電話(0467)58-5678 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20

の機会も増える冬には、心臓の負担を意識することが必要です。 の上昇によって、心筋梗塞の発症リスクが高まります。 年のうち、 冬は最も心臓に負担がかかる季節です。 忘年会などで飲酒 血管の収縮や血

.....

左の3つは、当時の最優秀 (昭和47) 年に全国 日本心臓財団は、 の「世界心臓病予防年」を記 賞と優秀賞の作品です。この 念して、『心臓病予防』 マでした。 年は、世界保健機関(WHO) 」がテー

劇的に変化し、 度な技術革新によって社会は ています。そんな現代におい てもこの標語の内容は、

半世紀近くたった現在、

速に発展しても、 るものだと思いませんか?

だ自体には、劇的な進化はな 人ひとりの健康意識」という いのです。重要なのは、「一 遅れというものではなく、 時代とともに技術進歩は急 人間のから

運動不足、

飲酒…危険因子がいっぱい

一うか。

時代

最も危険な季節はこれから

心臟病

過労から無理と油断と

冷汗

高の圧 食事で防ぐ

「健康ハートの日」標語・川柳 最優秀賞・優秀賞 (1972年) *日本心臓財団

まります

12月から2月の寒い時期

心臓病が原因で死亡する

わたしが守る

激しい

季節が最も心臓への負担が高 年の中でも、これからの タがあります

管(カテーテル)を挿入して、

(同) 「手首の動脈から細い

いて、もう少し詳しく教えて

アルミ箔程度の薄さのメッ

特に怖いのが、突然に発症

ム)でできた『ステント』を、 シュ状金属(プラチナクロー

血管の内側から拡張します。

狭く

人の数が集中するというデー

ことになるのではないでしょ することなどが、心臓に負担 血管が収縮したり血圧が上昇

冬は身体に冷気が当たり、

し、重篤な症状を引き起こす 動脈硬化が進行して、

を防ぎまし 薄葉文彦 医師 も可能で、多くの場合、 の入院だけですみます 治療直後から歩行やトイレ

(湘南

不整脈は心不全や失神の原

東部総合病院の場合)。 安全

湘南東部総合病院・循環器内科

病

るという方は、ぜひ一度、 テロールが高い/糖尿病があ す。60歳以上/血圧やコレス 際にCT検査で判断できま 有無については、 査をお受けすることをおすす 外来診察の 場合、1日の入院ですみます くてよくなります。 が、こちらも当院では多くの 仕事や社会生活への早期復

用してPCIを実施していま があります。近年はカテーテ 約1.8㎜のカテーテルを使 CI』というカテーテル治療 そのための方法として、『P

カテーテル治療につ カテーテル治療の必要性の

なりになられた方はおりませ

めします」 先端からの

とうございました。(取材協 貴重なお話、

ど心臓の病が心配な方や、 とが報告されています。 ブレーション治療を実施いた しましたが、合併症がないこ 心筋梗塞のほか、不整脈な ありが お

て心疾患を予防するかという

少なくするために、日々の診

のようなケースをできる限り

のリスク軽減は、とても重要 コレステロール/糖尿病など

冠動脈

しかし、さらに肝心な

内科加療による高血圧/高

私たち循環器内科医は、

しょうか。

た症状や、心電図などの検査

〔同〕 「残念ながら、 目立っ

に狭窄を解除することだと考 詰まって心筋梗塞を起こす前 には、どうすればよいので

で狭くなること) 『冠動脈』の狭窄

を把握し、 (動脈硬化

PCI

カテーテル

対極板

高周波 発生装置

べき大事なことは、

ですね。この多さから考える

〔薄葉医師・以下同〕 「そう

疾患は悪性新生物(がん)に

触れもなく突然発症するため

に見つけることは、

かなり困

す

では、心筋梗塞の発症を事前

治療が間に合わないケー

心

特に心筋梗塞は、なんの前

11111111111111

心筋梗塞や不整脈などの心臓病には、カテーテル治療

が有効

.....

湘南東部総合病院で循環器内科を担当している薄葉文彦医師に、

者さまに、このカテーテルア が可能で、治療後は服薬しな 当院では90人(昨年)の患

☎0467-83-9192 (平日8:00~17:00)

受付時間

麻酔で治療を行ないます

異なり、やや時間がかかるた

なかなか抑え込むことが難し

8:30~12:00

因になり、内科治療だけでは

な治療法です。

思中 Dr. 家泉 薄葉 Dr. 家泉 Dr. ほか 上村 Dr. 家泉 Dr.

細動)を抱えている方に有効 ションは、カテーテル治療の (同)「カテーテルアブレー (特に心房 **20467-83-0099** (24時間)

ついても教えてください。 いたことがあります。それに レーション」という治療を聞 「カテーテルアブ

係していると考えられていま を与え、心筋梗塞の発症に関 の激痛/呼吸苦/冷汗/腹痛 自分の生活習慣を見直し、いつもと異なる症状や、身体の変化、気になることがあれば、医療機関を少しでも早く受診して、検査や診察を受けることが予防につながります。46年前の標語「わたしが守る わたしの心臓」は、まる予防意識の重要性を語り 要因の一つになります。

まって血流が途絶え、その先 なった血管に血の固まりが詰

、嘔吐などがあげられます

動脈硬化が

進行して

血管が

る危険性が高い に、死につなが が壊死するため には、突然の胸 病気です。 にある心筋細胞 一般的な症状

心筋(心臓の筋肉)

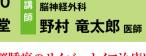
医学講座 参加無料

心臓病治療チームメング (医師をはじめとする 医療スタッフ)

お問合わせ

日時 **11月26日**(月)13:00~14:00

🚓 場 湘南東部総合病院 東館1階 講堂



湘南東部総合病院

からだにやさしいがん治療~脳腫瘍のサイバーナイフ治療について

がんの治療は大きく3つに分けられます。 手術・抗がん剤治療・放射線治療です。 今回は放射線治療の中でも、より低侵襲 で効果の高い「ピンポイント放射線治療」 についてお話しします。2人に1人はがん になる時代。その治療は日々進化してい ます。

次回予告

12月下旬開催予定



☎0467-89-3633 (地域連携室)

医学講座 参加無料

日時 11月20日(火) 14:00から

会場 湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ

家泉 Dr.

茅ケ崎中央病院 総合診療科 蔵田 英志 医師



気をつけよう冬の感染症~インフルエンザ・感染性胃腸炎

これから流行するインフルエンザや感 染性胃腸炎は、予防とともに他人にうつ さない心がけが必要です。そのために正 しい知識を身につけましょう。当院の蔵田 医師がわかりやすく皆さまに説明します。

次回予告

12月下旬開催予定 【講師】耳鼻咽喉科 渡邊浩基 医師





交通のご案内 JR茅ケ崎駅北口より徒歩5分

茅ケ崎中央病院 お問合わせ ☎0467-86-6530(代表) 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

おすすめ

イベント

再び平塚で開

88

11月24日勤労会館で参加無料

自宅で過ごす高齢者が対象 者の心身機能の維持・回復を

ガーデン」の通所リハビリ

身体機能の維持・回復のため

ションでは、そのような

設(またはそのリハビリ訓練 そのもの)を指します。自立 のための訓練などを行なう施 とは、それぞれの自宅で自立 した日常生活を送ることがで 「通所リハビリテーション」 を作る〉〈人と話す〉〈働く〉 にまで及びます。 といった実社会に沿った訓練 などの基本的な動作から、〈物 〈歩く〉〈呼吸する〉 その内容は〈立つ〉〈座る〉

にあったプログラムを提案

訓練を実施しています。

など)が、利用者一人ひとり

(理学療法士・作業療法士 リハビリの国家資格保有

作業療法をはじめとするリハ

利用

人保健施設

「湘南シルバー

れているのは、、気持ち(心身)

らしく』『いつも笑顔で』

康的な生活を送ること』

を

そして同施設で特に力を入

平塚市袖ヶ浜にある介護老

を助けるために、理学療法や

「シルバーガーデン」通所リハでは

機能回復と心の充実に重点

中でリハビリテーションを提 モットーに、明るい雰囲気の

歩行訓練の様子(上)/おやつを 使ったレクで笑顔の利用者(下) =湘南シルバーガーデンにて

素を取り入れ、楽しむ内容を の中にもレクリエーション要 専門的なリハビリテーション までも回復すること、です。

るための支援をしています。 ら心身ともに豊かな生活を送 提供。季節行事を楽しみなが

めに、

介助方法や福祉用具

宅での生活環境を改善するた

湘

南シルバー

またご希望によって、ご自

々の変化を見逃さず 全身管理で人工

(腎臓機能障害)

身体障害者福祉法指定医

茅ケ崎新北陵病院 【内科】

地に立つ「茅ケ崎新北陵病 院」(神奈川県茅ヶ崎市行谷 していない時代から、当院を 上にわたって診療を行なって います。「『リハビリテーショ ン』という言葉が今ほど浸透 入れていたことに感銘して、 含むグループ医療機関が力を 着任したことを鮮明に覚えて

○…緑豊かな湘南の丘陵

います」。

透析治療 とは、できる限りお話して、 は「患者さまに説明できるこ 析センター」を担当していま の外来診療 ○…常に心がけていること (月・木曜日の午 でなく、 には、腎臓や血管の様子だけ 態などの全身管理がとても 齢者に透析療法を実施する際 ○…人工透析治療では、「高

場所で大人気となっていま

切りのため、早めのお申し込

定員20名で先着順にて締め

分まで説明するので、各開催

フに聞くこともできます 居相談員である現場のスタッ

ありますが、体調はいかがで たら触診する前に『38の熱が るのか理由をお伝えすること くようにしています。例え を大切にしています」。これ いね』と、なぜその診察をす で、お腹を少し見せてくださ すか?腎臓の様子も心配なの によって安心感を与え、患者 ご入院中の患者さまでし たっています」。そのために なってケアに尽力していま るように』とスタッフ一丸と よりも良くなってご帰宅され に来院された方が、『来る前 のことですが、人工透析治療 の下で行なわれ、「当たり前 スタッフとの連携も厚い信頼 看護師や検査技師などの医療 を見逃さないように診療にあ 抱えているので、日々の変化 下や動脈硬化などのリスクも 重要になってきます。その上 加齢による心臓機能の低

平塚市袖ヶ浜1-12 20463-23-715

`〈食べる〉

機能回復のためのリハビリテーションを兼ねたレクリエ マ。楽しそうな利用者さんの顔が印象的です。

レクの時間になりました! 10月は運動会シーズンというこ 今月は毎年恒例の通所運動会

セミナー「これで安心!老人ホームの選び方」を平塚で開催します。

運営する有料老人ホームの見学会を11月末まで行ないます。

は、高齢者施設の違いや特徴、

東京都と神奈川県で老人ホームを運営している「湘南ふれあいの園」

費用と資金計画などを詳しく解説する

 $\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond$

日々の診療について感想を話 0463.23.7151 随時受付け中。 ちしております」と話します。 行なっています。 環境調整のアドバイスなども 見学へおいでください。 見学・個別相談などは ガーデンな 問合せは、 ぜひ一度、 募集しています。施設の見学や詳細・リハビリの具体的な相談 などは直接、湘南シルバーガーデンにお問合せください の利用料、重要な書類の見方 た基本的な内容から、 など、キーポイントとなる部 よって異なる入居一時金や月

大好評につき、平塚でも

みをおすすめします

ホー

ムの見学も

迎える冬の準備もかねて、

ぜ

ひ見学へお越しください。



す」と穏やかな笑顔で話しま

老人ホームって はよくわからない

- 1日はどう過ごすの?身体のケアはどこまで? ● 介護の内容は?
- 料金、入居人数、食事は?

湘南ふれあいの園 湘南東部 ☎0467(57)6050

相談したいわ 夫(妻)、子、親戚… 頼れる人がいない

• 体調不安で自宅生活がしんどい 家族の入居について

考え始めたい etc



施設の種類などを中心とし から15時45分、会場は平塚 の選び方」が、今月は平塚 市勤労会館・会議室。 で開催されます=左広告参 これで安心!老人ホーム いる好評の無料セミナー このセミナーは、高齢者 日時は11月2日出1時

施設に 入居後にどう1

容を、実際に高齢者施設の入

を暮らすかなどの具体的な内

個別相談も可能な無料のセミナ 保)にある「湘南ふれあい

する介護付有料老人ホーム 施設見学会=右下広告参照 じ湘南エリア(茅ヶ崎市西 も開催されます。 湘南ふれあいの園」 場所は平塚からほど近い また、このセミナーの主 が運

だきます」

ムとスタッフができることを

お力にならせていた と話しています。

具体的なご相談にも当ホー

ムは、理学療法士が常駐し 湘南東部」。この老人ホ リハビリなど一連 れた方のス 増えます。 を抱えるご家族は、 があるホームの一つです。 施設長の鈴木真さんは になるでしょう。 これから

ているので、医療ケアに定評時間にわたって協力・連携し による脱水など、ご高齢の方 治療が受けられる病院 入居や相談が、毎年 風邪や空気の乾燥 寒さで体調を崩さ が365日 24 不安な季 冬

施設内での作業療法士によるリハビリ

11月末日まで! 限定

湘南ふれあいの園 湘南東部 居室・共有施設などご覧下さい!



(施設機要) (一般を設備を) (一般を表して) (一般を表して

申込み・詳細は 湘南ふれあいの園 湘南東部 20467(57)6050

184,600円~327,600円 常勤 (当直1回) 5,000円

勤務地 ふれあい大和保育園 ふれあい町田保育園 ふれあい綾瀬保育園

非常勤

ふれあい東戸塚保育園 〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-15 〒242-0006 神奈川県大和市南林間9-4-14 〒194-0215 東京都町田市小山ヶ丘1-3-10 〒252-1103 神奈川県綾瀬市深谷中1-4-13 **ふれあいさがみ野保育園** 〒243-0401 神奈川県海老名市東柏ヶ谷2-16-11 セトビル103

☎045-827-2637 ☎046-278-3911 **☎**042-798-1121 **☎**0467-77-5111 ☎046-233-5110 ☎0467-86-6530

● 夏期休暇 (常勤のみ最大3日)の他、各種特別休暇あり

(皆勤手当)10,000円

(当直1回)5,000円~

時給1,200円~1,300円

● 医療費補助制度あり(グループ指定の外来・入院・薬局) ● 入職後は充実した研修により、知識・技術の向上が図れます(常勤対象)

ふれ **あい 著ヶ崎保育園** 〒253-0041 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎2-1-38 茅ヶ崎ソシエ半番館205

株式会社FMC 〒253-0083 神奈川県茅ヶ崎市西久保500番地 20467-88-1263

PET-CT (上) によって、

がんが明瞭化された画像(下/赤丸ががん)

、湘南健康管理クリニック☎

取材協力/湘南健康管理クリニック

先進的な技術で 地域住民の健康サポ

、検査のほか、治療が必要な場合の専門病院への連携も行なっています。 **.施設です。がんの早期発見に有効な「PET-CT」や、多彩なオプショ** 湘南健康管理クリニック」は、健康診断や各種検査を実施している専

言うまでもなく『がんの早期

これによって『が

この新学科では、「進学した

介護福祉士の育成を目指す

にグループ系列の病院や施設 を立て替えるもので、卒業後

いけれど学費が…」といった

経済的な不安を抱える入学希

PET-CT検査の利点は、

福祉学科」を開設します

加し続けています。

T-CT検査の受診件数は増 ディアの宣伝などから、PE

学校(相模原市)は、来年(20

あいグループ」が、最大18

11/10(土) 10:00~12:00(模擬授業あり)

<mark>12/15(土)</mark> 10:00~12:00(模擬授業あり)

13:00~14:30(介護福祉学科限定)

7万円 (学費2年間分全額)

医療ビジネス観光情報専門

19年)4月に新しく「介護

著名人のがんの罹患、マスメ

1000件にもなっていま

、年間約

学費は立替制度で心配なし

.....

健康管理クリニック」は、健医療法人社団康心会「湘南」	
7	
ショース)	
,	
健診	
多断 (ど)	

康診断を専門に行なっている

肺ドック

生活習慣病

PET-CT検査

脳ドック

レディース健診 定期健康診断

うに取り組んでいます

さらに医療・福祉の総合グ

疾病の早期発見につながるよ

MRAをはじめとした先進的

PET-CT&MRI 1994年2月の開院以

ループ」に属していることか ループである「ふれあいグ

検査結果によって詳しい

ニックではアフターフォロー の高い検査のほか、当クリ 病の早期発見につながる精度

ク〉などがございます。

んの根治性』が飛躍的に高ま

学資金立替制度」を設けてい

を提供する制度です。 せずに学業に専念できる環境 する機会を設け、学費を心配 返済(給与天引き・無利子)

クリニックでは、PET-C Tが苦手とするそれらの部位 い場合もあります。そこで当 に関しては、早期発見が難し で、腎臓や膀胱、前立腺や胃 がんを詳しく検査できる一方 しかしこの検査は、

健診〉や〈脳ドック〉、〈肺ドッ 〈レディース T-CTコース〉も設けてお ります」 カバーする〈4種類のPE 他の検査を組み合わせて

ク〉をはじめ、

受診できる主な健康診断や検 湘南健康管理クリニックで

合わせることで、本当に自分 広い健診コースを設けてお に必要なお身体のチェックが できます さらにオプションを組み

湘南医療大学で、11月24日

担当者にお話を聞きました。 いる具体的な内容について、

> を紹介させていただきます。 受診内容やご希望にあう病院

治療を始めるにあたって

にお応えするために、当クリ

受診者さまの幅広いニーズ

同じグループからの紹介

検査から治療まで

(同クリニック担当者)「疾

ポートが可能です

クには、

〈日帰り人間ドッ

| PET-CTを導入して以来

(同担当者)「2005年に

(同担当者)「当クリニッ

なので、検査内容・結果など

のオプション検査も豊富に用

RA検査や腫瘍マーカーなど

意しております」

充実のPET検査で

で」を迅速に提供できる体制

再検査や治療が必要になった の説明だけではなく、万が一、

お一人おひとりの

分仕様』に組み合わせること スタイルに応じた検査を、。自 ご自身の年齢や性別、ライフ

が重要です。

受診当日にわかる検査結果

疾患を防ぐためには、さらに

詳しく健康状態を把握して

同クリニックで行なわれて

とができ、「検査から治療ま スムーズに病院を紹介するこ 診察・治療が必要な場合は、

がんの発見だけでなく、自覚 に見つけることも可能です。 症状が乏しい生活習慣病や糖 尿病、脂質異常症などを早期 当クリニックではPET

の検査をより短時間で効率 CT検査を含め、身体全体 ますので、この機会に是非、 体への負担を少しでも軽減 的にお受けいただき、お身 お身体のチェックをご検討 できるように心がけており

湘南健康管理クリニック

国家資格「介護福祉士」を目指す専門学科

4.9711

出店・講演・説明会など盛りだくさん

度足を運んでみて!

ます。これは同校が所属する 同校では12月15日出にオー プンキャンパスを開催(年

内ラスト)。介護福祉や医 療事務に興味のある方は ■医療ビジネス観光情報

<mark>11/24(土)</mark> 11:00~16:00

11/17(土) 10:00~12:00

12/8(土) 13:00~16:00

14:00~ 大学説明会

|<mark>10:00~ 寺本副学長による公開講座</mark>

専門学校2042.74

月24日は大学祭へ行こう♪

クルのステージ発表や模擬店 されます=左ポスター。 〜」。日頃の学修内容の展示 副学長が講演する公開講座 が企画されています の輪~支えあう思いやりの心 出に「第4回大学祭」が開催 今年のテーマは「繋がる人

掲載中!ぜひご覧ください。 内容は、同大ホームページに 学で過ごしませんか。詳しい を、東戸塚にある湘南医療大 学を目指す受験生向けの「大 に学べる絶好の機会です。 考えがちな脳について、気軽 盛りだくさんの楽しい一日 さらに14時からは、 湘南医療大学 横浜市戸塚区上品濃16-48 な045-821-0111 来春入

では、季刊発行している「学 する通信教育の学科です。 リング)」によって社会福祉 対する丁寧な学習フォローを 習通信」によって、受講生に でサポートするために、同校 士に必要な知識や技術を習得 幅広い学習内容を通信教育 11/8(木)~11/28(水)

350,000円(実習費含む、教材費別) ※実務経験者は250,000円(教材費別)

談・お手続きください。) 見学も可能なので、興味 ある方は、まずは同校字も可能なので、興味が へお問い合わせを。

茅ケ崎駅から徒歩18分 (社会福祉専攻科直通) (社会福祉専攻科直通)

専門学校の社会福祉専攻科 通信でも演習ありのフォロー体制 茅ヶ崎リハビリテーション 社会福祉士を目指しませんか

同校の社会福祉専攻科は、同校の社会福祉専攻科は、原生労働省専門実践教育訓が最大70%も支給される可能性があります。(詳しくは能性があります。(詳しくはのが最大70%も支給される可能性があります。(詳しくは 社系実務の未経験者には、同 を指定の実習施設で相談援助 を指定の実習施設で相談援助 も設けています。

医学講座 参加無料

日時 **11月27日**(火)14:00~15:00 講 第571 茅ケ崎新北陵病院 花田 耕治 歯科医 会場 茅ケ崎新北陵病院 2階 多目的室



口腔ケアと肺炎の深い関係?~誤嚥性肺炎の予防と治療~

誤嚥性肺炎は、嚥下機能が低下した 高齢者のほかに、脳梗塞後遺症やパー キンソン病などを抱えている方、寝たきり の患者さまに多く発生します。予防には、 口の中の徹底的なケアと飲み込みの改善 が重要です。今回は予防と治療について、 歯科の立場からお話します。

次回予告

12月18日(火)14:00から開催



交通のご案内 湘南ふれあいの園から無料シャトルバス

茅ケ崎新北陵病院 お問合わせ 20467-53-4111(担当香川) 茅ヶ崎市行谷583-1

今月の絶品レシピ

1人分カロリー:393kcal/塩分:2.3g

コロッケに豆腐を加えて じゃが芋を減らして糖質を抑え、 さらに炒ったパン粉を付けて揚げない ので脂質も減らすことができます。 血糖値や中性脂肪が気になる方に おススメです。

管理栄養士: 穴田律子

揚げない豆腐入りコロッケ

オリーブオイル ……大1

① パン粉はフライパンでキツネ色になるまで弱火で炒る。 2 フライパンにオリーブオイルを入れて、

合挽き肉とみじん切りにした玉ねぎを炒める。

潰して

ると混ぜ、

調味料

を入れて混ぜ合わせる。 4を2等分にして成形し、小麦粉、溶き卵、●のパン粉

材料 (1人分/小ぶり2個分)

11/17(±)10:00~12:00 12/8(±)15:00~17:00

木綿豆腐 ·······75g 卵 ·····1/4個 小麦粉 …… 大1/2 玉ねぎ……1/8個 しょうゆ……小1/2 合挽き肉 ……30g じゃが芋 …… 中1個

パン粉 …… 1/4カップ 顆粒コンソメ …小1/2

3 水切りした木綿豆腐を崩して②に加えて、そぼろ状にして炒める。 4 じゃが芋を電子レンジで軟らかくなるまで加熱したら

の順に付ける。

6 250℃のオーブンで20分加熱する。

〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20

健

態

ふれあい平塚ホスピタル

川口忠彦

医師

確な結果が得られます

病

(7)

り)もおり、

PSA検査も無料

前

立腺がん講

11

月

30

市役所コミュニティホ

で

万人(2015年度データよ

ふれあい平塚ホスピタル 川口 忠彦 _{医師} (総合診療科・呼吸器内科)

自覚症状があまりないため、

始することが大切です。

そのきっかけとして、1年

『動脈硬化検査

A B I

ご相談ください。

自己判断による油断は大敵!

重篤な合併症につながるた

項目の検査だけでなく、 検査といった特定健診の基本

幅広

いオプション検査も実施して

早めに発見して治療を開

しかし、病気が進行すると

111111111111111

生活習慣病の治療を担当している「ふれあい平塚ホスピタル

早期の治療や健康診断の大切さなどについ

疾患についてお話いただきました。

〈取材協力〉

湘南東部総合病院の泌尿器科・森山正敏医師 排尿に関わる主な症状と、その疑いのある

湘南東部総合病院・泌尿器科

森山正敏

医師

自己判断で治療を始めない人 いように見受けられま

に 1 回

が多

当院では、

血液検査や尿

とをお勧めします。 『平塚市こくほの健診』の実 医療機関になっておりま 当院は

特定健診を受けるこ もその一つです。 を発症させる可能性がありま 分程度で手軽に血管年齢を調 べることができるので、 放っておくと脳卒中や心 死亡率の高い疾患 動脈硬化

発見や予防につなげるための させていただきます」 ■交番 --高浜公園前

湘南東部総合病院

→前立腺肥大症、 神経因性

〉尿の色が赤い/濁っている

20467.83.911 / 湘南東部総合病

1 院

ましょう

快適な生活を過ぎ

医学講座 参加無料

日時 **11月29日**(木) 13:30~15:00 講 会場 ふれあい平塚ホスピタル 5階 会議室

インフルエンザの季節がやってきまし

た。インフルエンザは風邪とは全く異なり、

重症化すると肺炎を併発する危険性が

あります。今回は当院で呼吸器内科を担

当する川口医師がインフルエンザをはじ

めとする感染症の予防について分かり

12月下旬開催予定 【講師】 菅井桂雄 院長

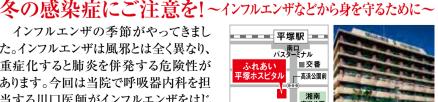
やすくお話します。

次回予告

ふれあい平塚ホスピタル 呼吸器内科 川口 忠彦 医師

南口 バスターミナル

134



交通のご案内 JR平塚駅南口より徒歩15分

ふれあい平塚ホスピタル お問合わせ 20463-22-4105(代表)

≥ 85cm ≥ 90cm

〈内臓脂肪面積100cm²以上に相

メタボリックシンドローム

「メタボ」とは、

内臓脂肪の

のうち2つ以上が該当する状 「高血圧」「脂質異常」「高血糖

体となり、

40~74歳までの

の受診者数が増えているため 発見に効果的な「PSA検査」

予測死亡数が少なくなっ

バー・キャンペーン」で

員会主催の「ブルークロー

前立腺がん啓発推進実行委

健康保険組合など)が実施主

国民健康保険/共済組合》

医療保険者

まで下がります

これは、前立腺がんの早期

キャンペーンがあります

しかし予測死亡数では6番目

翼を担っているその「PSA

無料で受けられる

なっています。自己負担額が

少なく、気軽に受診できるこ

医療保険加入者を対象に行

とも呼ばれます。この

超えるとともに、

3 項 目

蓄積によって腹囲が

一定値を

≥130mmHg

≥85mmHg

≧110mg/dl

メタボの条件

(メタボ)

は、「内臓脂肪症候

.....

特定健康診査(特定健診)」は、

の施策によって各医療保険者が実施している

生活習慣病を早期発見するため

.....

施されているのが「特定健康 つなげることを目的として実

測罹患者数で最も多いのは

前立腺がん」(男性)

です。

前立腺がんの早期発見の

研究センター)によると、

予

「がんの統計1」(国立がん

ていると判断できます。

を発見して生活習慣の改善に

メタボリックシンドローム

特定健診の受診を

診査(特定健診)」です

に行なわれています。これを活用して病気の予防に努めましょう。

最高血圧(収縮期) かつ、または 最低血圧(拡張期)

中性脂肪(トリクリセライト)**≧150mg**/dl かつ、または HDLコレステロ・ <40mg/dl

脂質異常 高血糖

内臓脂肪

高血圧

空腹時血糖值

脳梗塞を引き起こす危険性が

まで引き起こす要因となりか 生活習慣病を進行させ合併症 始する必要があります ねないので、早めに治療を開 そして多くの

が出たときには合併症をも発

ほとんど気づかず、

生活習慣病は初期段階では

メタボリックシンドローム もしくは予備軍に

けて身体の状態を知っておく るために毎年、特定健診を受 ません。健康的な生活を続け 症していることが少なくあり

あわせて受けると、さらに正 目安になります てるだけで動脈硬化を推定で また、首に電子測定器をあ

ので検査を受けたいけれど、 ない』『受診料が知りたい』 どんな検査がよいのか分から 体のことをもっと詳しく知り たい』『気になる症状がある 外になりますが、 オプション検査は保険適用 『自分の身 が、 (森山医師)「泌尿器科は幅

いう方は、お気軽に当院に 広い疾患の診療をしています 器科をご受診ください

尿に関する病気があげられま す。次のような症状がありま したら、お気軽に当院の泌尿 最も身近な内容だと、 排

◇尿が出にくい /出したいの

〉尿が近い/夜中に何回もト

〉排尿時に痛みがある →前立腺肥大症など ·尿路感染症、

◇スッキリせず残尿感がある 尿路結石症 きることもあります

これは一例にすぎず、さまではまな要因で排尿に関する症状は出現しますので、お一人で悩まず、お早めに泌尿器科専門医に相談をしてください。日常のちょっとした注意だけで症状の緩和や予防がでだけで症状の緩和や予防がで

→圧迫性尿失禁、神経因: (がん等)、 前立腺肥大症な 尿路結石な ど性

>炎症、尿路性器悪性腫

>前立腺肥大症、

神経因性

O) 11月30日(金) 悩 ~15時30分 み 茅ヶ崎市役所分庁舎6階 コミュニティホール 大集会室 日常の注意だけでも変わります

前立腺がん 早期発見で快適な生活を! 希望者はPSA検査が

民講座などを開催 動を行なっていま 査の重要性、 についての啓蒙活 ついての講演や検 前立腺がんに

全国各地で市

会に家族で考えてみてはい フレーズ「パパの明日を、 もりたい」〈パパ (P) PSA検査について、この 施されていません。 同キャンペーンのキャッ (S) /安心 (A)> か機「。生まチ

PSA検査はほとんど実 の発見率が他の腫瘍マーカー に比べて高いことが知られて いますが、残念ながら現在の がーシックな健康診断では、 は湘南東部総合病院の森山 ティホールで開催され、 (50歳以上の男性) A検査が無料で受けられま 参加無料。希望者はP (泌尿器科)が務め

医学講座 参加無料

日時 **11月26日**(月) 14:00~15:00

会場 湘南さくら病院 1階 作業療法室

湘南さくら病院 |麻地 洋司 看護部長



認知症を知ろう! ~認知症高齢者への接し方~

認知症高齢者は、自分が受け入れら れないと感じると、より強く自分を主張して しまい、逆効果を招きかねません。その認 知症高齢者は何を望んでいるかを考え、 やさしく対応することが大切です。皆さま お気軽にご参加ください。

次回予告

12月17日(月)開催



交通のご案内 茅ケ崎駅、湘南台駅より 神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分

湘南さくら病院 お問合わせ ☎0467-54-2255(代表)