

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年2月

No. 34

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



赤池 信 院長

康心会汐見台病院
☎045-761-3581

（赤池院長）「従来から一般的に、上部消化管検査は『胃バリウム造影検査』で異常を認めた場合に、下部消化管検査は『便潜血反応検査』が陽性の場合に、内視鏡検査（胃・大腸）を行なってきました。しかし、現在増えている胃

がんは大腸がんは、早期発見しやすいため、自ら定期的に内視鏡検査をお受けすることをお勧めします」
40歳以上は胃カメラを

「胃については、特に40歳以上の方で内視鏡検査を受けたことがない場合は、まずはご受診いただきたいと思えます。ピロリ菌の感染を調べ、陽性であった場合、除菌やその他の所見をもとに以後の検

がんの中でも比較的発見しやすい「胃がん」と「大腸がん」。そのカギを握っているのは、内視鏡です。胃・大腸の内視鏡検査を実施している康心会汐見台病院の赤池信院長のお話を紹介します。

|||||

「胃がん・大腸がんの早期発見には内視鏡検査」

取材協力／康心会汐見台病院 赤池 信 院長

内視鏡検査



胃がんは、早期には自覚症状がほとんどありません。わかりやすい特徴的な症状から「手遅れ」になりかねない。一般の人が胃がんを早期に見（自覚）することは、かなり困難なことです。膨満感などが現れることがありますが、胃がんであること

を断定できる特有の症状というものはありません。がんが進行してくると、腹部にできた「腫瘤」に触れられる状態になるので、そこではじめて体の異変に気づく人が多いようです。しかし、そのような状態になってからでは、治療は簡単にはいきません。大腸がんも同様で、早期にはほとんど自覚症状がありません。ですから、胃がん・大

自覚できない早期のがんでは、どうやって予防するの？

早期にほとんど自覚症状がないのが、がん（悪性腫瘍）の怖さです。だからこそ、無症状のうちから意識的に内視鏡検査（胃や大腸など）を受け、早期発見に結びつけて有効な治療を行なうことが大切です。

|||||

腸がんは病気が発覚した時には、すでに「手遅れ」というケースが少なくないのです。検査のベストタイミング

日本人は欧米人と異なり、「自分は健康！大丈夫」と思い込んで症状がないことをいいことに、よほどのことがない限り、無症状のうちは検診を受けない人がとても多いで

す。しかし、実は無症状のうちこそ、検診を受けることが重要で、胃がん・大腸がんの早期発見には、何も症状がないうちから内視鏡検査をうけることが予防になります。健康に自信があったとしても、

内視鏡検査を受けていないのならば、がんの早期発見のために医療機関で受診してから、「私は健康体だ！」と胸を張ってみてはいかがですか？

現代女性の出産事情とリスク管理

無事が当然ではない

「出産」は新しい命が誕生し、家族が増える一大イベントです。しかし実際は、出産には多くのリスクが潜んでおり、だからこそ医学が発達した現代においても、医療機関などが分娩のサポートを行



女性の生活環境は

特に現代のライフスタイルは、ひと昔前に比べて劇的に変化しています。女性の管理職の増加や、結婚年齢の上昇、食物アレルギーの多様化など、女性を取り巻く環境は

なっているのです。昔ほどではないにしろ、「無事に産まれるのが当たり前」という認識で出産を考えてはいけません。リスクに備えられる産婦人科や分娩機関が今、求められているのかもしれない。

よって、高齢出産の常態化や、持病がある女性の妊娠、妊娠中に何らかの病気にかかる「妊娠合併症」など、幅広いリスクに備えられる産婦人科や分娩機関が今、求められているのかもしれない。

ふれあい横浜ホスピタル・産婦人科スタッフより

「ご安心の分娩へ・幸福感も提供します」

関内駅から近く、土曜診療も行なっているふれあい横浜ホスピタル（横浜市中区万代町2の3の3）のスタッフにお話を聞きました。〈取材協力〉

ふれあい横浜ホスピタルの産婦人科の概要を教えてください。

（同院産婦人科スタッフ）「2002（平成14）年に開院しました。これまで年間平均約300件の分娩実績があります。小林部長を筆頭に女性医師や常勤医がおり、さらに有名大学（東京女子医大、昭和など）の医局からの非常勤医もおりますので、月々土曜日まで外来診療を行なっていることが特徴です」

スタッフがそろって

産婦人科部長
小林 藍子 医師産婦人科（常勤医）
橋本 誠司 医師

（同）「はい。当院をかりつけとして受診していただいている妊婦さまの場合、24時間365日の診療と入院の対応が可能な体制を整えております。当院の病棟スタッフは全員が助産師資格を所有しておりますので、安全・安心感もお届けできる分娩環境を提供しております」

（同）「産前は助産師と育児を学ぶ『ファミリークラス（ご主人も参加可）』や『マタニティヨガ』、産後は『アロマセラピー』『母乳外来』などもございます。まずはお気軽にご相談（同院☎045・681・5101）ください。」



マタニティヨガ▶

医学講座 参加無料

日時 2月27日(水) 14:00から

会場 ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

ふれあい横浜ホスピタル
栄養科
講師 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～

高血圧をはじめとする多くの病気の原因となる「生活習慣病」。日頃の食事が大きく影響します。今回は毎日の食事にスポットを当て、減塩などの調理の工夫や食事のバランスについて、管理栄養士の視点でわかりやすく説明します。



アクセス JR関内駅南口徒歩3分、横浜市営地下鉄伊勢佐木長者町駅徒歩3分

お問合せ 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

次回予告

3月27日(水) 14:00から開催
【講師】薬剤科 赤羽伸一 薬剤師
「お薬を知ろう 正しい服薬」

医学講座 参加無料

日時 2月27日(水) 13:30から

会場 康心会汐見台病院 地下2階 会議室

康心会汐見台病院
泌尿器科
講師 川地 義雄 医師



蓄尿・排尿障害について 最近の知見から～排尿トラブルについて考える～

頻尿や夜間頻尿、排尿困難または尿失禁などでお困りの方はいませんか？最近の知見をふまえて、これらの症状の対応のほか、日頃の排尿の悩みについても、時間の許す限り、川地医師が直接お答えします。是非、お友達なども誘ってお越しください。



アクセス JR磯子駅、京急屏風浦駅よりバスで「汐見台ストア前」バス停下車徒歩2分

お問合せ 康心会汐見台病院
☎045-761-3581（代表）
横浜市磯子区汐見台1-6-5

次回予告

3月下旬開催予定

ふれあい東戸塚 居宅介護支援センター

「父の介護は私が！」そんな娘のサポート窓口

半数以上が家族介護

日本では介護を必要とする人の数は約629万人おり、地域によっては5割以上が実の家族が介護をしているという状態です（厚労省2017年資料、練馬区資料など）。

「親の介護は娘の私がしたい」という思いは理解できるものの、実際に家族が家で介



同センターは朗らかなスタッフが多数

護する「在宅介護」は不安や悩みが多くなります。そのような介護に関する相談窓口が「居宅介護支援センター」で、介護の専門家であるケアマネジャーが相談内容に基づき、介護保険の説明や介護サービスなどを紹介しています。

医療系に強いコネクション

横浜市内戸塚区にある「ふれあい東戸塚 居宅介護支援センター」は、病院併設の特性を活かし、訪問診療・訪問看護・訪問介護・訪問リハビリ・通所リハビリなど、医療系を主とする幅広い在宅サービスに精通しているスタッフがそろっています。

さらに介護老人保健施設に

も隣接していることから、短期間の入所希望（ショートステイサービス）も、柔軟に対応できる環境です。

同センターのケアマネジャーは次のように話します。「病院内に設置されている居宅事業所ですので、医療依存度の高い方（痰の吸引回数が多い／酸素を吸引している／床ずれ（褥瘡）の処置がある／インスリン注射の自己管理ができない、など）の短期入院（メデイカル・ショートステイ）に対して、調整がスムーズにできます。

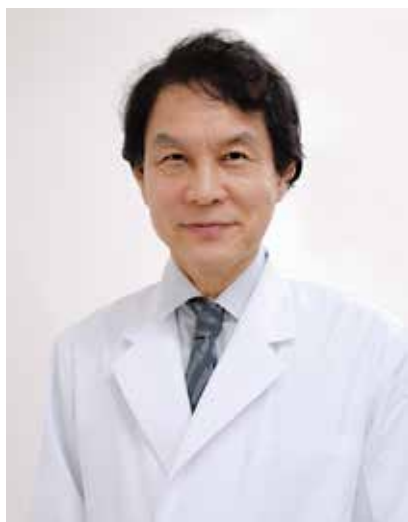
お困りごとなどがございましたら、お一人で悩まず、ぜひ当センターへお気軽にご相談ください」。

「質の高い医療と、癒しを提供するのが医師」

〇…『診察をする』ということは、単なる医療行為ではなく、不安に感じている患者さまの心を癒すことも含んで

〇…29年間の大学病院勤務を経て、医療グループ「ふれ

この「人」に聞く



小山 高敏 医師

（こやま たかし）

康心会汐見台病院

【内科】

日本血液学会 専門医・指導医

日本内科学会 認定内科医

総合内科専門医

〇…『診察をする』ということは、単なる医療行為ではなく、不安に感じている患者さまの心を癒すことも含んで

〇…『診察をする』ということは、単なる医療行為ではなく、不安に感じている患者さまの心を癒すことも含んで

〇…『診察をする』ということは、単なる医療行為ではなく、不安に感じている患者さまの心を癒すことも含んで

気品あるロビーラウンジ



便の良い田園地域

「シニアホテル東戸塚」は、品濃の豊かな自然に囲まれた閑静な土地にある老人ホームです。JR東戸塚駅から徒歩圏内（約15分）ですが、無料シャトルバスが老人ホーム間を巡回しているので、駅周辺の百貨店やショッピングモール、銀行、郵便局などへも気軽に行くことができます。

力強い医療サポート

シニアホテル東戸塚は、住宅型「サウスウイング」と介護付「イーストウイング」の二種があり、「イースト」の階下（1〜5階）に病院「ふれあい東戸塚ホスピタル」（150病床、1階「透析センター」・外来など）を併設。定期的な受診・通院透析治療や、緊急時・夜間の対応など、高齢者に必要とされる暮らしのサポートが手厚い特徴ある老人ホームです。

将来の介護や医療ケアについて考えている人や、認知症を患っている人、人工透析・胃ろう・酸素吸引などの医療サポートが必須である人などは、医療グループが経営する

老人ホーム「シニアホテル東戸塚」（住宅型・介護付）

横浜の豊かな森に囲まれて生活する老後

食事付き見学会を無料開催



住宅型老人ホーム「サウスウイング」

▽月額利用料
1700万円
▽月額利用料
22万2017円（食費込）

介護付 イーストウイング

▽居室
タイプ2（21.9㎡）

▽前払金
1650万円

▽月額利用料
19万8000円（食費込）

介護付老人ホーム「イーストウイング」



介護付老人ホーム「イーストウイング」

▽前払金

タイプA（24.8㎡）

住宅型 サウスウイング

一度、見学会Ⅱ下記広告参照Ⅱで実際の様子をご自分の目で確認してみませんか？

ナッシングローズヴィラ鎌倉 通信 第3号

（有料老人ホーム）

小規模老人ホームである特性を活かし、家庭的で温かなスタッフ対応が評判です。見学会はじっくり見られるように、1日1組様限定！ぜひ参加して、アットホームな雰囲気を体感してみてください。申し込みは先着順なので、希望日のご予約はお早め！

▲ひなまつりの様子

特徴1

運営母体が医療グループ「ふれあいグループ」なので、リハビリテーションを実施してくれるのは、実際に病院に勤務している理学療法士。希望に合わせたメニューの「個別リハビリ」、またはみんなで一緒に受ける「集団リハビリ」があります。



理学療法士による個別リハビリ

特徴2

安心感も人気の一つで、なんと看護師が常駐！「生活リハビリ」と呼んでいる歯みがき・食事・歩行などの日常生活動作について看護師が評価し、必要な介護を提供します。「行きすぎた介護」を防ぎ、維持できる身体機能は衰えることがないようにサポートしています。

入居について

- おおむね65歳以上
- 「自立」から「要介護5」の方
- 個室または二人部屋
- 介護保険・健康保険の利用可能

空室残り2室！
2019.1現在

各日1組限定！
※先着予約順
施設見学会
2/23土～3/11月
13:00から

予約・問い合わせ

「いつも誰かがそばにいる」。

ナッシングローズヴィラ鎌倉
TEL:0467-42-8666

湘南の潮風漂うモノレールに乗って、大船駅から2駅目「湘南町屋駅」下車。古都・鎌倉が感じられます。



お知らせ

参加費 ナシ

ランチ代 無料

駐車場 0円

1日3組様までの限定企画

シャトルバス 乗り放題

完全無料!!

3施設が見られる見学会! (ランチ付き)

「病院」 ふれあい東戸塚ホスピタル

「住宅型老人ホーム」 サウスウイング

「介護付老人ホーム」 イーストウイング

開催期間

2月22日(金)

3月10日(日)

詳しくは▼

シニアホテル東戸塚(サウスウイング) ☎0120-35-2240までお問い合わせください。

参加お申込み

各日先着3組限定

電話専用

湘南医科大学

上濃公園

品濃橋

横浜新道

ココ

シャトルバス 乗り場

西口

東戸塚駅

今さら聞けない「透析って何？」

血液透析・腎不全を解説

よく聞く「透析（とうせき）」という言葉。腎臓の機能が低下して、回復が見込めなくなった人が、人工的に血液の浄化をする医療行為のことです。ここでは「透析」やその病気について解説します。

体のろ過機能がストップ

「人工透析療法」（いわゆる「人工透析」）とは、腎臓の働きが弱まり、本来備わっているはずの「血液のろ過機能」が十分に行なわれない



▶ダイアライザー

を流すこと
で血液をきれい
にします
▽腹膜透析
自身の腹膜
を通して血液
をきれいにし
ます

で、人工的に血液をろ過して
浄化する医学療法のことです。
この人工透析には、大きく
2つに分けることができます。

▽血液透析

人工腎臓（ダイアライザー）
を用いること

多くの人工透析患者は、透
析治療施設に通い（通院透
析）、血液透析を行なってい
ます。血液を一度、体の外に
出し、ダイアライザーの透析
膜を通して血液中の老廃物や
余分な水分を取り除き、再度
体の中に戻します。週に3回
程度通い、1回に3〜4時間
かけて血液を浄化します。

目安は蛋白尿・糸球体ろ過量
では、どのような人が人工
透析療法の対象になるかとい
うと、まず長期的に腎臓の働

きが鈍くなる「慢性腎臓病」
になります。そして回復が見
込めないほど腎臓障害が進む
と「慢性腎不全」になり、人
工透析治療の必要が生じます。

慢性腎臓病とは、蛋白尿ま
たは糸球体ろ過量の低下が3
カ月以上続く場合などが相当
します。それによって数カ月
〜数年かけて腎臓が正常に働
かなくなり、回復がのぞめな
くなると、腎臓の働きを代替
する人工的な処置が必要とな
るのです。

人工透析は、生命の維持の
ために一生続けなければなら
ない治療です。しかし、腎臓
機能の低下の発見が早ければ
早いほど、進行を遅らせるた
めの管理・治療が早期から行
なうことができます。蛋白尿
や腎機能の低下を検査などで
指摘されている人は、症状が
なくても早めに腎臓専門医に
診てもらいましょう。

ふれあい横浜ホスピタル・人工透析治療 チーム医療・無料送迎は「患者さまのために」

採血・レントゲン・心電図も

ふれあい横浜ホスピタル

（横浜市中区万代町2の3の
3）では、慢性腎不全を抱え
る人に対し、人工透析療法（血
液透析）を行なっています。

透析室には常勤医のほか非
常勤医も控え、それを補助す



ふれあい横浜ホスピタル「透析室」の様子

る看護師・看護助手、臨床工
学技士らが担当スタッフとし
て常駐しています。

同院では、通院透析患者42
名、入院透析患者16名が人工
透析療法を受けていますが
（2019年1月現在）、定期
的な採血／胸部X線／心電図
／合併症のチェックなど、全
身の病態の診察も含んだ管理
を行なっています。

各専門スタッフが連携

同院の透析室スタッフは次
のように話しています。「当
院はチームを組んで人工透析
治療にあたっています。透析
管理を行なう医師をリーダー
に、看護師や看護助手のほか、

透析機器・用液の管理を行な
う臨床工学技士が透析室にそ
ろっています。それだけでな
く、栄養指導を行なう管理栄
養士、転院等の相談に対応す
る医療相談員、リハビリを実
施する理学療法士など、多職
種にわたるチーム医療を実践
しています」。

無料送迎・入院リハビリ可能

同院では、通院透析患者の
負担軽減のために、無料で送
迎（範囲については相談が必
要）しており、さらに回復期
リハビリテーション病棟もあ
る病院なので、入院しながら
リハビリテーションと血液透
析が受けられることも特徴で



送迎範囲は相談に応じているので、気軽に問い合わせしてみてください。

ふれあい横浜ホスピタル

透析室

透析室	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 13:00	○	○	○	○	○	○	○

〒045-681-5101 横浜市中区万代町2-3-3

まだ間に合う！大学・大学院入試

湘南医療大学

今年の受験シーズンもあと
わずか。
神奈川県横浜市戸塚区にあ
る「湘南医療大学」では、一
般入試（看護学科・リハビリ
テーション学科（理学療法学
専攻／作業療法学専攻）の
ほか今春開設する大学院保

健康医療学研究所」の入学試験
を実施しています。
募集要項（送付無料）の
請求や詳しい情報は、同大
公式ホームページまたはお
電話（入試事務室直通 ☎
045-821-0115）で
ご確認ください。

大学 一般入試Ⅲ期	
●看護学科 ●リハビリテーション学科 （理学療法学専攻／作業療法学専攻）	
出願	2/18(月)～2/27(水) ※インターネット出願
受験日	3/4(月)
科目	【看護学科】英語、国語、面接 【リハビリテーション学科】英語、面接
大学院 推薦・一般・社会人特別入試Ⅲ期	
保健医療学研究科	
出願	2/27(水)～3/11(月)
受験日	3/18(月)
科目	英語、面接、専門科目* ※一般入試のみ

三次元解析による学習や現場実習が充実

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

茅ヶ崎リハビリテーション
専門学校は、茅ヶ崎市南湖に
通学する全日制学科（理学療
法学科／作業療法学科／言語
聴覚学科）のほか、通信制学
科（社会福祉専攻科）がそつ
た医療・福祉の専門学校です。

理学療法学科

三次元動作解析装置を用い
てリハビリテーションの授業
を行なっています。この装置

は、脳卒中による歩行障害の
分析や、痛みを抱えるスポー
ツ選手のパフォーマンス分
析、手術前後の動作の比較な
どについて、全身の動きを捉
えて関節などの部位の動きを
分析するものです。

従来のX線やMRI検査な
どでは静止状態での評価（静
的評価）であるため、実際に
関節の痛みが生じる歩行や階
段の動作中の評価（動的評価）
ができていない点が
課題でした。

この装置から得ら
れる情報は、理学療
法士が立案するリハ
ビリテーションプロ
グラムに大いに役立
つので、作成能力を



茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
理学療法学科／作業療法学科／言語聴覚学科
☎0467(88)6611
茅ヶ崎市南湖1-6-11

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 社会福祉専攻科

【第7回】
2/14(木)～2/28(木)
【第8回】
3/1(金)～3/12(火)

選考 小論文(800字以内)

結果 出願最終日より10日以内

授業料 355,000円
(実習費含む、教材費別)

修業年限 1年6カ月

特典 厚労省教育訓練給付制度指定講座

問合せ 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
社会福祉専攻科
☎0467(88)6725

養うために、同校では積極的
に授業に取り入れています。
社会福祉専攻科
社会福祉専攻科は通信課程
の学科です。次年度の入学生
を募集しています。
働きながら勉強したい人な

どのために、通信教育の方法
で学習を進める学科なので、
学習の柱は「自宅学習・レポー
ト作成」と「スクーリング」
です。福祉系実務の未経験者
には、同校指定施設で24日間
程度の実習（相談援助）に
関するもの）を受けることが
可能です。
「厚労省教育訓練給付制度
指定講座」のため、各種補助
などもあります。詳細は同校
社会福祉専攻科へお電話を。

入試のご案内 — 2019年度生募集 —

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 ☎0467-88-6611 一般入試 (理学療法学科、作業療法学科、言語聴覚学科) 出願期間 2/18(月)～2/28(木) 試験日 3/6(水) 試験科目 理学療法学科、作業療法学科 ▶面接、小論文、英語 言語聴覚学科 ▶面接、作文	下田看護専門学校 ☎0558-25-2211 一般入試 出願期間 1/29(火)～2/12(火) 試験日 2/16(土) 試験科目 面接、国語総合、作文、 基礎学力(計算)
医療ビジネス観光情報専門学校 ☎042-744-9711 AO入試 出願期間 1/19(土)～2/28(木) 試験日 2/9(土)、3/2(土) 試験科目 面接、適性検査	茅ヶ崎看護専門学校 ☎0467-86-6011 一般入試 出願期間 2/1(金)～2/22(金) 試験日 3/2(土) 試験科目 面接、国語総合、数学、 小論文

看護・リハビリ・医療事務のスペシャリストになろう！

医療・保健・福祉・教育の「ふれあいグループ」学校法人 湘南ふれあい学園

看護体験のお知らせ

ピン!とを感じる 将来に出会うために

～学生さんが主人公です～

ふれあい鶴見ホスピタル
JR・京急「新子安」
無料シャトルバス約5分

ふれあい横浜ホスピタル
JR「関内」または
地下鉄「伊勢佐木長者町」徒歩3分

相模湾 東京湾

川崎 新子安 横浜 関内 磯子 茅ヶ崎 大船 横須賀

対象:中学生・高校生 | 看護師の体験

医療法人 回復会 **ふれあい横浜ホスピタル**
横浜市中区万代町2-3-3

「看護師ってどんな仕事？」「僕も看護師になりたい！」。そんな思いをもつ地域の学生を対象に、一日看護体験を実施しています。実際に白衣を着て体験できるので、将来の姿を描きやすく保護者からも人気です。看護スタッフとの懇談会も設定されているので、ぜひ体験を！

主な体験内容

- 血圧・体温・脈拍・呼吸の測定
- 車椅子の介助
- ストレッチャー移送
- 洗髪・手浴・足浴・清拭の介助 など

問合せ・申込 ☎045-681-5101(担当:看護部 山岡)
✉ kango-yokohama@fureai-g.or.jp

対象:中学生・高校生 | 看護師・リハビリテーションセラピストの体験

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

日時・人数は応相談！お気軽にお問合せください！

看護業務の一つ「車椅子の介助」の様子

リハビリテーション実施の場でセラピスト体験

参加者の感想 / 「想像していたより、看護師さんの役割が大きいことに驚きました。」(中2女子) 「リハビリなどで患者さんを支えるセラピストの仕事が分かりました。」(高2女子)

これまでのご体験校 ●城郷高校 ●白山高校 ●元石川高校 ●鶴見中学校

問合せ・申込 ☎045-586-1717(担当:牛島・畑山)
✉ tsurumi@fureai-g.or.jp

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年2月

No. 34

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

脳卒中の発症率が高い国・日本！

世界有数の患者数

省資料データより。

寝たきりの4割の原因

日本の脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）患者は、全国で約118万人にもものぼり、世界的にも患者数が多い国です。国内の死因では4番目に多く、一年間で約11万人が脳卒中で死亡しているという現状です（2014年厚労

命をとりとめても、半身麻痺や言語障害などの重い後遺症を抱えてしまうことが多く、その結果、長期間にわたって家族などから介護を受けることにならざるを得ません。その精神的・経済的負担は、

計り知れないものでしょう。65歳以上で「寝たきり」になった原因の多くは、脳卒中の発症と考えられ、さらに日本国内での疾患別医療費でも、脳卒中が大きな割合を占めています。

できることは専門検査で予防

このような日本で起きている健康問題には、まずは予防が重要です。

脳卒中をはじめとする脳の疾患には、脳を専門的にチェックする「脳ドック」（脳の健康診断・検査）があります。脳梗塞（まだ症状が出ていない梗塞も含め）の有無、脳血管の状態（狭窄・動脈瘤など）のほか、脳腫瘍や先天

性奇形などが判断できるものもあります。

この検査を受けることで、脳卒中を発症する危険度がわかるので、予防対策を講じることができま

さらに脳腫瘍では、症状のない小さなうちに発見ができるケースが多く、早めの治療が可能になります。

その他にも、自覚症状がない状態の脳梗塞や、脳の状態を専門的に調べることで、今後の認知症の予測にもつながります。

超高齢化社会が進む日本で、健康不安のない、明るい「老後」を送るためには、「脳ドック」などを積極的に活用して、脳卒中や認知症などの脳の病気の予防に努めましょ

う。発症してからでは、人間の考える機能である「脳」の病気になるので、遅いので

高齢者の死因！誤嚥性肺炎

「むせこみ」で治療すれば防げることも

高齢になればなるほど、食べ物や飲み込む力は弱くな

り、むせることが多くなりま

す。これは「誤嚥性肺炎」に

つながる危ない傾向です。

むせこみは、食べ物や本来

通ることのない「気管」に誤

って入った（誤嚥）時に、それ

を押し出そうとして起こりま

す。この誤嚥の際に、食べ物

と一緒に細菌が肺や気管に入

り、誤嚥性肺炎を生じます。

とくに高齢者が危険のワケ

高齢者の誤嚥性肺炎は最悪

の場合、死に至ることもあり

ます。なぜでしょうか？それ

は普通の肺炎とは異なり、誤

嚥性肺炎は再発性が高いから

です。高齢者は複数の病気を

患っていたり、飲み込みが弱

くなって十分な栄養が摂れて

いない場合が多く、そのよう

なにかの菌があることでも起

きます。菌みがきやうがいな

どで口の中を清潔に保つこと

が、菌の発生を減らし、さら

に気管への菌の侵入を防ぐこ

とができます。喫煙は口の中

の菌を増やす原因になるので、口内衛生のためにも禁煙

はするべきでしょう。

誤嚥性肺炎は、早期に治療

することによって、予防可能

な病気でもあります。「最近

むせ込みが多い」「常に喉が

ゴロゴロ鳴っている」など、

気になる症状がある人は、早

めに口内環境の相談もきちん

とできる「呼吸器内科」を受

診しましょう。

取材協力／ふれあい東戸塚ホスピタル

「口腔ケアチーム」で誤嚥性肺炎をストップ！

誤嚥性肺炎は早期発見と予防が大切です。チームでこの予防・治療に取り組んでいる「ふれあい東戸塚ホスピタル」を紹介します。

ふれあい東戸塚ホスピタル 本間和夫 副院長を中心、歯科医師・言語聴覚士・薬剤師・栄養士で構成する「口腔ケアチーム」が左図参照Ⅱが存在

します。本間副院長は「肺炎の発生率は、口腔ケアの有無で比較するとケア有の方が低く、口腔ケアの実施は肺炎予防に効果的であることがわかっています。当院は各専門職がチームで予防します。誤嚥性肺炎の予防は任せください」と話しています。

ふれあい東戸塚ホスピタル 口腔ケアチーム

歯科医師 歯科治療・口腔ケア
虫歯や歯槽膿漏などの口腔内の治療に対応。歯みがきなどの口内清潔指導を実施し、肺に入り込む菌を減らします。

薬剤師 服薬管理
誤嚥の予防効果や、嚥下の機能促進のために、薬を処方し、服薬指導も担当しています。

言語聴覚士 チーム医療
誤嚥性肺炎に悩んでいる・予防したい方の窓口、口の中を清潔に保つために欠かせない禁煙の指導も実施しています。

栄養士 食事形態アドバイス
誤嚥を防ぐ食事指導や、飲み込みやすい食事の摂取指導を行っています。

嚥下リハビリ担当
国家資格をもつ嚥下（飲み込み）を強化するリハビリ専門の療法士。自宅でもできる「嚥下体操」の指導も行なっています。

ふれあい東戸塚ホスピタル
横浜市戸塚区上品濃16-8（JR東戸塚駅から徒歩5分）
☎045-827-2637（代表）

高齢者の死因！誤嚥性肺炎

「むせこみ」で治療すれば防げることも

高齢になればなるほど、食べ物や飲み込む力は弱くなり、むせることが多くなります。これは「誤嚥性肺炎」につながり、危険な傾向があります。

むせこみは、食べ物や本来通ることのない「気管」に誤って入った（誤嚥）時に、それを押し出そうとして起こります。この誤嚥の際に、食べ物と一緒に細菌が肺や気管に入り、誤嚥性肺炎を生じます。

とくに高齢者が危険のワケ
高齢者の誤嚥性肺炎は最悪の場合、死に至ることもあります。なぜでしょうか？それは普通の肺炎とは異なり、誤嚥性肺炎は再発性が高いからです。高齢者は複数の病気を患っていたり、飲み込みが弱くなって十分な栄養が摂れていない場合が多く、そのような身体状況で誤嚥性肺炎を繰り返すことで、徐々に衰弱化する要因になるのです。

口内の菌も関係
誤嚥性肺炎は、虫歯や歯槽膿漏といった口の中に

なにかの菌があることでも起きます。菌みがきやうがいなどで口の中を清潔に保つことが、菌の発生を減らし、さらに気管への菌の侵入を防ぐことができます。喫煙は口の中の菌を増やす原因になるので、口内衛生のためにも禁煙はするべきでしょう。

誤嚥性肺炎は、早期に治療することによって、予防可能な病気でもあります。「最近むせ込みが多い」「常に喉がゴロゴロ鳴っている」など、気になる症状がある人は、早めに口内環境の相談もきちんとできる「呼吸器内科」を受診しましょう。

医学講座 参加無料

日時 **2月28日(木) 13:30~14:30**
会場 **ふれあい東戸塚ホスピタル 2階 会議室**

講師 **本間 和夫** 副院長
日本呼吸器学会専門医
日本内科学会総合内科専門医



冬の感染症対策 ～かからないに越したことはありません～

冬は低温で乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が発生しやすくなります。発症予防のほか、発症してしまった時の対応や治療方法などについて、当院の本間副院長がわかりやすく解説します。

次回予告
3月28日(木) 13:30~14:30
【講師】脳神経外科 山本征夫 医師
「高次脳機能障害について」



アクセス JR東戸塚駅西口より無料シャトルバス（13時00分、15分、30分）
ふれあい東戸塚ホスピタル
お問合せ ☎045-827-2637（代表）
横浜市戸塚区上品濃16-8

医学講座 参加無料

日時 **2月21日(木) 13:00~14:00**
会場 **ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室**

講師 **川崎 潤** 医師



その痛み、取りませんか？～痛みを感じることなく、痛みを取る～

「痛み」と一言でいっても、様々な種類と原因があります。今回の医学講座では、身体の痛みについて当院で「ペイン内科」の外來診療を担当している川崎潤医師がわかりやすく解説します！是非、皆さまこの機会にお越しください。

次回予告
3月27日(水) 13:00~14:00
【講師】リハビリテーション科 高塚 博 医師
「高齢者のリハビリテーション ～一緒に身体を動かしませんか？～」



アクセス JR（京浜東北線）新子安駅より無料シャトルバス（約5分）
ふれあい鶴見ホスピタル
お問合せ ☎045-586-1717（代表）
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22