



医療法人 将道会

総合南東北病院

すべては患者さんのために

URL:<http://www.minamitohoku.jp/>

◆発行:医療法人 将道会 総合南東北病院(岩沼市里の杜1丁目2-5 0223-23-3151)

写真撮影:松島忠夫 先生

神の手



総合南東北病院
院長
脊椎脊髄疾患診断治療センター長
水野 順一

いつからか神の手とかスーパードクターなどと言った言葉が、日本ではよく聞かれるようになりました。私の専門領域が脳神経外科ということもあり、神の手と言えば福島孝徳先生を思い浮かべます。その他にもいろいろな専門領域で何人もの先生が、神の手としてマスコミに取り上げられています。以前私も地方紙に取り上げられた時には、そのようなキャッチフレーズこそありませんでしたが、なんとなく恥ずかしい気持ちになりました。振り返って、神の手とかスーパードクターとはいったいどのような先生のことを指すのでしょうか？

近年各専門領域、例えば脳卒中専門医、脊髄外科指導医、血管内治療専門医、神経内視鏡専門医などと脳神経外科のなかでも数多くの専門医制度があり、今後も増加する傾向にあるようです。これらの先生は各臓器別（脳、心臓、肺、胃腸など）の専門医であることが前提で、さらにその中の一部の臓器、組織を集中的に治療するために、

治療の質が高いことが要求されます。そのような専門家こそスーパードクターであり、現状では日本で提供できる最良、最新の治療が行えるものと思います。これらの地道に日常診療を行い、限られた時間の中で専門医試験に合格した先生こそ患者さんが最も信頼できる医師と思われれます。当院でも多くの科の先生がこの専門医制度に合格した質の高い医療を、毎日来られる患者さんに行っています。現実はなかなかテレビや映画のような作られた虚構の世界とは違って、まだまだ克服されていない病気が星のごとくに存在します。医療には限界が付きものであり、完全は決してありえないものです。しかしながら患者さんは自分の大切な命を預ける医師、病院選択の際には、ぜひ専門医制度のことを考えてください。標準的な医療、合併症の少ない医療が現在では最良と思われれます。神の手やスーパードクターはあくまでマスコミが先導して出来上がってきた言葉であり、そのような先生を追いかけるのではなく、身近にいるきちんとした先生を信頼して治療されることをお勧めします。マスコミより口コミとも言われるように、皆さんの周りできちんとした治療成績をだしている医師こそ本当のグッドドクターだと思います。

冷え性のお話

薬局 薬剤師 小林正人

早いもので2010年も残すところあとわずかになりました。皆さんは体調を崩したりしていませんか？さて、今回のお話ですが、寒いときにピッタリの冷え性についてお話していききたいと思います。



まずは、冷え性の原因についてお話していきます。

主に原因は3つ挙げられます。

1つ目は、人の皮膚にある、温度を感じる神経機能が鈍くなることで、冷え性が引き起こされるといわれています。なぜかという、①冷暖房完備の生活で、夏も冬も屋内外の温度差が激しい。②夏も冬もビールやジュース等の冷たい飲み物や食べ物をとるため、内臓の温度調節機能も鈍くなってしまふ。③特に女性ですが、ハイヒール等の足に合わない靴を履き続けることで、温度を感じる神経や、足先の感覚が鈍ってしまう。というようなことが挙げられます。

2つ目は、自律神経が上手く機能しなくなることです。自律神経は人間の感情をコントロールする神経中枢の影響を受けているため、強いストレスが続くと上手く機能しなくなることがあります。また、自律神経は、女性ホルモンの分泌をコントロールする神経とも関係があるため、出産、閉経時等に自律神経のバランスが崩れ、冷え性になる女性が多いとも言われています。

最後に**3つ目**は、血流の循環が悪いため、末端（手や足等の先）まで温かい血液が流れにくくなるのが原因とも言われています。

次に、どなたでもできるサプリメントを使った改善方法についてお話します。サプリメントと言っても、最近では多種多様なものがあるため、どれが良いのか分からないという方のために代表的な4つの成分についてお話していきます。

■**ビタミンE**：脂溶性ビタミンで、多くは大豆油やとうもろこし油、マーガリン等の油や、脂肪の多いナッツ類などに存在しています。たくさん摂ろうとすると余分な脂肪分まで摂取してしまい、高カロリーになりがちです。小松菜やカボチャ等の緑黄色野菜にもビタミンEが含まれていますが、なかなか十分な量は満たせません。

■**コラーゲン**：新陳代謝を活発にして、血流の流れも良くなり、自然と冷え性等の改善がみられます。

■**ビタミンC**：「ローズヒップ」がビタミンCの効率的な摂取に役立ちます。冬の間のビタミンC不足から起きる病気を防ぐと言われています。

■**高麗人參**：滋養強壮に優れた食品として知られています。

これら以外にも多くのサプリメントや漢方薬等があります。人やモノによって効き目は様々です。上記のサプリメントも参考にして頂き、冷え性改善の力になればと思います。

現在お薬を服用していて、サプリメントや漢方薬との飲み合わせが大丈夫か不安を持っている方がいらっしゃいましたら、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



住宅改造とは、自宅でより安全な生活を送るために、生活に関連する場所の改善、または新たに設置することで、生活環境調整の一つの手段として行われています。

その方法も、手すりの設置や段差の解消、福祉用具の利用など様々あります。段差による転倒事故は主な家庭内事故の一つであるため、今回は屋内の段差解消方法についていくつかご紹介したいと思います。

●敷居に斜板を設置する方法

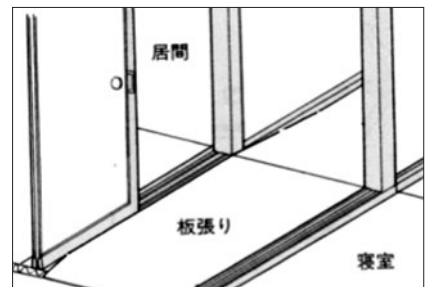
2cm以下の段差では傾斜をつけることで、つまずきを予防したり、車椅子での通過が可能となる場合もあります。



●床全体の高さを上げる方法

部屋と廊下間に段差がある場合、廊下に敷居と同じ高さまで板張りをして移動を可能にします。

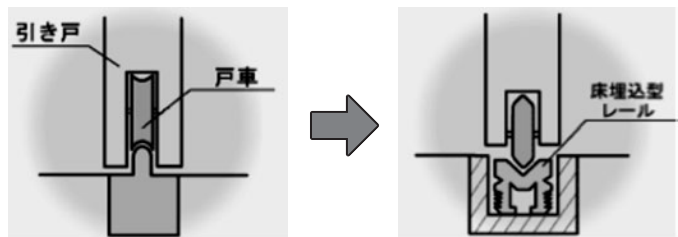
車椅子で移動される方は、敷居へのつまずきや段差での転倒の危険を減少させることができます。



●引き戸のレール、敷居の隙間を埋める方法

レールや敷居部分に、V字型レールを埋め込んで段差を解消したり、建具の隙間に板を打ちつけたりして隙間を解消します。

また、扉をアコーディオンカーテンに変更し、扉のレールを天井へ設置することで敷居の段差を解消します。



住宅改修を行う方法は様々あり、介護保険制度や自治体によって異なりますが、助成制度を利用できる場合もあります。検討されている方は、まずはスタッフへご相談ください。

<参考文献>

- ・木之瀬隆 編集、(社)日本作業療法士協会 監修：「作業療法学全書〔改訂第3版〕第10巻 作業療法技術学2 福祉用具の使い方・住環境整備」、(株)協同医書出版社、2009年
- ・小川恵子 編集、矢谷令子 監修：「標準作業療法学 専門分野 地域作業療法学」、(株)医学書院、2006年

南東北地域包括支援センターによる出前ミニ健康講話が行われました

十月二十六日（火）、押分生活センターにて、出前ミニ健康講話を行いました。押分延寿会（老人会）の皆さんから依頼があり、「軽運動教室」というテーマで講師を務めました。

会長さんから、会員が高齢なので「くれぐれも軽運動を！」と念を押されたため、ストレッチを行いました。日頃なかなか意識して伸ばすことがない首、背中、下肢を伸ばすことで、体がしなやかに動くことを意識してもらいました。参加した方々から、「じんわり効いて軽くなった」という声が聞かれました。今回は、運動内容が入ったパンフレットを持ってきてほしいとの依頼もありました。

十月二十九日（金）には、藤浪公会堂でもミニ健康講話を行いました。藤浪町内会の皆さんの依頼で「地域包括支援センターって何？」というテーマで、南東北地域包括支援センターの日頃の業務内容を寸劇を通して紹介しました。

藤浪町内会では、平成十八、十九年に岩沼市の健康づくり事業に取り組み、現在もその事業がサロンとして継続されています。平日ということ、参加者は二十四名でしたが、笑いを交えての寸劇に大きな拍手と「分かりやすかったよ」という反応が多く返ってきました。

よろしければ、皆様の町内会でもいかがですか？出前しません！

南東北地域包括支援センター 主任 齋藤 浩子



全員でストレッチを行いました
(10月26日)



職員が寸劇に挑戦！笑いが起こりました
(10月29日)

植栽ボランティア活動を行いました

11月20日（土）午前9時より、岩沼市の植栽活動に当法人からも7名が参加しました。

岩沼市では、公共の場の花壇やプランターに植栽する活動を行っており、毎年春と秋の年2回、花の植替えをしています。岩沼市より植栽事業への協力要請があり、当法人でも昨年から参加しています。

今回は、岩沼市民会館駐車場脇の花壇にピオラを植えました。特に、病院の近くの花壇を中心に活動しました。地域住民の皆さんの協力で、花の管理も行われています。病院にお越しの際は、きれいなピオラもぜひご覧ください。



病院通所リハビリテーション ♪ 口笛ボランティア



11月22日（月）午後2時半から、病院通所リハビリテーションに口笛デュオ「あっちこっち」のお二人が来院され、口笛を披露して頂きました。「あっちこっち」は、口笛教室の先生をされている「夢尾見太郎」さんと生徒の「夢尾小雪」さんの2人で結成しており、様々な施設などを訪問して口笛を披露されています。

口笛で、「さんぽ」「てんとう虫のサンバ」「秋桜」等が披露され、口笛ならではの温かく透き通った音色に皆さんゆっくりと聴き入っていました。また、小雪さんに大型絵本の読み聞かせもして頂きました。口笛と同様の優しい声に、利用者さん達は一気に物語に引き込まれていらっしゃいました。さらに、「かたつむり」「七つの子」「虫のこえ」等を口笛教室に通っている利用者さんと一緒に加わって披露して頂き、口笛に合わせて全員で「ふるさと」を歌いました。

南東北連合学術学会が行われました



十一月三日（水）に南東北連合学術学会が、財団法人脳神経疾患研究所附属総合南東北病院（郡山市）にて開催され、南東北病院グループの職員六七八名が各地より参集しました。この学会は、南東北グループの医療・福祉施設に勤務する職員が、日々の業務を踏まえた研究の成果を発表するもので、毎年「文化の日」に開催しています。

今回は一般演題五十三題、ポスター演題十五題の、計六十八題の発表があり、当院からも十一題の演題発表を行いました。医師の一般演題では、当院副院長 赤間洋一先生による「ケトアシドーシスにおける心筋障害の研究」が、学術学会会長賞を受賞しました。また、コメディカルの一般演題発表では、リハビリテーション科作業療法士 渡部美江子さんによる「回復期リハビリ棟におけるADL一部介助群の自宅復帰と施設退院の比較」がリハビリ部門で第二位を獲得し、ポスター演題発表では、東一病棟 看護師 鈴木久美子さんによる「しびれの評価表」作成の取り組み」が看護部門で銅賞を受賞しました。さらに、臨床工学科 臨床工学士 狩野真一さんによる「役に立っている？自作の医療機器管理支援ツール」が、事務・検査部門で第一位を獲得するとともに、見事総合優勝に輝き、渡邊一夫理事長より優勝旗等が授与されました。また、東二病棟 看護師 吉田京さんによる「患者参加型ADLチェック表による主体性向上への取り組み」のポスター演題が、来年六月に京都で開催される日本医療マネジメント学会へ推薦されるなど、数多くの賞を受賞しました。

渡邊理事長からは、日々の努力と、病院全体の総合力がこのような結果を生んだとの講評を頂きました。参加した職員からは、今後、より一層努力を重ねて、来年度の学会発表へ臨みたいという声や聞かれ、学会への高い意欲が感じられる一日となりました。

糖尿病教室が行われました

11月の糖尿病教室は①糖尿病とくすりについて、②糖尿病薬の副作用について、③こんなときどうする？というテーマでした。

短い秋が終わり、肌寒い季節となり、風邪やインフルエンザも流行の兆しを見せています。糖尿病の患者さんは特に、発熱、下痢などの体調不良への対応には十分な注意が必要です。また、症状について、医療機関への適切な情報提供も大切です。風邪等をひかないように、日頃から体調管理を十分に行い、寒い季節を乗り切りましょう。

12月は「減量を成功させるためには」「年末・年始～上手に冬を乗り切ろう～」というテーマで、12月22日（水）、24日（金）の午前9時から、南棟1階の栄養指導室にて開催します。糖尿病について学びたい方でしたら、どなたでも参加可能です。外来や採血の待ち時間等にもお気軽にご参加下さい。

参加ご希望の方は、糖尿病・代謝科のカウンターに申込み用紙がございます。また、お電話でのご予約も可能です。

<問合せ先>

総合南東北病院 栄養管理課まで
月～土曜日 午前8時30分～午後5時
Tel:0223-23-3151(代)

※当日の参加も可能です。

