鏡)で鼻の中を観察し、副鼻腔からあふれる膿汁やポリープの有無を確認します。さらにCT検査で内視鏡

では確認しきれない副鼻腔の内部をチェックします。

Q. 副鼻腔炎と診断された場合、どのような治療を行っていますか?

A. 基本的には投薬や鼻処置を行ない、慢性化し改善が乏しければ手術で根治治療を目指します。自宅でも「鼻うがい」を行うことも有効でしょう。手術は、一部の例外を除き、以前と異なり顔や歯茎を傷つけず内視鏡のみで実施可能です。副鼻腔炎のタイプや重症度などにより、必要な治療内容は異なります。気になる症状がある方は、当院の耳鼻咽喉科へお気軽に受診ください。

■茅ヶ崎中央病院(茅ヶ崎市茅ヶ崎2-1-3) ☎0467-86-6530

■取材協力/湘南東部総合病院 ☎0467-83-9111

糖尿病で通院していたが、中断してそのままなど

透析療法が必要となり、さらには「腎移植」ということとなります。糖尿病性腎症は透析導入の原因疾患の第1位であり、早期発見・積極的な治療で予防することが重要です。

腎臓は体内の血液をろ過して身体にとって必要なアミノ酸や電解質を再吸収し、不要な老廃物などを尿として捨てる臓器です。血糖コントロールが良くない状態を長く継続させると腎臓に負担がかかり、捨ててはいけないうタンパクが尿中に漏れ出て、進行すると老廃物や余っている水分が捨てられない「腎不全」という状態になってしまいます。腎不全が進行すると、透析療法が必要となり、さらには「腎移植」ということとなります。糖尿病性腎症は透析導入の原因疾患の第1位であり、早期発見・積極的な治療で予防することが重要です。

医学講座10月23日(月) 13:00~14:00  
会場: 湘南東部総合病院 東館1階講堂

講師: 湘南東部総合病院 糖尿病内科 大滝美希 医師

### 知っていますか? 糖尿病(仮)

初期には自覚症状がほとんどない「糖尿病」ですが、高血糖が続くと様々な合併症がでてきます。頻尿など糖尿病のサインを見逃さず、早めに受診することが大切です。今回は、糖尿病内科の大滝医師が糖尿病についてお話しします。

参加無料

交通のご案内  
茅ヶ崎駅、寒川駅、香川駅から無料シャトルバスあり  
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保500

次回予告  
11月下旬に開催予定

お問い合わせ: 湘南東部総合病院(地域連携室) ☎0467-89-3633

ふれあい医学サロン「医心伝心」  
in 茅ヶ崎ラスカ6Fホール

第6回 10月10日(火) 18:00~19:00

### 「がん」は身近な病気

「がん」に負けない1次予防・2次予防とは

講師: 湘南東部総合病院 内科 新海哲 医師

予約不要・参加無料

次回予定!  
11月6日(月) 18:00~19:00  
in 茅ヶ崎ラスカ6Fホール  
講師: 湘南東部総合病院 麻酔科・ペインクリニック 武田康二 医師

今、非常に身近な国民病となっている「がん」。この「がん」になるリスクを減らすための予防(1次予防)のお話に加え、多くの「がん」は早期発見により治療が可能となっているので、がん検診(2次予防)の重要性についてもお話しし、最近のがん治療の進歩の一端を紹介したいと思います。

主催/お問い合わせ 湘南東部総合病院 ☎0467-89-3633 (地域連携室)

正 非 看護師・准看護師・介護福祉士・介護士・薬剤師・ケアマネジャー・管理栄養士・栄養士・総務事務

### オープニングスタッフ募集します!

平成30年4月オープン

① 看護師	347,800円(夜勤含)	時給1,500円~(夜勤1回)	24,000円~
② 准看護師	298,600円(夜勤含)	時給1,200円~(夜勤1回)	20,000円~
③ 介護福祉士	(老健) 268,700円(夜勤含)	時給1,300円(夜勤1回)	20,000円
	(通所) 242,200円	時給1,300円	
④ 介護士	(老健) 238,650円(夜勤含)	時給1,200円(夜勤1回)	18,500円
	(通所) 218,900円	時給1,200円	
⑤ 薬剤師	時給2,000円~	⑥ ケアマネジャー	270,100円
⑦ 管理栄養士	230,500円	⑧ 総務事務	242,500円(大卒)

〈月給例は、経験10年〉

介護老人保健施設

ふれあいの百合 ☎0467-88-1264 ●問い合わせ:(康心会本部) 福田

〒253-0083 茅ヶ崎市西久保500 (準備室 湘南東部総合病院内)

正 非 看護師・介護福祉士・保育士

### 茅ヶ崎駅前よりシャトルバスあり。

① 看護師	347,800円(夜勤含)
② 介護福祉士	時給1,200円(夜勤1回) 18,500円
③ 保育士	213,400円

〈月給例は、経験10年〉

★茅ヶ崎駅前より無料シャトルバスあり  
★プランクのあるかたでも大歓迎

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

# 自宅にいなながら「効果的」で「負担減」

## 湘南東部クリニック訪問診療サービス

病院で診療を受ける際に「つらい」「しんどい」と感じる理由に、

- ・病院への移動
- ・診療までの待ち時間
- ・診察を受ける人はいくつかではないでしょうか。

そのような負担が軽減できる「訪問診療」の制度について、今回は湘南東部クリニックの訪問診療担当スタッフに話を伺いました。

「病気の影響や高齢のために通院が困難な方や、外来で長い時間に順番を待つのが大変な方、『寝たきり』や『寝たきりに近い状態』の方など、さまざまです」

訪問診療の利点について教えてください。

「先に挙げたように、移動や待ち時間の負担軽減もありませんが、一番のメリットは、住み慣れた環境で治療ができる点です。自宅での治療という点とは、日常生活の中に診察が組み込まれていきます。病院での入院生活よりも精神的に安定した睡眠や食事ができる方も多く、治療に良い効果が期待できます。また訪問する主治医も患者様のご家族や住環境、家



自宅での診察の様子  
主治医が患者の自宅に赴く「訪問診療」の需要は近年、高まっています。

「この利用対象者はどのような方ですか？」

「先にも挙げたように、移動や待ち時間の負担軽減もありませんが、一番のメリットは、住み慣れた環境で治療ができる点です。自宅での治療という点とは、日常生活の中に診察が組み込まれていきます。病院での入院生活よりも精神的に安定した睡眠や食事ができる方も多く、治療に良い効果が期待できます。また訪問する主治医も患者様のご家族や住環境、家



話を伺った湘南東部クリニックの訪問診療担当スタッフら

# 「生死」を探求 記者から医師へ

○：認知症などの老年期精神障害の医療を担う湘南さくら病院の院長に今夏、増進に取り組んで参ります。地域の皆様との意見交換を、周囲が投げかけてく

# この「人」に聞く



**鈴木 雄彦** (すずき ゆういち)  
湘南さくら病院 院長【精神科】  
精神保健指定医 精神保健判定医  
日本精神神経学会 専門医・指導医  
日本医師会認定産業医  
ICD (インフェクションコントロールドクター)

「生死」を探求する記者から、医師としての鈴木院長に話を伺いました。知覚や思考、健康の要と向き合ってきました。

「急な体調悪化の時には設備の整った病院にからなくてはならないことは当然のことです。その際には、湘南東部総合病院と迅速な連携で24時間支援する体制をいっています。お身体の状態が落ち着いていて自宅で過ごせる方にとって、この制度は魅力的なものだと思います。詳しい内容や個別の相談など、お気軽に「湘南東部クリニック訪問診療担当」へお問合せ下さい。」

お話、ありがとうございました。  
取材協力/同クリニック  
湘南東部クリニック 0467-84-6882

## ～シニア向けの食事～

旬のさんまを食べて病気を予防!

(1人分 総カロリー713kcal)

今月のレシピ <さんまの有馬煮>

材料 (1人分)

- さんま 1尾
- 実山椒の醤油煮 大さじ 1/2
- あさつき 2g
- 水 70g
- 酒 1/4 カップ
- 砂糖 15~20g
- 醤油 大さじ 1/2
- みりん 大さじ 1/4

作り方

- さんまを頭から切り落として内臓を取り、軽く水洗いする。塩をふるって30分置いて身をしめる。\*塩をふることで臭みを取り除く効果も
- 沸騰したお湯にさんまを入れてサッと茹でる。表面がうっすらと白くなったらすぐにあげて氷水につけて冷まし、水気を切る。
- 鍋にさんまを並べて、水、酒、砂糖を入れて、落とし蓋をして煮る。
- 7~8分煮たら、醤油を加えてさらに煮る。
- 煮汁が少なくなったら、みりんを実山椒を加えて、さんまに煮汁をかけながら煮詰める。

## 今月の注目食材 さんま

さんまには、DHA・EPA・ビタミン・カルシウム・鉄など体によい栄養成分がたっぷり含まれています。さんまに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)には、血液をサラサラにする成分や脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする効果があります。それにより脳梗塞や心筋梗塞などの病気の予防、痴呆症やアルツハイマー型認知症の予防に効果があるとされています。

監修・調理/管理栄養士 穴田律子

## 週5で実施「充実のリハビリ」

ショートステイが好評の有料老人ホーム ナーシングホーム元町

介護付有料老人ホーム「ナーシングホーム元町」(茅ヶ崎市元町10-13/茅ヶ崎駅北口から徒歩7分)では、介護を必要とするお年寄りが短期間施設に宿泊する「ショートステイ」(介護サービス)が好評です。同施設の施設長に話を伺いました。

「当施設では、ご家族様が遠方に出かける際のおばあちゃんを一人で残していけない」などの不安感からご利用される方が多いのですが、最近ではご高齢者様ご自身の気分転換が目的で利用される場合も増えております。また、専用車で3分の場所にあるグループ病院・茅ヶ崎中央病院から月々金曜日にかけて理学療法士が来所し、入居者様お一人おひとりにリハビリを行なっています。ご入居者様からは『肩が上がるようになった』、『歩けるようになった』といった声が多く寄せられております(個人差あり)。

長期の利用や詳しい内容、個別の質問などはナーシングホーム元町 0467-88-2500へ直接お問い合わせください。

## 無料でセミナー

「これで安心!老人ホームの選び方」

10月14日(土)藤沢駅前で開催

湘南ふれあいの園は、10月14日(土)に無料セミナー「これで安心!老人ホームの選び方」を開催します。会場は、フジサワ名店ビル(藤沢市南藤沢2-1-1)6階Aホール。時間は13時30分~15時30分。定員20名(先着申込み順)。当日は専門家が有料老人ホームの種類や費用、サービス、資金計画などについて分かりやすく解説。自宅介護の難しさを実例で紹介し、入居のタイミングやポイントについても説明する中身の濃いセミナーです。また実際の高齢者施設の見学も受け付けています。お問い合わせやお申込みは、0467-57-6050へご連絡ください。

申し込み・お問い合わせ

**湘南ふれあいの園**  
☎0467-57-6050  
会場：フジサワ名店ビル 6階Aホール

正 非 看護師・准看護師・看護福祉士・看護補助・OT・医療事務 茅ヶ崎駅

**残業0時間。定時退勤できます。**

- ① 看護師 347,800円 (夜勤含) 時給 1,500円~ (夜勤1回) 24,000円~
- ② 准看護師 298,600円 (夜勤含) 時給 1,200円~ (夜勤1回) 20,000円~
- ③ 介護福祉士 247,700円 (夜勤含) 時給 1,200円 (夜勤1回) 18,500円
- ④ 看護補助 225,900円 (夜勤含) 時給 1,100円 (夜勤1回) 17,000円
- ⑤ 作業療法士 302,400円 時給 1,600円~
- ⑥ 医療事務 198,500円 (月給例は、経験10年)

★ 落ち着いた職場環境、車通勤可能(駐車場無料)

医療法人社団 **湘南さくら病院** ☎0467-54-2255  
〒253-0081 茅ヶ崎市下寺尾1833 問い合わせ:(総務課) 神部

正 非 介護福祉士・介護士 湘南モノレール 湘南町屋駅

未経験・ブランクのある方も歓迎!!

- ① 介護福祉士 268,700円 (夜勤含) 時給 1,300円 (夜勤1回) 20,000円
- ② 介護士 238,650円 (夜勤含) 時給 1,200円 (夜勤1回) 18,500円 (月給例は、経験10年)

● 有料老人ホームで入居者様への食事介助、排泄介助などの仕事です。● グループ医療機関との連携により、万全のバックアップ体制が整っています。● 未経験の方でも大歓迎です。基本から丁寧に指導致します。● 夜勤のみの方大歓迎です。

介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 **ナーシングローズヴィラ鎌倉**  
☎0467-42-8666  
〒247-0065 鎌倉市上町屋733-1 (総務課) 小泉

正 非 介護福祉士・介護士 茅ヶ崎駅

**有料老人ホームで働きませんか!**

- ① 介護福祉士 268,700円 (夜勤含) 時給 1,300円 (夜勤1回) 20,000円
- ② 介護士 238,650円 (夜勤含) 時給 1,200円 (夜勤1回) 18,500円 (月給例は、経験10年)

① 未経験の方でも大歓迎です。② 夜勤専従も募集しています。③ グループ医療機関との連携で夜勤も安心。

介護付有料老人ホーム **湘南ふれあいの園 湘南東部**  
☎0467-57-6050  
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保745 ●(総務課) 鈴木

# 連携の推進がチーム医療の成果に

## 湘南さくら病院（認知症医療チーム）

「湘南さくら病院」は、認知症専門の精神科病院です。同院では、各専門職がチーム医療で力を発揮し認知症の治療に取り組んでいます。

高齢化社会が一層進み、認知症高齢者の数は、現在の約800万人から2025年には1200万人を超えると予想されています。日本はますます認知症対策に迫られ、またこれは地域社会にとって大きな位置を占めることとなります。

**高齢者対策は切迫課題**  
政府は、消費税を導入した1989年に「ゴールドプラン（高齢者保健福祉推進十カ年戦略）」を策定し、長期的な高齢者介護の基盤整備を進めました。その後「新ゴールドプラン（新・高齢者保健福祉推進十カ年戦略）」（1994年）、「介護保険制度」（2000年）と続き、国内に多くの高齢者施設が設けられました。

**「湘南さくら病院」の役割**  
神奈川県茅ヶ崎市の北東部に位置する「湘南さくら病院」は、県下でも数少ない認知症専門の精神科病院です。52床ある認知症治療



病棟カンファレンス（会議）の様子  
各種スタッフが連携・協力し、治療やケアに取り組む＝湘南さくら病院にて

病棟は、認知症患者の早期退院を目的とした治療が行われている専門病棟です。開院は1997年。来年は20周年を迎え、近隣に連携施設ふれあいグループの「ふれあいの森（介護老人福祉施設）」や「茅ヶ崎新北陵病院」があります。

開院当初は長期療養者が多く、「特別養護老人ホーム」などへ転所する患者もいたそうです。しかし、政府主導による高齢者の保健福祉推進の動きもあり、同院では認知症高齢者を受け入れ、社会福祉に寄り添い、貢献する姿勢を整えました。

その努力もあり、ここ数年は以前とは逆に「有料老人ホーム」や「介護老人保健施設」などから、外来受診や入院の依頼が急増。同院では、湘南地域の福祉に貢献すべく、それらにも対応しています。

**専門的な知識で治療**  
同院の「精神神経科」で



湘南さくら病院  
0467-54-2255  
神奈川県茅ヶ崎市中下尾 1833

は、「医師」を頂点としたそれぞれの医療専門職スタッフが、患者の治療やケアに携わっています。  
【看護師】医師の診療を補助して医療的視点でのケアを主に担当  
【介護スタッフ】日常生活の援助を中心に行なう「作業療法士」リハビリの視点から日常生活訓練を通じたケアを行なう「臨床心理士」集団精神療法・回想法などで患者と関わり接する  
【精神保健福祉士】入院退院あるいは処遇に関して関わる  
同院の現場では、各専門職種の役割・機能を活かした治療・ケアを行ない、認知症の改善に効果を発揮している様子が伺われます。

**連携している現場の声**  
湘南さくら病院の病棟スタッフに話を伺いました。「湘南さくら病院」では、各機能・役割を活かしたチーム医療に力を入れているようです。  
（同院スタッフ）「当院では、例えば入院治療をはじめめる患者様に対し、各スタッフが入院時から関わり

ももちます。入院直後の1カ月間は患者様に病院生活に慣れて頂くことと並行して、治療方針に合わせて療養で問題となるBPSD（行動・心理症状）の軽減をはかります。患者様との関わり方についての検討は、看護師・介護スタッフが行ない、それに基づき認知症・個人リハビリのほか生活機能の向上を目指した関わりを作業療法士が担います。そして入院時に窓口となった精神保健福祉士は、退院への調整を担当します。

このように互いに連携し、患者様が早期に退院できるよう協力しています。同院の医師などからは、「医学講座」でも有益なお話が聞けますね。  
（同）「医師をはじめとする医療スタッフが講師となり、一般の方々に分かりやすく医療や健康、認知症などのお話をしています。参加無料・事前予約も不要。お気軽にご参加頂けます。当院はこれからは認知症の治療のために、活動していきます。」  
「ありがとうございます」

## 母校で教鞭を執る高橋さん 学生から看護師、そして看護教員に

下田看護専門学校を卒業後、看護師の経験を積み、現在同校で看護教員として教鞭を執る高橋かよ子さんにお話を聞きました。  
——看護学生時代の勉強などを教えてください。  
「私は高校卒業後、かなりの月日が経ってからの下田看護専門学校に入学したので、授業に遅れをとらないように心掛けていました。放課後は授業の復習や解剖生理のノートを作ったりと、苦労もありましたが、それらの座学で経験した自分なりの工夫が、実習時に再復習の機会となり、さらに国試勉強ではその貯金がとても役に立ちました」

高橋さんは卒業式で「理事長賞」を授与され、グループ4校の代表答辞を読みました。そんな高橋さんにも、看護師時代に苦労はあったのでしょうか？  
「卒業後は未熟な自分に『理長賞』を授与され、グループ4校の代表答辞を読みました。そんな高橋さんにも、看護師時代に苦労はあったのでしょうか？」

「卒業後は未熟な自分に『理長賞』を授与され、グループ4校の代表答辞を読みました。そんな高橋さんにも、看護師時代に苦労はあったのでしょうか？」

「卒業後は未熟な自分に『理長賞』を授与され、グループ4校の代表答辞を読みました。そんな高橋さんにも、看護師時代に苦労はあったのでしょうか？」

「卒業後は未熟な自分に『理長賞』を授与され、グループ4校の代表答辞を読みました。そんな高橋さんにも、看護師時代に苦労はあったのでしょうか？」

「卒業後は未熟な自分に『理長賞』を授与され、グループ4校の代表答辞を読みました。そんな高橋さんにも、看護師時代に苦労はあったのでしょうか？」

## 介護職員初任者研修の受講生を募集

ふれあい医療福祉研修センターでは、介護の基本的知識から応用技術までを学ぶ研修「介護職員初任者研修」を開講します。受講期間は11月9日（木）～3月22日（木）の17日間。介護職を希望する方はもちろん、家族への介護が必要な方にもお薦めです。現在、受講の申込みを受け中。申込みの詳細は、ふれあい医療福祉研修センター ☎0467-184-0576へお電話を。

介護職員初任者研修の受講生を募集  
介護の入門的資格、取得チャンス！  
ふれあい医療福祉研修センター

**医学講座 10月30日（月）14:00～15:00**  
会場：湘南さくら病院 1階 作業療法室  
講師：湘南さくら病院 内科 丸野 要 医師

**高齢者の栄養 ～お年寄りのための適切な栄養と食事～**  
食べることの効用は栄養摂取だけではなく、食べる楽しさが生きる力を育みます。体の変化を正しく理解して、体の状態に合った食事を提供することが大切です。今回は、当院の丸野医師が高齢者の食事についてお話しします。

参加無料

交通のご案内  
茅ヶ崎駅、湘南駅より神奈中バス「文科大学」下車、徒歩8分  
〒253-0081  
茅ヶ崎市中下尾 1833

次回予告  
11月27日（月）開催予定

お問い合わせ：湘南さくら病院（総務課）☎0467-54-2255

**医学講座 10月31日（火）14:30 から**  
会場：湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ  
講師：茅ヶ崎中央病院 リハビリテーション科リーダー 石井 香代子 理学療法士

**自分の足で歩き続けよう！ ロコモ体操で「健康寿命」を延ばしましょう**  
健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活をおくることのできる期間のことです。健康寿命を延ばすには、無理なく継続できる自分に合った運動をすることが大切です。まずは、自分を知ることからやってみましょう！

参加無料

交通のご案内  
JR 東海道本線茅ヶ崎駅北口より徒歩5分  
〒253-0041  
茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3

次回予告  
11月21日（火）15:00 から  
『肺の病気の話 肺炎、喘息から肺がんまで』  
講師：総合診療科 瀧井 孝敏 医師

お問い合わせ：茅ヶ崎中央病院 ☎0467-86-6530

**茅ヶ崎中央病院**  
茅ヶ崎駅北口より徒歩5分  
① 看護師 347,800円（夜勤含）  
時給 1,500円～  
② MSW（医療相談援助職）  
249,500円  
（月給例は、経験10年）

医療法人社団 康心会  
☎ 0467-86-6530  
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3  
●問い合わせ：（看護）長住・（MSW）田中

**湘南健康管理センター**  
茅ヶ崎駅北口より徒歩5分  
① 看護師 284,800円  
② 保健師 284,800円  
③ 臨床検査技師 260,700円

医療法人社団 康心会  
☎ 0467-86-6570  
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3  
●問い合わせ：（事務課）三藤・中務

**ふれあい北口ケアセンター**  
茅ヶ崎駅北口より徒歩5分  
① 登録ヘルパー（身体介護）1時間 1,800円～  
（生活支援）1時間 1,400円～  
② 常勤ヘルパー ※要相談

医療法人社団 康心会  
☎ 0467-57-1902  
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-1-38  
ソシエ式番館1F ●問い合わせ：（管理者）葛原

**康心会伊豆東部病院**  
茅ヶ崎駅北口より徒歩5分  
① 看護師 347,800円（夜勤含）  
② 准看護師 298,600円（夜勤含）  
③ 介護福祉士 247,700円（夜勤含）  
④ 看護補助 225,900円（夜勤含）  
⑤ 放射線技師 262,700円  
⑥ 作業療法士 302,400円  
⑦ 臨床検査技師 260,700円  
⑧ 臨床工学士 275,500円  
⑨ 総務事務 242,500円（大卒）

医療法人社団 康心会  
☎ 0557-95-1151  
〒413-0411 静岡県賀茂郡東伊豆町稲取 17-2  
●問い合わせ：（総務課）友田・星野

## 「面倒くさい」と思いがち、でも！ 歯科疾患と治療のはなし

ものを食べて飲み込む機能に影響する歯科疾患。部分的な歯の修復のほか、義歯などの製作・調整、清掃指導なども歯科治療機能で行なわれます。



歯科疾患(歯の病気)の多くは、主に「ものを噛み砕く」「咀嚼」の機能を影響します。歯科治療はこれらの改善のためになされます。

歯科において、失われた機能を回復させるためには、まず形態の回復が必要になります。形態回復の主な例は、歯の部分的な修復、歯列の回復、歯の形態回復が成されてから、身体に対する適合を図ります。

### 歯ブラシへの工夫も

歯科治療で形態を回復したり修繕すると、咀嚼効率も改善しますが、清掃性を向上させることが同時に期待されます。凸凹や穴の開いた清掃は容易ではありません。

「面倒くさい」と思いがち、でも！  
ものを食べて飲み込む機能に影響する歯科疾患。部分的な歯の修復のほか、義歯などの製作・調整、清掃指導なども歯科治療機能で行なわれます。

### 高齢者の入院で注意すべきこと

高齢者がベッドの上で1週間の間、安静にしていると、筋肉は2割萎縮する」といわれています。

## 実践的なりハビリが好評 着替え・洗顔・移動、全てを訓練に

平塚ホスピタルの回復期リハビリテーション病棟に迫る！

高齢者は若者と違い、衰えてしまった筋肉を回復させるためには多くの時間を要します。例えば、1日安静にしていていたことで低下した筋力を回復させるためにも多々あるでしょう。

## ふれあいグループ 充実の訪問サービス

### 入居・入院中の方へ 歯科診療

取材協力／茅ヶ崎新北院(訪問歯科)

ふれあいグループ(神奈川・東京・静岡)では、各病院・施設に入居・入院している方に対し、歯科医師が定期的に訪問して歯科診療を行なっています。担当医の石丸歯科医師にお話を聞きました。

「現代は居住形態が多様化しています。昔と同様に自宅ですべて暮らす方や、高齢者施設に入居して生活される方など、そのスタイルは様々です。ふれあいグループには病院のほか、有料老人ホームや介護老人保健施設などもあり、各病院・施設に入居・入院されている



訪問歯科診療の様子(石丸歯科医師)

「回復期リハビリテーション病棟では、どのようなリハビリを、1日の中でいつ実施していますか?」  
A. 当院では、早朝からリハビリの専門スタッフが入居して患者様の着替えや排泄、洗顔などの整容動作、食卓までの移動、口腔ケアなどといった日常生活で必要な動作を、それぞれに実施しています。これは夕食後も同様です。これは夕飯を通して病棟の中でもリハビリを実践しています。

「実際の生活時間帯において行なうので、ただ動作ができるようになるだけではなく、毎日の習慣として定着しやすいというメリットがあります。患者様の早期自立に大きな効果を感じています。」  
Q. 通常行なう機能訓練とは異なる感想を抱く患者さんが多いのでは?  
A. 「実際の現場で指導してもらっているので、手順の理解が深まった」「不安だった動作も自分からやってみようと思った」「リハビリ室で行なう歩行訓練とは異なり、実際の現場で『できた』という実感が嬉しい」との声もあります。

「これからの、患者様の在宅生活を総合的に考えながら取り組む病棟として努力していきたいと思っています。」  
(※症例には個人差があり、掲載が全てではありません。)

お問い合わせ: 茅ヶ崎ホスピタル 0463-122-4105



石丸 和俊 歯科医師 (いしまる かずとし) 茅ヶ崎新北院(訪問歯科 担当)

### 訪問歯科の対象施設



茅ヶ崎新北院(藤沢) 茅ヶ崎(平塚) 茅ヶ崎中央病院 湘南さくら病院 ふれあい平塚ホスピタル 介護老人保健施設 ふれあいの桜 ふれあいの丘 ふれあいの渚 湘南シルバーガーデン 有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 湘南ふれあいの園 湘南東部 ナーシングホーム元町 湘南ふれあいの園 平塚 (問) 茅ヶ崎新北院 0467-53-4111

## 一週間のリハビリスケジュール

食事介助	月	火	水	木	金
6:30~8:00	モーニングセラピー (起床、着替え、トイレの練習)				
10:00~11:00	小集団活動 (塗り絵、手工芸など)				
11:40~12:00	嚥下体操 (飲み込む力を付ける体操)				
15:00~16:00	脳活道場	喫茶店	遊びリレーション	歌の会	映画会
17:30~19:00	ナイトセラピー (夕食から就寝までの練習) 着替えの補助				
	洗顔の練習				

「実際の生活時間帯において行なうので、ただ動作ができるようになるだけではなく、毎日の習慣として定着しやすいというメリットがあります。患者様の早期自立に大きな効果を感じています。」

医学講座 10月19日(木) 13:30~15:00  
会場: 茅ヶ崎新北院 5階会議室  
講師: 菅井 桂雄 院長 (集中治療専門医・日本救急医学会認定医)

### 70歳からの健康法! ~STOP!! 生活習慣病~

70代はいわゆる高齢者と呼ばれる世代です。データによると、この世代の7割前後の方が通院治療を受けているという現状があります。今回は、当院の菅井院長が快適なセカンドライフを過ごすための健康法を皆様に伝授します!

参加無料

交通のご案内: JR平塚駅南口より徒歩15分 〒254-0813 平塚市袖ヶ浜1-12

医学講座 10月31日(火) 14:00~15:00  
会場: 茅ヶ崎新北院 2階多目的室  
講師: 中村 駿 医師 (内科)

### インフルエンザの予防と対策~健康の基本は予防から~

冬の時期の病気予防について、何に注意すれば良いかご存知でしょうか? 近年、インフルエンザで体調を崩される方が大勢います。そこで今回は、当院の中村医師がこの時期の予防法についてお話しします。

参加無料

交通のご案内: 茅ヶ崎駅北口から無料シャトルバス運行 〒253-0007 茅ヶ崎市行谷583-1

茅ヶ崎駅 湘南台駅

### 病院併設通所リハビリ看護職員急募!

① 看護師	284,800円	時給 1,500円~
② 准看護師	244,600円	時給 1,200円~
③ 介護福祉士	時給 1,300円	
④ 介護士	時給 1,200円	
⑤ 医療事務	198,500円	
⑥ 登録ヘルパー(訪問介護)		
(身体介護)	1時間 1,800円~	
(生活支援)	1時間 1,400円~	

〈月給例は、経験10年〉

★車通勤可(無料駐車場あり) ★無料送迎バスあり(茅ヶ崎駅・湘南台駅方面) ★併設保育園あり(有資格者) ★学費・研修会参加制度あり

医療法人社団 康心会 茅ヶ崎新北院 0467-53-4111 〒253-0007 茅ヶ崎市行谷583-1 ●問い合わせ:(総務課) 馬場

茅ヶ崎駅

### 空白のある方でもご応募下さい!

① 看護師	347,800円(夜勤含)	時給 1,500円~	(夜勤1回) 24,000円~
② 准看護師	298,600円(夜勤含)	時給 1,200円~	(夜勤1回) 20,000円~
③ 介護福祉士	247,700円(夜勤含)	時給 1,200円	(夜勤1回) 18,500円~
④ 看護補助	225,900円(夜勤含)	時給 1,100円	(夜勤1回) 17,000円~
⑤ 作業療法士	302,400円		
⑥ 理学療法士	302,400円		
⑦ 言語聴覚士	302,400円		
⑧ サービス提供責任者	245,500円		
⑨ 総務事務	242,500円(大卒)		

〈月給例は、経験10年〉

★空白のある方でもご応募下さい!★

医療法人社団 健齡会 ふれあい平塚ホスピタル 0463-22-4105 〒254-0821 平塚市袖ヶ浜1-12 ●問い合わせ:(総務課) 盛