



ミニ健康講話「病院探検ツアー」が行われました

写真トレーニングマシーンを使ったリハビリテーションを体験!(詳しくは4ページをご覧ください)

# 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



## 帯状疱疹と帯状疱疹後神経痛について

総合南東北病院

副院長・救急センター所長 赤間洋一

皆さんは帯状疱疹と言う病気を御存知ですか。強い痛みを伴う水疱状の発疹が出現する病気です。この発疹は、体幹部は帯状に広がりますが、下肢では上下に広がります。頭から足底まで体のどの部分にも発生します。しかし、左か右どちらか一方の側に限られます。

この病気の原因は子供の頃にかかった水疱瘡のウィルスが神経の根もとに残っていて、そのウィルスが神経にそって増殖したもので、ストレスや病気などで免疫力が低下したときに発生します。

初め強い痛みが先行し、その数日後に水疱状の発疹が出現します。水疱が形成される前に帯状疱疹と診断するのは難しいと思います。特に、頭や左胸部に出現した場合は脳疾患や心臓疾患と間違われることもあります。

帯状疱疹の治療に関しては、初期の段階では抗ウィルス剤や鎮痛剤（痛み止めの薬）が主体となります。眼の周囲に出来た場合は角膜潰瘍を形成し、場合によっては失明することもあります。通常痛みは1~2週間程度で治ります。また、疱疹も痂皮形成後、1ヶ月位で色素沈着となり、2~3ヶ月で元の皮膚の状態に戻ります。子供の頃にかかった水疱瘡と違い、帯状疱疹は他人に移ることがない

ので心配ありません。

疱疹が治って皮膚の状態がもとに戻っても強い痛みが残ることがあります。これが帯状疱疹後神経痛です。帯状疱疹患者全体の1~2割程度が帯状疱疹後神経痛へ移行します。痛みが残りやすい条件としては、①症状が強い、②高齢者、③痛みの部位が顔面や胸部、④基礎疾患（糖尿病や癌）がある、⑤痛みに弱い性質などです。これらの条件が3つ以上存在すると危険です。

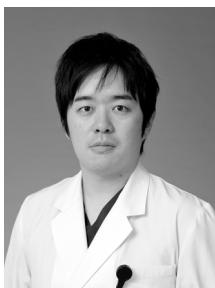
一旦、帯状疱疹後神経痛になってしまふとその治療は大変困難です。最近、神経因性疼痛の治療薬が出ておりますが、高価な割に効きめは不十分です。やはり、神経痛には神経ブロックが有効です。神経ブロックは当院では内科ペインクリニック外来で行っております。しかし、帯状疱疹後神経痛となって時期が経ってしまう（3ヶ月以上）と神経ブロックでも効果が得られない場合があります。なるべく早い時期に神経ブロックを行うことが大切です。

帯状疱疹と思ったら、内科ペインクリニック外来を受診してください。



# 日本外科学会 外科専門医資格取得によせて

総合南東北病院 外科医長 二瓶 憲



この度日本外科学会による外科専門医を取得致しました。

私は大崎市民病院で初期研修をはじめ、その後、後期研修を2年間終えた後、大阪高槻市にあります大阪医科大学の一般・消化器外科教室で1年間修練を積ませて頂きました。その後、2014年4月に総合南東北病院に着任し、現在まで一般・消化器外科領域の診療を行って参りました。

本資格は主に胸部・腹部疾患についての幅広い分野の修練が要求され、一般的に若手外科医がまず取得するべき資格の一つとされております。

今回の資格取得は私が専門とする消化器外科の専門医資格への橋頭堡となるものと考えておりますが、私が本資格を取得できましたのも今までご指導頂いた指導医の先生や、総合南東北病院で修練を積ませて頂いたお陰であると思っております。

当院外科では主に胸部・腹部疾患についての診療を行っており、日夜診療に邁進しておりますので、胸やお腹の症状がございましたら、是非当院外科を受診してみてください。  
今後ともより一層外科診療を頑張ってゆく所存でございますので、よろしくお願い申し上げます。

## 健康医学セミナーを開催しました

### 第39回健康医学セミナー

#### 「心臓病から身を守る 一心臓ドックのご紹介—」

第39回健康医学セミナーが1月23日(土)午後1時から、当院2階講堂で開かれました。今回は循環器科医長 武藏美保先生が「心臓病から身を守る一心臓ドックのご紹介—」と題して講演し、105名の方が参加しました。

セミナーでは、狭心症や心筋梗塞などの病態や検査・予防法について、実際の症例を交えながら分かりやすく説明がありました。武藏先生は「心臓発作で倒れないためには、①冠動脈危険因子の管理、②症状をみのがさないことが大切です」と話し、冠動脈危険因子には①高コレステロール血症、②高血圧、③糖尿病、④喫煙、⑤肥満などが挙げられました。さらに、冠動脈造影検査(心臓カテーテル検査)と冠動脈CT検査について、入院の有無や検査時間等を比較しながら、分かりやすく説明しました。

講演後には、多くの参加者の皆さんから質問・相談が寄せられ、今回のテーマに対する関心の高さがうかがえました。



### 第40回健康医学セミナー

#### 「—からだに優しい脳血管の狭窄や脳動脈瘤などの治療— 脳血管内治療について」

第40回健康医学セミナーが2月27日(土)午後1時から、当院2階講堂で開かれました。今回は脳神経外科科長 平野孝幸先生が「—からだに優しい脳血管の狭窄や脳動脈瘤などの治療— 脳血管内治療について」と題して講演し、106名の方が参加しました。

脳血管内治療とは、カテーテルという細長い管で、脳・脊髄の中権神経系の血管病変に対し治療を施すことを言います。脳血管内治療が対象とする疾患の一つに、「脳動脈瘤」があります。脳動脈瘤とは、脳の動脈にできたコブの様な部分を指し、破裂すると「くも膜下出血」となってしまうそうです。平野先生は「くも膜下出血となる前に、脳動脈瘤を治療することが大切」と説明し、治療法に関しては、脳血管内治療の一つであるコイル塞栓術と、開頭によるクリッピング術について、麻酔の種類や入院期間、再発率等を比較しながら分かりやすく解説しました。

また、頸部内頸動脈狭窄症、脳塞栓症などの病態や治療法について実際の症例を交えながら説明があり、参加者の皆さんはメモを取りながら真剣にお話を聴いていました。



## “南東北相談支援センター” 名称変更のお知らせ

南東北相談支援センター 管理者 土谷里枝

平成 27 年 10 月、「南東北居宅介護支援事業所」から「南東北相談支援センター」と名称を変更し、介護保険法に基づいた居宅介護支援事業に加えて、障害者総合支援法に基づいた相談支援業務事業を始めました。



介護保険を利用している方にはケアマネジャーがケアプランを作成します。

障害の分野でも、相談支援専門員がご本人の生活状況や今後の希望、心配に思っていること等お伺いしながら、一人一人に応じたケアプランを作成します。

当センターは現在 8 名で、介護福祉士、社会福祉士、作業療法士と様々な基礎資格を持ったケアマネジャー、相談支援専門員が在籍しております。週 1 回の定例会（事例検討）を通して多種多様な意見を交換し、個々の質の向上に繋げています。

当院東棟 2 階に当センターがあります。

高齢の方や障害を持たれる方が地域で自分らしい生活が送れるようお手伝い致します。ケアマネジャー、相談支援専門員にお気軽にご相談ください。



## 薬局 だより

### ジェネリック医薬品について

薬局 薬剤師 早坂和也



#### ● ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、先発品（新薬）の特許満了後に製造販売される医薬品で、後発品とも呼ばれます。医療用医薬品は、新薬の発売後、特許が切れるまでは同じ薬を販売することが出来ません。そのため、全ての薬にジェネリック医薬品がある訳ではありません。

また、ジェネリック医薬品は特許満了後に発売されるため、有効性・安全性が確立された医薬品となっています。

#### ● 先発品との違い

ジェネリック医薬品は、先発品と化学的に同じであることを証明し、許可が下りてつくられた医薬品です。そのため、治療効果や用法用量も同じです。ただし、薬に含まれている添加物や薬の形状が異なることがあります。また、添加物の違いが効き方の違いを生むことがあります。また、先発品と異なり、開発にかかるコストが大幅に削減されるため、先発品と比べるとかなり安価になっています。

#### ● ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんをもとに、医療機関や保険薬局で調剤されます。そのため患者さん自身が直接購入することは出来ません。病院や診療所で受診された時に医師にご相談ください。ただし、先ほど述べましたように、全ての薬にジェネリック医薬品がある訳ではありませんので、かかりつけの病院や薬局にお問い合わせください。

# ワンポイント リハビリ



## 転ぶ原因について

リハビリテーション科 理学療法士 板橋慶宗

皆さんは日常生活の中で、つまずいたり、ふらついたり、転びそうになった事はありますか？もしかしたら、すでに何度も転んだ経験がある方もいるかもしれません。

では、なぜ転んでしまうのでしょうか？転ぶ原因は様々です。運動機能、疾病、内服薬の影響などによる身体的な原因や、住宅の構造などの環境的な原因、さらに認知障害や精神的な機能障害も原因の一つとなります。そして、これらの原因が重なり合うことで、転ぶ危険性がより高くなっていくのです。

具体的な原因としては、次のようなものがあります。



### 【身体的な原因】

- つまずきや、足が重く感じたり歩く速さが遅くなったりなど、歩行能力の低下
- 立った時や、歩いている時にふらふらするなどのバランス能力の低下
- 足や腰などの体の痛み・視力、聴力の低下 など

### 【環境的な原因】

- 家の中に段差がある、家の中で暗く感じる所がある
- 廊下など歩く場所によけて通らなければならない物がある など



身体的な原因については、加齢に伴う筋力の衰えが一番の原因と言われています。筋力が衰えることで、歩行能力の低下やバランス能力の低下が生じてくるためです。少しでも筋力が衰えないように、運動を行っていくと良いでしょう。めまいやふらつきなどの症状は、疾病や内服薬の影響を受けている可能性があるため、気になる方は医師や薬剤師に相談してください。

また、自宅で転ぶ人は、屋外よりも屋内全般で転ぶ人が多いと言われています。歩く時、障害になる物がある場合は取り除き、足元が暗い所に照明をつけたり、段差に目印のテープを貼ったり、階段に手すりを付けるなど、できるところから予防してみましょう。疑問・質問などございましたら、リハビリスタッフにお気軽にお声がけください。

参考

- ・李 虎奎、原 良昭：「転倒・転落リスク評価指標に関する研究 Study on Risk Factors of Fall during Hospital Stay」
- ・テルモホームページ「高齢者の転倒予防」(<http://www.terumo.co.jp/index.html>)

生活習慣病セミナー

### 開催のご案内



地域の皆さんの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

日 時	講座名（講座担当）
4月28日（木）	■ミニ健康講話 ●介護予防について（南東北地域包括支援センター） ●まずは正しい姿勢から…！（リハビリテーション科）
5月12日（木）	■糖尿病教室 ●血糖値High&Low～食材で変わる血糖の山～（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。

## ミニ健康講話が行われました

### <12月24日(木)14時～ 理学療法室・作業療法室>



おはじきを使った  
リハビリテーション

「病院探検ツアー～病院のお仕事パート7～」と題して、小学校3年生から6年生の合計9名の参加者の皆さんと、理学療法室と作業療法室を探検しました。

まず理学療法士 大友蓮さんから理学療法士が行うリハビリテーションの業務について説明がありました。理学療法士は患者さんが退院後、座る・立つなどの基本動作の改善を目指します。そのためトレーニングマシンを使ったリハビリテーションや歩行練習、筋肉を電気で刺激する電気療法などを行います。お子さんたちは実際に治療に使用する器具を体験することで、理学療法士の仕事を理解することができたようです。

次に作業療法士 香山真希さんから作業療法士は自宅で行う食事、入浴など日常生活で行う動作を訓練する場所と説明がありました。家をイメージするために畳の部屋やお風呂があると聞くとお子さんたちは驚いていました。また実際に行われているリハビリテーションとしておはじきをお箸やスプーンで掴む練習を行いました。お子さんたちは利き手と逆の手を使いおはじきを掴んでいましたが、思うように掴めないことから利き手が使えない不自由を感じていました。

参加された皆さんには普段見ることない理学療法室、作業療法室を見学することで、リハビリテーション業務の重要性について学ぶことができたようです。



筋肉を電気で刺激する「電気療法」に  
皆さん興味津々



色々な杖の扱い方も  
勉強しました



全員集合！記念の一枚

### <1月28日(木)14時～ 1階売店前>

「ぜんそくの吸引方法 再確認」と題して薬局 後藤良さんが吸入器の正しい使い方を話しました。簡単に使用できる吸入器ですが、薬を吸入しているつもりでも実際にはしっかりと出来ていないことがあります。吸入するポイントとして①吸入時に下を向いて行うと咽頭が狭まり吸入薬が気管支まで届かなくなるため、前を向いて吸入する。②吸入後、すぐに息を吐かずに5秒程息を止めることで、肺や気管支に吸入薬を留めるなどを挙げました。最後に後藤さんは「ぜんそくは発作的に起こるため症状が治まるとすぐに吸入をやめてしまう方もいるが、症状がなくても吸入を続けることが大切」と説明しました。



次に、「認知症センター養成講座」と題して地域包括支援センター 小沢なつ子さんが話しました。認知症は現在85歳以上の方の4人に1人が患っています。そのため認知症について理解し見守る認知症センターを増やすことで、患者さん、その家族を支えることが重要になってきます。小沢さんは「センターになったからといって特別なことをする必要はなく、認知症の方に偏見を持たず優しい言葉で話し温かく見守って欲しい」と話しました。



講話終了後、参加者の皆さんから多くの質問があり、関心の高さがうかがえました。

# 春の彩り♪ 菜の花ごはん



ては花が咲く前がおいしく食べられる時期です。花が咲くと味が落ち、茎がかたくなるためです。栄養面では、肌を整える働きを持つビタミンCを多く含み、貧血の気になる方に嬉しい鉄分も豊富に含まれています。今回紹介しました菜の花ごはんは、彩りが春らしいため、お花見のお弁当にもぴったりです。茶碗に盛り付けても良いですが、ラップで茶巾状にして手まり寿司風にしたり、おにぎりにしたりすると、可愛らしく仕上がります。春らしい彩りの菜の花ごはんで気持ちも明るく新年度をお迎えください。

栄養管理課 管理栄養士 堀地 望

菜の花は菜種油を搾るため江戸時代から盛んに作られていました。食用にされ始めたのは明治以降と言われています。黄色の花は春の訪れを感じさせますが、食用とし

## [材料 (3人分)]

- ごはん ..... 3膳
- 菜の花 ..... 100g (塩少々)
- 卵 ..... 2個 (塩ひとつまみ、サラダ油大さじ1杯)
- 鮭 ..... 60g



## 作り方

- ①菜の花は、熱湯でさっと茹で、冷水にとり、絞っておく。
- ②①を1~2cmの長さに切り、塩で味をつける。
- ③卵は塩を加え、よくかき混ぜ、サラダ油を敷いたフライパンで炒り卵にする。
- ④鮭は、塩焼きにして身をほぐしておく。
- ⑤ごはんに、②の菜の花、③の炒り卵、④の鮭を混ぜ、器に盛り付ける。

### 1人分栄養価

エネルギー：390kcal 塩分：2.1g

## Voice

### 患者さんからの声

#### 入院患者さんより(ご意見)

退院日が決まった為、診断書の作成をお願いしましたが、申し込みは退院日以降にということを言われました。事前に退院日が決まっているのであれば、作成出来るのではないかでしょうか。

#### 病院からの回答

説明が不足しており、申し訳ございません。診断書の証明日は、退院日以降の日付でなくてはならず、退院日が決定していてもその後変更になることや、手術や処置等、診断書に記載する内容が増えることもある為、事前の作成は、困難となっております。ご不便をおかけ致しますが、ご理解の程、よろしくお願ひ致します。

#### 入院患者さんより(お礼の言葉)

初めての入院で、凄く不安で緊張していましたが、担当医の先生をはじめとする多くのスタッフの皆様に、優しく支えて貰い、安心して過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。

#### 病院からの回答

励みとなるお言葉を頂き、ありがとうございます。今後も皆さんに満足頂ける医療・福祉が提供出来るようスタッフ一丸となって取り組んで参ります。



#### 12月の救急車搬入件数

岩沼	74 (70) 台	仙南	22 ( 17) 台
名取	63 (54) 台	その他	6 ( 8) 台
亘理	63 (68) 台	合計	228 (217) 台

※ ( ) 内は平成 26 年 12 月の件数



#### 1月の救急車搬入件数

岩沼	72 (67) 台	仙南	19 ( 25) 台
名取	39 (43) 台	その他	4 ( 7) 台
亘理	49 (51) 台	合計	183 (193) 台

※ ( ) 内は平成 27 年 1 月の件数

## 編集後記

ラジオ番組「南東北病院 健康と医療のひろば」(※) の番組表を外来2ヶ所に設置しました。

番組は、ラジオ (エフエムいわぬま) ・当院ホームページから聴くことが出来ます。毎月更新して参りますので、どうぞお楽しみください。

※当院医師・スタッフが健康法や病気の予防法、治療法について詳しくわかりやすく解説する番組です。院はの「すべては患者さんのために」に沿って、地域の皆さんのお役に立てる健康情報を発信して参ります。



南棟 泌尿器科前廊下

中央棟 整形外科脇廊下

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。