

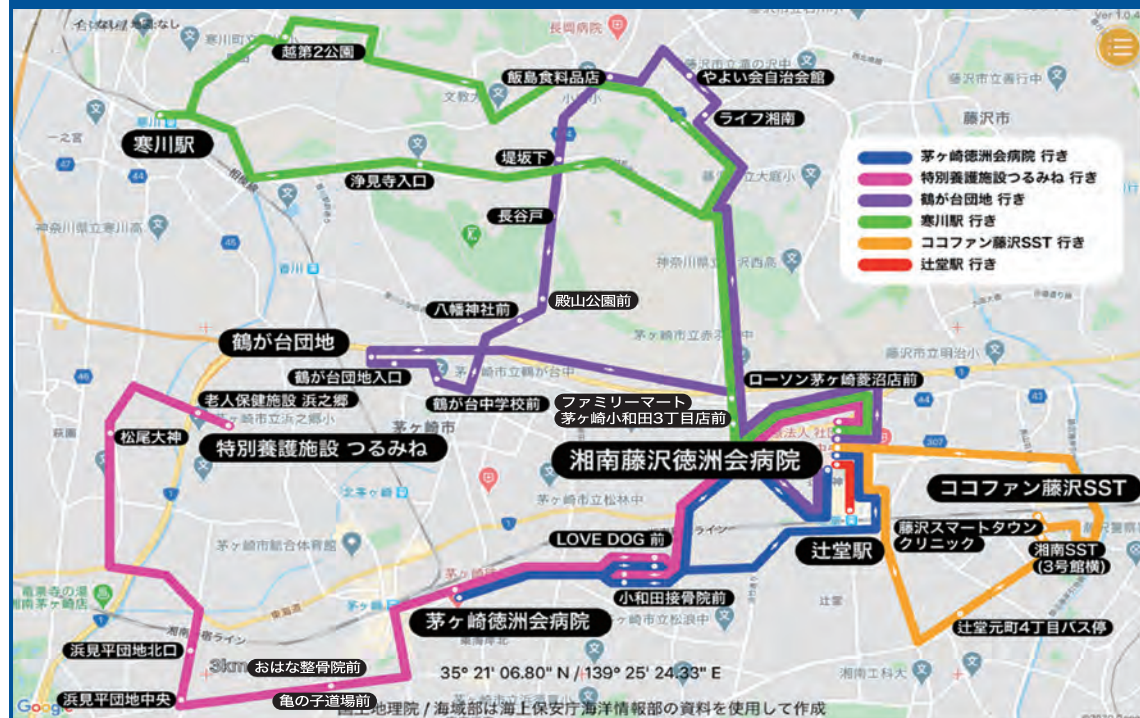
無料シャトルバスのご案内

検索 湘南藤沢徳洲会病院 交通アクセス



湘南藤沢徳洲会病院 シャトルバス路線図

時刻表



湘南藤沢徳洲会病院
Shonan-Fujisawa Tokushukai Hospital

〒251-0041 神奈川県藤沢市辻堂神台1-5-1
TEL:0466-35-1177(代表)

検索 湘南藤沢徳洲会



▲ホームページ

救急外来は年中無休・24時間診療

Access Map



駐車場ご利用について(湘南藤沢徳洲会病院 敷地内駐車場)



患者様

最初1時間.....100円
以降1時間.....200円
上限.....500円

一般・面会

20分.....100円
上限.....1,000円
※上限12時間

発行/2024年4月1日毎月1日発行 編集/湘南藤沢徳洲会病院 地域連携室

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

Marine Paper

湘南藤沢徳洲会病院 広報誌マリンペーパー

Vol.
107

2024
April

特集 リハビリテーション

治療の現場



お酒との正しい付き合い方

お知らせ
ハローワークとの協定を締結
外来再来機の英語表記について

季節のお品書き
春レタスと蒸し鶏のサラダ

引地川 親水公園(藤沢市)



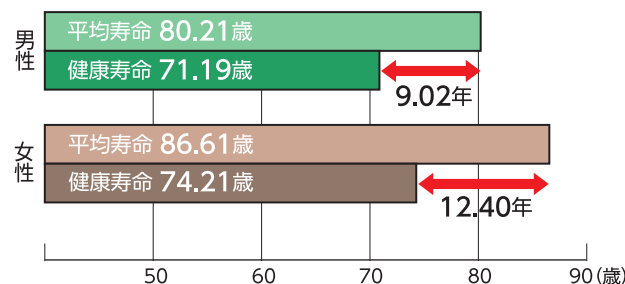
平均寿命と健康寿命とは？

平均寿命と健康寿命の違いをご存じですか？平均寿命と健康寿命は、私たちの生活や健康に関する重要な指標となります。

平均寿命とは、ある地域や人々の集団における平均的な寿命の長さを示す指標です。医療や衛生状況の改善、栄養状態の向上などさまざまな要因によって影響を受けます。

健康寿命とは、寿命の長さだけでなく、その期間における健康状態や生活の質を指します。つまり、健康な状態で活動的に生活できる期間を表し健康寿命が長いほど高い生活の質を維持できると考えられます。長生きすることも大切ですが、健康な状態で過ごすことでの幸福度も高くなります。健康寿命が短い場合、疾病や障害によって生活の制約を受ける可能性が高くなります。

では、健康寿命を延ばす方法とはどのようなことをすれば良いのでしょうか？それにはまず健康的な生活習慣を意識することが重要です。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、ストレス管理などが健康寿命を延ばすポイントになります。また定期的な健康診断や予防接種を受けることも大切です。



日本は世界的な長寿国ですが、元気に自立して暮らせる期間の「健康寿命」は「平均寿命」より**10年も短い**

(厚生労働省「健康日本21」)

要介護の1割は骨折や転倒が原因

健康と健やかな生活を維持するためには、身体や心の健康をサポートすることが欠かせません。要支援や要介護となる原因はさまざまですが、その理解と対処が重要です。以下の要因が関係していることが多くあります。

■ 高齢化

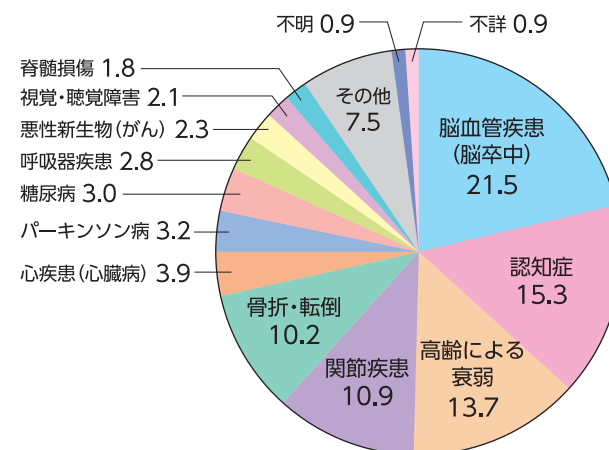
高齢化に伴い、身体的な機能の低下や病気の発症リスクが高まります。加齢による筋肉や関節の衰え、認知機能の低下などが要介護の原因となります。また、高齢者は転倒や骨折のリスクも増加するため要介護となるリスクは高まります。

■ 疾病や障害

さまざまな疾病や障害は要支援や要介護の原因となります。身体的な疾病としては、脳卒中や心臓病、骨折などがあります。また、認知症や精神疾患などの精神的な問題も原因となることがあります。

■ 生活環境の変化

生活環境の変化や社会的な要因も原因となります。孤立や孤独感、経済面、住環境の悪化などが要因となります。また介護者側の負担やストレスについても考える必要があります。



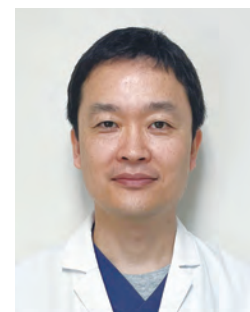
要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合
(平成22年 国民生活基礎調査：厚生労働省) (単位：%)

リハビリテーションの重要性

リハビリテーションは疾病障害による機能障害の克服や改善を支援します。適切なリハビリテーションプログラムによって日常生活での自立(機能回復と自立支援)を取り戻すことができ、身体的な機能の向上だけでなく心理的な側面や社会的な繋がり(生活の質)も向上します。

また、リハビリテーションは健康管理の一環として位置付けられています。

定期的なリハビリテーションを受けることで、健康維持し疾病や障害の進行を遅らせることも期待されます。健康管理の欠如や予防意識の低さは要支援・要介護の原因に繋がります。自らの健康や生活の質を向上させるためにリハビリテーションを積極的に活用してください。身近な医療機関や専門家のサポートを受けながら健康な生活を実現しましょう。



わた なべ ひろ き
渡邊 宏樹
リハビリテーション室 室長

【認定資格】

呼吸療法認定士
心臓リハビリテーション指導士
心不全療養指導士

脳卒中のリハビリテーションとは？

脳卒中によって損傷を受けた脳や身体機能を理学療法・作業療法・言語療法を行い生活の質を向上させることを目的としています。リハビリは患者さんの状態やニーズに合わせて個々に設定されトレーニングを行います。

脳卒中のリハビリは早期段階から始めることが重要です。患者さんの可及的回復と生活の質を向上させるために必要不可欠な治療の一つです。

■ 機能回復

脳卒中によって制限された身体機能（運動能力・感覚・言語能力など）を回復させるための運動療法や言語療法を行います。

■ 機能代償

損傷を受けた機能の代替方法として、装具や自助具の提案や訓練を行います。

■ 言語能力の回復

言語障害がある場合は、言語療法によるコミュニケーション能力を向上します。

骨折のリハビリテーションとは？

骨折によって損傷を受けた骨や周囲の筋肉、関節、神経などを治療・回復を促進し、患者さんが日常生活に戻るのをサポートします。骨折のリハビリは患者さんの年齢、骨折の種類と場所、手術の有無などに応じて個々に設定します。骨折後の回復を促し患者さんが最大限の機能を取り戻すのに役立ちます。

■ 骨の治癒を促す

運動療法や、ストレッチング、筋力トレーニングなどを行い、骨折部位の安定性を保ちつつ、適切な負荷を与えることで骨の修復を促進します。

■ 筋力と柔軟性の回復を促す

骨折の固定のためのギブスなどの装具は周囲の筋肉や関節の筋力と柔軟性を低下させる可能性があるため、リハビリにより筋肉と関節の機能の回復を図ります。

■ 日常生活へ復帰を促す

日常生活のおこなう活動に復帰できるよう日常生活動作のトレーニング（歩行・上肢の使用、装具・自助具の使用の訓練など）を行います。

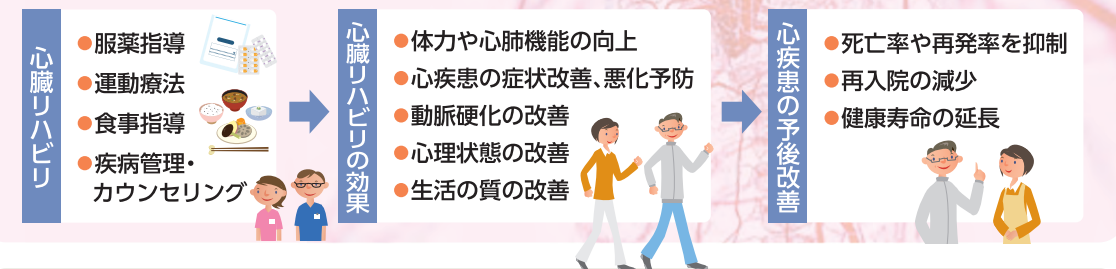
■ 予防措置

骨折や、その他の損傷を予防するための安全な動作や運動の方法についてもお伝えしています。

心臓リハビリテーションとは？

「心臓に病気があるのにリハビリ？」と驚かれるかもしれませんが、適切な管理・監督下で心臓リハビリテーションを行うことで、筋力などの身体機能が改善し、日常生活や社会復帰を目指すことができます。また、心臓リハビリテーションの最終的な目的は、予後の改善を図ることにあります。

心不全や心筋梗塞といった疾患は発症後の死亡率や再発率が高いといわれています。そのため心臓疾患の治療は症状が改善したあとも継続していくことが重要です。心臓リハビリテーションには心疾患の予後改善に極めて高い効果があることが近年の研究で明らかにされています。また、心臓リハビリテーションは食事や服薬管理などの日常生活の指導など包括的な内容で構成されています。

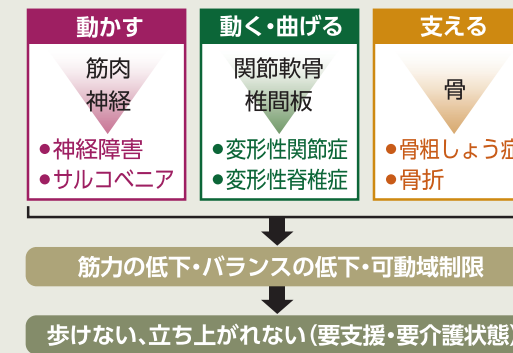


● 健康管理と予防意識のサポートについて ●

「ロコモティブシンドローム」って聞いたことがありますか？

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」機能が低下している状態を表す言葉です。進行すると日常生活にも支障が生じ、要支援・要介護となるリスクも高くなります。

- ① 体を動かすために必要な筋力・神経に障害がすること。
- ② 関節が動いたり曲げたりするときにクッションとしての役目をする関節軟骨や椎間板に障害が出てしまうこと。
- ③ 体を支える支柱部分である骨に障害が出てしまうこと。



それではロコモティブシンドロームにならないためにはどうしたらいいのか…。それは適度な運動とバランスの良い食事です。日常的な運動や筋力トレーニングを行い運動器官の機能を維持・向上させましょう。また、食事はカルシウムやビタミンDを含む食事を心掛けて摂取し骨の健康を保ちましょう。



長期療養患者向け職業支援 ハローワークとの協定を締結

がん・肝炎・糖尿病の治療を続けながら働きたい方へ
ハローワークナビゲーターが出張して就職に関する個別相談を毎月開催します。

- 定期的な通院の必要があるが働きたい
- 自分の病状、体力にあった仕事を見つけたい
- 治療と仕事の両立に戻ることに不安を解消したい
- 就職活動で、企業に病気のことを伝えるべきか迷っている など

場 所 ▶ 湘南藤沢徳洲会病院
日 時 ▶ 毎月第3木曜日 13:00～16:00
費 用 ▶ 無料
問合せ ▶ がん相談支援センター
0466-35-1177 (代表)

事前
予約制



ハローワーク平塚 諸星所長 江原院長

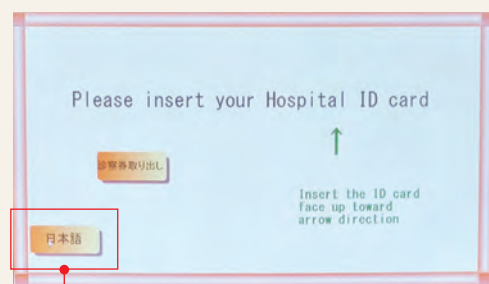


外来再来機の英語表記について

外国人患者さんがご自身で受付をする事ができるように外来再来機に英語表示機能を追加しました。

当院は、神奈川県外国人患者受入れ拠点医療機関に認定されており多言語対応をはじめ外国人患者さんの受け入れ体制を整えています。

外国人患者受入れ認証制度(JMIP)を取得しています。



英語と日本語の切替



お酒との正しい付き合い方

監修: 肝胆膵・消化器病センター センター長 岩渕 省吾

厚生労働省より「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が2024年2月に公表されました。4月はお花見や歓迎会などお酒を飲む機会も多くなります。「酒は百薬の長」と言われ、かつては少量の飲酒は健康に良いと言われていましたが、現在では、1日あたり20g程度(週150g)以上の飲酒を続けると大腸がん発症の可能性が高まる結果を示す研究結果もあります。また、飲みすぎは急性アルコール中毒やアルコール依存症になる危険性もあるため、飲酒量を考え正しい付き合い方を知って楽しく飲みましょう。

■ 1日の適正な飲酒量

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクを高めるとされています。女性はアルコールの分解速度が遅いため、男性の約半分もしくは2/3程度がよいとされています。

主なお酒の純アルコール量20グラムの目安

	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー	純アルコール量(g)
度数(%)	5	7	12	15	25	43	
容量(ml)	500	350	200	180	100	60	
目安	1本	1本	グラス2杯	1合	グラス1/2杯	ダブル1杯	

$$\text{飲んだ酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数} \div 100 \times 0.8$$

厚生労働省
「健康に配慮した飲酒に
関するガイドライン」



春レタスと蒸し鶏のサラダ

材料(2人分) トータル:447kcal 1人前:223.5kcal



栄養士からの
アドバイス

春レタスは他の時期のレタスと比べて葉が厚く、パリッと、シャキシャキとした歯ざわりが特徴なため、今回のようにサラダで食べるのが一番おすすめです。また鶏胸肉にはたんぱく質が豊富に含まれているため、おかずがこのサラダ1品だけでも、主食を加えるだけでバランスよく栄養が摂れます◎

- レタス…5枚 ● 鶏胸肉…1枚(250g) ● 砂糖…小さじ1
- 「酒…大さじ2 「すり白ごま・酢・ごま油…各小さじ2
- 「水…大さじ1/2 「[B] 味噌…小さじ1
- 「醤油…小さじ1/2



1 鶏肉に砂糖をよくもみこむ



2 ①をフライパンに入れ[A]を追加し煮立ったら裏返し、蓋をして6～7分ほど蒸す火を止めて一度冷ます



3 ボールにレタスを入れ一口サイズにちぎる



4 ③に[B]を入れて混ぜ合わせ器に盛りつける

②は汁をきり、皮を取り除き食べやすいサイズに裂く