すべては患者さんのために

2016 12月号

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

東2病棟で運動会を行いました。(輪投げの様子)
詳しくは1ページをご覧ください。

健康社会作りのなかでの、癌、脳検診

総合南東北病院
理事長特別補佐監兼執行本部長　**水野順一**

平成 28 年もあと 1 月足らずとなり、なんとなく慌ただしい季節を迎えました。そろそろインフルエンザも流行する時期を迎えることもあり、テレビ番組では健康をテーマとした内容が多くみられます。その中には著名人がお亡くなりになったとか、癌で闘病中などの報道も目につきます。平均寿命も年々伸びてきており、健康で長い生涯を送る意識は確実に高まってきています。

先日私の長い友人である中国の脳神経外科の先生と、久しぶりにお会いしました。1 年半前まではメールのやりとりもかなり頻繁にあったのですが、このところ音信不通でした。先生はまだ 50 歳台なのですが、大腸癌を患い手術や抗癌剤などによる闘病生活を送っていたと言われていました。私はすでに還暦を過ぎましたが、幸いにもまだそのような大病には罹ることなく過ごして来られました。私は南東北病院に平成 20 年に赴任してから、毎年癌や脳検診を受けることを始めました。今では死因のほとんどは、癌、脳卒中、心筋梗塞、事故で占められています。事故のように防げないものは仕方がないのですが、癌や血管障害は日々の生活に注意することや検診を受けることで予防や早期発見が可能です。南東北病院では早期から PET による癌検診や、MRI での脳検診を行ってまいりました。日本は医療先進国と思われていますが、根強い喫煙習慣や健診に関してはまだまだ欧米のレベルにはほど遠いのが現状です。私も脳神経外科医として脳や脊髄の治療をしてきましたが、若い女性の乳癌の脳転移とか喫煙男性の肺癌による脊椎転移など悲惨な経過でお亡くなりになった患者さんの記憶が多くあります。厚生労働省も“健康すこやか 21 世紀”をテーマに、癌、生活習慣病、運動器疾患症候群などの撲滅を提唱しています。南東北病院も開設 30 年となり、より一層この地域の住民の皆さんの健康を守る役割を担うよう予防医学を中心とした健康医学に力を入れていきます。ぜひ皆さんも当院の健診を受けて、健康で楽しい人生を目指してください。

社会医療法人 将道会　**総合南東北病院**
〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号
TEL:0223-23-3151　FAX:0223-23-3150
http://www.minamitohoku.jp/

右記のQRコードから当院のホームページにアクセスできます。

岩沼　総合南東北病院　検索

インフルエンザ予防接種のご案内

当院では、定期的に当院の外来を受診しているかかりつけの方を対象に、インフルエンザの予防接種を行っております。希望される方は、医師または看護師にお声がけください。

対　　象：当院かかりつけの方（定期的に受診している方）　※高校生以上

実施日時：かかりつけの診療科や医師によって異なりますので、お問合せください。
【TEL：0223-23-3151（代表）】

料　　金：4,450 円（税込）
※岩沼市にお住いの 65 歳以上の方及び 60 歳以上 65 歳未満の方で、厚生労働省の定める心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウィルスによる免疫の機能の障害を有する方は 1,300 円

注意事項：①状況により、当日接種できない場合があります。その際は、後日改めてお越し頂くことになりますので、ご了承ください。接種は原則 1 回のみとなります。
②ワクチンの在庫がなくなり次第、受付を終了とさせて頂きますので、ご了承ください。
③ワクチンの効果が出るまでには、2～3 週間かかります。

東 2 病棟で運動会を行いました

東 2 病棟 介護福祉士　**鴫原直美**

10 月 6 日（木）、東 2 病棟（回復期リハビリテーション病棟）デイルームで紅組白組対抗の運動会を行いました。

運動会は近藤健男リハビリテーション科科長の開会の挨拶で幕を開け、東北弁ラジオ体操でウォーミングアップをしました。最初の種目は玉入れです。皆さん一生懸命少しでも多くカゴへ玉を入れようと頑張っていました。次にピンポン玉送り。スプーンにピンポン玉を乗せ、落ちないように隣の方へ回すゲームです。悪戦苦闘しながらも、皆さん協力しながら楽しんでいました。

職員競技では、職員も紅組白組に分かれてパンの早食い・青汁の早飲み競争を行いました。チームの為に職員が奮闘し、大変盛り上がりました。最後の種目は患者さんと職員合同で行う「あなたに首ったけ」という輪投げです。職員の腕など身体の一部に向かって輪をかけ得点を競う競技です。こちらもなかなか難しく、投げる強さ・角度など工夫しながら頑張りました。

結果は、僅差で白組が勝利し、記念として紅組白組の患者さん全員へ職員手作りのリボン付き金メダルをお渡ししました。笑いあり、涙ありと大変盛り上がりを見せた運動会となり、ご参加頂いた患者さん、ご家族の皆さんありがとうございました。

認定看護師コラム

新コーナーのご紹介

救急看護認定看護師　**鎌田貴幸**

当院の認定看護師

今月号から「認定看護師コラム」が開始となりました。認定看護師には様々な分野があり、当院では救急看護以外に、感染管理、緩和ケア、がん化学療法、脳卒中リハビリテーションの分野で日々活動しています。

私の担当している救急分野は、突然の病気やケガで来院された際に、検査や治療がスムーズに行われるように活動しています。救急の現場は多種多様で、重症から軽症まで様々な患者さんが来院されます。ちょうど今のような寒い季節になると、インフルエンザや肺炎などの病気が流行してきます。また、道路の凍結による転倒や交通事故、スキーやスノーボードでの転倒による骨折や打撲などが多くなってきます。このような流行が予測される病気やけがなどに対して、季節ごとの注意点、日々の生活の中で予防できることなど、このコーナーで皆さんにお伝えしていきたいと考えています。

救急分野では、院内外の活動として災害医療にも力を入れています。今年は 4 月に熊本地震、10 月には鳥取で震度 6 弱の大地震がありました。今でも避難している被災者の方が多くいます。地震以外にも今年は台風による大きな被害がありました。当院は、台風 10 号で被災した岩手県に出動し、救援活動を行いました。近年、地震や台風、大雨などの自然災害が多くなってきています。今後は災害時の注意点などもお伝えしていきたいと考えています。

今回は第 1 回目なので、このコーナーの紹介をさせていただきました。次回から各分野の認定看護師が協力して担当し、皆さんのお役に立てる情報を提供していきます。

薬局だより

白内障治療薬について

薬局 薬剤師　**佐藤夏美**

白内障とは、眼の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってしまう病気です。白内障は、加齢に伴い発症する場合が最も一般的で、早ければ 40 歳から発症し、80 歳を超えるとほとんどの人がなんらかの白内障の状態にあるといわれています。

現在、白内障を治す薬物は残念ながらありません。しかし、白内障の進行を抑制する効果がある薬として、代表的な以下の目薬があります。

●ピレノキシン（カタリン・カリーユニ）

…水晶体を濁らせるたんぱく質の変性を抑え、白内障の進行を遅らせます。初期の白内障で、まだ視力が保たれている場合に用いられます。長期的に使用することが多いお薬です。

次に目薬を使用する際の注意点を紹介したいと思います。皆さんは目薬を使用する際、何滴さしますか？目薬の瓶からの 1 滴の量は約 40～50 μL ですが、そのうち結膜嚢に入るのは約 20 μL です。よって 1 回の目薬の量は 1 滴で十分なのです。また、目薬が流れ出ていかないように、しばらくまぶたを閉じるか目頭を軽く押さえるのもポイントです。目薬が流れ出ていってしまうと薬の効果が発揮できなくなってしまいます。ぜひ参考にしてみてください。

第 47 回健康医学セミナーを開催しました

9 月 3 日(土)午後 1 時から当院 2 階講堂で第 47 回健康医学セミナーを開催し、90 名の方が参加しました。今回は吉野泰啓 副院長・外科科長が「増えている大腸がん ～その予防と治療法～」と題して話しました。

まず、大腸がんの 1 次予防として、環境・生活習慣・心の持ち方を見直すことが挙げられました。食べ物に関しては、油を使った加工食品や、作られてから日が経って過酸化脂質が多くなったものを避け、緑黄色野菜や食物繊維が豊富な食品を進んで摂取することが大切との話でした。

また、大腸がんの 2 次予防については、大腸がん検診（便潜血検査）を毎年受ける、陽性の場合早急に病院に行き 2 次精査（大腸カメラ）を受けるなどが挙げられました。

さらに、吉野先生は検診方法やがんの治療法について、写真やイラストを交えながら詳しく説明しました。

講話後は、参加者の皆さんからの質問が多く、吉野先生はお一人お一人へ丁寧に回答しました。

糖尿病教室を行いました

管理栄養士　**森屋香奈子**

10 月 13 日（木）午後 2 時から「来たる！食欲の秋 ～あなたの落とし穴はココだ～」というテーマで糖尿病教室を行いました。今回は、管理栄養士が食欲の秋に潜む食事の落とし穴について話しました。

秋から冬にかけて、なぜか体重が増えやすい、血糖コントロールが悪くなるなどという声がよく聞かれるようになります。秋は芋類や果物、新米など特に注意したい食品が多くなる時季なので、実物を提示し、1 日の適正量の確認を行いながら、食べ方のポイントについて話しました。最近では、果物は間食で食べるよりも、1 日の適正量を 2 回程度に分けて食事と一緒にとる方が血糖値への影響が少ないと考えられています。また、「どのタイミングで食べるか」という時間栄養学の考え方も少し紹介しましたので、食事に関する情報がどんどん変わり、新しくなっていると感じられた方もいらっしゃったようです。

12 月 8 日（木）は、「糖尿病足病変の予防」というテーマで看護師がフットケアについて話します。皆様の参加をお待ちしております。

ワンポイント
リハビリ

尿漏れ（尿失禁）

～骨盤底筋群の運動について～

リハビリテーション科 作業療法士　**更科里依**

今回は、尿漏れ予防として、腹圧性尿失禁に対する運動（骨盤底筋群の運動）を紹介します。

まず「骨盤底筋」とは、尿道や膀胱、直腸や子宮などの臓器をハンモックのように下から支えている筋肉です。この骨盤底筋がゆるむと、腹部に力が入った時に膀胱が下がり、尿が漏れてしまうのです。そのため尿失禁を予防するには、この骨盤底筋を鍛えることが大切です。骨盤底筋は体の深部にあり、どのあたりか意識しにくいので、コツをつかむ練習が必要です。

●骨盤底筋群の運動●

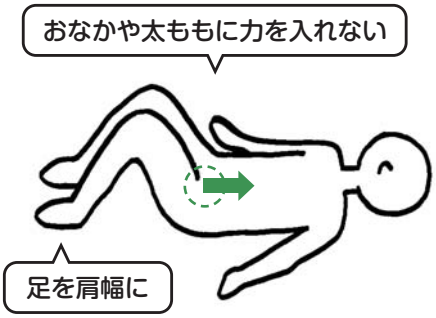
まずは骨盤底筋の力の入れ方についてです。

おなかや太ももに力を入れないようにしてください。筋肉の使い方の感覚としては膣周囲の筋肉や肛門括約筋を中へ引き込むようにして力を入れます。締めたまま 10 秒数えたら、10 秒間力を抜き、また締めなおしましょう。このトレーニングを 1 日に 80～100 回行ってください。

①寝た姿勢で行う場合

慣れないうちは寝た姿勢で行ってみましょう。

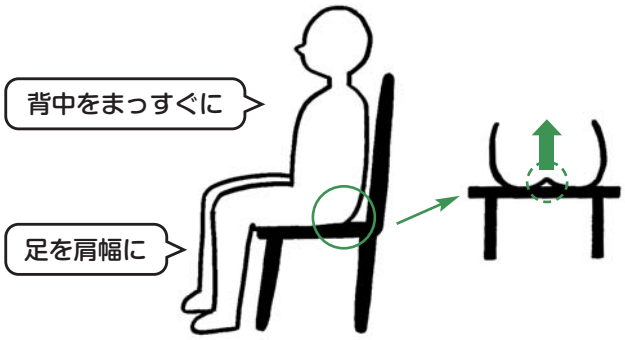
あおむけに寝て足を肩幅に開きます。そして、両膝を立てて体の力を抜き、肛門と膣を締めます。締めたままゆっくり 10 秒数えたら、10 秒間力を抜き、また締めなおしましょう。



②座って行う場合

乗り物に乗っているときや、家でテレビを見ているときに気軽にできます。

床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばします。肩の力を抜いて腰やお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と膣を締めます。この姿勢で、ゆっくり 10 秒数えたら、10 秒間力を抜き、また締めなおしましょう。



以上の運動を規則正しく毎日続けてください。効果が出るには少なくとも 8 週間はかかると言われていますので、気長に続けるようにしましょう。

引用文献
●『EBM に基づく尿失禁診療ガイドライン』
編集：泌尿器科領域の治療標準化に関する研究班　出版社：株式会社 じほう
●『絵を見てできる介護予防』 著者：大渕修一　出版社：株式会社 法研

風邪予防に効果的♪

ブロッコリーのポタージュ

［材料（2人分）］
- ブロッコリー……1／2房
- 玉ねぎ……1／4個
- じゃが芋……1個
- コンソメ……1個
- 牛乳……100ml
- 塩、コショウ……少々

輸入も多く、年中見かけるブロッコリーですが実は冬が旬。意外に思われる方もいるかもしれませんが、ブロッコリーはキャベツが品種改良されてできたものです。さて、気になるブロッコリーの栄養ですがビタミンA、B_1、Cを多く含み、中でもビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは肌をきれいに保ち、風邪予防にも効果のある栄養素。しかし、水に溶けやすいため茹でて使用する場合には短い時間で茹でるのがポイントになります。普段、使用するときには茎の部分は捨ててしまうことが多いかもしれませんが、茎の部分にもしっかり栄養が含まれています。今回のポタージュは、ブロッコリーをまるごと使える一品としておすすめです。

栄養管理課 管理栄養士　曳地 望

1人分栄養価	エネルギー:109kcal　塩分:1.6g

作り方

❶ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は2～3㎜程度の薄切りにする。（この後、固さなど気になる方はさっと茹でる）
❷玉ねぎは2～3㎜程度に薄く切り、じゃが芋は2～3㎝程度の角切りにする。
❸鍋に水100mlとコンソメを入れ、コンソメスープを作る。
❹❸で作ったコンソメスープに❶❷の材料を入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
❺飾り用のブロッコリーとじゃが芋を少量残し、❹に牛乳を加えてミキサーにかけ、塩コショウで味を調える。
❻器に盛り付け、飾り用のブロッコリーとじゃが芋を飾る。

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

日　時	講座名（講座担当）
12月8日（木）	■糖尿病教室 ●糖尿病足病変の予防 ―フットケアー（看護部）
12月28日（水）	■ミニ健康講話 ～お子様向け企画～ ●病院探検ツアー【病院のお仕事 パート9】

※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。

※小学校3～6年生対象
事前申し込み制（先着10名）
平成28年11月22日より受付中
TEL：0223-23-3151
受付：月曜～土曜 8：30～17：00
総合南東北病院　総務課まで

がん治療出前講座（無料）

手術、化学療法に並ぶ放射線治療（陽子線治療）についてわかりやすくお話します。少人数でもお受けします。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ
〒963-8052
福島県郡山市八山田七丁目172
024-934-3888（代）
受付時間／月曜～土曜 9:00～17:00

南東北　陽子線　検索
http://www.southerntohoku-proton.com

総合南東北病院グループ
南東北がん陽子線治療センター（保険医療機関）

9月の救急車搬入件数

岩　沼	72（63）台	仙　南	21（13）台
名　取	49（59）台	その他	4（7）台
亘　理	71（44）台	合　計	217（186）台

※（　）内は平成27年9月の件数

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。