

みな みな ねっと



発行: 社会医療法人 将道会 総合南東北病院

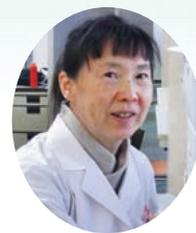


今年も夏祭りを開催します! 詳しくは5ページをご覧ください(写真: 昨年の夏祭りの様子)

体調を整える大切なホルモンのお話

総合南東北病院

脳神経外科科長 松山純子



今回は少し、ホルモンのお話をさせていただこうと思います。と言っても焼き鳥屋さんの香ばしいホルモンではありません。人の体から分泌され、人体の生命維持や体の調子を整えるためになくてはならないホルモンのお話です。脳神経外科で扱う臓器としては、脳下垂体という頭部の中心部に存在し、大きさはそら豆ひとつぶ程度の小さな臓器がありますが、様々なホルモンの働きをコントロールして生体の機能維持を司っています。成長ホルモンといって骨の伸長や筋肉の成長を促進し肝臓や筋肉、脂肪などの臓器で行われる代謝を促進するホルモン、甲状腺を刺激し、甲状腺ホルモン分泌を促す甲状腺刺激ホルモン、副腎皮質を刺激し、コルチゾール(体のショックに耐えるホルモン)分泌を促す副腎皮質刺激ホルモン、性腺刺激ホルモン(卵胞刺激ホルモン・黄体形成ホルモン)、プロラクチン(乳汁分泌ホルモン)、抗利尿ホルモン(尿が出すぎるのを止める)などです。この下垂体に腫瘍ができるとホルモンの足りない症状が出たり、逆に特定のホルモンの過剰症状が出ます。

成長ホルモンが過剰の場合、小児期に発症すれば身長が2m以上にもなる巨人症、大人になって発症すれば末端肥大症といって顎突出

など特有の顔貌、手足の末端が肥大、心臓病、高血圧や糖尿病を合併しやすくなります。逆に最近注目されてきた病態は成人成長ホルモン分泌不全症です。一昔前までは、成長ホルモン不足は小児でしか問題視されていませんでしたが、成人にも成長ホルモンが大切なことが、わかってきました。成人の場合は体脂肪の増加と筋肉組織の減少、骨密度の低下が起こります。全般的に疲れやすくなり活力も低下します。成長ホルモンは、脂肪を分解したり、肝臓で作られたコレステロールの取り込みを促したりすることにより、最終的には血中のコレステロールを低下させる働きがあります。成長ホルモンが出なくなると、心臓の機能が徐々に低下していき、心筋梗塞や脳卒中の前段階ともいえる動脈硬化が進み、生命の危険にまで及びます。ホルモン過剰の原因が下垂体腫瘍の場合は、鼻からの手術や薬物療法・ガンマナイフでの治療などがあります。ホルモン欠乏の場合は、ホルモン補充療法を行い、成長ホルモンの場合は注射をします。もちろん、動脈硬化性血管障害の予防には禁煙が第一です。

南東北夏まつりで使える **クーポン券付き!**

詳しくは5ページをご覧ください。

新任医師の ご紹介

当院には今年4月より新しく5名の医師が着任しました。今月は、リハビリテーション科 脳卒中後遺症外来に着任した医師を紹介します。

リハビリテーション統括センター長
脳卒中後遺症センター部長

いまいずみ しげき
今泉 茂樹



診療科 リハビリテーション科
脳卒中後遺症外来

専門分野 脳血管障害
脳梗塞の生化学
リハビリテーション医学

資格等 日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会専門医
日本リハビリテーション
医学会認定臨床医

東北大学脳神経外科医局出身です。学位は、脳梗塞の生化学。日本脳神経外科学会専門医、日本脳卒中学会専門医、日本リハビリテーション医学会認定臨床医です。いろいろな段階の脳卒中の患者さんのお役にたちたいと思います。

総合南東北病院では、リハビリテーション患者さんの診療のほか、「脳卒中後遺症外来」を担当しております。「少し前」から（１）手や足がしびれる（２）手や足の動きが悪い、固くなってきた（３）もの忘れがひどい（４）頭痛がとれない（５）めまいがする（６）言葉がでにくい（７）尿もれや足が弱くなった：などという患者さんは週3日間の私の外来にいらしてみてください。

リハビリテーションとは訓練のみをさす言葉ではなく、障害をもった方が可能な限り、もとの社会生活をとりもどすこと、新たな人生を創造することです。脳の病気の皆様のため努力いたします。



生活習慣病セミナー

開催のご案内



地域の皆さんが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなれるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要（7月23日開催の探検ツアーを除く）です。お気軽にご参加ください。

時間 ▶ 14:00~15:00 場所 ▶ 当院1階売店前（7月23日は当院2階講堂・健診センター）

● 三二健康講話

開催日	テーマ	担当
7月23日(木)	～お子様向け企画～ 病院探検ツアー 病院のお仕事 パート6	※小学校3～6年生対象 事前申し込み制（先着10名） 総合南東北病院 総務課まで TEL：0223-23-3151
8月27日(木)	①まずは正しい姿勢から…！ ②低栄養と健康の関係（仮）	①リハビリテーション科 ②榊明治

● 糖尿病教室

開催日	テーマ	担当
9月10日(木)	自宅でもできる糖尿病に対する運動療法 （※軽い運動ができる服装でお越しください）	リハビリテーション科

佐藤滋 神経内科科長が講演～もの忘れと上手に付き合うために～

第33回健康医学セミナーが5月30日(土)午後2時から、白石市の「しんきんホール」で開かれました。今回は佐藤 滋 神経内科科長が「もの忘れと上手に付き合うために」と題して講演し、94名の方が参加しました。

認知症とは、脳の神経細胞の働きが様々な原因によって鈍り、脳が徐々にやせていき、新しいことを覚えるのが苦手になる、時間や場所がわからなくなる等、家庭生活や社会生活に支障を来す状態です。認知症の原因疾患としては、アルツハイマー型が半数を占めています。佐藤先生は、アルツハイマー病の症状であるBPSD(周辺症状)について「環境の変化やストレス、合併症、不適切な対応が原因で起こる症状です。すべての患者さんに現れる症状ではないため、患者さんのストレス等を防ぎ、守ることが必要です」と解説しました。

また、アルツハイマー病の方への接し方について「共感を示し、自尊心を尊重するなど、自分が大切にされている・安心できると思ってもらえるようなコミュニケーションを行うことが大切です。失敗した時に、理屈を説明したり納得させたりしようとすると、やんわりと注意しているつもりでも、自然に相手を責める顔になります。何を言われたかは覚えていないことが多く、自分が困っているのに『怒る』『皮肉を言われる』という不快な感情だけが残ります。温かい気持ちで接することが大切です」と話し、参加者の皆さんは納得した様子で聞いていました。



南東北在宅支援セミナーが行われました

社会医療法人 将道会 南東北在宅支援セミナーが6月18日(木)午後2時より当院2階講堂で行われました。このセミナーは、近隣市町の介護保険担当課、ケアマネジャー、地域包括支援センター、介護サービス事業所に対して地域の医療・福祉に貢献したいという将道会の理念や姿勢を知ってもらうため開催しました。

橋本明美看護部長の挨拶に続き、第1部は当院の佐藤 滋 神経内科科長が「神経内科医の立場からケアマネジャーの皆様へお願いしたいこと(認知症・パーキンソン病を中心に)」と題して講演しました。第2部は当院の回復期リハビリテーション病棟、退院調整看護師、病院通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、介護老人保健施設サニーホーム、南東北訪問看護ステーションの各担当者が活動紹介を行いました。セミナー後には個別相談会も開かれ、職員は参加者の相談や質問等に真剣に耳を傾けていました。

今回は岩沼、名取、亘理、柴田等の事業所から約70名が参加しましたが、参加者の皆さんは「認知症の方への対応方法を改めて知ることができた」「内容が具体的で良かった」と評価していました。セミナー実行委員長の介護老人保健施設 サニーホーム 伊藤亜衣さんは終了後の取材に対し「多くの方に参加して頂いたことで、より良い医療・福祉を提供するためには今以上に地域とのネットワークを広げ連携していくことが大切であると実感しました」と話していました。



糖尿病教室「楽しく始める～糖尿病の運動療法～」

糖尿病教室が6月11日(木)午後2時から当院1階売店前で開催されました。今回は、当院の理学療法士が「楽しく始める～糖尿病の運動療法～」と題して、運動療法の効果や注意点、ポイントを解説した後、実際にストレッチや筋力トレーニングを行いました。



糖尿病の治療は、薬物・食事・運動の組み合わせが大切であり、食事療法だけよりも、運動療法を併用した人のインスリンが効きやすくなることもあるそうです。理学療法士は運動前の注意点として、空腹時の血糖値が250mg/dL以上の場合や糖尿病の3大合併症(糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害)等の方は、運動前に医師に相談し、薬物療法中の方は、運動時の低血糖に注意するよう説明しました。

ストレッチと筋力トレーニングは、職員の掛け声に合わせて元気に行われました。運動後、参加者の皆さんからは笑顔が見られました。



健診
ナビ

お酒の量を気にしていますか？

看護部 保健師 境 ひとみ

暑い季節になってくると、仕事終わりなどにビールが飲みたくなる方も多いのではないのでしょうか。酒は百薬の長と言われ、血行の改善やストレスの緩和など健康面でのメリットがあります。しかし、それはあくまでも適量であればの話です。飲みすぎは肝機能の異常や生活習慣病を引き起こします。厚生労働省では節度ある適度な飲酒は、休肝日を2日設け、1日平均純アルコールで20グラム程度の飲酒としています。更に、女性や高齢者の方へはこれよりも少ない量を推奨しています。

飲酒量のめやす



ビール
500mL(中瓶1本)
200kcal



日本酒
1合(180mL)
193kcal



ウイスキー
ダブル1杯(60mL)
142kcal



焼酎
0.5合(90mL)
131kcal



ワイン
グラス2杯(200mL)
146kcal

アルコールはカロリーが高く、肥満の原因にもなります。薄着になったこの季節、健康だけでなく体型の気になる方も飲酒の量を見直してみてもいいのではないでしょうか。



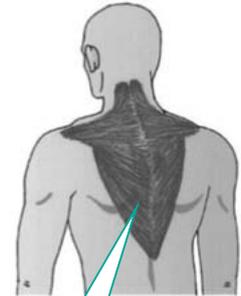
頸部・上部のストレッチ パート2 ～タオルを使って～

作業療法士 佐藤秀一

はじめに

最近では仕事にパソコン、暇な時間には携帯電話・スマートフォンでゲームなどをすることで、肩こりや首の痛みを発症する人が増えてきています。それは筋肉の疲労や同一の姿勢をとり続けることで、首回りの筋肉(主に僧帽筋と言われる)が緊張してしまっているからだと言われています。その筋肉をストレッチすることで疲れが軽減されます。

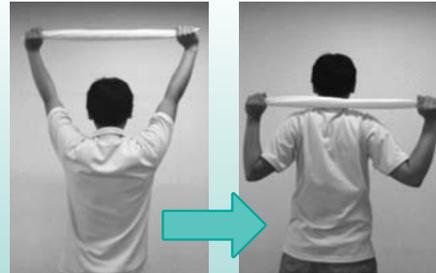
今回はタオルを使用して出来る、首回りのストレッチについてご紹介します。



色の濃い部分：僧帽筋
そうぼうきん

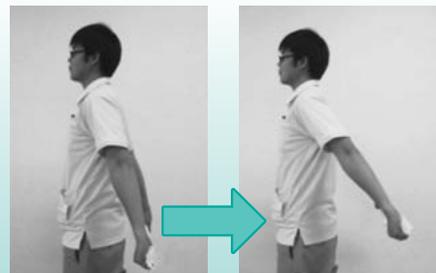
ストレッチその①(僧帽筋上部・中部)

- ・両手でタオルの端を掴みます
 - ・伸ばした状態で腕を上げます
 - ・そのまま頭の後ろ側までタオルを下ろし10秒間保ちます
 - ・これを5回ほど繰り返します
- ポイント：しっかり腕を下ろすようにしましょう



ストレッチその②(僧帽筋中部・下部)

- ・背中側にタオルを回しタオルを掴みます
 - ・伸ばした状態で腕を上げます
 - ・上げた状態で10秒程度保ちます
 - ・これを5回ほど繰り返します
- ポイント：胸を張るように行いましょう



ストレッチその③(僧帽筋下部)

- ・机を寄せて、椅子に座ります
 - ・タオルを用意し、両手を置きます
 - ・テーブルを拭くように前へ身体を曲げていき背中を伸ばします
 - ・伸ばした状態を10秒ほど保ちます
 - ・これを2～3回繰り返します
- ポイント：顔は下を向き、腕はしっかりと伸ばしていきます



※ストレッチはゆっくりと数回繰り返すことが効果的とされています。痛みが出ない範囲・回数で無理はせずに行っていきましょう。

夏の栄養不足を改善！枝豆ご飯



ビールのおつまみとして夏場に欠かせない「枝豆」は、未成熟の大豆を枝ごと収穫したものであり、枝についた実を食べるためこう呼ばれます。関東では緑色、新潟では実が茶色がかかった色の「茶豆」と呼ばれる品種が主流です。このほか、山形県庄内産の「だだちゃ豆」は有名ですね。

枝豆は二日酔いなどを抑えるメチオニンが豊富です。メチオニンとは、脂肪の分解を助ける必須アミノ酸のひとつです。また、新陳代謝を促し、自律神経を調節するビタミンB₁も豊富です。ビタミンB₁は、エネルギーをつくる時に欠かせないビタミンです。枝豆は夏の食欲不振からくる栄養不足を補うのに最適の食材ですね。

栄養管理課 管理栄養士 綱川佳子

【材料（4人分）】

- 枝豆（豆のみ） … 100g
- 米 …………… 300g（2合）
- 雑穀ミックス …… 25g
- 水 …………… 2合強
- ちりめんじゃこ … 15g（大さじ3）
- 塩 …………… 3g（小さじ1/2）



作り方

- ① 枝豆は塩ゆでして、サヤから出す。米はといて、ざるにあけておく。
- ② 釜に①でといた米、雑穀ミックス、水を入れ、ちりめんじゃこを塩を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら、①の枝豆を入れ、ふたをしてしばらく蒸らし、よく混ぜる。

1人分栄養価

エネルギー：342kcal たんぱく質：11.4g
塩分：1.0g

第9回 南東北夏まつり を開催します！

日時：7月25日（土）午前10時30分～午後3時

会場：総合南東北病院 北側駐車場 ※雨天時は一部プログラムが変更となる場合がございます。

- 「岩沼さくら幼稚園」園児の皆さんのお遊戯披露
- ベガルタチアリーダーズ出演
- 仮面ライダーウィザードの握手会・撮影会
- 佐藤 登喜雄さんの歌謡ショー
- みちのく仙台ORI☆姫隊のライブイベント・じゃんけん大会
- 毎年恒例の「よさこい踊り」阿武隈沿線のよさこいグループと、当院のよさこいチーム「team踊踊」が登場

*この他、屋台・産直コーナーや毎年好評の「松島院長 写真展」もあります！楽しいイベントを企画していますので、皆さんのご来場をお待ちしております。（詳細につきましては、院内ポスター・チラシ・ホームページ等をご覧ください。）

お得情報

こちらの広報誌に掲載されている「引換券」を持参された方には、飲み物屋台で**ドリンク1本を無料でプレゼント**します！飲み物屋台にて、スタッフに引換券をお渡しください。

※1枚につき、ドリンク1本をお渡しします。
お一人様1本までとなります。



5月の救急車搬入件数

岩 沼	68 (41) 台	仙 南	19 (19) 台
名 取	70 (65) 台	その他	8 (8) 台
亘 理	54 (44) 台	合 計	219 (177) 台

※（ ）内は平成26年5月の件数

編 集 後 記

今年で9回目を迎える「南東北夏祭り」ですが、毎年恒例のよさこい踊りを楽しみにされている方も多いのではないでしょうか。当院のよさこいチーム「team踊踊」の皆さんは、仕事が終わった後に集まり、熱心に練習しています。リーダーを務める病院通所リハビリテーション 小林祐太さんは「楽しく踊ることをモットーに練習しています。地域の皆さん、日頃からお世話になっている皆さんにぜひ見ていただきたいと思います」と意気込みを語っています。今年はどうのような演舞が披露されるのか楽しみです。



よさこい練習の様子

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。

飲み物
無料引換券

※1枚につき1本まで
(H27.7.25のみ有効)

第9回 南東北夏まつり