

体力低下でQOLが悪化

透析年齢の高齢化で必要になること

合併症対策に有効な方法とは

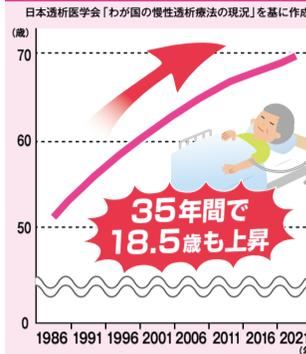
透析患者の高齢化が進んでいます。腎臓の状態だけでなく、体力の維持についても、しっかりと考えていく必要があります。

運動の効果

高齢になると、誰でも体力が衰えていきます。その上、病気を抱えている人では、合併症の危険にさらされている状態になっています。

機能が低下する「腎臓病」では、血液の中から老廃物などを取り除いて排出できないので、体内にたまるのを回避するために腎臓を代替する「人工透析」を生業にわたって続ける必要があります。

透析患者の平均年齢



約20歳も高くなりました。受診者の体力が心配されています。

病気の治療中の人は、自分に適している運動について担当医や看護師に相談し、正しい方法で行ないましょう。

康心会汐見台病院

入院でも同じスタッフが透析サポート

通院専門ではないメリット

康心会汐見台病院では、外来透析用に19床を用意し、午前と午後の時間枠で人工透析治療を行っています。入院透析も可能です。

の病棟に入院したとしても、透析治療は通院時と同じスタッフが担当するので、安心感は大いでしょう。

康心会汐見台病院で人工透析を受ける場合、専用の無料送迎車(車椅子対応)で通院

でき、さらに同院の訪問看護サービスを利用すると、自宅で見守りによる薬の管理やケアも受けられます。

適した病棟で加療

また、同院では入院での透析も可能です。「一般病棟」「回復期リハビリテーション病棟」「療養病棟」といった幅広い病棟が備わっているため、個々の状態に適した環境で加療できます。



同院「透析センター」と送迎バス(左)

磯子区汐見台1-6の5

部屋の温度差に注意を

ヒートショックの危険

血圧が大きく変動

冬に、なぜ「ヒートショック」に注意しなくてはならないのか、わかりますか?

ヒートショックとは、温度の急激な変化によって、体の中で血圧が大きく変動し、脳

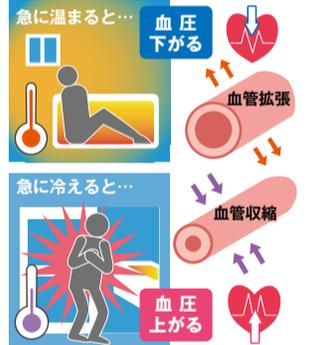
卒中などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

例えば、冬にリビングで過ごしていると、暖房が効いた暖かな状態が続いていますが、入浴しようと浴室に移ると、リビングとは全く異なる寒い空気にさらされま

す。血管にリスクをさらす人にとって、このような大きな寒暖差で急激に血圧が上昇すると、脳出血などの危険性が高ま

ります。

常に負担がかかった高血圧では、血管のリスクとは具体的に何かというと、一つは「高血圧」です。高血圧の



脳出血を発症すると、突然の頭痛や嘔吐、意識喪失、手足のまひなどを起こします。家族にこのような症状が見られた場合は、早急に専門的な検査や治療を受ける必要があります。

どの曜日でも受診可能

同院では、「脳神経外科」または「神経内科(頭痛専門外来)」の外来が連日あり(日曜祝日を除く)、頭痛や頭部の外傷のほか、嘔気・嘔吐を生じる症状、めまい、体の異常な運動、歩行障害、感覚障害などを対象としています。

どの症状にどの外来を受診すればよいか迷った場合は、同院で症状を伝え、適切な外来に案内してもらえます。

さらに、この専門性を活かして、脳を詳しく検査する健康診断「脳ドック」を行なっています(3コースあり)。人気のドックなので、希望者は早めの予約をおすすめします。

ふれあい鶴見ホスピタル

脳・神経系 外来診療表

月	火	水	木	金	土	
午前	脳外科 土屋 隆雄					
午後	脳外科 石井 隆雄					

新子安駅などから無料バスが出ている「ふれあい鶴見ホスピタル」では、脳と神経の診療を連携した専門性の高い医療を扱っています。

脳神経外科(頭痛専門外来)の外来が連日あり(日曜祝日を除く)、頭痛や頭部の外傷のほか、嘔気・嘔吐を生じる症状、めまい、体の異常な運動、歩行障害、感覚障害などを対象としています。

どの症状にどの外来を受診すればよいか迷った場合は、同院で症状を伝え、適切な外来に案内してもらえます。

さらに、この専門性を活かして、脳を詳しく検査する健康診断「脳ドック」を行なっています(3コースあり)。人気のドックなので、希望者は早めの予約をおすすめします。

ふれあい健康友の会

入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます

お友だち登録募集中!!

ふれあい健康友の会

康心会汐見台病院

常勤 看護師を大募集!

月給 240,200円〜

経験に応じて優遇

お問合せ 045-761-3581 (担当/総務課 赤岡)

磯子区汐見台1-6-5

急募!

MSW

ふれあい東戸塚ホスピタル

- 社会福祉士の資格をお持ちの方
- 保育所完備で、子育て世代も安心!
- 東戸塚駅から徒歩、無料バス通勤!

お問合せ 045-827-2637 ht-hosp@fureai-g.or.jp (総務課)

医学講座

どなたも参加無料

日時 2月26日(水) 13:00~14:00

会場またはWEB(事前予約制)

講師 長嶋 修平 理学療法士

冬の体の健康づくり!! ~冬場に低下した体力を取り戻そう!~

寒い日が続くと、自然と外に出る機会が少なくなるのは仕方がないことです。しかし、体力は低下します。国家資格をもつ当院の理学療法士が、冬に落ちてしまう体力を効果的に取り戻すための体操を紹介し、冬場の健康づくりについて説明します。

お問合せ・ご予約

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

医学講座

何度でも視聴無料

公開開始 2月14日(金)から

参加方法 動画で自由視聴

講師 金坂 美絵子 理学療法士

骨を元気にエクササイズ

運動は、体によい影響を与えます。骨に対しては、質量を増やして丈夫にします。これは骨粗鬆症の予防と改善に効果をもたらします。今回は、自宅で簡単にできる骨を強くする体操を紹介します。日々の生活に取り入れて、骨粗鬆症の対策をしましょう。

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

康心会汐見台病院

「とりあえず内科」で大丈夫！

緊急性や専門治療もしっかり判断

総合病院・康心会汐見台病院の外來「内科」では、幅広い症状に対応しながら、緊急治療や専門診療の必要性を判断する、「総合診療内科」のような役割を果たしています。

磯子区の汐見台エリアは、その地域性から、かかりつけとして家族全員が一つの病院にお世話になっていることは珍しくありません。地域と各病院とは、「家庭医」のような身近な関係があります。



上大岡駅や磯子駅などから無料バス有
「康心会汐見台病院」も同様で、内科から外科まで幅広い、小児科のほか、眼科や泌尿器科、整形外科などの個別の診療科も備えた総合病院でありながら、アットホームな診療を行なっています。
特に内科は、「具合が悪く

症状は別々でも体は一つ 全身を診る大切さ

○…この春で着任から丸1年を迎えます。「多彩な診療科がある当院ですが、科間に隔たりがなく、医師が互いに必要な情報を共有できます。例えば骨折の患者さまであっても、主治医の

整形外科医が、内科医に血圧などの専門的な見解を確認した上で、治療方針を定めていくことができます。この風通しの良さは、患者さまに対するより良い医療の提供につながっています。

この「人」に聞く



立石 智則 医師

(たていし ともりの)
康心会汐見台病院
【内科】

○…これまで弘前から大分に至るさまざまな地域へ赴任。病院での診療だけでなく、医薬品の開発にも関わってきました。「大学や行政などの現場も経験しました。糖尿病や心臓病などの

なったら、とりあえず内科に行けばいい」と受診者がすぐに思えるように、門戸の広さを大切にしています。
内科を担当する立石智則医師は、次のように話しています。「診察では、内科だけの診療で対応すべきかどうかをしっかりと考え、緊急性や専門治療の必要性がある場合には、適切な対応を迅速に行なう体制を整えています。
この寒い時期に増えるノロウイルスなどの『感染性胃腸炎』や、または暑い時期の『熱中症』では、どの診療科にかかればよいかわからないことが受診控えにつながり、中には重症化してしまう方もいらっしゃいます。当院ではそのような心配は、体の調子が悪い時(体のどこかの痛み、吐き気、食欲不振など)は、すぐに内科におかかりください。内科医には、循環器や呼吸器、脳神経、糖尿病、腎臓などの各分野に長けた専門の医師がそろっております。まずは内科にご相談いただければ、それで大丈夫です」。

康心会汐見台病院 ☎045-761-3581

横浜市磯子区汐見台1-6-5

受付開始	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~	●	●	●	●	●	●
午後 13:00~	●	●	●	●	●	●

岡田秀雄 医師 川田博 医師 ゴルベウ美菜子 医師 百木忠久 医師 立石智則 医師

安定の仕事

医療・介護 系施設での 消防設備点検

募集会社 (株)エフ.アンド.ユアライフ
本社所在地: 神奈川県茅ヶ崎市円蔵370
応募先 FandY@fureai-g.or.jp ☎0467-84-6680

必須 甲種消防設備士 普通自動車免許

募集 地域病院(さがみ野中央病院)の看護師

募集... 看護師または准看護師

勤務地... さがみ野中央病院 (相鉄線「さがみ野駅」から徒歩5分)

046-233-5110

訪問美容

横浜市内または湘南地域へ直行・直帰 (10:00-17:00)

2,100円

0467-84-0167 (株)フォーライフ企画

湘南医療大学

研究費担当者を募集(所属・総務課)

「人のために生きる」未来の医療人を育成する大学でのお仕事です。

普通自動車免許 所有者は尚可 研究費業務経験者は優遇

お住まいと職場をマッチング!!

ふれあいグループ ~医療・介護・福祉・教育の関連施設(主に神奈川県内)でのお仕事をご案内~

まずはご応募から 便利なQRコードでエントリーを!

ご連絡を差上げます ふれあいグループ から 追ってご連絡致します。

看護助手

パートタイム 時給 1300円

医療費補助 保育所あり 車通勤OK 駐車場無料

オープン記念 単価

シングル部屋 前払金 1,000万円 (通常1820万円) / 1,200万円 (通常2000万円)

失敗しない高齢者施設の選び方

セミナー 2/8 14:00~15:30 予約10名様

老人ホームの資金計画や入居の際に気を付けたい注意点、利点などを気軽に学べる人気のセミナーです。

2/1 ± - 22 ±

10:00~16:00

・時間は1時間程度
・前日までに要予約

周辺MAP 横浜駅 徒歩 8分

住宅型有料老人ホーム シニアホテル横浜西口
横浜市神奈川区鶴屋町3-32-4
TEL 045-755-7200

健康診断は毎年受けましょう 数値でわかる「今の自分」 体もメンテナンスが必要



中高年を迎えると、生活習慣から発症する糖尿病や高血圧、脂質異常症などを抱える

若くても受けるべき

しかし現代は飽食の時代です。30代以下であっても、ジャンクフードの多食、喫煙、

ふれあい横浜ホスピタル健康管理センター 診断結果をじっくり解説 異常がなくても将来を予見

健康診断の専門施設である「ふれあい横浜ホスピタル健康管理センター」の担当保健師に、人間ドックについて話を伺いました。

Q. ふれあい横浜ホスピタル健康管理センターでは、どのような種類の健康診断を受けることができますか？
A. 一般的な項目をそろえた「健康診断」や、メタボリックシンドロームの予防対策として国が奨励している「特定健診」、自治体から送られて

くるクーポン券が使える「がん検診」、普通の健康診断よりも詳しく体を調べる「人間ドック」があります。

Q. 今、心配になる体の症状がないのに、健康診断を受ける意味はありますか？
A. 人間ドックは特にそうですが、ご自身では気付けないような早期段階で、病気を発見していき

ます。今は症状を自覚していないだけで、実は病気が進行しているということもあります。健康診断は、未来の自分への投資とお考えになる方もいらっしゃると思います。

Q. 受診して悪い診断が出たら、そこからどうすればいいのですか？
A. 当センターは病院



取材協力

同センターの保健師(左)による説明

ふれあい横浜ホスピタル 健康管理センター 横浜市中央区方町2-3-3
045-662-2489

- 健康診断
- 特定健診
- 人間ドック
- がん検診
- 日帰り/宿泊ドック
- レディズドック
- 脳ドック

関内駅 徒歩3分
大通公園 徒歩3分
東横線 関内駅 徒歩3分

アルコールの多飲など、生活が乱れている人がいます。健康診断は、現在の体の状態を、数値によって基準値からどのくらい離れているかを知ることができ、大切なツールです。それだけでなく、受診施設によっては撮影したレントゲン写真などの結果から、この先、どのような病気の危険性があるかを、医師が解説するところもあります。職場の健康診断や、受診券が使える特定健診、がん検診などを積極的に受けましょう。

併設していますので、異常所見がありましたら、専門診療科でさらなる精密検査ができますし、そこで病気が判明した場合は治療もできます。専門検査から治療まで、一つの建物の中で情報を共有していくため、迅速な対応が可能です。

幸いにも異常が見つからなかった方にも、今の体の状態で発症リスクがある疾患などについて、医師や保健師がお話をいたします。直接、受診者さまとお話する時間を設けておりますので、日頃から気にかかっていることがありましたら、お気軽にご相談ください。当センターでは、「親切・やさしさ・ふれあい」をモットーにしております。健康診断は当センターをご利用ください。

合格率100%を達成!
実績と経験を備えた実力校
茅ヶ崎リハビリテーション専門学校



丁寧な指導で技術を習得

現場実習は大きな強み

理学療法士や言語聴覚士などの養成校である「茅ヶ崎リハビリテーション専門学校」(在校生約350名)では、2月に行なわれる国家試験に向けた追い込みの時期を迎えています。

誇っています。この背景には、所属グループの施設関連連携を活かした豊富な現場実習があります。現場の活きた学びは自信につながり、普段の授業の理解度が深まるだけでなく、国試対策講座や模擬試験での実力錬成につながります。

同校では、今年4月の入学者を募集しています。2月4日(理療学療法学科・言語聴覚学科)と、3月4日(理療学療法学科)の現場で活躍しています。

3月まで入試を実施
同校では、今年4月の入学者を募集しています。2月4日(理療学療法学科・言語聴覚学科)と、3月4日(理療学療法学科)の現場で活躍しています。

学校をあげて国試対策講座を開催

主に高齢の人や障害を抱えた人を対象に、専門的な知識と技術によって自立を支援する専門職が、「介護福祉士」です。介護福祉士は介護を必要としている本人の支援だけでなく、家族に対する介護方法などの指導役も担い、介護

者のより質の高い生活を実現化していくことも仕事のひとつです。安全な手技や専門的な技術のほか、介護対象となる幅広い世代の人の尊厳を守る献身性や、温かなふれあいの心をもってサポートする人間性なども求められます。

町田駅から徒歩1分にある「医療ビジネス観光福祉専門学校」では、介護福祉士を目指す学生を募集しています。介護福祉士の国家試験には、受験資格が設けられています。所定の課程を学ぶことは受験資格の一つであり、同

校の介護福祉学科(2年制)では受験資格を取得できるほか、介護現場での実習や就職支援もあります。受験資格の取得方法は他にもありますが、実質的な独学であったり、実習の経験数は実力の差として表れます。受験資格を得て国家試験を突破しても、介護現場で求められるのは、即戦力となる人材です。

入試担当者は、次のように話しています。「本校の雰囲気や授業内容、入試、リハビリ療法士の仕事について知りたい方は、お気軽にご相談ください。個別の見学会、または相談会を行なっておりますので、ご興味のある方は、ぜひお電話でお申し込みください。」

学校をあげて国試対策講座を開催

ふれあい横浜ホスピタル 関内駅 徒歩3分

増床のため
看護スタッフ
看護師 看護補助者(看護師免許なし)
勤務時間は応相談
お気軽にご相談ください

新メンバー大募集
連絡先 ☎045(681)5101

シニア活躍
おそうじ好きさん!
わたしたちと一緒に働きませんか?
パート 時給1162円
常勤 要自動車免許

勤務: 磯子区、戸塚区、中区などの医療施設または学校での清掃業務
お問合せ...リード商会 清掃事業部 ☎080-7646-1764(菅原)

シニア応援!
植栽
スタッフ募集
経験者優遇
医療機関の敷地庭園や草花のお手入れ
ふれあいファーム
詳しくは ☎0467-88-1263
recruit@fureai-g.or.jp
勤務地: 戸塚区上品濃

年齢制限なし 時給1162円 パート(非常勤) 必要な資格なし

急募 ワークライフバランスが良好! 医療・介護施設でのお仕事です。
正社員 調理師 または **栄養士**
60歳まで(定年制のため) 社保完備、医療補助あり 経験者、管理栄養士 優遇

(株)メディカルフーズ
会社所在地: 茅ヶ崎市西久保500
☎080(9455)2394 担当/タケシロ

面接 採用手続き 現場へ!

東戸塚エリアまたは横浜市内の医療・介護施設

湘南医療大学
大学院保健医療学研究科
新修士課程
Medical Management Executive
新時代の医療界を担う
トップリーダーを育成する特別なコース。
医療・福祉・教育を融合させた新しい価値の創造
修了後はふれあいグループ管理者への登用の道も!

熱き医療人の夢の実現
社会人大学院
医療・マネジメント エグゼクティブ 領域
2025年4月開設

保原 隆雄 研究科長 専任 講師

各有名大学・企業からの熟練講師陣による
対面・オムニバス形式の講義

関連大学
東京大学・京都大学・大阪大学・東京科学大・一橋大学
神戸大学・筑波大学・慶應義塾大学・早稲田大学 その他

*受講: 遠隔からのweb受講も可能。
*講義: 土曜日・火木曜日の18時~21時
*対象: 医師をはじめとする医療・福祉・教育施設管理者およびそれを目指す志高き者
*場所: 東戸塚キャンパス

お問い合わせ
湘南医療大学大学院保健医療学研究科
045-821-0111(代) 菅河
makiko.sugawa@sums.ac.jp
045-821-0115 入試事務室
nyushi@sums.ac.jp



同院のリハビリテーション室の様子

「当病棟では、脳血管疾患や大腿骨骨折などの手術後のほか、治療時の安静による廃用症候群を抱えている患者さまが、

「当病棟では、脳血管疾患や大腿骨骨折などの手術後のほか、治療時の安静による廃用症候群を抱えている患者さまが、

取材協力

ふれあい東戸塚ホスピタル(戸塚区上品濃)

チーム医療の成果! 8割超が復帰

回復期リハビリテーション病棟

「当病棟では、脳血管疾患や大腿骨骨折などの手術後のほか、治療時の安静による廃用症候群を抱えている患者さまが、

「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。



ふれあい横浜ホスピタルの産婦人科に所属する武田早苗医師に、「更年期障害」について話を伺いました。

「更年期障害」は、どのような症状が該当しますか? 「更年期世代の方が、ほてり/動悸/頭痛/不安などを抱え、日常生活に支障が出てくる場合は、更年期障害の可能性があります。女性ホルモンの低下が大きな原因とされます。しかしこれだけではなく、性格などの心理的要因や対人関係も、更年期障害に影響を与える要因であると考えられています。

「更年期障害」は、どのような症状が該当しますか? 「更年期世代の方が、ほてり/動悸/頭痛/不安などを抱え、日常生活に支障が出てくる場合は、更年期障害の可能性があります。女性ホルモンの低下が大きな原因とされます。しかしこれだけではなく、性格などの心理的要因や対人関係も、更年期障害に影響を与える要因であると考えられています。

ふれあい横浜ホスピタル

045-681-5101

045-681-5101

045-681-5101

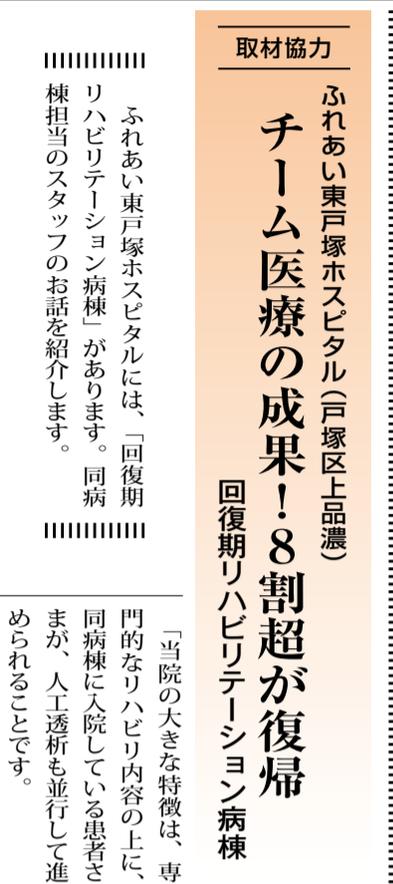
看護補助のお仕事

介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級) 常勤スタッフ 数名

資格不問 非常勤スタッフ 数名

ふれあい鶴見ホスピタル

045-586-1717



「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

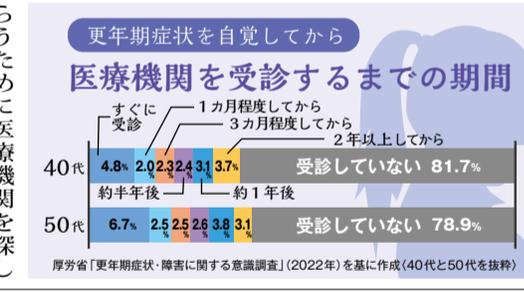
「当院の大きな特徴は、専門的なりハビリ内容の上に、同病棟に入院している患者さまが、人工透析も並行して進められることです。

自宅復帰率が高い「回復期リハビリ病棟」

後遺症によるリハビリは、退院後も継続して受ける人が多く、地域の病院で入院から一貫したリハビリを受けることが理想的です。

もっと気軽に頼って 婦人科は一生涯の支え

どの世代も受診可能



ふれあいクリニック泉

総務課(事務) 月給23万円~ (経験10年例)

045-803-3221

医学講座

日時 2月27日(木) 13:00~14:00

参加方法 事前予約の上、会場にて聴講

講師 織本 健司 院長

再生医療の未来(仮題)

京大の山中伸弥教授がノーベル生理学・医学賞を受賞してから12年が過ぎましたが、体性幹細胞やES細胞、iPS細胞などを用いた再生医療には、まだ多くの課題が存在しています。再生医療の現状や今後について、わかりやすく解説いたします。

会場 会場

参加には、事前予約が必要(7名未満の場合は中止)

医学講座

日時 2月10日(月) 13:00 から

参加方法 事前予約で会場にて無料聴講

講師 滝澤 始 医師

快適な睡眠を得るために~睡眠時無呼吸症候群について~

寝ている家族の、大きないびきや呼吸が止まっているような様子に心当たりがある方は、ぜひ講座にご参加ください。その症状は、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がります。改善に効果的な食事運動療法やCPAP法について紹介します。

会場 会場

事前予約で参加が可能(電話受付)