



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

健康診断ってなに?どんな種類があるの?



総合南東北病院
健診事業本部長 今井嘉一

皆さんは定期的に健康診断を受けていますか?

自ら進んで自分の健康状態を知っておきたいというよりは、強制的に受けるように言われたから「受ける」という方が殆どではないでしょうか。

健康診断(健診)は、学校や職場、地方公共団体で行われるなど『法令により実施が義務付けられている』ものと、受診者の意思で『任意に』行われるものとがあります。

法令による健診は、労働者の安全と健康の確保や重大な職業病の発生を未然に防ぐことを目的として事業主に実施が義務付けられています。年1回の従業員の健診や特定業務或いは危険物・特定化学物質を扱う従事者の定期的な健診の受診は、従業員の義務となります。

国民健康保険、組合健康保険、協会けんぽ、共済組合などの医療保険者に対しては、保険加入者(被保険者、被扶養者)への特定健康診査(特定健診、いわゆるメタボ健診)の実施が義務付けられています。但し、事業主健診で健診が実施されてる場合にはそれに代えることができます。

また、地方自治体の実施する肺、胃、大腸、乳、子宮などの住民対象のがん検診は法令に

基づいて実施されます。義務ではありませんが受診を強く勧められています。

一方、受診者の意思で任意に受ける健診には、生活習慣病予防を目的に行う健診や全身の健康状態を詳細に検査する人間ドック、そして特定部位を検査する脳検診やPETがん検診、婦人科検診など多くの健診が行われています。

健診センターでは、皆様がご心配な病気やその目的に応じて各種健診を用意しておりますので、自分はどんな健診を受ければいいのかなどお気軽にお問い合わせください。きっとお役にたてると思います。

最後に、トリビアな話をひとつ・・・

この記事の中で、「健診」と「検診」という字が区別して使われているのにお気づきでしょうか。

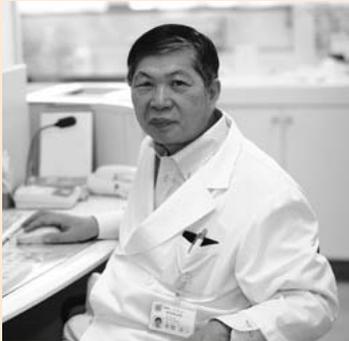
実はこういことです。

「健診」は、健康診断の意味で、健康であるか否かを確認、「病気の危険因子」があるかどうかを見ていくものです。一方「検診」とは、特定の部位・疾患を早期発見、治療を目的としたものです。

ですから、その違いとその種類をよく理解して健康診断を受診することで、「健康診断で安心生活」を送ることができると思います。

福島県立医科大学 臨床教授就任によせて

総合南東北病院
副院長兼救急センター所長 赤間洋一



診療科 救急科・
内科ペインクリニック
専門分野 救急医療、麻酔科
資格等 日本麻酔科学会専門医
日本救急医学会救急科専門医

この度、福島県立医科大学より『臨床教授』に任命していただきました。『臨床教授』は実際に医療の現場で働いている医師が選出され、医学生や研修医に対し講義や医療技術の指導を行います。

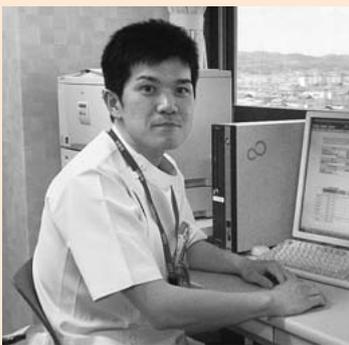
私の担当する分野は『救急医療』です。これまで経験したことや臨床の現場で学んだことを、将来を担う若い医師たちに教育し、少しでも役立ってもらえたらと思います。

私が『臨床教授』になれたのも永年総合南東北病院で勤務させていただき、渡邊理事長をはじめ皆様方のお陰であると思っております。

今後とも医療の現場でより一層頑張ってゆくつもりでございますのでよろしくお願い致します。

日本手外科学会認定 手外科専門医資格取得によせて

総合南東北病院
整形外科医長 小林義尊



診療科 整形外科
専門分野 手の外科
資格等 日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会リウマチ医
日本手外科学会認定手外科専門医

整形外科は範囲が広いので、関節や部位ごとに専門が分かれています。脊椎や膝関節などの部位別、また関節リウマチやスポーツなどの分野別であり、たいいていの整形外科医は一般的な治療はもちろんですが、得意な分野や部位を専門的に治療することが多いです。当院の整形外科では、三澤先生が“スポーツ”であり、私は“手”ということになります。

私が手外科医を目指すきっかけになったのは、若かりし頃の研修先の指導医が手外科の先生であったためです。大学院卒業後に1年間の国内留学とその後、福島県立医科大学附属病院 整形外科で手外科の修業を積みました。そして今年5月に手外科専門医資格を取得しました。

手外科専門医は、端的にいうと手の疾患の専門的な診断・治療ができるということになります。手に関する症状がございましたら、受診してみてください。

健康医学セミナーが行われました



第34回健康医学セミナーが6月27日(土)午後2時から、当院2階講堂で行われました。今回は今泉 茂樹 リハビリテーション統括センター長兼脳卒中後遺症センター部長が「脳卒中の予防とリハビリテーション」と題して講演しました。

脳卒中の後遺症は、麻痺やそれに伴う痙縮(手足の筋肉のつっぱり)、失語症、認知症や高次脳機能障害など様々あり、特に神経障害性疼痛・中枢性疼痛(いたみ)としびれがよく見られる症状です。

今泉先生は、ボトックス注射を用いた痙縮の治療について、その効果や症例をあげながら説明しました。また、すぐに行える認知症の予防として食事や運動について具体例を挙げながらアドバイスし、参加した約70名の皆さんはメモを取りながら真剣に話を聞いていました。

講演後には、脳卒中の危険因子である「高血圧」についての質問が多く寄せられました。血圧を測るタイミングに関しては「あまり神経質になり過ぎず、朝・夜2回の測定を継続していくことが大切です」と話しました。今泉先生は笑いも交え質問に分かりやすく回答し、セミナーは和やかな雰囲気終了しました。参加者の皆さんは脳卒中の予防とリハビリテーションについて、深い理解が得られたようでした。

総合防災訓練実施



7月9日(木)午後2時から、防災訓練を実施し万が一に備えました。今回は、南6病棟洗面所で火災が発生したことを想定した訓練でした。岩沼消防署に協力を得て、スモークマシンによる煙道体験なども実施しました。

火災発生と共に全館へ緊急放送が流れると、ただちに職員が病棟内の安全を確認し、自衛消防隊による初期消火を開始しました。職員が患者役となり、イーバック+チェア※を用いて避難場所へ搬送する訓練も行われました。複数の職員が声を掛け合いながら、搬送されている人に衝撃が伝わらないよう、慎重に階段を下りていました。

参加した職員は、災害時の任務分担を確認すると共に、安全かつ連携して対応することの大切さを再認識する良い機会となったようです。訓練後の講評では、防災管理者 菊地事務長が「火災対策本部への状況報告は、大きな声でハッキリと伝えられ、正確に行えたと思います。今後の訓練でも真剣に取り組んでいきましょう」と話しました。その後、スモークマシンによる煙道体験や消火散水栓による放水訓練、水消火器による消火訓練も実施し、緊急時の対応を学びました。

※イーバック+チェア：座ったままで階段を下りることができる器具



アレルギーについて①

薬剤師 早坂和也

●アレルギーとは

私たちの体は、体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物に対して、それに反応する「抗体」を作り排除する仕組みを持っています。この仕組みを「免疫」といいます。

免疫は本来、体から異物を排除して感染症などから体を守る大切な仕組みです。しかし、この免疫が花粉などの体に害のないものに対しても過剰に反応してしまう事があります。これがアレルギーです。

アレルギーの原因となる物質は「アレルゲン」と呼ばれ、花粉やほこり（ハウスダスト）、食物など、身近にあるさまざまなものが、アレルゲンとなる可能性があります。人によって何がアレルゲンになるかは異なります。アレルギーが誘発されると、くしゃみや鼻水、かゆみ、咳などの症状が現れます。

アレルギーは、花粉症やじんましん、喘息、食物アレルギーなど多くの疾患に関係していることがわかっています。

●アレルギー症状のメカニズム

- ①アレルゲンを含むものを飲食したり、あるいは鼻や眼の粘膜、皮膚を介してアレルゲンが体内に入る
 - ②人によって、免疫を担う細胞がアレルゲンに反応する「IgE」という抗体を作る
 - ③作られたIgEが、粘膜などに多くある肥満細胞などの表面に付着する
 - ④再びアレルゲンが体内に入ると、アレルゲンは肥満細胞などの表面にあるIgEと結合する
 - ⑤肥満細胞などからアレルギー症状を引き起こすヒスタミンなどの化学物質が放出される
 - ⑥くしゃみや鼻水、かゆみ、咳などの症状が現れる
- これがアレルギー症状を引き起こすメカニズムです。



●治療薬

抗アレルギー薬は非常に多くの種類がありますが、効き目や副作用（眠気など）は個人差があります。そのため、効いていないと感じたら医師と相談しながら薬を替えてみるのも一つです。

抗アレルギー薬には抗ヒスタミン薬、ケミカルメディエーター遊離阻害薬、トロンボキサンA₂阻害薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬、サイトカイン阻害薬などがあります。副作用が少なく効果の高い、自分に合った薬を見つけることが重要です。かかりつけの医師や薬剤師と相談しながら見つけていきましょう。

特に日本人に多いアレルギーは、スギ花粉ではないでしょうか。次回はスギ花粉に対しての新しい治療法を紹介したいと思います。



下肢のストレッチ ~Part2~

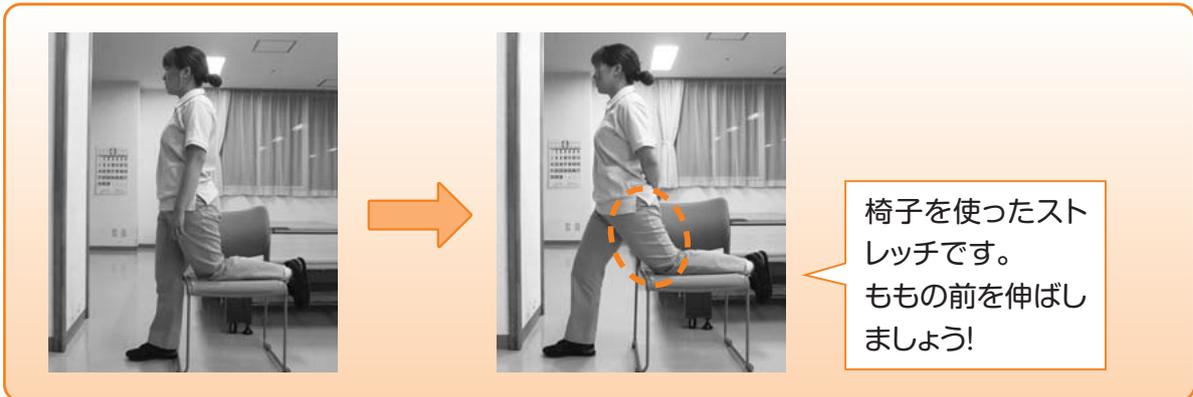
理学療法士 佐々木美恵

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動であり、運動前後の準備運動としても活用されています。ストレッチは体温や筋肉の温度を上昇させて筋肉の柔軟性を高め、身体を軽く動かすことで、突然の激しい運動による怪我を予防する効果が期待されています。また、血液中のアドレナリン量を増やし、これが中枢神経を刺激することで「これから運動するぞ」といった心理的な準備が整い、意欲的に取り組めるようにもなります。

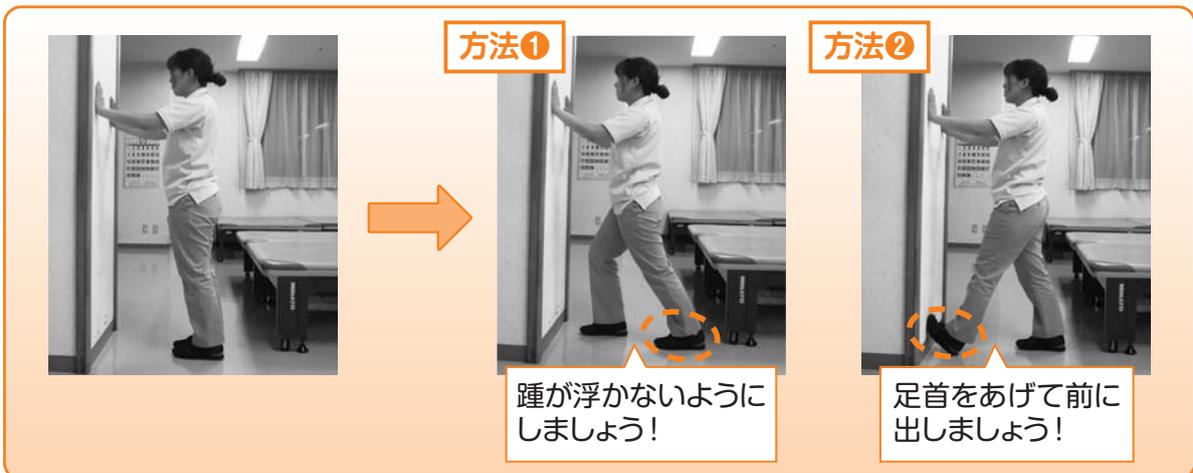
運動前後に行う準備運動は、季節や気温、天候、個人の運動習慣などによっても変化します。例えば、夏場はもともと気温が高いため、軽く身体を動かすだけでも効果が発揮されますが、冬場はジョギングなどで少し身体を温めてからストレッチをするといったことも必要です。

今回は運動前に簡単にできる、下肢の負担となりやすいももの前とふくらはぎのストレッチを紹介します。

①ももの前 椅子に乗せてない足を前に出します



②ふくらはぎ ①では足を後方へ引きます。②では足を前方へ出します。



注意点

- ・伸ばす筋や部位を意識し、最低 20 秒は伸ばしましょう
- ・ストレッチ中は呼吸を止めず、痛みがなく気持ちいい範囲で伸ばしましょう

爽やかな香り♪豚肉の梅しそ巻



「しそ」というと、夏の食卓には欠かせない爽やかな香りを思い出します。

しその香りの成分には抗菌作用があり、食中毒予防に効果があると言われています。刺身のつまにしその葉が使われるのも、納得できますね。また、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし、ウイルスや細菌から体を守るカロテンも豊富に含まれています。しその香りを楽しみながら、夏バテや夏風邪に負けないように過ごしましょう。

栄養管理課 管理栄養士 吉田あすさ

【材料 (2人分)】

- 豚ももスライス…………… 8枚
- 醤油…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 生姜…………… 少々
- しその葉…………… 4枚
- 梅干し…………… 2個
- 油…………… 適量



1人分栄養価

エネルギー:190kcal 塩分:1.3g

作り方

- ① 豚肉に醤油・みりん・すりおろした生姜をもみ込み、10分ほど置く
- ② 梅干しの種を取り、刻む
- ③ ①の豚肉を広げ、②の梅干しを塗り、しその葉をのせて巻く
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③の豚肉の巻き終わりを下にして焼く
- ⑤ 転がしながら全体に焦げ目をつけ、火を通す

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

● ミニ健康講話

開催日	テーマ	担当
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 株明治
9月24日(木)	① 成年後見制度について ② 家族みんなで体操しよう	① 南東北地域包括支援センター ② 病院通所リハビリテーション

● 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



6月の救急車搬入件数

岩 沼	66 (57) 台	仙 南	15 (16) 台
名 取	69 (53) 台	その他	3 (7) 台
亘 理	52 (61) 台	合 計	205 (194) 台

※ () 内は平成26年6月の件数

編集 後記

第9回南東北夏まつりが7月25日(土)に開催されました。当日の早朝まで雨が降り続いていましたが、開始時には雨が止み晴天の空の下、大勢の来場者で賑わいました。来月号で夏まつりの様子を写真と共に詳しくご報告します。どうぞお楽しみに!



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。