

まだまだ危険

## 血圧が乱高下! ヒートショックの恐怖

### 浴室や脱衣所は事前に暖めて

寒い時期には、心臓や血管の病気の発生数が増えます。自宅の中でも暖かい部屋と寒い部屋の温度差がひらくと、外出しなくても、体は大きくなりリスクにさらされることとなります。

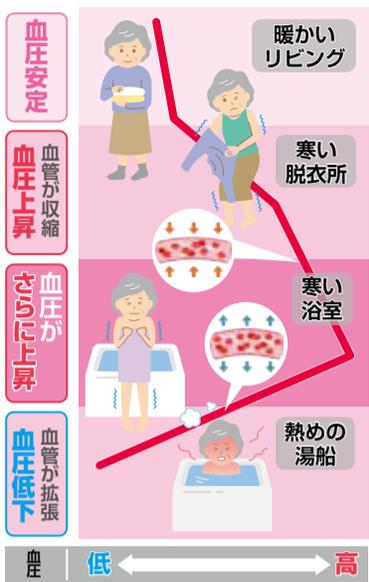
冬などの寒い季節は、血管が収縮しやすくなるので、心臓病の発症が増えます。心不全や不整脈は、冷えた環境下で血管が収縮し、

室内でも工夫して

浴時には、暖かい場所から急に寒い浴室へ移動することがないように、事前に浴室を暖めるなどの温度差を緩和する工夫をしましょう。

まだ寒さが続く間は、「ヒートショック」にも注意が必要です。暖かい屋内から寒い外気にさらされるような急激な温度差は、血圧を大きく変動させるので、失神したり、血管の病気を引き起こしやすくなります。外出時はしっかりと防寒着を備えたり、冬の入り

また、自宅の中でもできる程度の軽いストレッチをするだけでも、血流を促進させて心臓の負担が軽減する効果をもたらします。



寒い間は、誰でも運動不足になり、食事では塩分や脂肪分の多いものを好む傾向にあります。しかしこれも血管や循環器にリスクをもたらすので、気を付けましょう。野菜や魚を取り入れたバランスの良い献立を意識することが大切です。青魚には、血管の健

湘南東部総合病院(取材協力)

## LDLと血圧の数値、把握していただけますか?

循環器内科 田中嗣朗 医師

湘南東部総合病院の循環器内科では、常勤医師4名の体制で診療を行っています。今回は、田中嗣朗医師による虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)のメカニズムと判断基準についてのお話を紹介します。

(田中医師)「虚血性心疾患と呼ばれる病気の中に、『狭心症』と『心筋梗塞』があります。これは、心臓に必要な血液が十分に供給されなくなること、心臓の壊死などが

と管理が必要になります」

### 2つの注目指標

起る疾患です。その原因の多くは、冠動脈という心臓の血管が狭くなったり、または詰まることにあります。一度壊死した心臓の筋肉は、ほぼ再生しないので、早期の発見

(続く)「虚血性心疾患の診断にあたって、大事な検査数値があります。その一つが、『LDLコレステロール値』です。これはいわゆる悪玉コレステロールといわれているもので、血管壁に蓄積して動脈硬化を引き起こします。健康な成人のL

D/Lコレステロール目標値は120mg/dL未満とされていますが、高リスクの方では100mg/dL未満とし、心筋梗塞を経験した方やカテーテル治療を受けた方では70mg/dL未満を目指すことが推奨されています。

もう一つの重要な検査数値は、『血圧』です。高血圧は冠動脈に負担をかけるので、動脈硬化を進行させます。正常な血圧の基準は、収縮期血圧が120mmHg未満、拡張期血圧が80mmHg未満とされています。140/90mmHg以上は『高血圧』の診断となり、リスク

管理を要する状態です」

### 定期検査の真の効果

冬に限らず、自分の体の状態を正しく知ることは、健康を保つ上で欠かせないことです。定期的な健康診断を受けることのほか、日常的に血圧を測定することも良いでしょう。いつもと異なる数値が出た場合は、すぐに受診すること、重大な病気を防ぐこと

ができません。例えば、もしも胸痛の痛みや圧迫感、冷や汗をともなうような症状が数分間続くことがあったら、心筋梗塞などの可能性を考え、様子を見ることなく即座に病院へ行く判断ができるでしょう。

日常生活の中に潜む危険なリスクは、ちよつとした工夫で回避することができ、温度管理や食生活を見直し、適度な運動を取り入れることを意識して、春を迎えましょう。

### 狭まるか詰まるか

(続く)「虚血性心疾患の症状として特徴的なのは、胸痛みや圧迫感です。運動時や寒い環境で悪化する狭心症では、冠動脈の一部が狭くなり、血液の流れが一時的に不足します。

それに対し、冠動脈が完全に詰まる心筋梗塞では、激しい痛みのほか、冷や汗、吐き気などが起こります。このような状態は、すぐに病院を受診する必要があります」

心配事や不安な症状はお気軽に当院へご相談ください。湘南東部総合病院 茅ヶ崎西久保500 予約センター 0467-83-9192

### 専門チェックを実施

(続く)「予防には、生活習慣の改善が第一となりま

す。塩分摂取量を1日6g未満に抑え、適度な運動(週に150分以上)をして、愛煙家の方は禁煙することが、動脈硬化の進行を抑えます。また、虚血性心疾患のリスク因子をもつ方の場合、定期的な健康診断の受診を欠かさすことなく、数値を管理しながら、必要に応じて早めに治療を受けることが大切です。

当院(湘南東部総合病院)は、循環器内科の常勤医師が4名おり、専門性の高い診療



田中 嗣朗 医師  
たなか つくろう  
湘南東部総合病院  
循環器内科

- 日本循環器学会 循環器専門医
- 日本内科学会 認定内科医

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

新湘南ハイパス  
茅ヶ崎駅北口や寒川駅、茅ヶ崎市各所から無料病院バスのご利用を

ふれあいの桜  
介護福祉士 22.5万円  
介護士 1350円

2025年2月 新病棟 東館オープン  
茅ヶ崎中央病院  
茅ヶ崎駅北口から徒歩5分

介護福祉士・介護職員初任者研修修了者  
介護士さん 大募集!  
年間休日 124日  
ボーナス (前年実績) 4ヵ月分/年

医療法人 大樹会(社団) 介護老人保健施設  
お気軽に問合せください。  
0466-86-9311  
藤沢市遠藤 446-1  
sakura-rk@fureai-g.or.jp

ご応募は電話かHPから  
0467 (86) 6530

CHECK!!!  
■保育所あり  
■単身用の入居住宅あり  
などなど

### 医学講座 視聴無料・申込制

日時 3月26日(水) 14:00から  
参加方法 Zoomでリアルタイム視聴  
講師 湘南さくら病院 芹野 夕夏 介護福祉士

### 漏れにくいオムツの当て方

介護をしていて、おむつの扱いに困ったことはありませんか?おむつの構造を理解すると、さらに有効に使える介護用品になります。夜間の交換時のポイントも紹介します。介護負担が少しでも軽くなるように、専門スタッフがわかりやすく説明します。

お問合せ 湘南さくら病院 0467-54-2255(代表) 茅ヶ崎市下寺尾1833

こちらのサイトから 事前申込みが必要 3月25日(火) 11:00まで  
当日、パソコンやスマホでご自宅視聴 \*Wi-Fi接続をおすすめします

### 医学講座 どなたも参加無料

日時 3月28日(金) 15:00から  
参加方法 WEB上で視聴(オンライン受講)  
講師 茅ヶ崎中央病院 外科・消化器外科 蒔田 勝見 医師

### 消化器疾患の診断と内視鏡治療

多くの早期がんは症状がないため、早い段階での検査をおすすめしています。胃がんや大腸がんは、早期に発見できれば、体に負担の少ない内視鏡で治療ができます。内視鏡による治療例を紹介し、検査やがんについて解説します。ぜひご視聴ください。

お問合せ 茅ヶ崎中央病院 0467-86-6530(代表) 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

サイトから 事前申込み  
当日に端末を使って視聴  
ネット接続できる 端末をお手元に

# 週3日・20分間の個別プログラム 認知症対策に短期集中リハ

## 介護老人保健施設ふれあいの百合

「ふれあいの百合」では、専門療法によって入所者の身体機能を改善させて、自宅へ復帰できるようにリハビリを行なっています。



取材協力  
予防にも効果が期待できる認知症リハビリ

茅ヶ崎市南湖にある介護老人保健施設「ふれあいの百合」は、サポーターを必要としている高齢者が入所（または「通所」）できる施設です。今回は、昨年9月から実施している「認知症短期集中リハビリテーション」を紹介し、家族が確認できる

家族が確認できる  
認知症は進行性の疾患であり、初期のうちから医療または介護による適切な介入によって、進行を遅らせることが重要です。同施設では、軽度認知障害(MCI)や軽度の認知症の段階から専門療法を提供することで、認知機能(記憶力・注意力・遂行機能など)の維持や改善を図り、日常生活に必要な能力を確保し、社会参加を促進させて、孤独感を軽減させていく効果的なリハビリテーションを行なっています。担当の療法士が、3カ月という集中的な期間に、週3日各20分間の個別プログラムを実施します。

効果が出て、日々の生活に必要な能力が上がると、高齢者本人だけでなく家族においても、生活の質が向上します。同施設では、このようなリハビリテーションの様子を、家族が見学(予約制)できるようにしています。

通所利用で退所後も安心  
施設スタッフは次のように話しています。「見学は、入所者さまがご自宅に復帰した

の段階から専門療法を提供することで、認知機能(記憶力・注意力・遂行機能など)の維持や改善を図り、日常生活に必要な能力を確保し、社会参加を促進させて、孤独感を軽減させていく効果的なリハビリテーションを行なっています。



国道1号沿いなのでアクセス良好

# 救命の大前提たる 手術環境を守り抜く

〇…昨春に着任し、消化器や整形外科、婦人科、乳腺外科、耳鼻咽喉科などの全身麻酔を担当しています。「麻酔は、それ自体が人を治すわけではありませんが、手術のフィールドを管理する

も必須です。ともに成り立つてこそ、患者さまに有効な治療となります。救命の大前提たる麻酔科医療に、心を注いで35年になります。〇…特定の診療科を担当するのではなく、幅広い部

位と疾患、そしてさまざまな治療法が存在する手術を扱うことに対して、「どの手術であつてもその都度、術式を学んでいきます。この積み重ねによって先を見通すことができ、患者さまに対する適切な心肺管理ができていく」と、努力を惜しまない姿勢が感じられます。

# この「人」に聞く



## 貴家 基 医師

(さすまもとい)  
茅ヶ崎中央病院  
【麻酔科】

日本専門医機構認定 麻酔科専門医  
日本麻酔科学会認定 麻酔科指導医

〇…手術を受ける患者のコンディションを事前に確認し、術中の麻酔や状態管理の方針を検討することのほか、術後に治療部以外の痛みや吐き気などを抱えている場合に、専門性を活かしたケア(痛みを止める医療)も行なっています。院内スタッフを、「患者さまを第一に考えるハートの温かい人たち」と讃えますが、自らがその先頭にいます。

**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~

## お住まいと職場をマッチング!!

① まずはご応募から ② 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。

電話 ☎0467-88-1263 担当/萩原 でのお問合せ・ご応募もOK!

**看護スタッフ** 募集

不安や痛みにも心を寄せる仕事。

- 常勤または非常勤
- 看護師または准看護師
- 通勤: 無料バス利用
- 医療費補助 など

詳しくはQRコードから

湘南東部総合病院 ☎0467-83-9111 茅ヶ崎市西久保500

**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

書類選考なしで即、面接!

茅ヶ崎市内または湘南エリアの医療・介護系施設

採用手続き 現場へ!

電話応募 ☎080(9455)2394 担当/タケシロ

**安定の仕事**

医療・介護系施設での消防設備点検

経験により給与を考慮 多数の資格所有者は厚遇!

必須 甲種消防設備士 普通自動車免許

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

**経験ナシ + カ仕事 自信アリ**

正社員募集!

株式会社フォーライフ企画

☎0467-84-0167

〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 (北茅ヶ崎駅 徒歩7分) ※普通自動車免許必須

医療用品などの仕入れ・在庫管理・配送業務!

未経験スタートの先輩多数

**営業 湘南健康管理クリニック**

主な仕事内容 自動車運転免許必須!

地域の関係機関や企業に、健康診断を案内するお仕事です。地域への貢献度が高い職種です。

今回の募集は正社員

応募先(勤務地) 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 茅ヶ崎駅から徒歩5分 ☎0467-86-6570 kensin@fureai-g.or.jp

女性も活躍中! (未経験でも応募可能)

**介護と医療とリハビリの3大安心で充実のシニアライフを!**

【介護付有料老人ホーム】湘南ふれあいの園 湘南東部

実際にご自身の目でご覧ください!

**安心1** 身近に医療がある 安心感に包まれた生活

当施設は、茅ヶ崎市内初の介護専用型(要介護1~5)の有料老人ホームとして誕生しました。医療法人社団康心会などを抱える「ふれあいグループ」を母体とし、主治医による月2回の訪問診療のほか、さらにグループに所属する理学療法士や薬剤師などの多職種の医療スタッフが連携して、途切れないメディカルサポートを提供します。

**安心2** 充実の専門リハビリと栄養マネジメント

理学療法士 1対1のリハビリが週2回。基本動作能力の維持を図る訓練のほか、拘縮予防ストレッチなど、個人の状態に合わせて行ないます。

管理栄養士 専任の管理栄養士が常駐。一人ひとりに合わせた食事形態や、一日に必要な食事を調整して提供します。

**安心3** 体験入居を提供! 見学もOK

個室のほか、ご夫婦で暮らせる夫婦部屋も準備しました。ご予約にて、当施設の見学や、体験入居のご利用を承っております。

**湘南ふれあいの園 湘南東部** 茅ヶ崎市西久保745

交通アクセス

- 無料バス 茅ヶ崎駅北口などから出ている「湘南東部総合病院」行きに乗車
- 車 新湘南バイパス「茅ヶ崎中央インター」から約2分

見学申込み どなたでもご参加可能! 入居対象 要介護1~5の方

資料請求、無料!! ☎0467-57-6050

QRコードから詳しい内容をチェック!(ホームページが表示されます)

手術室スタッフが解説

「安全」を堅持する  
バックヤード

茅ヶ崎中央病院

茅ヶ崎中央病院  
0467866530  
茅ヶ崎市茅ヶ崎2の2の3

医療現場のスタッフが、病気や治療に関する内容を解説するコーナー「トピックス」。今回は、茅ヶ崎中央病院（JR茅ヶ崎駅北口から徒歩5分）の手術室を担当する専任のスタッフや、麻酔科医Ⅱ今号「この人に聞く」で貴家基医師を紹介Ⅱ、チーム医療について取り上げます。

特化した機能と役割

病院の「手術室」は、文字通り、手術を安全に行なうための専用治療室です。当院には4室あり、専任の看護師12名と看護補助者3名をそろえ、麻酔科医や診療看護師もおります。

特に麻酔科医（常勤2名）

は、執刀医（整形外科/脊椎外科/消化器外科/乳腺外科など）のように主治医として手術を受け持つのではなく、診療科・疾患・術式を問わず、全ての手術における心肺管理を行なっています。

事前に質問の機会も

手術を受けるということ

は、多くの患者さまにとって未知の体験であり、不安があります。当院では、そのような患者さまの思いを理解して、ご本人やご家族が安心して手術を受けられるように、術前から術後に至るまで、安全な手術を提供するための努力をしています。また、不安の解消のために、手術前の麻酔科医の問

多職種が集まり、患者さまごとにベストな医療方針を検討

**チームカンファレンス**

**手術直前**  
安全な手術を行なうために細心の注意をもって機器や医療品などを確認

**手術**  
腹部大動脈瘤に対する人工血管置換術  
虚血性心疾患に対する心臓血管手術  
初期子宮頸がんに対する婦人科手術

**手術後**  
術後に起こり得る合併症などに即応できる体制



茅ヶ崎中央病院 麻酔科 貴家基 医師



茅ヶ崎中央病院 横山明也 診療看護師

に、手術前の麻酔科医の問

ベストと考える方法を

当院の手術は「チーム医療」で行なっています。執刀医だけでなく、手術を受ける患者さまの持病などに専門性をもつ各医師、

来月に一般入試  
まだ遅くない！看護師の夢、実現へ

茅ヶ崎看護専門学校

医療系グループ「ふれあいグループ」に所属する茅ヶ崎看護専門学校では、今年4月の入学者を募集しています。来月3月15日(土)に一般入試(第2回)が開催され、試験



入試説明会の様子

3月4日夕方に試験対策も同校の担当者は次のように話しています。



授業での実習風景

今年度入試の終盤を迎える時期ですが、本校では、看護師の夢を抱いている一人でも多くの方に、わかりやすく説明したいと考え、3月4日(火)16時から18時に入試説明会を実施することにいたしました。当日は、選考科目のポイントや対策、さらに入試手続きの方法、学費や奨学金についてまで、丁寧に説明します。また、学校を実際に見たい

現場実習で得た真の力

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の養成校である「茅ヶ崎リハビリテーション専門学校」では、福祉や介護施設、総合病院などの多彩なリハビリ現場で、臨床実習を行なっています。約1カ月間に及ぶ病院実習を終えた同校の学生のお話を

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

医療福祉のスペシャリストを養成



実習現場でさらに思いやりや即戦力を磨いていく



JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

実習現場には同校の卒業生も多く、その活躍する姿を自身の将来と重ね、リハビリ技術の習得だけでなく、医療人としての在り方など、幅広い内容を吸収する貴重な機会となったようです。

**保育士**

ふれあい保育園

お問合せはお気軽に  
0467-88-1263  
ふれあいグループ担当電話  
hoiku-jimu@fureai-g.or.jp

1,200円~  
時給 非常勤  
経験により優遇

勤務地: 綾瀬市、大和市、海老名市から選べる!

待遇: 社会保険、労災、雇用保険の完備! ※就業形態による

午後の勤務、大歓迎!

未経験でも大歓迎

今時代に重要視されている職種です。現場経験がなくてもご応募を!

**介護のお仕事**

入所フロア担当 3名  
通所リハビリ担当 1名

常勤/非常勤の選択可能  
医療費の補助あり(勤務形態による)  
ボーナス年3回(同上)  
社会保険完備 など

給与などの詳細、ご応募はこちら▼

介護老人保健施設 **湘南シルバーガーデン**

〒平塚市袖ヶ浜1-12 (平塚駅南口から徒歩12分)  
0463-23-7151 silver.g@fureai-g.or.jp

ふれあい鎌倉ホスピタル

**コメディカル大募集**

看護師 / 放射線技師 / 介護福祉士 / ケアマネ (ケアワーカー) (居宅)

0467-23-1111  
鎌倉市御成町9-5  
kama-hos@fureai-g.or.jp

勤務待遇  
■年休日124日 ■2020年竣工の新病院  
■ブランク明け歓迎 ■鎌倉駅徒歩3分  
■ボーナス4カ月分(昨年実績) ほか

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: 茅ヶ崎、平塚、鎌倉などの主に医療・介護系施設での清掃業務

お問合せ...リード商会 清掃事業部 080-7646-1764(菅原)

**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

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) 菅野  
makiko.asugawa@sums.ac.jp  
045-821-0115 入試事務室  
nyushi@sums.ac.jp

