# 健康生活お役立ち新聞

横浜版
2019年12月
No.43

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


## 冬に血圧が上がる三大要因

気温が低く、乾燥する季節になりました。風邪やインフルエンザに用心している人は多いですが、実は冬には、血圧の上昇も注意しなくてはなりません。今回は、冬に血圧が上がるメカニズムを紹介します。

### ■ヒートショック

気温差を感じた時に、血圧に変化が生じるのが、ヒートショックです。例えば、浴室で熱い湯船に浸かった後、寒い脱衣所で凍えると、体は温度の差によるストレスを感じて、血圧が上昇します。

気温差は、脱衣所やトイレでヒーターを活用することで改善できます。

### ■塩分の摂取

冬は、鍋やラーメンといった温かい汁物を食す機会が多くなります。汁物には、塩分が多く含まれているものばかりで、人間は塩分を摂取すると、血液中の塩分を一定に保つために、血液量を増やします。その結果、血圧が上昇します。

汁物だけでなく、濃い味付けのものは控えるように心がけ、香りや風味（ゆず・しょうが・すだち・みょうが・みつば・わさび・きのこ・カレー味など）を足して、味に工夫を施すことも効果的です。

### ■運動不足

冬は夏に比べて代謝が落ち、その上、寒さで運動がおっくうになるので、運動不足になりがちです。運動不足は血管の機能を低下させ、肥満から高血圧を誘導しやすい体内環境になります。

部屋の中でもできる運動（足踏み・ストレッチなど）もあるので、実践しましょう。

＊　＊　＊

血圧は日・時間で変動します。朝と寝る前に毎日測定を続けていくことがよく、気になる測定値が出た場合は、早めに医療機関に相談することが大切です。高血圧が長期間続くと、命の危険性がある脳や心臓、血液の病気などにかかりやすくなっていきます。

## ふれあい東戸塚ホスピタル「糖尿病専門外来」
## 併発しやすい高血圧もフルサポート

「ふれあい東戸塚ホスピタル」は、専門外来を設けています。その一つが「糖尿病専門外来」(月)午後／(火)午前／(水)午後／(金)午前／(土)午後)で、高血圧症の治療を含めた総合的なサポートを実施しています。

ふれあい東戸塚ホスピタル
糖尿病専門外来 担当
**織本 健司** 副院長

### 高血圧は「サイレントキラー」

（織本副院長）「高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。常に血管に負担がかかっているために、血管の内側が傷つき、柔軟性がなくなってしまい、体に悪影響を及ぼすのです。別名は『サイレントキラー（沈黙の殺し屋）』。こう呼ばれるのは、自覚しにくい特徴をもち、放置しても体の異常に気づかず、さらにそのまま治療せずにいると、脳卒中や心臓病、動脈硬化をはじめとする命の危険にさらされる病気を合併する可能性が高いからです」

### 糖尿病と高血圧の深い関係

（続く）「血圧測定しても高くないから、自分は大丈夫！と思い続けている方が相当数いることも、懸念しています。

血圧は、年齢とともに高くなる傾向にあります。高血圧を抱えている4300万人のうち、63％が60歳以上の方で占められています。

そして、糖尿病と深く関係しており、高血圧症を抱えている方は、糖尿病の発症率が一般の2～3倍以上とされています。その反対の関係も同じように、糖尿病を抱えている人の高血圧症の発症率は2倍以上といわれ、このような病気を合併すると、先ほど例にあげた脳卒中・心臓病・動脈硬化の発症率は、さらに高くなってしまうので、特に注意が必要です」

### 栄養指導なども実施

（続く）「当院の糖尿病専門外来では、薬物療法や血圧管理だけでなく、高血圧を改善する取り組みや予防に効果的な栄養指導などに対し、専門分野をもつ多くのスタッフがサポートに関わっています。

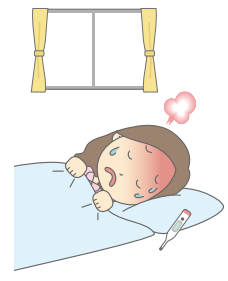
糖尿病や高血圧でお悩みの方は、当院へ是非ご相談ください」。

〈取材協力〉

**ふれあい東戸塚ホスピタル**
☎045(827)2637
戸塚区上品濃16-8
午前
【受付】8:30~11:30
【診察】9:00~12:00
午後
【受付】13:30~16:30
【診察】14:00~17:00

## 意外と知らない基本処置
## インフルエンザに罹患！まず家ですべきこと

今の時季、発熱で体が痛いなどの症状が出たら、まず「インフルエンザ」を疑いましょう。では、インフルエンザにかかってしまったら、何をすべきでしょうか。



**〈基本①〉インフルエンザ発症後すぐの検査では「陽性」が出ない場合も。6時間以上経過してからの検査が有効。**

補足…不要な外出を避け、安静に過ごしましょう。

**〈基本②〉高熱で発汗した水分補給はイオン水にしましょう。**

補足…回復をスムーズにするためには、少量でも食べるようにしましょう。タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの「五大栄養素」をバランス良く取り入れた消化の良いものが最適です。

インフルエンザにかかったら『すぐに病院へ行けばよい』と考えているだけの人が、意外に多いようです。自宅ですべきことを知っておき、より早い回復を心がけましょう。

## 「ウイルスが増殖する今の季節は風邪・インフルにご注意を！」
### 康心会汐見台病院 小山高敏 医師

康心会汐見台病院で内科を担当している小山高敏医師に、風邪とインフルエンザの治療や予防の方法について伺いました。

康心会汐見台病院
内科
**小山 高敏** 医師

**――冬になると、風邪やインフルエンザにかかる人が多くなるのは、なぜですか？**

（小山医師）「体温の下降や乾燥などは、体内でウイルスが付着・増殖するのに適している条件だからです。

医学的には、鼻汁・鼻閉・咽頭痛といった局所の炎症症状が主体のウイルス気道感染症を『かぜ症候群』や『感冒』とし、さらに奥の気管支にまで炎症が及ぶと『急性気管支炎』になりますが、これを合わせて一般には〈風邪〉と呼んでいます。

〈インフルエンザ〉は、インフルエンザウイルスによる『呼吸器感染症』です。鼻水や咳などの上気道症状よりも、急な高熱や関節痛などの全身症状が主体となります」

**――どちらもウイルスが原因の感染症なのですね。**

（小山医師）「はい、そうです。治療では、細菌に対する抗生物質は無効であるばかりか、副作用や耐性菌増加の原因にもなりえるので使用されず、インフルエンザワクチン以外に有効な抗ウイルス剤やワクチンはないので、治療は症状に対応したものが主体となります」

**――では、ウイルスの感染予防が一番の対策ということですね。**

（小山医師）「その通りです。ウイルスは、感染者の咳・くしゃみの飛沫や、直接の接触を介して上気道粘膜に付着して感染します。感染を防ぐためには、手を洗い、うがいをして、ウイルスの付着を阻止することが必要です。気道粘膜のウイルス排出機能を保つために、水分補給や保湿で乾燥を防ぐことも大切です」

**――感染してしまったらどうすればいいですか？**

（小山医師）「身体の抵抗力（免疫力）があれば、発症を防ぐこともできますので、身体を冷やさず、睡眠と栄養を保ち、身体の疲労を避けることが重要なポイントです。

また、インフルエンザのシーズンごとにワクチン接種をすることが、発症や重症化の予防になります。当院の医療スタッフは、毎年予防接種を受けています。皆さまも是非予防を心がけてください」。

**――お話、ありがとうございました。**［取材協力／同院☎045・761・3581］


## 医学講座 参加無料

日時 **12月23日**(月) 14:00から
会場 **康心会汐見台病院 地下2階 会議室**
講師 康心会汐見台病院 小児科 **関 真澄** 医師

### こどもの病気やその対策について(仮題)

大人に比べて、子どもはどうしても病気になりやすいもの。では、子どもの病気にはどのようなものがあり、何に気をつければよいのでしょうか。丁寧にわかりやすく解説します。

※タイトル名および講師が変わる場合もございます。
変更になった場合は、当院ホームページでお知らせいたします。

アクセス　JR磯子駅、京急屏風浦駅よりバスで「汐見台ストアー前」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

毎月開催　次回は…
講師　医療の専門スタッフ　1月下旬(予定)

## 医学講座 参加無料

日時 **12月19日**(木) 13:30から
会場 **ふれあい東戸塚ホスピタル 2階 会議室**
講師 ふれあい東戸塚ホスピタル リハビリテーション科 **伊藤 雅泰** 理学療法士

### みんなでスッキリ肩こり改善教室 ～肩の痛みが取れないあなたに～

肩こりの原因は、人それぞれです。代表的なものには「眼精疲労」「猫背」「運動不足」「ストレス」のほか、長時間同じ姿勢でいることもあげられます。肩こりにお悩みの方に、ご自宅でもできる改善体操を解説いたします。是非ご参加を！

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)

お問合せ　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

毎月開催　次回は「社会的孤立」について
講師　織本健司 副院長　1月30日(木) 13:30開始

専門療法士が考案

# 活気づく「自主トレーニングメニュー」

## ふれあい鶴見ホスピタル・通所リハビリテーション

「ふれあい鶴見ホスピタル」では、利用者に日帰りでリハビリを提供している「通所リハビリテーション」があります。病院所属のリハビリ療法士が施術するので、専門的な内容を実施しています。

### 分野別で効果的な訓練

地域病院「ふれあい鶴見ホスピタル」では、「通所リハビリテーション」の利用者に対し、国家資格をもつリハビリ療法士（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が、各専門領域の知識と技術を駆使して、リハビリテーションを効果的に施術しています。

例えば、理学療法士は骨折や脳梗塞から起こる運動機能の障害に対する体へのリハビリテーション、作業療法士は日常生活動作の訓練や認知症に対するコミュニケーション訓練、言語聴覚士は口腔ケアや発語練習などを専門的に行なっています。

さらに同院の通所リハビリテーションでは、療法士が利用者一人ひとりの状態から考案した独自の「自主トレーニングメニュー」を作成しているので、施設内では、利用者が空いた時間を利用して、それぞれ授けられたオリジナルのトレーニングメニューに、精力的に挑んでいる様子があちらこちらで見られます。

「集団体操」ではできる範囲で参加する楽しみも

### 社会交流の場としても

リハビリ訓練のほか、自宅と施設の間の送迎、集団体操、食事、レクリエーション、入浴などもあり、これらを含んだ集団生活を送ることによって、孤立していた高齢者が社会と交流をもつきっかけになったり、生きがいや活力の向上につながっていることも、同院の通所リハビリテーションの特徴です。

担当スタッフは、「当院では、『心』と『体』が元気になり、ご利用者さまが生きがいと役割をおもちになって、楽しい毎日を送れるようにサポートしております。お気軽に見学にお越しください」と話しています。〈取材協力〉

**ふれあい鶴見ホスピタル** 鶴見区東寺尾4-4-22 ☎045-586-1725 Vol.5

病院 通所リハ ／ 高齢者施設 **ちょっとのぞいてみました**

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、一人ひとりに合ったトレーニングメニューを考案。空いた時間で無理なくできる内容が評判です。

◀自主トレーニングメニュー

- 自分にあったちょうど良い負荷のトレーニングなので、やる気になる
- 実施した内容をチェックしてくれるのでやりがいがある

など、感想をいただいております。
注意:感想は個人により異なります。

ふれあい鶴見ホスピタルでは、通所リハビリテーションの利用者を募集しています。施設の見学や詳細・リハビリの具体的な相談などは直接、ふれあい鶴見ホスピタルにお問合せください。

# 体の表面の〝変形〟に対応

## コンプレックス軽減へ尽力

# この「人」に聞く

**開田 恵理子** 医師
（かいだ えりこ）
ふれあい横浜ホスピタル
【形成・美容外科】
日本形成外科学会 専門医

○…大学病院などでの経験を経て、ふれあい横浜ホスピタルに着任。今年で3年目を迎えます。「当院はオフィス街にあることから、会社帰りにご来院される方も多いです。日帰り手術も実施しておりますので、午前に治療を受けて午後からお勤めに向かわれる患者さまもいらっしゃいます。治療によって長年抱えていたお悩みから解放され、スッキリした表情でご出勤される姿を見ると、本当に嬉しいです」と笑顔で話します。

○…形成外科の道を選んだのは、「患者さまは手術で病気が完治しても、体に手術痕は残ります。その傷痕を消すことができれば、患者さまをもっと笑顔にすることができるのではないか、と率直に思ったことが始まりです」。同院の「形成・美容外科」では、けがや手術によってできた傷・変形のほか、生れながらの奇形、皮膚腫瘍〈粉瘤・色素性母斑ほか〉、眼瞼下垂（まぶたの垂れ下がり）、難治性の潰瘍・褥瘡、レーザー治療などを扱っています。

○…「体の表面すべてにおいて、できてしまった傷や、いつの間にかあるできものなどが診療対象です。『これは生まれつきだから、仕方がない』『ただのほくろだから、大丈夫』と自己判断で決めつけず、気になるものや不安を抱えている方には、『まず、診せてください！』とお伝えしたいです。保険治療で対応できるものもあり、これまで抱えていた心の負担がとれて、今後の人生が晴れやかになるお手伝いをさせていただきたいと思っております」。外来では、診察室が泌尿器科の隣であることも影響してか、「男性患者さまからのご相談も多く、シミのレーザー治療など、喜ばれています。常に患者さまに対して、お悩み事をしっかりとお聞きし、手術であったら使用する糸一本に至るまで、よりベストな内容を考えていくことを大切にしています」と語りました。

ナーシングローズヴィラ鎌倉

# アットホームな雰囲気を体感！年末年始の見学会

## 12／21～1／5まで

小規模で小回りの効く有料老人ホームの利点を活かして、「いつも誰かがそばにいる」という安心感が評判の「ナーシングローズヴィラ鎌倉」では、年末年始に完全個別の見学会を開催します。

### 1組限定の貴重な見学会

「ナーシングローズヴィラ鎌倉」は、家庭的で温かい雰囲気が評判の介護付有料老人ホームです。館内で開かれる季節イベントも、アットホームに行なうことを大切にしています。

同ホームではイベントが多い年末年始に、そのような館内の雰囲気や介護の内容、スタッフの人柄などを確認できる「個別見学会」を毎日、開催します。期間は12月21日(土)～1月5日(日)。しっかりと見学してもらい、不安や疑問などを解決できる時間を確保するために1日1組限定で開催する完全個別の見学会です。

### 豊富なリハビリメニュー

リハビリは、病院現場から現役の理学療法士が来館して実施する本格的なものです。理学療法士とは、リハビリの国家資格をもつ専門員で、豊富なメニューの中から入居者の希望に合わせたリハビリを施術します。一人ひとりに対する「個別リハビリ」のほか、入居者がそろって行なう「集団リハビリ」もあり、楽しみながらみんなで一緒に訓練している様子が印象的です。

### 看護師が日常動作をチェック

看護師が常駐しているので、そのメリットを活かして「生活リハビリ」を提供しています。起床や歯みがき、歩行などの日常的な動作を専門的に評価し、各入居者に本当に必要な介助を見極めて、過介護にならないように、そして身体機能を維持・向上できるように、効果的なサポートをしています。

家族も参加した新年会（昨年の様子）


介護付有料老人ホーム
**ナーシングローズヴィラ鎌倉**
個別見学会 1日1組限定
12/21(土)～1/5(日)
- 全30室で小規模・アットホームな生活
- 看護師・理学療法士が各専門のリハビリを実施
- イベントを強制せず、自分なりの参加で楽しめる
- 「いつも誰かがそばにいる」という安心感

予約・問合せ
ナーシングローズヴィラ鎌倉
☎0467(42)8666
鎌倉市上町屋733-1

有料老人ホーム **シニアホテル東戸塚**

資料請求 24時間OK シニアホテル東戸塚 検索

【イーストウイング】土地・建物の権利形態:通常借家契約・自動更新条項あり（契約期間:2037年3月24日迄）/敷地面積:20,385.95m²/延床面積:19,943.10m²（うち有料老人ホーム4,609.89m²:鉄骨・鉄筋コンクリート造・地下1階、地上9階建）/住居の権利形態:利用権方式（返還金制度あり）/開設日:2008年4月1日/3室募集（全79室）/入居一時金:1,300万円～3,000万円（1人）/管理費:117,752円～206,800円（1人）/食費:1日3食30日の場合（90食分）61,920円/入居資格:65歳以上の自立または要支援・要介護/事業主:（有）湘南ふれあいの園/広告有効期限:2020年2月3日

【サウスウイング】土地・建物の権利形態:通常借家契約・自動更新条項あり（契約期間:2037年7月9日迄）/敷地面積:6605.51m²/延床面積:7515.79m²（うち有料老人ホーム5422.14m²:鉄筋コンクリート造・地上7階建）/住居の権利形態:利用権方式（返還金制度あり）/開設日:2007年10月1日/5室募集（全112室）/入居一時金:1,700万円～3,200万円（1人）/管理費:163,429円～230,476円（1人）/食費:1日3食30日の場合（90食分）61,920円/入居資格:65歳以上の自立または要支援・要介護/事業主:（有）湘南ふれあいの園/広告有効期限:2020年2月3日

ご入居相談は、いつでもお電話ください――。

対入象居 **65歳以上の方であれば、どなたでも**
〈介護認定を受けていないお元気な方も入居可能〉

**イーストウイング**
前払金 1,650万円～
月額利用料 20万2,720円～（管理費・食費含む）
特徴
- 介護付有料老人ホームでありながら、各居室に浴室・トイレ付※！ ※一部を除く
- 階下に地域病院（医療法人社団 健齢会「ふれあい東戸塚ホスピタル」）を併設
- 吹き抜けのロビーラウンジ、中庭・屋上庭園から品濃の自然を一望

居室例

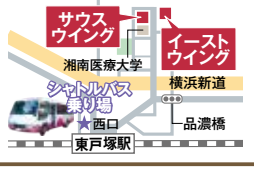
タイプ2（21.9m²）

**サウスウイング**
前払金 1,700万円～
月額利用料 22万5,349円～（管理費・食費含む）
特徴
- 二人で入居できる「夫婦部屋」のほか、各フロアの多目的ルームでくつろげる！
- 周囲に病院・リハビリ施設・ケアマネ事業所・訪問介護・訪問看護・デイサービスがあり、介護のサポート体制が充実

居室例

タイプA（24.8m²）

**シニアホテル東戸塚** フリーダイヤル 0120-35-2240
【介護付】イーストウイング／戸塚区上品濃16-8
【住宅型】サウスウイング／戸塚区上品濃16-15




交通アクセス
電車 JR横須賀線「東戸塚駅」西口から無料シャトルバス5分（西口からホームまで徒歩では15分）
車 横浜新道「川上IC」または「今井IC」から5分（無料駐車場あり）

# こんな時は「脳神経外科」で診察を！

どういう時に、病院にある「脳神経外科」で診察を受ければいいかわかりますか？今回は、脳神経外科で扱っている主な内容を紹介します。

## 頭痛

突然の激しい頭痛や、意識障害をともなう場合は、「くも膜下出血」の疑いがあります。どんどん悪化していくばかりで、一向に治らない時などは、大至急、脳神経外科を受診しましょう。

## めまい・ふらつき

立った時だけのふらつきは、整形外科関連の疾患や、加齢によることが多いのですが、座っていてもふらつきが起こる場合は、脳神経外科を受診した方がよいケースです。

## 耳鳴り

左右どちらかの耳鳴りが脈拍に一致しているものは、脳神経外科で精密検査を要する場合があります。

両方の耳に起こるものは、高血圧の影響なども考えられますが、明らかな異常がなく、原因が不明である場合の耳鳴りや左右どちらかに特徴のある耳鳴りは、症状に対して本人の執着が脳に学習をさせて症状を継続させている可能性があります。

特に、趣味や仕事をしている時にその症状が出なくなるものの場合は、可能性が高くなります。

### 脳神経外科とは…

**中枢神経（脳・脊髄）から末梢神経障害にかかわる外科疾患が対象**

**主な診察対象**

- 頭痛（片頭痛、緊張性頭痛など）、めまい、しびれ
- 頭部のけが
- 脳卒中（一過性脳虚血発作／脳梗塞／脳出血／くも膜下出血）やその後遺症
- 脳卒中予防を目的とした生活習慣病などの管理
- 手術で改善する認知症（正常圧水頭症）
- てんかんや脳腫瘍などの維持・管理など

医療法人社団康心会「康心会汐見台病院」ホームページより引用

脳神経外科の対象例

# ～専門医がアドバイス～「しびれ」で病院へ行く時のワンポイント

康心会汐見台病院 林 明宗 医師

康心会汐見台病院では、「脳神経外科」の外来診察を月曜日午前・午後と木曜日午前に行なっています。部長の林明宗医師に、「しびれ」で受診する際の注意点などを伺いました。〈取材協力〉

康心会汐見台病院
脳神経外科 部長
**林 明宗** 医師
日本脳神経外科学会 指導医・専門医

**Q.「しびれ」はよくある症状で、あまり深刻に考えたことがないのですが、長く続いたり、頻繁に起こるようなものは、やはり気にした方がよいのでしょうか？**

A. そうですね。「しびれ」は、ありふれた症状として認識されやすいものですが、重篤な病気が隠れていることもあります。そして、その原因は多岐にわたり、診断治療に難渋することも少なくありません。

当院では問診を重要な診断情報として扱っております。

**Q. しかし「しびれ」で病院にかかる時、医師に症状をうまく伝えにくい点が、受診から足が遠のいてしまう原因の一つではないでしょうか？**

A. 確かに、「しびれ」は「痛み」と異なり、症状を表現することが難しいですが、受診の際には、次の点を心がけるようにしてみてください。

・「しびれ」の範囲を、ご自分の身体で呈示できるようにしてください
→知覚の低下か、異常かを区別する必要があります

・「しびれ」が改善、または悪化する事柄や、随伴する症状などの情報をお伝えください
→お薬手帳や健康診断の情報も参考になります

**Q.「しびれ」の原因には、何が考えられますか？**

A. 病巣として代表的な〈脳〉〈脊髄〉〈末梢神経〉の3領域を紹介いたします。

**▽脳**

「脳卒中」関連では多くが片半身にしびれを生じます。

**▽脊髄**

高齢者に最も多い原因です。特に「頚椎症」では、下肢からしびれが始まる傾向があります。しかし、単にしつこい「肩こり」や後頭部の鈍痛程度のこともあります。また、転倒から「四肢麻痺」を招くケースもありますので、精査をおすすめします。

**▽末梢神経障害**

長い手袋や靴下を着けているような感覚があるしびれが、これにあたります。老化によることが多いのですが、「糖尿病」や「血流障害」が原因になっている場合もあります。また、「手根管症候群」のように、比較的はっきりした症状を示すものもあります。

**康心会汐見台病院**
**☎045・761・3581**
**磯子区汐見台1の6の5**

# 作業療法学科の卒研発表会

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

今秋、茅ヶ崎リハビリテーション専門学校では、作業療法学科4年生による「卒業研究発表会」を行ないました。

これは入学以降、学んできた多くの中から、各自で研究課題を決め、調査・分析・探求をした集大成であり、担当の指導教員のほか、同期生や後輩らの前で発表する姿は、充実感に満ちていました。

最優秀賞に「日本の作業療法の歴史と考察」（今野美優さん・佐藤もえさん）、表彰テーマに「アルツハイマー型認知症の意欲低下に対する作業療法実践の研究」「中年期ひきこもりに対しての作業療法の可能性」が選ばれました。

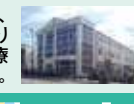
来年2月実施の「作業療法士」国家試験にも、この努力が活かされることでしょう。

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
作業療法学科 4年生
**卒業研究発表会**

最優秀賞 テーマ「日本の作業療法の歴史と考察」
今野美優さん／佐藤もえさん

受賞テーマ
「アルツハイマー型認知症の意欲低下に対する作業療法実践の研究」
「中年期ひきこもりに対しての作業療法の可能性」

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校では、医療や介護、福祉の現場で不自由さを抱える方たちに対し、しっかりと寄り添うことができるプロフェッショナルな「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」を育成しています。



問合せ
理学療法学科／作業療法学科／言語聴覚学科
**茅ヶ崎リハビリテーション専門学校**
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11
☎0467-88-6611
http://www.crc.ac.jp

新湘南バイパス ココ 茅ヶ崎駅 JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

# 福祉資格を取得するために

ふれあい医療福祉研修センター

## 社会福祉士実習指導者講習会

社会福祉士の養成課程において、「相談援助実習」の単元では、講習を受けた「実習指導者」が実習現場で指導を行なわなくてはなりません。国が指定しているこの「実習指導者」の資格を取得する講習会が、茅ヶ崎で開かれます。

社会福祉士を目指す人の増加にともない、指導する側にも、資格が求められています。

## 介護福祉士実務者研修

介護についての知識・技術のスキルアップや、介護福祉士を目指している人のための研修です。介護福祉士の国家試験を受験するためには、次の要件が定められています。

・実務経験が3年以上
・介護福祉士実務者研修を修了

この研修は、働きながら学べる6カ月の通信教育（スクーリング7日間）です。

**講習会 社会福祉士 実習指導者講習会**
1日目 2／1（土）8:45～17:10
2日目 2／15（土）9:00～17:15
会場 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校別館3階「演習室」
定員 20名〈12／20（金）までの申込み先着順〉
受講料 8,000円（税込・テキスト代別途）

**通信制 介護福祉士 実務者研修**
2／1（土）～7／31（金）の6カ月間
スクーリング 計7日間（茅ヶ崎リハビリテーション専門学校別館3階「演習室」にて）
定員 30名〈1／31（金）までの申込み先着順〉
受講料 所有資格により金額が異なるので、個別にお問合せください
（例:ヘルパー1級…30,000円、資格なし…125,000円など）

申込み
**ふれあい医療福祉研修センター**
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11（茅ヶ崎リハビリテーション専門学校別館）
☎0467-84-0576
FAX:0467-84-5966
fureai-kensyu@fureai-g.or.jp

新湘南バイパス ココ 茅ヶ崎駅 JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

# 一般入試、いよいよ開始！

下田看護専門学校

東京・神奈川・静岡に広がる医療グループに属し、病院などの医療機関への有利な就職や、奨学金制度が充実している「下田看護専門学校」では、2020年度生（来春入学生）を募集しています。一般入試の日程を紹介します。

**◇第1回一般入試**
試験日……1月25日(土)
合格発表…2月5日(水)

**◇第2回一般入試**
試験日……2月15日(土)
合格発表…2月26日(水)

願書などの請求は、同校HPの入力フォーム、またはお電話（☎0558・25・2211）でお申し込みください。

2020年度 下田看護専門学校
**一般入試のお知らせ**

| | 願書受付 | 試験日 | 合格発表 | 試験科目 |
|---|---|---|---|---|
| 第1回 | 1／6（月）～1／21（火） | 1／25（土） | 2／5（水） | ●国語総合 ●基礎学力（計算） |
| 第2回 | 1／28（火）～2／10（月） | 2／15（土） | 2／26（水） | ●作文 ●面接 |

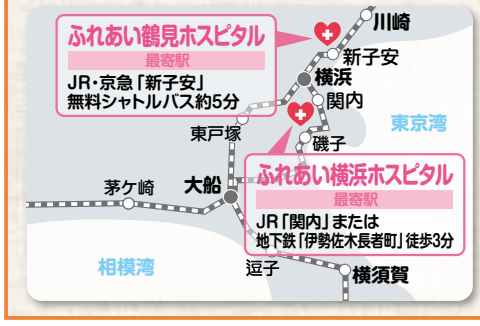
当校のメリット
●グループ医療機関などへの優先的な就職
●実績ある医療グループの奨学金制度 など

▼願書など資料請求、24時間受付中！
下田看護専門学校

問合せ
**下田看護専門学校**
静岡県下田市柿崎289
（伊豆急下田駅からバス停「上の山」下車）
☎0558-25-2211
http://www.shimodakango.ac.jp

## 看護体験募集のお知らせ

**ピン！と感じる将来に出会うために**
～学生さんが主人公です～




対象:中学生・高校生 ｜ 看護師の体験

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

病院の現場で実際に白衣を着て、看護体験ができます。

内容：看護師の仕事の説明・見学、脈拍・血圧測定、清拭の介助など
申込み：学校単位や友人同士、個人でもOK
日時：ご希望のお日にち・時間になるべくそえるように考慮いたします
締切：ご希望日のおよそ2週間前まで。応募は随時受付中！
参加費 無料
お気軽にご応募を！

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

対象:中学生以上 ｜ 看護師・リハビリ療法士の体験

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

“あこがれのナースに近づきたい！”

という学生の皆さん、当院で医療現場の仕事を体験してみませんか？
「看護師」のほか、リハビリ専門の医療スタッフである「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」の仕事も体験できます。
日時・人数・体験したい内容など、ご遠慮なくご相談ください。

実際の看護体験の様子

問合・申込 ☎045-586-1717（担当：水野・梶田）
tsurumi@fureai-g.or.jp

# 健康生活お役立ち新聞

横浜版
2019年12月
No.43

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


## 骨の治療なのに「形成外科」が担当するのはなぜ？

体の骨や筋肉、筋などの機能を改善する「整形外科」に対し、体の変形や欠損などの正常化を目指す「形成外科」。この2つの診療科目の特徴とその違いを解説します。

病院にある診療科目の中で、どういう症状でかかってよいかを理解していない人が多いのが、「形成外科」です。

その原因の一つには、「整形外科」と表記が似ていることがあるようです。

### 運動器の改善は

では、まず「整形外科」に関して簡単に整理しましょう。

「整形外科」は、体の芯になる骨・関節など、それを取り囲む筋肉や神経系からなる「運動器」と呼ばれる機能を改善するために治療を行なう外科です。この観点から、体幹、四肢の骨に関する疾患を多く扱うことになります。

この科の治療では、【機能予後】(疾患部位の機能が維持できるかどうか)に重点が置かれます。

### 形態的な改善は

それに対して「形成外科」での治療では、多くの場合、【整容的予後】(姿・形を整えることができるかどうか)を重視します。この観点から、外表面(全身の皮膚)や軟部組織の疾患を扱うことが多くなります。

体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、機能と形態を正常で美しくすることを目指す専門外科なのです。

### QOL向上に直結

では、顔面骨に関しては、どうでしょうか。「骨」であることを踏まえると、単純に考えて「整形外科」となりますが、顔面であることから、より整容的予後が重視される部位です。したがって、「形成外科」が担当するケースが多くなります。整容的予後を重視するという特徴から、この診療科は、患者の生活の質(QOL)の向上に直結する専門領域と考えられます。

## 取材協力／ふれあい横浜ホスピタル「体のあらゆる表面をより美しく快適に！」

形成・美容外科　開田恵理子 医師

関内駅南口から徒歩3分の「ふれあい横浜ホスピタル」では、形成外科専門医である開田恵理子医師＝今号「この人に聞く」で紹介＝が、手術やレーザーなどで治療を行なっています。同医師に伺いました。

ふれあい横浜ホスピタル
形成・美容外科
開田 恵理子 医師

**Q. 貴院の「形成・美容外科」の診療対象を教えて下さい。**

A. 体の表面のあらゆる範囲に対応しています。例えば、生まれつきや手術後の変形、皮膚のできもの、まぶた、けが、顔の骨折、やけど、床ずれ、難治性潰瘍などです。

**Q. なぜ、形成外科ではなく、「形成・美容外科」としているのですか？**

A. 当院では、機能面だけでなく、見た目も美しく治すことを常に心がけており、自費診療で行なっている「美容」も形成外科の大事な一分野と捉えているからです。

その考えの下で当院では、「シミ」「イボ」「くすみ」「ムダ毛」のレーザー治療から、ヒアルロン酸やボトックス注射による「シワ」の治療まで実施しております。(※美容手術は対応しておりません。)

化粧品も取り扱っており、患者さまがより美しく快適に過ごせるように、手厚くサポートしております。

**Q. 手術の際に重要視していることを教えて下さい。**

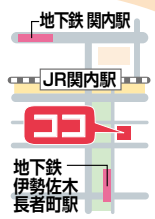
A. 形成外科の手術では、傷を治そうとする細胞のメカニズム(創傷治癒)を、できるだけ正常に近づけられるように心がけることが大切です。そのために、傷の方向、メスの入れ方、糸の種類や縫い方、ガーゼの当て方、抜糸後のアフターケアなど、一つ一つを丁寧に扱い、各状態に合わせて最適な内容を提供できるように努力しております。傷やできもの、変形などはぜひ当院へご相談下さい。


ふれあい横浜ホスピタル ☎045-681-5101
形成・美容外科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | | | | | (隔週) |
| 午後 | | | | | | |

外来診察……
入院手術……
日帰り手術……

美白クリーム





## 高齢者の症状判断は難しい これって、ただの「忘れ」？それとも病気？

年齢とともに「最近、忘れっぽくなったなぁ」とため息をつくことはありませんか？それが高齢によるものなのか、それとも病気(認知症など)の症状なのか、不安に思う人は少なくないでしょう。

### 「朝食の記憶」を例に

加齢で脳が老化している「もの忘れ」では、例えば、朝食で何のメニューを食べたかを忘れることが相当します。これは忘れている自覚があるといえます。

それに対して「認知症」の疑いがあるのは、朝食を食べたこと自体の記憶がなく、指摘すると怒り出すケースです。これは忘れている自覚がないのです。

「認知症」は、一度正常に発達した脳の知的機能(認知機能)である【記憶】【学習】【判断】【計画】に関わる神経細胞が壊されてしまう病気です。そのため、日常・社会生活に支障をきたす言動に出てしまうのです。

### うつ病・難聴の場合も

このほか高齢者では、記憶障害ではなく、おっくうで覚えられない「うつ病」、聞こえていない「難聴」などを発症している場合も、「認知症」と間違われやすいです。

ですから、「もの忘れ」だと思われる症状を正しく判断するには、専門機関で早めに診てもらうことが一番です。

**もの忘れチェック**

検査を要するもの

- □ 時間とともに忘れの程度が悪化
- □ 体験全体をすっぽり忘れる
  例)朝ご飯を食べたこと自体の記憶がない
- □ 忘れを指摘すると怒り出す
- □ 映画やドラマが理解できない
- □ 伝えたことに返事や興味がない

康心会「ふれあい鶴見ホスピタル」ホームページを参照

## ふれあい鶴見ホスピタル 診断から介護サービスまで一貫した認知症ケアを実現

ふれあい鶴見ホスピタルでは、「物忘れ外来」での専門検査・診察のほか、認知症予防や介護サービスの対応(ケアマネ常駐)まで行なっています。

**▽VSRAD検査**

アルツハイマー型認知症では、進行すると内側側頭部(海馬)の萎縮が起こることが多く、これを判断するMRI検査を同院で実施しています。

**▽専門検査**

作業療法士や言語聴覚士が多く所属する同院では、個別の認知機能評価が可能で、日付確認などの簡単な記憶検査から、うつ傾向を診る専門検査まで実施し、認知症に酷似する他の病気との鑑別も行なっています。採血では、一般的な【糖尿病】【脂質異常】のほか、もの忘れに関係する【甲状腺ホルモン】【ビタミンB群】なども検査します。

**▽認知症の予防**

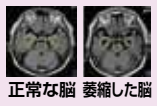
物忘れ外来の受診者には、認知症の予防や進行を遅らせるために効果的な栄養や食事を、管理栄養士が指導しています(希望者が対象)。

**▽介護保険サービスの案内**

同院にはケアマネジャーが常駐しているため、介護保険サービスの案内や調整も行なっています。「軽度認知症」と診断された後、同院のケアマネに、「訪問看護サービス」での服薬管理などを依頼するケースが増えています。


ふれあい鶴見ホスピタル 〈取材協力〉
「物忘れ外来」のご案内

検査
- VSRAD検査
- 記憶力の検査
- 採血検査 など


正常な脳　萎縮した脳

診断
- 認知症 → 介護サービス：訪問看護・訪問リハビリなどの案内・調整
- 加齢によるもの忘れ など → 予防指導：認知症予防に効果的な食事・栄養を指導

ふれあい鶴見ホスピタル
鶴見区東寺尾4-4-22
☎045-586-1717
担当医 石井 映幸副院長



医学講座 参加無料

日時 12月26日(木)13:00から
会場 ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室
講師 ふれあい鶴見ホスピタル ペインクリニック担当 川﨑 潤 医師

その痛み、悩んでいませんか!? ～痛みを感じることなく、痛みを取る～

痛みの専門科目である「ペインクリニック」。当院では、この診療科目を設置し、痛みを解決することに特化した治療を行なっています。担当医の川﨑医師が、痛みの治療をわかりやすく解説します。

アクセス　JR(京浜急行)新子安駅より無料シャトルバス(約5分)
お問合せ　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

次回予告　脳(または認知症)に関する講座
講師　脳神経外科 石井映幸 副院長　1月28日(火) 13:00から開催

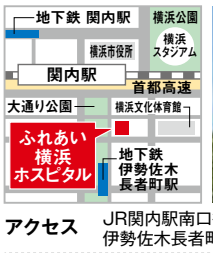


医学講座 参加無料

日時 12月26日(木)14:00から
会場 ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室
講師 ふれあい横浜ホスピタル 呼吸器内科 坂本 芳雄 院長

大人のワクチンAgain ～感染症予防のために～

毎年、猛威をふるう「インフルエンザ」や「ノロウイルス」のほか、「肺炎球菌」などは、全て感染症です。身近に感染する可能性があるこれらを防ぐためには、どうすればよいのでしょうか。今回は院長が感染症対策についてわかりやすくお話します。



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

毎月開催　次回は「リハビリ体操」です
1月29日(水)14:00開始
講師　福田周平 理学療法士　「転ばぬ先の杖 ～身体と頭のリハビリテーション～」