

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



創立30周年記念式典が行われました 写真:渡邊一夫,理事長(詳しくは1ページをご覧ください)

新年のご挨拶

社会医療法人 将道会
理事長 渡邊一夫



あけましておめでとうございます。
平成二十八年、西暦 2016 年の年頭の挨拶を、理事長渡邊一夫より謹んで申し上げます。

福島県を本拠地とする南東北グループも今では北は青森県から南は神奈川県にまで、運営施設を設置する地区を広げ、現在では職員 7,000 人、事業所約 90 施設になり、大規模な医療・介護・福祉を運営する企業として広く認知され、地域からの信頼を得て、社会に対する貢献を十二分に発揮しているものと確信しております。これもひとえに職員一人一人の日々の努力によるものであり、仲間の一人としてお礼を述べたいと思います。

さて、昨年も世界経済では、ギリシアの金融危機が再燃しましたが、EU が辛うじて支援の手を差し伸べて繋いでいる状況です。さらには、石油の大暴落により多くの資金が欠落している状況で、石油輸出国の経済が大幅に冷え込んでおり、輪をかけて世界一の大国である中国において経済崩壊が始まって、連鎖的に世界経済が脅かされるか分からない状況です。

一方、日本経済状況においては、復興需要・オリンピック需要で一時的に不動産業・建築バブル状況と言われておりますが、2~3 年後の建設需要が乏しくなることが懸念されていますし、日本の借金は日増しに増加している状況で、平成 28 年度の診療報酬改定も医療業界にとっては厳しいものになるのは間違いありません。このような厳しい状況の中、引き続き患者・利用者さんに我々を選んでいただく理由として、いい医療・福祉サービスを安全に、スピーディーに提供することにつきますと思っています。

また、日本の政治においては、先の安倍内閣改造により、新たな三本の矢を宣言し、「一億総活躍社会」をスローガンに「①戦後最大の GDP600 兆円」、「②希望出生率 1.8」、「③介護離職ゼロ」を謳っています。

GDP600 兆円、希望出生率 1.8 と言いますが、具体策はこれからのようです。また、介護離職ゼロは、2020 年代初頭までに在宅サービスや施設サービスを 50 万人分整備するとしています。厳しさが増す介護・福祉の分野においても、自分たちの努力と工夫次第でまだまだ活路を

見いだすチャンスは十分にあると言えます。我々南東北グループもこのような国の方針に沿って、その一翼を担えればと考えております。

さて、これからの南東北グループが困難を断ち切り、更に医療福祉に邁進していくにはどうしなければならないのでしょうか。

- ①優秀な人材の発掘と能力向上のためのキャリアパスを組み立て、南東北グループの企画・立案に参画させ、経験を積ませること。
- ②各施設の組織力とは、一人ひとりの意識から生まれてくるので、それぞれの職員が南東北グループの思いと、一体となれるよう、「理念、ビジョン、ノウハウ」を共有し、グループの一員として、個々の意識を高めていくこと。なお、社会保障費の予算が枯渇している状況で、今後、施設・設備・人員を有効に活用するために、医療・介護・福祉の機関が合併・交流し、一極集中化にしていく国の政策に併せて、グループ内での更なる交流や、経営の一体化を推進し、経営の安定化を図ること。
- ③事務の合理化を、ITシステム等を利用・開発し先ずは総務と財務を徹底的に追及する部門を立ち上げ、グループ全体に波及させること。
- ④グループで人事管理や採用を担当する部署を立ち上げ、全体を管理すること。
グループとしての予算作成、進捗管理をする組織を定めること。

2016 年のスローガンは、今、述べたように、

- ①南東北グループの各施設の組織力の強化とグループの一体化
 - ②南東北グループの人材能力の開発と優秀な人材の抜擢
 - ③南東北グループの人材確保のノウハウの共有と協働
 - ④南東北グループの事務の合理化の徹底した追及
- 南東北グループのすべての職員は、今年も南東北グループの理念である「すべては患者・利用者さんのために」をモットーに掲げ、使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、大きな目標に向かって昨年にも増して頑張っており、本年もどうぞよろしくお願い致します。



創立 30 周年記念式典が行われました

創立 30 周年記念式典が 11 月 23 日（祝・月）午前 11 時から竹駒神社参集殿で行われました。水野順一 理事長特別補佐監・執行本部長の開式の辞で幕を開け、松島忠夫 院長、吉本高志 一般財団法人脳神経疾患研究所 最高顧問、渡邊一夫 理事長から挨拶がありました。

続いて、西村明宏 衆議院議員、泉澤啓 宮城県仙台保健福祉事務所 塩釜保健所岩沼支所 支所長、菊地啓夫 岩沼市長、鈴木隆 仙台銀行 取締役頭取、富永悌二 東北大学病院 副病院長・東北大学大学院医学系研究科医学部 神経外科学分野 教授、青木正志 東北大学病院 病院長特別補佐・東北大学大学院 医学系研究科医学部 神経内科学分野 教授から、ご祝辞を頂きました。

日本舞踊協会 宮城県支部 役員 吉村花照様による祝舞の後、丹野尚昭 名取市医師会 会長の乾杯で祝宴に入り、仙台フィルハーモニー管弦楽団 弦楽四重奏の祝典演奏や「30 年の沿革」と題して当院の 30 年間の写真を振り返る DVD 上映が行われ、盛り上がりを見せました。

また、永年勤続表彰式も行われ、211 名の受賞者を代表して総務課の用度 阿部いづみ 主任心得へ渡邊理事長から表彰状と記念品が贈られました。

当院は創立 30 周年の節目を迎えましたが、これからも謙虚な心で患者さんに向き合い満足のいく医療サービスを心掛け、地域の皆様に必要とされる病院であり続けるよう、職員一丸となって取り組んで参ります。



松島忠夫院長よりご挨拶



永年勤続表彰式



会場の様子



DVD 上映「30 年の沿革」より

昭和 60 年 南東北病院開設（個人病院）・平成 3 年 介護老人保健施設サニーホーム開設当時の写真

日本消化器外科学会 専門医修練施設に認定されました

（社医）将道会 総合南東北病院は平成 28 年 1 月 1 日付で「日本消化器外科学会 専門医修練施設」に認定されました。一般社団法人 日本消化器外科学会で審査をして頂き、総合南東北病院は経験豊富な消化器外科専門医が常勤しており、日本消化器外科学会 専門医を目指す医師の研修が可能な設備が整っていることを認めて頂きました。

今後も当院では、消化器疾患、およびその原因となる疾患の予防・診断・治療に尽力して参ります。



第38回健康医学セミナー

—冬の感染症・インフルエンザ対策について講演—



第38回健康医学セミナーが11月21日（土）午後2時から、当院2階講堂で開かれました。今回は感染防止対策室佐々木みゆき看護師が「冬季感染症について」、呼吸器科科長座安清先生が「冬のインフルエンザ対策」と題して講演し、45名の方が参加しました。

佐々木看護師は、インフルエンザや感染性胃腸炎、尿路感染症の病態や予防策、今年の動向に関して説明しました。

今年流行しつつある新型ノロウイルスは、集団発生以外は家庭内での感染がほとんどであり、汚染物処理（手洗いや吐物処理、トイレ消毒）の不備が原因となっているそうです。予防策として「トイレを流す際は、汚染物が飛び散らないように蓋を閉めてから流す」「トイレの手拭タオルは、手に洗い残しがあるとタオルにウイルスが付着し、他の家族にうつしてしまう可能性があるため、共有しない」などと、家庭で出来る簡単な方法を紹介しました。

座安先生はインフルエンザの病態や予防・治療法などについて、実際の症例を交えながら詳しく説明しました。今シーズンのインフルエンザワクチンに関しては、「A香港型、B型、新型（H1N1pdm）インフルエンザの重症化を防ぎます。接種後2週目から抗体が上昇し始め1ヵ月でピークに達し、その効果は5ヶ月程持続します。そのため、流行前にインフルエンザワクチンを接種することが大切です」と話しました。また、意識障害を伴った症例や退院直後に感染した症例、ご家族からうつされてしまった症例などから、具体的な治療法や感染時に注意を要する期間について説明がありました。

最後に、座安先生はインフルエンザ対策のまとめとして「流行したら人込みや繁華街への外出を控える」「インフルエンザ発症後7日間は外出を控え、咳エチケットを励行する」「十分な休養やバランスの良い食事をとり免疫力を保つことが大切」などと話しました。

東2病棟でクリスマス会が開かれました

当院 東2病棟（回復期リハビリテーション病棟）のクリスマス会が12月10日（木）午後1時半から開かれました。病棟内はクリスマスツリーや天井飾り、サンタの帽子をかぶった患者さんや職員でクリスマスムード一色となりました。

リハビリセンター所長 森田昌良先生の開会の挨拶後、サンタクロースに扮した職員が登場し、プレゼントを賭けてビンゴ大会を行いました。皆さんビンゴカードを熱心に見つめながら、読み上げられる番号を聞いては一喜一憂していました。

また、ボランティアとしてお越し頂いた「TAEKO」さんによるギターの弾き語りでは、一緒になって歌を口ずさむ患者さんが多く、最後にご披露頂いた「ソーラン節」では手拍子だけでなく「どっこいしょー！」といった掛け声で大いに盛り上がりました。クリスマス会終了後、患者さんからは「とても楽しく、クリスマスプレゼントもかわかった」「懐かしい歌をたくさん聴けて良かった」等の感想が寄せられました。これからも、季節を感じて頂けるイベントを積極的に企画して参りたいと思います。





糖尿病の運動療法

～part2 レジスタンストレーニングについて～

リハビリテーション科 作業療法士 今野実咲

前回、糖尿病を治療・予防していく上で必要な運動療法として、有酸素運動について紹介しました。有酸素運動は運動療法の基本となりますが、近年では有酸素運動とレジスタンストレーニングの併用が推奨されています。今回は、レジスタンストレーニングについて詳しく紹介していきます。

☆レジスタンストレーニング☆

ダンベルやチューブなどの器具、自分の体重などで負荷をかけて行う運動であり、筋肉量が増えます。筋肉量が増えることによって、インスリンの感受性が良くなり、糖の利用が増え、血糖コントロールがされやすくなります。以下に簡単にできるおすすめのリハビリを紹介します。

●屈伸運動（スクワット）

軽く肩幅程度に足を開いて、呼吸を止めずにゆっくり行います。膝を深く曲げると負荷がかかるため、慣れないうちは浅く曲げる場所から始めましょう。背筋はまっすぐ伸ばし、膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。また、膝とつま先の方向は一緒になるようにしてください。



●頭上げ（腹筋）運動

仰向けに寝て膝を曲げた状態で、ゆっくり頭を上げておへそを見ます。この時、呼吸は止めないようにしましょう。椅子に座って足を浮かせてそのままキープする方法でも行うことができます。自宅でテレビを見ている時などにもおすすめです。



●壁腕立て伏せ

壁に手をつけてゆっくり腕を曲げ伸ばしします。二の腕を意識しながらゆっくり行います。床で行うのがキツイと感じる方におすすめです。



運動習慣のない方は10回を1セットから開始し、無理をせず徐々に回数とセット数を増やしていきましょう。また、体のさまざまな部位を使うトレーニングを数種類組み合わせるとより効果的です。ただし、自分の健康状態とよく相談し、筋肉や関節を傷めてしまわないよう、自分のペースで徐々に回数を増やしながら行ってください。

参考：糖尿病の治療と予防ナビ (<http://糖尿病の治療と予防ナビ.com/>)
糖尿病ネットワーク (<http://www.dm-net.co.jp/>)

薬とお酒の飲み合わせについて

薬局 薬剤師 早坂和也

●お酒と一緒に薬を飲むとどうなるのか

お酒（アルコール）と薬を一緒に飲んだ場合、①薬の効き目が強くなる、または弱くなる
②副作用があらわれる、といったことが起こる可能性がありますので、お酒と薬を一緒に飲まないようにしましょう。

●お酒と薬の組み合わせの具体例

★血圧の薬とお酒

お酒には血管を広げる作用があります。お酒で血圧が下がっている時に血圧を下げる薬を飲むと、血圧が下がりすぎて、立ちくらみや眩暈を起こすことがあります。

★糖尿病の薬とお酒

この組み合わせは、お互いの作用の高めあいによって、低血糖の症状があらわれることがあります。また、酔いも強くなりますし、お酒によるカロリーオーバーになることもあるので注意が必要です。

★安定剤・睡眠剤とお酒

お酒には脳の緊張を抑える作用があります。安定剤や睡眠剤にも、脳に直接働きかけるような作用があるので、どの薬も作用が強くなります。そのため、前後不覚となったり、足元がふらついて階段から落ちたりするなどの危険があります。

これらの組み合わせは、ほんの一例にすぎません。軽い症状ですむこともありますが、命に関わることがあるのも事実です。週に2日は全くお酒を飲まない等、休肝日を作り、お酒とも薬とも上手に付き合いましょう。

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
(3月10日のみ2階講堂)

● ミニ健康講話

開催日	テーマ	担当
2月25日(木)	①つらい膝・腰の痛み 改善運動 ②低栄養について (仮)	①リハビリテーション科 ②株クリニック

● 糖尿病教室

開催日	テーマ	担当
3月10日(木) ※場所は2階講堂	糖尿病お悩み相談会	看護部、薬局、臨床検査科、 リハビリテーション科、栄養管理課

※演題名は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

ビタミンC&カリウムが豊富♪

カリフラワーと豆のサラダ



カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、花の蕾の部分を利用しており、ビタミンCやカリウムを豊富に含んでいます。ビタミンCは、コラーゲンの生成・保持作用を持ち美肌効果が期待できるほか、風邪の予防にも役立ちます。また、カリウムは高血圧予防の効果があるとされています。白くてモコモコした形が特徴的ですが、最近では、オレンジや紫色の物、とがった形の物など色々な種類がありますので、自分の好きな形や色のカリフラワーを探してみたいはいかがでしょうか。

栄養管理課 管理栄養士 吉田あすさ

【材料（4人分）】

- カリフラワー …………… 150g 程度
- ミックスビーンズ（水煮の物） …………… 100g 程度
- ゆで卵 …………… 1 個
- マヨネーズ …………… 大さじ 1
- 塩 …………… 1 つまみ
- 胡椒 …………… 少々



作り方

- ①カリフラワーを子房に分けて茹でる。
- ②ゆで卵を荒く刻み、ミックスビーンズは水を切っておく。
- ③①と②を調味料で和え、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー：160kcal 塩分：0.5g

医師紹介

平成 28 年 1 月 1 日付で、当院に着任した医師を紹介します。



●矢内 裕宗（やない ひろむね）

- ① 診療科 麻酔科、救急科
- ② 専門分野 麻酔科
- ③ ひとつこと 患者さまのため、微力ながら努力していきたいと思っております。宜しくお願い致します。



11月の救急車搬入件数

岩 沼	73 (58) 台	仙 南	16 (14) 台
名 取	63 (59) 台	その他	3 (6) 台
亘 理	52 (58) 台	合 計	207 (195) 台

※（ ）内は平成 26 年 11 月の件数

編集後記

2016 年、新しい年がスタートしました。すっかり寒くなりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今年は、病院広報誌（※）を「みな・みな・ねっと」と名称を変更してお陰様で 10 年目を迎えました。本年も、患者さんの日々の生活に役立てて頂けるような健康情報や当院の情報を積極的に発信してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



◀参考：2007 年 1 月 1 日発行「南東北かわら版」

※病院広報誌：長年に渡って親しまれてきた「南東北かわら版」が、誌面のリニューアルとともに 2007 年 9 月号より「みな・みな・ねっと」と名称を改めた

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。