

みんな みんな ねっと



発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



合同入社式の様子。詳しくは1ページをご覧ください。

東日本大震災から7年



総合南東北病院
脳神経外科科長 風間健

総合南東北病院に勤務する日は毎日、8階からわずかに見える海を眺め、今日も海が穏やかで良かった、と考えてから、仕事が始まります。2011年3月11日、千年に一度と言われる東日本大震災、津波、原発事故が起きました。当時、長野在住でしたが、とても心が痛む出来事で、以後、つねに注目しています。震災1か月後には、石巻に医療救護班として2泊4日の日程で、応援に来させて頂いています。

2015年1月からは、総合南東北病院に勤務し始め、東北復興を目指す一員として、参加させていただいています。あまり語りたくない方もいるかとは思いますが、診療中に被災した話を聞くと、何とかこの方の復興の応援をしたい、と診療に熱が入ります。

震災後7年が経過、2018年3月9日現在、死者15,895人、行方不明2,539人、震災関連死を合わせると2万2千人超となるようです。避難者はまだ7万3千人あまり、プレハブの応急仮設住宅に住む被災者は13,500人ほどと、まだ復興は道半ば、あるいは始まったばかりかもしれません。

テレビ、新聞、インターネットのニュースなどで、常に情報を収集していますが、徐々に復興は進んでいるようです。被災者向け災害公営住宅は計画の9割が完成。北海道から千葉までの太平洋側沿岸の国や自治体の津波被災した127か所の防波堤は、6月までに被災前の状態まであるいは防災力を強化した、復旧の目途がたったようです。

またこの7年のうちに、様々な応援が世界中から東北に届いているようです。なかでも「家や道路などは壊されても、たとえ体が壊されて亡くなっても、心は壊されないで済むこともできる」や、「冬が必ず春になるように、今は冬のように大変でも、頑張っていれば必ず春のような日々がおとずれる」などのような応援には大変に感銘を受け、紹介させていただきます。

「最後の1人が自分の力で立ち上がるまで応援する」という応援もあり、私自身も応援を続けたいと思っています。



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



第65回健康医学セミナーが行われました



第65回健康医学セミナーが3月24日(土)当院2階講堂で開催され、121名の方が参加しました。今回は加藤昌昭 神経内科科長が「いろいろなもの忘れについて—もの忘れと上手に付き合うために—」と題して話しました。

加藤先生は脳の記憶のメカニズムや実際の症例を示しながら、認知症の病態や原因、診断法、加齢による「もの忘れ」との違いについて詳しく解説。認知症は、そうでない方との明確な境目はなく、年単位でゆっくり変化し急速に進行することは基本的にないそうです。検査法に関しても認知症かどうかを決定するはっきりとした境目はなく、進行の程度や治療が可能か、別な疾患の可能性がないか等を判断する目的で行うとのことでした。

また、症状を悪化させる因子として、飲酒やストレス・不安、何もしないでボーっとしていることを挙げ「進行予防のためには、生活環境を良い状態に保つことが大切です」とアドバイスしました。

平成30年度入社式・対面式が行われました

平成30年度合同入社式が4月1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。関連施設全体で515名、そのうち当法人には43名が入社し、医療・福祉人として第一歩を踏み出しました。

入社式には南東北グループの病院・施設より4月1日付採用職員や役職者等248名が出席し、渡邊貞義副理事長が代表者に辞令を交付後、渡邊一夫理事長が入職した職員に向けて激励の言葉を贈りました。

次いで、平成30年度対面式が4月2日(月)、当院2階講堂で行われました。

まず、4月1日付採用の医師5名が松島忠夫院長から辞令を受け取り「医師の病院人としての心得」を唱和した後、それぞれ挨拶を述べました。続いて、職員38名が一人ひとり自己紹介を行った後、病院人・福祉人としての心得を唱和。医療福祉に携わる自覚と責任を誓いました。

入職した職員に向けて、松島院長は「皆さんが貴重な戦力になることを期待しています。これから、患者さん利用者さんのために頑張ってください」と歓迎の言葉を述べました。また、水野順一理事長特別補佐監兼執行本部長は「院是の『すべては患者さんの為に』を忘れず、当院の一員として誇れる職員になって頂きたいと思います」と鼓舞。人見浩施設長は「早く職場に慣れて新鮮な力を発揮してほしいと思います」と励ました。

職員らは、4月3日(火)～5日(木)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。



合同入社式の様子



対面式で自己紹介をする
新入職員



歓迎の言葉を述べる
松島院長

ワンポイント リハビリ



一息つきませんか？ …深呼吸のすすめ

リハビリテーション科 理学療法士 内海妙子

5月病という言葉がありますが、新年度になりみなさんいかがお過ごしでしょうか？体調など崩していませんか？今回は、簡単にできるリラックス方法として、深呼吸についてご紹介したいと思います。

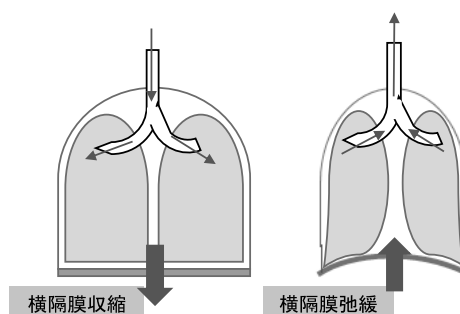
■深呼吸の効果とは

☆ゆったり深い呼吸⇒精神の緊張緩和

☆ゆっくりとしたリズムカルな呼吸⇒心の落ち着きと集中力向上

■まず呼吸とは…

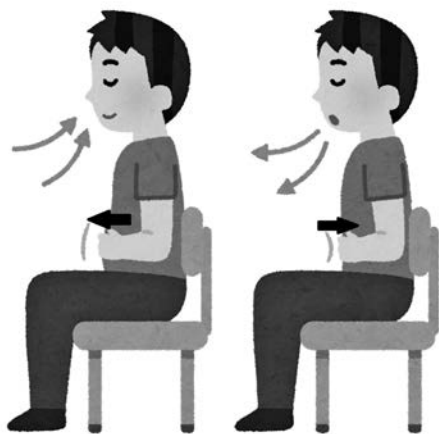
当たり前ですが、息を吸ったり吐いたりすることです。呼吸をするための代表的な筋肉が横隔膜です。焼肉のメニューでいうと「ハラミ・サガリ」の部分だそうです。安静にしている時の呼吸量は、約7～8割がこの横隔膜によって賄われています。



*自然に息を吐く時、筋肉はほぼ使わない。

■深呼吸の方法

呼吸法にはいくつかあります。今回ご紹介したい“深呼吸”は、「腹式呼吸(別名:横隔膜呼吸)」といわれる呼吸法で、息を吸った時にお腹を膨らませる(=横隔膜の収縮)呼吸法です。



準備:両手を重ねてお腹に当てて息を吐きます。
*1拍1秒

①お腹を意識して、ゆっくり息を吸います。(5拍)

②ゆっくりと息を吐きます。(10拍)

☆息を吐いて、最後に臍を凹ますようにお腹に力を入れると、腹筋トレーニング(腹圧上昇)にも効果的。

☆拍数は目安です。無理ないきみ(息止め)はせず、ゆったり楽に呼吸するようにしましょう。

【注意】

呼吸器疾患をお持ちの方など、今回ご紹介した呼吸法が体の状態に適さない(逆効果を生む可能性もあります)方もいらっしゃいます。不安のある方は、主治医もしくはリハビリスタッフへご相談ください。

《参考》

「完全版 呼吸法」 著者:雨宮隆太・橋逸郎 監修:楊進
「病気がみえるvol.4 呼吸器 第2版」 編集:医療情報科学研究所



薬を飲む タイミングについて

薬局 薬剤師 菅沼健人

処方された薬の飲み方には「食前・食間・食後」など、服用するタイミングが記載されていますが、今回はその理由についてお話ししたいと思います。

薬は、食事によって変化する胃の状態に合わせて服用時間が決められています。「食後」は食事が終わって20～30分後までになります。特に空腹時に飲むと胃を荒らす薬や、食べ物と一緒にすることで吸収が良くなる薬は食後となります。

「食前」は食事の20～30分前をいいます。食べ物の影響を受けると効果が下がる薬や、糖尿病の薬などは食前に飲むことが多いです。また、食事の後の吐き気を抑える薬も食前に飲むと効果的であるといわれています。

「食間」は食事と食事の間です。食事の最中と思われる方も多いようですが、食事から2時間後（空腹時）が目安になります。漢方薬など、空腹時に飲むと吸収が良くなる薬などがあります。

その他にも食直前（食事の直前）や食直後（食事のすぐ後）など、厳密に指定されている薬もあります。いずれも正しい飲み方をしないと効果が出なかったり、副作用が現れたりすることがありますので、決められた服用時間を守りましょう。

認定 看護師コラム

脳血管障害と お口の健康について

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 澤邊晃永

今回は「歯の健康を保つことは脳血管障害の予防に重要」というお話です。脳血管障害は脳梗塞、脳出血などの脳の血管に関する病気です。発症してしまうと後遺症が残ることがあります。ですから病気にならないために予防することが大切です。これらの病気の主因は動脈硬化と言われています。動脈硬化は血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）が蓄積し、血管が細くなります。これまで動脈硬化の原因は不適切な生活習慣や運動不足、ストレスとされてきました。そして、これら以外の因子として歯周病原菌の感染が注目されてきました。歯周病とは歯と歯茎の境界にある溝にたまった細菌の塊が原因で起こる慢性細菌感染です。歯周病を放置すると歯茎や歯を支える骨が破壊されて最後には歯が抜けてしまいます。そして、原因菌の刺激により動脈硬化を誘導する物質が出ることで動脈硬化を促進してしまいます。また、脳梗塞においては歯周病の人とそうでない人では2.8倍脳梗塞になりやすいとも言われています。

ただ毎日、歯磨きをしていても、一人でお口の健康を十分に保ち管理することは難しいようです。半年に1回程度は歯科医を受診し、歯のメンテナンスを行うことを脳血管障害予防の生活習慣に取り入れてはいかがでしょうか。

《参考》

特定非営利活動法人日本臨床歯周病学会ホームページ 歯周病が全身に及ぼす影響

国立循環器病研究センターホームページ 循環器病情報サービス

出前ミニ健康講話が行われました



3月31日(土)花釜区交流センター(山元町)で、「認知症と認知症の予防」というテーマで出前ミニ健康講話が行われ、90人の方が参加しました。今回は、花釜区「支援ネットワークゆずりはの会」の皆さんからの依頼で、細矢愛実 認知症看護認定看護師が講師を務めました。

始めに、細矢看護師は認知症の症状を示す疾患をいくつか挙げ、最も多いタイプのアルツハイマー型認知症に関しては、「加齢に伴い脳内にアミロイドβ蛋白という物質が溜まるのが原因と言われ、症状が徐々に進行していく特徴があります」と解説しました。

次に、認知症で初期に低下する機能の維持・向上の方法について説明しました。体験したことを記憶として思い出す「エピソード記憶機能」は、日記や家計簿の習慣をつけること・単語や文章を暗記することが、また、複数のことを同時に行う時注意を配る「注意分割機能」は、料理や食事をしながら会話をする・会話をしながら歩くことが効果的であると具体的に話しました。

講話後には、質問が多く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。

Voice

患者さんからの声

入院患者さんより
ご意見

エアコンの設定温度と室温に差がある。
寒くて患者の体調が悪くなるのではないのでしょうか。

病院からの回答

エアコンの設定温度と空調には違いがあり、表示通りにならないこともあります。また、布団を掛けている方がいる状況の中で、室温が高いと、うつ熱状態となることもございます。掛け物や室温を調節し、患者さんの状態を悪化させない様、配慮して参ります。

入院患者さんより
お礼の言葉

看護職員の笑顔での声掛けがとても良かったです。
特に担当看護師さんの対応は素晴らしかったです。

病院からの回答

励みとなる言葉を頂き、ありがとうございます。これからも患者さん、ご家族の皆さんに満足頂ける医療が提供出来る様、職員一丸となって取り組んで参ります。



岩沼駅から車で5分、徒歩15分



3月の救急車搬入件数

岩 沼	77 (86) 台	仙 南	18 (20) 台
名 取	64 (60) 台	その他	0 (2) 台
亘 理	48 (65) 台	合 計	207 (233) 台

※ () 内は平成29年3月の件数

美容と健康に効果的! アスパラガスのゴマ味噌豚焼き



栄養管理課 管理栄養士 久田和香

春の訪れを告げる野菜として親しまれ、みずみずしさと甘い香りが魅力的なアスパラガス。年間を通して出回っていますが、最も旬な時期の5月は甘味があり、やわらかいの歯ごたえもある新鮮な国産品が登場します。ヨーロッパでは「春の宝石」と呼ばれ、栄養成分が豊富な野菜です。新陳代謝を促し、体力回復効果のあるアスパラギン酸には、たんぱく質の合成を高める働きもあり、美容効果も期待できます。β-カロテン、ビタミンB₁、B₂、食物繊維なども豊富です。また、穂先には高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を予防するルチンが含まれています。美味しいだけでなく、健康や美容にも嬉しい効果があるアスパラガスを積極的に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

【材料 2人分】

- アスパラガス…………… 4本
- 豚ロース薄切り…………… 6枚
- 片栗粉…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ2
- 醤油…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 味噌…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ2
- おろしにんにく…………… 少々
- 白いりごま…………… 小さじ1
- 塩コショウ…………… 少々



A

作り方

- ①アスパラガスは、根元の方の皮をむいて3等分に切る。
- ②Aを合わせて混ぜておく。
- ③豚肉を2等分に切り塩コショウをふって下味をつける。
- ④アスパラガスを③の豚肉で巻き、片栗粉を軽くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて④を入れ、焼き色が付いたらAを入れて絡めながら焼く。
- ⑥煮汁がほとんどなくなったら火を止めて白いりごまをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー:160kcal 塩分:1.5g

医師紹介



平成30年4月1日付で、当院に着任した医師を紹介します。

片倉 隆一

(かたくら りゅういち)

診療科
リハビリテーション科
専門分野
脳神経外科

ひとこと

できるだけ多くの患者さんが社会復帰し、有意義な生活を送れるためのサポートができるよう努めてまいります。



嶋崎 睦

(しまざき むつみ)

診療科
整形外科
専門分野
一般整形外科、外傷

ひとこと

地域の医療に貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。



石山 駿

(いしやま しゅん)

診療科
神経内科
専門分野
未定

ひとこと

神経内科医として、患者さんにより添った医療を心がけていきます。よろしくお願いたします。



長谷川 金太郎

(はせがわ きんたろう)

初期研修医

ひとこと

初心を忘れず信頼される医師になるため主体的に行動していきたいです。



金 諒

(きん りょう)

初期研修医

ひとこと

一人一人の患者さんに真摯に向き合う医療を目指していきたいと思ひます。



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。