

知らないことが意外と多い

## 「介護保険サービス」のいろは

日本では、40歳で介護保険の加入が義務付けられています。しかし、「毎月納める保険料は、一体何に使われているの?」と、介護制度をよく知らない人もいます。そこで今回は、介護保険の基本的な内容を解説します。

### □介護保険制度とは

介護を必要としている人に、その費用を給付する保険

であり、国民全体で保険料を負担して、高齢人口の増加が加速している日本社会を、皆で支える仕組みです。

もちろん、給付を受けるには、自治体への手続きや審査が必要で、制度の保険者は、全国の市区町村となります。

### □ケアマネジャーの役割

通称「ケアマネ」と呼ばれている介護支援専門員(ケアマネジャー)は、申請して介護認定を受けた人に、どのような介護サービスが必要かをマネジメントする専門家です。介護計画書である「ケアプラン」を立案し、介護を受ける人はこれに基づいてサービスの利用が始まります。

### □サービスの利用

介護保険は、介護保険料と税金で運営されています。介護サービスの利用には、所得に応じて1~3割を自己負担する必要があります。

### 支援サービス

ケアプランの作成、家族の介護相談

### 居宅(自宅での)サービス

訪問リハビリテーション、訪問介護、訪問入浴、訪問看護 など

### 主な看護内容

- 体調の不安
- 床ずれなど、皮膚の手当てが必要
- 服薬管理が心配
- 気管切開・胃ろう・人工肛門・排尿カテーテルなどの医療処置

### 通所型サービス

デイサービス、通所リハビリテーションなど

### 滞在型サービス

ショートステイ、短期入所など

### 福祉用具関係のサービス

介護用ベッドや車椅子などのレンタル、手すりの設置、バリアフリー住宅のリフォームなど

### 施設に入居するサービス

グループホーム、特別養護老人ホームなど

### 介護サービスの主な種類

給付が受けられるのは、原則65歳以上ですが、40~64歳であっても、老化に起因する疾病(特定疾病)によって介護が必要となり、「介護認定」を受けた場合は、給付を受けることができます。

## 「病気でも自宅生活」を叶える訪問サービス

あやせ訪問看護ステーション

看護師が、自宅療養している患者のもとを訪問する「訪問看護」。綾瀬市内を中心にこのサービスを行なっている「あやせ訪問看護ステーション」の塩原延子所長にお話を聞きました。

Q. 訪問介護と訪問看護は違うものですか?

A. はい。訪問看護とは、病気や障害を抱えながら、ご自宅で療養生活されている方のお宅を、看護師が訪問します。そして、主治医の指示の下で、必要な医療処置や看護ケアを提供します。

Q. 「あやせ訪問看護ステーション」の訪問対象を教えてください。

A. 乳児から高齢者まで、幅広い年齢層を対象としております。住み慣れたご自宅・地域で、患者さまやご家族さまが安心して在宅療養が送れるように、私たちは24時間体制で支援をしております。

Q. 訪問看護士さんは、どのような看護内容を提供してくれるのですか?

A. 医療的な処置ですと、医師の指示の下で、褥瘡・胃ろう・留置カテーテル・気管カニューレ・在宅酸素・人工肛門などの管理や、リハビリを行ないます。

その他、看護ケアとして、病状の観察・助言や、日常生活の援助(栄養・排泄・清潔など)、薬の飲み方と管理、精神的な支援についても積極的に行なっています。



あやせ訪問看護ステーション 所長 塩原 延子 看護師

あやせ訪問看護ステーションでは、経験豊富なスタッフがご家庭を訪問して、より良

## 転換期を迎えている「喘息」の治療

日本では、喘息が増加傾向にあります。1960年代の有病率は、小児・成人ともに1%程度でしたが、2000年代には、小児は約6%、成人は約3%にまで上がっています(厚生省資料など)。

喘息は、発作的な呼吸困難や咳を繰り返す疾患で、軽症から重症まであります。

活を送るようになる」という考え方の下で、喘息の病態の本体ともいえる「慢性的な気道の炎症」を抑えることに主眼がおかれています。

### 主な対策を紹介/喘息発作の予防には

- 長期管理薬の服用
- アレルギー対策の徹底
- 風邪を予防する
- ストレスをためないように
- どのような時に発作が起きるかを確認しておく

### 予防と炎症抑制

喘息治療は、かつては「発作が出れば抑える」という進め方でしたが、現在は「発作が出ないように予防し、健康人と変わらない日常生活を続けていきたいと思います。」

喘息発作の予防には、①長期管理薬②アレルギー対策③風邪対策④ストレス対策⑤発作が起きるシチュエーションを知るなどが大切です。

発作が重篤になると、命に関わります。自分の喘息の症状や状態を振り返り、喘息に詳しい医師にきちんと伝え、喘息発作の予防と(服薬治療を続けていきたいと思います)。

## 新薬の登場!重症の喘息治療が進化

ふれあい町田ホスピタル 小林信之 院長

「喘息の患者さまの気道には、慢性的な炎症が起こっており、刺激により気道が過敏に反応して、呼吸困難や咳などの発作を起します。」

この喘息症状に対し、多くは炎症を抑える『吸入ステロイド薬』、あるいは『気管支拡張薬』を追加することにより、症状のコントロールが可能になります。

しかし一部では、適切な治療をしていても症状が続く、是非一度、お電話を。

「このような重症喘息は、いくつかのフェノタイプ(表現型)に分けられ、それぞれに適した新しい薬剤が開発されています。」

ハウスダストなどの通年性アレルギーに感作されている場合には「オマリズマブ(遺伝子組換え)」「ヘンラリズマブ(同)」「ファセンラ、



ふれあい町田ホスピタル 内科 小林 信之 院長

さらに最近では「デュピルマブ(同)」「デュピクセント」の4種類の生物学的製剤が、重症喘息に使用できるようになりました。いずれも定期的な(4週ごとなど)皮下注射をします。\*〈薬剤名〉は通称です。また、これらの薬剤とは別に、気管支内視鏡を用いて気管支の内側に熱を加えることによって気管支を広げる『気管支熱形成術』もあります。

喘息にお悩みの方や、詳しい治療法については、当院の内科外来でお尋ねください。

最寄駅 橋本・相模原・多摩境・南大沢

ふれあい町田ホスピタル 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

042(798)1121

外来受付 午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:30

最寄駅 橋本・相模原・多摩境・南大沢 応募は、お電話かホームページの求人フォームからお申込みください。必要書類などをご案内いたします。

### 30代・40代の方、大活躍中!主婦の方も大歓迎!

研修などで安心のサポート

職種	給与	時間
正 臨床検査技師(資格保有必須)	月給 213,000円~351,000円	8:30~17:30 (当直)17:30~翌8:30 *手当あり
正 管理栄養士(資格保有必須)	月給 185,000円~307,100円	8:30~17:30 9:30~18:30 (シフト制)
正 医療事務	正(月給)175,800円~314,200円 パ(時給)1,020円~	正 8:30~17:30 パ 応相談

HPはこちらから

待遇 | 正 ボーナス年3回(昨年実績)、保育所、医療費補助、退職金(勤続3年以上)、研修 など

医療法人社団 康心会 **ふれあい町田ホスピタル** 042-798-1121 (担当:伊藤・横山)

〒194-0215 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

アクセス: 橋本駅、多摩境駅、南大沢駅、相模原駅

# 体調が悪かったら「まずは、内科」で大丈夫！

綾瀬厚生病院では、内科担当医は「総合内科医」として、来院者の幅広い症状に対する最初の診察を行なうこともあり、院内で密に連携して、各専門診療科で検査や治療を実施しています。取材協力／同院

今年も夏がやってきました。近年は、各地で午前中から30℃を超えることが珍しくなくなりました。特に内陸地では、35℃を超す「猛暑日」が続き、脱水症や熱中症に注

「こんなお悩みも」綾瀬厚生病院「内科」にまずはご相談を！

- どこにかかればいいのか、自分ではわからない
- とにかく具合が悪い！医者に見てもらいたい
- 心臓の感じがおかしい(動悸がするなど)
- 尿の悩みがある
- 発熱
- 咳
- 熱中症っぽい

意識なくてはなりません。神奈川県内のほほ真ん中に位置する綾瀬市の基幹病院「綾瀬厚生病院」では、365日24時間の救急対応を行なっています。救急車で搬送される

重症な状態以外にも、具合が悪く自ら病院に行つて受診することが出来る「救急外来」も設置しています。救急外来もあるので安心

の判断に困る場合は、同院の内科での診察を推奨しており、「当院の内科へは、腹痛・食欲不振・動悸・胸痛・頭痛などのほか、いつもと違う症状や、『とにかく具合が悪い』『どこにかかればいいのかかわからない』という場合は、ご遠慮なくご受診ください。」

**綾瀬厚生病院**

救急搬送 365日24時間受入可能

内科外来 担当医

月火水木金土

午前 ●●●●●●

午後 ●●●●●●

徳永唯志 名譽院長

上杉 成人 医師 ほか

東名高速道路 綾瀬大橋入口

0467-77-5111 神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

## 温和な表情を崩すことなく治療に一意専心

○：「当院は、市内で唯一の入院機能を有する病院です。複数の診療科をもつこともあり、患者さまご

# この「人」に聞く



上杉 成人 医師 (うえすぎ しげと) 綾瀬厚生病院 【内科】 日本内科学会 総合内科専門医

○：祖父は薬剤師、父は医師、母は看護師という医療従事者に囲まれた家庭で育ち、幼い頃から医療に興味があったと話します。「父が担当していた患者さまに、親子三代にわたって診療を受けた方もいて、私も当院で患者さまのご様子を長く診ていくことで、安心感ある医療の提供ができた」と考えています。温和な雰囲気はその口調からも伝わり、院内スタッフに指示を出す際にも、丁寧な言葉遣いが聞こえてきます。病

現場に立っています。熱中症の症状や、発熱、体調不安などは、綾瀬厚生病院(まずは「内科」)を受診を。綾瀬厚生病院 0467-77-5111 綾瀬市深谷中1の4の16

厚生病院で内科医を20年以上担当してきた言葉に、重みがあります。外来診療日は、毎週火曜日午後と第2・4週の水曜日午前で、主に糖尿病や腎臓病、高血圧症、高脂血症などを診ています。

○：上杉医師は「救急外来」も担当し、より迅速な判断が求められる現場の最前線にも立っています。「診療を行なう上で、安心でき

また、新型コロナウイルスの感染症対策として、発熱者や感染の疑いがある来院者や内科担当医が診察し、早期発見と感染の拡大防止に努めています。

※綾瀬厚生病院では、発熱などに対する診療を行なっていますが、院内でのPCR検査は行なっていません。専門検査が必要と判断した場合に、連携関係機関にPCR検査を依頼します。

## 介護付有料老人ホーム・シニアレジデンス町田

### 夫婦部屋に空室あり！ 将来の不安なくシニア生活を送るために 見学・資料請求を受付中



1階 2階 介護付有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」



夫婦部屋をご見学できるチャンスです!!

居室例

「シニアレジデンス町田」は、介護付有料老人ホームです。同じ建物に夜間や緊急時も安心感がは、地域病院「ふれあい町田ホスピタル」(医療法人社団康心会)が併設されており、理学療法士や作業療法士も週3回(月・木・金)にわたって来館。定期的な開催される「集団リハビリテーション」(無料)は大人気で、毎回多くの入居者が参加しています。

また、必要に応じて往診を受けることができ、生活スタイルをそのままに過ごせる住空間を用意しています。風呂・トイレ・キッチンを完備し、プライバシーを確保。病気を抱えていても、家族に送迎してもらおう必要もなく、自分ですぐに病院に行ける環境なので、心軽やかなシニア生活が過ごせます。

居室フロア(2階)から1つ下の階に下りるだけで、診察室や透析室、リハビリテーションセンターに行けるので、定期的に病院へ通院している人や人工透析治療を受けている人にとって、楽に受診できる環境です。

この部屋は、特に居住性が高い。「親の介護に限界を感じている」などで早急な入居を希望している人や、病院・老健などからの直接入居に際しても、相談員が迅速に対応しています。

ぜひ一度、シニアレジデンス町田に問合せを!

安心できるシニアLifeを演出—。 介護付有料老人ホーム **シニアレジデンス町田** 東京都町田市小山ヶ丘1-3-8 送迎、承ります!

- 施設見学を随時受付中!
- 短期利用(ショートステイ)も可能!
- 医療依存度が高い方(胃ろう・透析など)もご入居いただけます

0120-86-6534 s-residence@fureai-g.or.jp

ふれあいグループメディカルネットワーク

グループ病院 外来・救急 往診・検診

シニアレジデンス町田

手術 検査 入院 通院 リハビリ 透析 看護 介護 生活相談

コストコ パーミヤン 小山長池トンネル南 トイザラス シニアレジデンス P 薬局 介護老人保健施設 ふれあいの町田 介護老人保健施設 ふれあいの町田 リハビリテーションセンター

八王子 橋本駅 多摩境 相模原 町田

# リハビリだけじゃない！同世代と楽しむ一日

## 介護老人保健施設ふれあいの町田

介護老人保健施設「ふれあいの町田」は、日帰りで利用できる「通所リハビリテーション」があります。利用時間中には、リハビリのほか、楽しいメニューが数多くあり、同世代と楽しい時間を過ごすことができます。

「通所リハビリテーション（デイケア）」とは、自宅から通いでリハビリを受けることです。似た言葉に「デイサービス」がありますが、通所リハビリテーション（デイケア）

は、リハビリが主目的の介護サービスというところに違いがあります。

施設によっては、リハビリの効果をあげるレク

**通所リハビリテーションの1日の主な流れ**

- 8:30 送迎開始
- 9:00 健康チェック  
トイレ誘導
- 10:00 入浴  
レクリエーション
- 12:00 昼食・口腔ケア  
トイレ誘導
- 13:30 個別リハビリ  
レクリエーション
- 15:00 ティータイム
- 16:00 サービス終了  
ご自宅へ送迎

送迎あります  
※要相談

**ふれあいの町田**  
介護老人保健施設  
東京都町田市小山ヶ丘1-3-7  
☎042-798-2001

の実施と同じくらいレクリエーションを充実化させているところがあります。

東京都町田市にある介護老人保健施設「ふれあいの町田」はその一つで、身体機能の向上につながるレクリエーションを企画して、利用者を楽しんでもらうことや、国家資格をもつ介護福祉士が、リハビリ以外のサービスを丁寧に行なっています。

もちろん、主目的のリハビリには、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士（全て国家

資格のリハビリ療法士）がリハビリテーションの指導を担当し、専門的で効果的な訓練を提供しています。

## 作業療法学科 1年次から万全な国試対策

### 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

結果には継続訓練が大切であることを考え、続けて通える「楽しい一日」となるように、利用時間内に多彩なメニューを企画しています。面白いレクリエーションで体も頭も使

い、管理栄養士によるバランスが整えられた美味しいランチを食べ、同年代と会話が楽しめる環境です。

利用相談や見学は、ふれあいの町田☎042-798-2001へお気軽にお電話を。

- ▽昼食は当日の朝に種類（肉・魚）が選択できます。
- ▽病院が隣接しているため、急な体調不良も安心です。
- ▽現在、徹底した感染対策を実施中です。

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校では、リハビリ療法士（理学療法士・作業療法士）言語聴覚士を養成しています。特に作業療法学科では、1年次から国家試験を意識した指導が特徴です。

授業では、難解な医学用語をわかりやすく解説したり、実際に病院で働く作業療法士の姿を見学する機会を設ける

ことで、学習に対するモチベーションを高めています。さらに専門分野では、担当教員によるきめ細かな指導の下で、少人数のグループ学習を採用し、お互いに教え合い、仲間と勉強に励みながら弱点を強化することによって、同校の生徒は、毎年、国家試験で高い合格率をあげています。

**作業療法士とは...**

病気やけがなどによって、身体的または精神的に障害をもつ人、あるいはそれが予測される人に対して、作業活動を用いて、より健康的な生活が送れるように、治療指導・援助を行なうスペシャリスト。生きる意欲を高め、人生が輝くために必要なリハビリ内容を考えていく視点が大切で、治療のみならず、これからの人生を考える援助も行なう専門職です。

**リハビリ療法士を目指すなら！**

**茅ヶ崎リハビリテーション専門学校へ**

- 難解な医学用語もわかりやすく解説
- 病現場場で働く先輩の姿を見学
- 教員によるきめ細やかな指導
- 弱点強化への取り組みなど

1年次から手厚くサポート

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

## 「地域のかかりつけ」として リハビリテーションに安らぎも提供

神奈川県大和市にある「成和クリニック」は、地域の「かかりつけ」として、地元根差した医療の提供を大切にしています。今回は、同クリニックの「リハビリ科」（入院部門・外来部門）を紹介します。

**入院部門（19床）**

病棟を担当する看護師と密に情報を共有し、理学療法士がリハビリテーションを行

なっています。身体機能の回復や維持を目的としたリハビリのほか、拘縮の予防・改善、褥瘡の予防などにも効果がある内容を提供しています。

和や疼痛軽減などを目的とした専門的な内容も実施。鍼灸師も所属しているため、変形性疾患などに対する物理療法も行なっています。

### 外来部門

整形外科の担当医の指示を受け、理学療法士は機能回復のための訓練を丁寧に行なっています。特に、股関節・膝関節の術後フォローや、肩関節疾患の症例が多く、個々の状態に合わせて、筋緊張の緩

同クリニックのリハビリテーション室からは、自然公園（泉の森）が展望できます。四季折々の植物や、季節で飛来する野鳥の様子などを眺めながら、落ち着いた雰囲気の中でリハビリを受けられる環



同クリニックのリハビリテーション室

整形外科の担当医の指示を受け、理学療法士は機能回復のための訓練を丁寧に行なっています。特に、股関節・膝関節の術後フォローや、肩関節疾患の症例が多く、個々の状態に合わせて、筋緊張の緩

同クリニックのリハビリテーション室からは、自然公園（泉の森）が展望できます。四季折々の植物や、季節で飛来する野鳥の様子などを眺めながら、落ち着いた雰囲気の中でリハビリを受けられる環

**成和クリニック**  
大和市西鶴間5-3488-7  
☎046-264-3911

境は、癒し効果が抜群です。同クリニックのスタッフは次のように話しています。「質の高いリハビリの提供に加え、当クリニックにおいて患者さまが会話や交流などによっても、安らぎや活力を得られていく様子は、『地域（地元）密着型のクリニック』として、今後も大切に継続していきたい光景です。」

下田看護専門学校は、「なりたい」という気持ちを大切にしながら、将来の看護師を育成している専門学校です。同校では毎年、新入生にアンケートを実施することで、学生がより良い学校生活を送れるように、学校全体でサポートしています。

アンケートには、「みんなの仲が良くて安心してい

**湘南医療大学附属 下田看護専門学校**

**新入生アンケート**  
生をサポート体制に反映

「看護師になりたい」という学生をサポートするために、教職員が丁寧に指導し、全力で学生生活を支援しています。

新入生アンケート  
学生が抱える不安や現状を把握

学校全体で学生をサポートする体制を構築！

夢を叶えるための日々の勉強は楽しく感じる一方で、大変な時もあります。本校では、同じ夢をもつ仲間作りを通して自分の夢を叶えるための決意や、苦しいことも乗り越えようとする意気込みまでも、温かく育てています。

湘南医療大学附属  
**下田看護専門学校**  
静岡県下田市柿崎289  
☎0558-25-2211  
http://www.shimodakango.ac.jp

**医療ビジネス観光福祉専門学校**

**夏のイベント紹介**

個別相談会 各学科 先着3名限定	7/25(土) 8/29(土)	10:00 12:30	1対1形式での相談なので、細かい内容まで質問できます。
体験入学 + AO入試説明会	8/1(土) 8/8(土)	10:00 12:30	エントリーシート・面談・適性検査を解説！模擬授業もあり！
スペシャルオープンキャンパス	8/15(土) 8/22(土)	10:00 13:00	卒業生の職場を見学したり、在校生から学校の話が聞けます。

※開催日・内容について、変更になる場合がありますので、必ずホームページで最新の情報をご確認ください。

介護福祉学科 / 医療ビジネス学科 / 観光学科  
**医療ビジネス観光福祉専門学校**  
神奈川県相模原市南区上鶴間本町3-18-27  
☎042-744-9711  
http://www.mbsi.ac.jp

**サービス付き高齢者向け住宅**

# みどりの風 大和

当施設は、ふれあいグループに所属しており、協力医療機関（大和成和病院・さがみ野中央病院・綾瀬厚生病院・成和クリニックほか）による緊急時対応や訪問診療、人工透析治療とその通院送迎など、入居者さまに必要なサポートをそろえています。365日24時間スタッフが常駐し、早朝も深夜も見守り体制を確立。ベテランの介護士による生活支援、専属の栄養士によるバランス良い食事など、安心の住空間を提供しています。自宅生活と同じように、自由な時間を楽しみ、満喫できる暮らしが待っています。

**Aタイプ(約25m<sup>2</sup>)**

月額賃料 **90,000円**

- 手すり付ユニットバス ● キッチン
- 温水洗浄トイレ ● 洗面台
- クローゼット ● エアコン ● カーテンあり

別途費用

食事代[1日3食].....1,500円/日  
電気・水道代.....6,000円/月  
共益費.....20,000円/月  
生活支援サービス費.....35,000円/月

**Bタイプ(約18m<sup>2</sup>)**

月額賃料 **75,000円**

- 温水洗浄トイレ
- 洗面台 ● クローゼット
- エアコン ● カーテンあり

別途費用

食事代[1日3食].....1,500円/日  
電気・水道代.....5,000円/月  
共益費.....20,000円/月  
生活支援サービス費.....35,000円/月

入居一時金 **0円!**

グループ連携で充実の医療サポート

充実の設備と自由な生活

資料請求・見学・問合せ

0120-30-9113

【施設概要】 施設住所: 神奈川県大和市西鶴間6-30-24 / 施設連絡先: 046-271-6261 / 最寄駅: 南林駅から徒歩15分 / 館内共有施設: 人工温泉「光明石温泉」、洗濯乾燥室、浴室、リビングなど / サービス(有料含む): コンシェルジュ、生活相談、状況把握サービス、各種イベント、食事、買い物代行、通院付き添い、掃除など / 取引態様: 直接契約 / 建築面積: 1559.09m<sup>2</sup> (経度鉄骨造り・地上2階建て) / 2014.3.31竣工 / 定期建物賃貸借(2044.6.1まで) / 3室築集(全26室) / 事業主: 神奈川県茅ヶ崎市鶴間370-20 ☎0467-84-6657 ㈱フォーライフ企画 / 広告有効期限: 2020.8.3

## 夏場の温度管理は 心臓機能の安定化を左右する

全身を調整する働きをもつ「自律神経」を乱すことで、心臓に影響を及ぼす場合があります。夏場はエアコンの冷えに注意しましょう。

### 体の冷えて動悸も

これからの時期は、熱中症対策もあつて、冷房の使用が多くなります。体の冷えすぎに注意していかないと、室外との温度差に体が適応できな

くなつて、自律神経に変調が起き、動悸/肩こり/疲労感などの症状が出てきます。元々、人間の体は環境に適応する働き「ホメオスタシス」(恒常性)があり、この調整



自律神経のバランス調整には  
●有酸素運動 (水泳、ウォーキングなど)  
●十分な睡眠  
●消化の良いもの  
…夏は水分摂取が多く、胃液が薄くなるので食欲減退に注意!

激しい温度変化で異常に  
しかし、体温調節においては、5℃以上の急激な変化への素早い対応が難しく、著しい気温の変化が繰り返される

自律神経は、循環器系においては心臓と血管の働きを同時に制御することで、全身の血流を調整する働きもあ

は、5℃以上の急激な変化への素早い対応が難しく、著しい気温の変化が繰り返される

自律神経は、循環器系においては心臓と血管の働きを同時に制御することで、全身の血流を調整する働きもあ

## 増加する「徐脈性不整脈」と治療時期

取材協力/大和成和病院

大和成和病院は、循環器専門の病院です。同院の循環器内科の担当医師に、不整脈の「徐脈」について、原因や治療法を伺いました。

脈の異常の「不整脈」という病気をよく聞きますが「徐脈」もその一つですか?

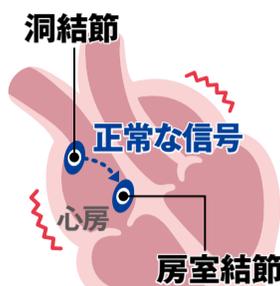
心臓のポンプ活動は、電気信号に支配されており、「生理的ペースメーカー」と呼ばれる「洞結節」から電気信号が

発生し、心房から「房室結節」を経由して心室に伝わり、心室の収縮が起きます

では、洞結節が悪くなると、心臓の動きに影響がでるのですか?

「はい、そうです。洞結節の働きが悪くなると、心臓の動きに影響がでるのですか?

「はい、そうです。洞結節の働きが悪くなると、心臓の動きに影響がでるのですか?



「はい、そうです。洞結節の働きが悪くなると、心臓の動きに影響がでるのですか?

「はい、そうです。洞結節の働きが悪くなると、心臓の動きに影響がでるのですか?

「はい、そうです。洞結節の働きが悪くなると、心臓の動きに影響がでるのですか?

## 食べた栄養は一体、どこになつてるの?

栄養素は大きく3つに分けられ、①エネルギーになるもの②体をつくるもの③体の調子を整えるものがあります。



①は、主に糖質(炭水化物)・脂質です。人間は安静時も臓器を動かしており、生命を維持するためにエネルギーが必要

②は、筋肉や髪や爪などをつくるタンパク質、骨や歯をつくるミネラル、細胞膜などを

## 免疫力UP! ビタミンCから力を得て

さがみ野中央病院・管理栄養士からアドバイス

海老名市の「さがみ野中央病院」の中村育代管理栄養士に、免疫力をアップさせる栄養素(ビタミンC)について解説いただきました。

(中村栄養士より)「人間の体内では作れず、しかし毎日失われていく栄養素は、『ビタミンC』です。

ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質である『コラーゲン』の生成に必須の化合物で、最近では、酸化作用が注目され、がんや動脈硬化の予防にも有効といわれています。

ビタミンCが不足すると、コラーゲンが合成されないので、血管がもろくなり、出血を起こします。そのほか、貧血、筋肉減少、呼吸困難、心臓障害、イライラするなどの症状が生じてきます

「ビタミンCは、毛細血管・軟骨・歯などを正常に保つ働きをもち、さらに日焼けを防いだり、風邪やストレスに対する抵抗力を強めます。

1日の摂取基準量は1000mgです。いちごやキウイなどは豊富に含まれているので、効率よく摂取できます。野菜や緑茶にも含まれています。ビタミンCは、熱に弱いことが知られていますが、ジャガイモやサツマイモは、でんぷんによってビタミンCが保護されているので、調理後も分解されずに残ります。

免疫力をアップさせるために、日常生活にビタミンCを意識的に取り入れてみてください。

インフルエンザにかかった時は、多めに摂取を!

### ビタミンC

1日の摂取基準量 100mg

みかん 2コ	いちご 大4コ	キウイ 1コ
70mg	62mg	69mg

そのほかジャガイモ、サツマイモ、緑茶など

栄養指導も実施中!  
お気軽にご相談ください!

さがみ野中央病院  
海老名市東柏ヶ谷6-20-20  
☎046-233-5110

本院は、診療だけでなく、このような栄養指導を行っておりますので、食事に関する悩みや疑問は、お気軽にご相談ください。

現場エリア/大和・横浜・茅ヶ崎ほか 社用車使用、設備工事・管理・点検

## 堅実な医療グループでの点検・修繕作業

やる気と経験を必要としています!!!

職種・給与	●消防設備士(甲種).....想定年収 400万円以上(経験3年以上の場合)
	●管工事施工管理技士(1級または2級).....想定年収 400万円以上(経験3年以上・2級の場合)
	●貯水槽清掃作業従事者.....想定年収 350万円以上(経験3年以上の場合)

時間 8:30~17:30(休憩60分) 賞与 年3回(昨年実績4カ月分) 昇給 年1回  
休日 年間121日+夏季休暇3日、年次有給休暇、慶弔休暇 ほか  
待遇 各種保険完備、ユニフォーム貸与、交通費支給(上限5万円)、医療費補助(指定病院・薬局で全額) ほか

※表示給与は目安。経験内容や能力によって個々に決定します。試用期間3カ月あり。

有限会社 エフ.アンド.ユアライフ ☎0467-84-6680  
〒253-0084 神奈川県茅ヶ崎市円蔵370-20 3F  
FandY@fureai-g.or.jp (採用担当)

まずはお電話またはメールでご連絡ください。必要書類などをお伝えいたします。

今月オススメ 1・4面に掲載

# 求人

Recruit Information

夢、広がる。  
仕事、見つかる。  
私、頑張る。

正社員 パート 各種手当有  
補助有 保育所有 無料バス有  
ユニフォーム貸与 キャリアアップ制度有  
車免許必須 該当資格免許必須