



みな みな ぬつと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院



総合南東北病院
麻酔科救急科科長 矢内裕宗

異変をはっきり自覚したのは、平成 26 年 11 月のランニング中で、それまで感じたことのない脱力感が出現。平成 27 年 1 月、腕の挙上（持ち上げる事）が困難、3 月には頸下がり症候群（自然に顔が下を向き、頭を持ち上げにくくなる）出現。近医にて診察し、4 月 22 日福島医大神経内科入院。初めての入院で勝手がわからず、一番困ったのは、21 時消灯による不眠であった。検査の結果、診断は免疫介在性壞死性ミオパチー、間質性肺炎と決定し、5 月 7 日からステロイドによる治療を開始。約 1 ヶ月半にわたり、食事・トイレ・シャワーの時以外はほぼ寝たきりで、シャワー時は体を洗い、終了すると約 30 分間汗が止まらず、脈拍数は 150~160 回／分程度になり、まるで 10~20km のランニング中のようであった。食事や入浴・シャワーが入院中は苦痛で、特にシャワーは重労働に感じた。

そのような入院生活が 2 カ月ほど続いたが、楽しみは朝、起床した後に窓から見える周囲の縁多い自然を見、鳥のさえずりを聞くことだった。6 月中旬になり運動が許可され、歩くことから始めた。350m から始め、1 日ごとに 350m ずつ増やし、2 週間後には約 2000m 歩行可能となり、階段昇降も追加した。最初千鳥足のような歩行であったのが、しっかり歩行できるようになった

のも朝の楽しみの 1 つになった。上肢の挙上と頸下がりは改善せず、以前主治医から話があった通り、社会復帰は不可能かと思うことも度々あった。しかし 7 月下旬、各症状や検査結果も改善傾向であったため、7 月 31 日退院となり、自宅療養後、10 月 4 日から仕事復帰することができた。

入院中、感じたことは、

- ①入院患者様の気持ちを、身を以て体験できたこと。
- ②主治医、神経内科の先生方が気持ちを共有してくれたことが回復を早めたこと。
- ③看護師、掃除のスタッフの笑顔と自分に対する気持ちの共有が回復を早めたこと。
- ④福島医大周囲の自然環境が素晴らしい、治療の後押しをしてくれたこと。
- ⑤お見舞いに来てくださった方々、あるいは自分の身を案じてくださった方々の激励が回復に多大に貢献していることを実感できたこと。

すべてに対する感謝の気持ちが今回の難病から早く回復できた一番の要因だと思います。平成 28 年 1 月から総合南東北病院に着任しました。宜しくお願い致します。



ミニ健康講話が行われました

「つらい膝・腰の痛み 改善運動」・「低栄養について」

ミニ健康講話が2月25日(木)午後2時から、当院1階売店前で行われました。1題目は「つらい膝・腰の痛み 改善運動」と題して、リハビリテーション科 理学療法士 田中 尚さんが話しました。

膝や腰の痛みは、日々の生活習慣や筋力の低下、事故の怪我などが要因で引き起ります。田中さんは「痛みを悪化させないために、食生活や姿勢の改善を行い、補助具を利用することで痛みを軽減できます。また、日頃から運動や体操を行うことで筋力を付け、体を柔らかくすることで痛みの改善、予防につながります」と話しました。

2題目は「低栄養について」と題して、株式会社クリニコ 窪田圭汰さんが話しました。低栄養とは、健康に生きるために必要な栄養素が摂れていない状態のことをいい、栄養が十分に摂れていないと筋力の低下や病気にかかりやすくなります。窪田さんは「高齢者は噛む・飲み込むなどの食べる機能が低下しているため食事の量が減り、栄養が不足してしまいます。特にエネルギーとタンパク質が不足する傾向があるので、栄養補助食品を上手に使い、不足している栄養を上手に補いましょう」とアドバイスしました。

講話終了後、個別で講師に相談をする方もいて、関心の高さがうかがえました。



健康医学セミナーを開催しました

第41回健康医学セミナー

「もの忘れと上手に付き合うために」・「がんの早期発見」

第41回健康医学セミナーが3月12日(土)午後1時から、楢木生涯学習センターで開かれ、110名の方が参加しました。

今回は2部形式で、第1部では佐藤 滋 神経内科科長が「もの忘れと上手に付き合うために」と題して認知症の基礎知識やアルツハイマー病の病態、対応方法などを解説しました。講演の途中ではクイズを交え、参加者の皆さんと一緒に考えながら認知症の理解を深めました。佐藤先生は「認知症の方が困っているときに、心の支えになることが大事です。出来る事は本人に、出来ないことは無理をしないで、楽しみながらマイペースで行いましょう」と話しました。

第2部は佐伯 悟 PETマネージャーが「がんの早期発見」と題して、がんの早期発見の重要性やPETがん検診について図やイラストを交えながら具体的に説明し、参加者の皆さんにはメモを取りながら熱心に話を聴いていました。

講演の最後には多くの質問が寄せられ、佐藤先生と佐伯マネージャーは丁寧に回答しました。



出前ミニ健康講話が行われました

「糖尿病のくすりを知ろう!」・「認知症の予防」

出前ミニ健康講話が3月24日（木）亘理町の吉田地区交流センターで行われました。今回は亘理町男会の皆さんからの依頼で、当院の薬局薬剤師の菅沼健人さんと南東北地域包括支援センター社会福祉士の小沢なつ子さんが講師を務めました。

はじめに菅沼さんが「糖尿病のくすりを知ろう!」と題して、糖尿病の薬の種類や特徴、飲み忘れた時にはどのようにすればよいか等について詳しく解説しました。また、低血糖の症状や対策・対応についても説明し、「低血糖時は、早急に砂糖水またはそれに相当するジュースを摂取し、症状が治った場合でも、次回受診時には必ず低血糖になったことを主治医に伝えましょう」と話しました。

続いて、小沢さんが「認知症の予防」と題して、認知症の基礎知識や症状に関して説明しました。認知症の方ができなくなったり失敗してしまったことについては、「怒鳴ったり否定したりすることは本人を傷つけ症状を悪化させる原因になるため、安心できるように声をかけ、お話を聞くことが大切です」と話し、間違いや失敗を否定せずに受け入れる事の大切さを伝えました。



平成28年度 入社式・対面式が行われました

平成28年度合同入社式が3月27日（日）、一般財団法人脳神経疾患研究所 附属 総合南東北病院（福島県郡山市）のNABEホールで行われました。入社式には、関連施設全体で医師を含めて237人の新入職員が出席し、そのうち当法人からは42人が出席しました。渡邊一夫理事長が各病院・施設の代表者に辞令を交付し、新入職員に激励の言葉を贈りました。

次いで、平成28年度新入職員対面式が4月1日（金）、当院2階講堂で行われました。新入職員に向けて松島院長が「自覚と責任を持って仕事に取り組んでください。仕事をする上では、気持ちをいつも『機嫌よく』していることが大事ですが、これは至難の技です。これから長い間、医療の向上に励んで頂きたいと思います」、人見副院長は「謙虚・礼節・敬いという言葉があります。難しいことですが相手の気持ちに寄り添うことに努力を尽くしてください。新しい力に期待しています」、水野理事長特別補佐監兼執行本部長は「これから道は決して平坦でなく大変ことが多いと思いますが、患者さんへの優しい声掛けなどを忘れず、常に良い医療を提供できるよう医療人としての第一歩を歩んでいってほしいと思います。頑張ってください」と歓迎の挨拶を述べました。

新入職員は、4月1日（金）、4日（月）、5日（火）の3日間にわたり各部門の説明や接遇研修などの全体オリエンテーションを受け、各部署に配属されました。



ワンポイント リハビリ



リハビリテーション科紹介

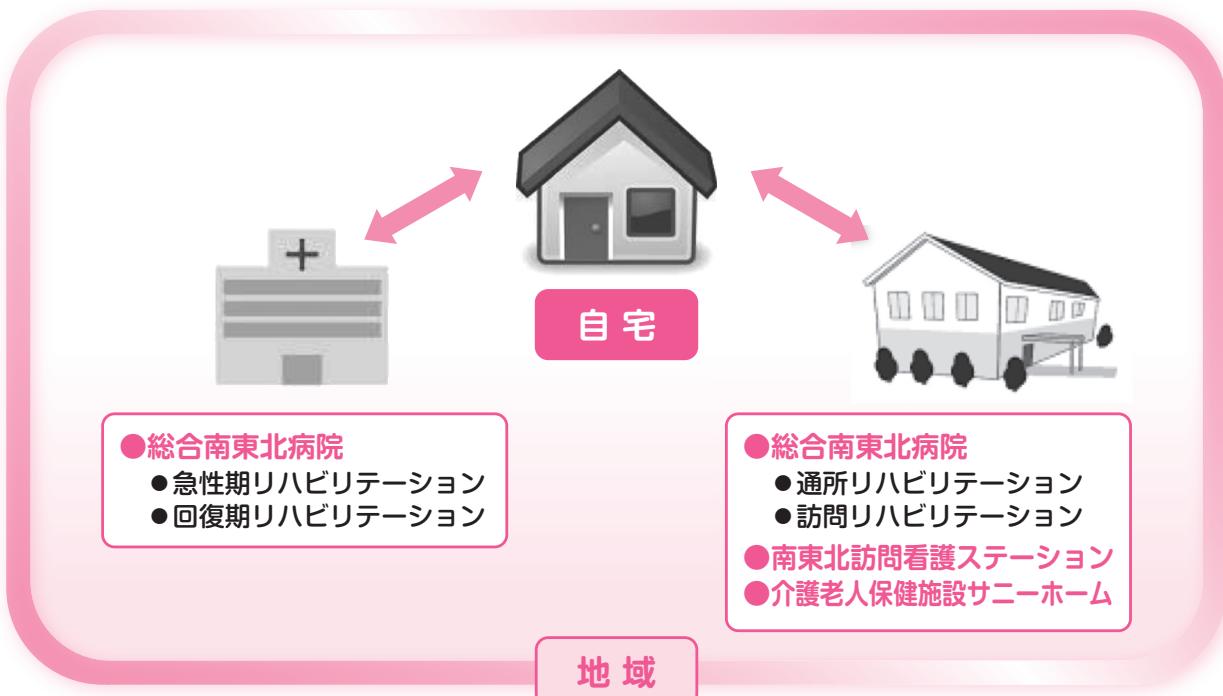
リハビリテーション科 理学療法士 佐藤眞理子

○リハビリテーションではなにをするの？

様々な理由で生じた心身の障害を持った方に対し、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が身体的な機能回復だけではなく、日常生活が行いやすいよう自宅内の環境を整えたり福祉用具の選定にも関わらせて頂いています。

○当法人リハビリテーション科について

現在リハビリテーション科は理学療法士 53 名、作業療法士 33 名、言語聴覚士 7 名の計 93 名が業務を行っています。当法人には急性期、回復期、生活期まで一貫したサポートが行える体制を整えています。その他、糖尿病教室やミニ健康講話、地域支援事業などで運動指導を行っています。



○リハビリテーション室はどんなところ？



運動療法室



作業療法室



言語療法室

私達は患者さんや利用者さんにとってよりよいリハビリテーションを行うために、定期的な部署内勉強会や外部研修会に参加し、知識や技術の向上に努めています。

ピロリ菌について

薬局 薬剤師 早坂和也

胃炎や胃潰瘍・十二指腸潰瘍の原因として、主にストレス・薬・ピロリ菌の感染があげられます。今回はその中の一つであるピロリ菌についてお話しします。

ピロリ菌とは？

ピロリ菌の正式名は *Helicobacter pylori* (ヘリコバクターピロリ) といいます。[Helico-] はらせん・旋回を意味し、[bacter] はバクテリア（細菌）を意味し、[pylori] は胃の出口（幽門）をさす [pylorus] から来ており、この菌が胃の幽門部（十二指腸につながる胃の部分）から多く見つかることに由来しています。

ピロリ菌の感染率

ピロリ菌の感染率は国によって随分違います。おおまかに言えば、発展途上国で高く、先進国で低くなっています。日本人のピロリ菌感染率は先進国の中では高いほうとなっています。

ピロリ菌の除菌治療に使う薬について

ピロリ菌の除菌治療は「プロトンポンプ阻害剤（PPI と略します）+2 種類の抗生剤（抗生物質）」という組み合わせで 1 週間ほど行なわれます。PPI は胃酸の分泌を強力に抑える働きがあります。抗生剤はいわゆる抗生物質のこと、菌をやっつける薬です。PPI を一緒に使うことで胃酸のために抗生剤が効かなくなるのを防ぎます。

※除菌の治療は途中で止めると、ピロリ菌が薬に対して耐性をもち、次に除菌しようと思っても薬が効かなくなるおそれがあるので、必ず医師の指示通りに薬を飲むことが必要です。

ピロリ菌除菌治療の副作用

多くみられるのは下痢・軟便です。他に、過敏症（発疹など）や味覚に影響が出ることもあります。治療中、体調が普段と違うことがあれば、自分の判断で治療をやめたり我慢したりせず、主治医に相談するようにしましょう。

*当院では、ピロリ菌外来を行っております。除菌ご希望の方は、外来でご相談ください。

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）
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）
5月26日（木）	■ミニ健康講話 ●タバコと動脈硬化（看護部） ●見つけよう！自分に合ったダイエット！ ～気になる最近の話題より～（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。

簡単&栄養豊富レシピ♪

春キャベツのサラダ



食に適しています。店頭で春キャベツを選ぶ際には、ふくらとした巻き方で、弾力があるものを選びましょう。

キャベツには風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果がある「ビタミンC」や、胃の消化を助ける「ビタミンU」といった栄養が含まれています。どちらも熱を加えると失われやすい栄養のため、春キャベツを生で食べて、美味しく効果的に栄養を摂りましょう。

栄養管理課 管理栄養士 佐藤香織

キャベツの収穫は春、夏、冬の3シーズンあります。春に収穫されるキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、他のキャベツと比べると丸みがあり、葉の巻き方が緩いといった特徴があります。また、葉が柔らかく甘みが強いことから、サラダなどの生

[材料 (4人分)]

- キャベツ 1/4玉
 - ツナ 1缶
- (ドレッシング)
- 人参 1/2本
 - *オリーブオイル・酢 大さじ1
 - *醤油 小さじ2



作り方

- ①キャベツを千切りにし、ツナと和える。
- ②すりおろした人参に*を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③皿に①を盛り付け、ドレッシングをかける。

1人分栄養価

エネルギー：140kcal 塩分：0.8g

医師紹介

当院に着任した医師を紹介します。

4月1日付



●近藤 健男 (こんどう たけお)

- ①リハビリテーション科
- ②リハビリテーション、脳卒中、脊髄損傷、骨関節疾患
- ③回復期リハビリテーション病棟での治療を頑張って参ります。



●須藤 晃佑 (すどう こうすけ)

- ①消化器科
- ②消化器、内視鏡
- ③岩沼地域の診療を支えていきますのでどうぞよろしくお願ひいたします。



2月の救急車搬入件数

岩沼	67 (68) 台	仙南	19 (14) 台
名取	53 (40) 台	その他	7 (7) 台
亘理	76 (65) 台	合 計	222 (194) 台
※ () 内は平成27年2月の件数			

編集後記

表紙写真ですが、撮影はみな・みな・ねっとの担当が行いました。会場はシーンと静まり返った厳肅な雰囲気の講堂。「パシャ、パシャ」と何度もシャッター音を鳴らし、場の空気を乱してしまう…と冷や冷やしながら撮影した渾身の(?)一枚となっております。

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。