みなみなねっと 9 2023 発行: 社会医療法人 将道会 総合南東北病院



• 「むずむず脚症候群」を知っていますか?

脳神経内科医長 四條 友望

- ◆ 看護師コラム 新型コロナワクチン接種と手術 周術期管理チーム 中野 晋太郎
- 山口和之さんのいきいきコラム課題 先進国なのに予防医療が進まない理由?
- ワンポイントリハビリ 手すりの高さは? リハビリテーション科 理学療法士 岡田 梨夏子
- 火災を想定した防災訓練が実施されました
- 薬剤科だより 食中毒について②

薬剤科 薬剤師 寺川 友貴

- レシピ紹介 餃子の皮でピザ
- ふれあい看護体験が行われました

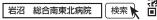
〈写真: ふれあい看護体験が行われました〉 詳しくは5ページをご覧ください



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 随時更新中

当院ホームページヘアクセス





「むずむず脚症候群」を知っていますか?





冗談のような病名だと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、れっきとした正式名称です。「下肢静止不能症候群」「レストレスレッグス(restless legs)症候群」と呼ばれることもあります。 典型的な症状として、脚がむずむずする、皮膚に何もないのに脚が痛がゆい、脚に虫が這っているような不快感がありじっとしていられない、などがあります。特に夕方から夜にかけて症状が強くなり、不眠の原因となることもあります。日本では人口の2~4%にあたる200万~400万人の患者さんがいると推定されておりますが、認知度の低さからなかなか病院受診まで至っていないのが実情です。

むずむず脚症候群が引き起こされるメカニズムは、実はまだよくわかっていません。有力な仮説として、中枢神経内の神経伝達物質のひとつである「ドーパミン」の機能障害が関与していると言われています。脳内の「ドーパミン」が欠乏する代表的な病気にパーキンソン病がありますが、むずむず脚症候群をもっている方ではもっていない方に比べて、パーキンソン病の発症リスクが2.57倍であったという報告もあります。他の仮説として、鉄代謝との関連も言われています。むずむず脚症候群の患者さんの中に貧血が隠れていることがあります。検診で測る貧血の数値(ヘモグロビン)が正常でも、潜在性の鉄欠乏によりむずむず脚症候群を発症することが知られています。また妊娠や糖尿病などが原因となることもありますが、少し怖い話をすると、悪性腫瘍(がん)や脊髄の腫瘍が稀に引き金となってむずむず脚症候群を引き起こすこともあります。

治療は原因にもよりますが、二次的なむずむず脚症候群の場合、まずそちらに対する治療を行います。 具体的には鉄欠乏があれば鉄剤の補充を行い、糖尿病がみつかれば糖尿病の治療を優先します。原因が 不明である場合や治療効果が不十分な場合には、少量の抗パーキンソン病薬や抗てんかん薬を飲んで いただくことで症状の改善が期待できます。

むずむず脚症候群の症状だけで脳神経内科を受診することは少しハードルが高いかもしれませんが、 症状を改善できる薬が複数ありますし、別の病気が隠れている可能性もあります。もし脚がむずむずして 夜寝られないという症状でお悩みの方がいらっしゃいましたら、ぜひ脳神経内科を受診してみてください。

南東北 Column 看護師コラム

新型コロナワクチン接種と手術

周術期管理チーム 中野 晋太郎

当院では「術前外来」を行っております。手術を行う事が決定し、ご説明をする段階で手術室看護師が ごあいさつに伺っています。早い段階から患者様の情報を知る事ができるようになり、手術室でのより良い 医療・看護の提供に役立てています。

患者様とのお話の中で「コロナワクチン接種を予定していた」という声が聞かれます。実は日本麻酔科学会では、新型コロナワクチンを接種してから手術まで(可能であれば)14日以上空ける事を推奨しています。一般的なワクチン(肺炎球菌ワクチンなど)では十分な抗体産生には1~2週間かかります。新型コロナワクチンも抗体産生に同じくらいの期間が必要であり、免疫抑制を起こす可能性のある手術治療は14日以上空けるべきと考えられているようです。

また、手術を受けてから新型コロナワクチンを接種する際も、14日以上空けることが推奨されています。 こちらは、①ワクチンの副反応への体力回復期間を考慮すること②手術を受けた後の免疫機能の回復には 1~2週間は必要であることが理由のようです。

以上はあくまでも原則であり、急を要する手術等個々の患者様の状態に応じて、主治医と麻酔科医で協議しています。

新型コロナワクチン接種の予定を立てるときの参考にしていただければと思います。

山口和之さんのいきいきコラム

課題先進国なのに 予防医療が進まない 理由?



山口 和之 やまぐち・かずゆき

元衆議院議員・元参議院議員・南東北グループ GM・理学療法士・介護支援専門員。30 数年前、 福島県立医科大学病院から南東北脳神経外科病院 (現在の一般財団法人 脳神経疾患研究所附属 総合 南東北病院)のリハビリテーション部門立ち上げに 招聘される。以後、予防、治療、リハビリテーション、 地域ケアにおいて当グループの発展に尽力。 超高齢化社会を迎え、重要視されているのが予防医療です。病気になることを予防するもので、健康寿命を延ばしていくことを目指します。社会全体の高齢化は避けられませんが、健康な高齢者を増やすことは可能です。欧米では予防医療の考えが浸透し、国民の健康意識が高まっています。投薬だけでなく、サプリメントや栄養・運動療法など、生活習慣病予防が進んでいます。その点、日本はまだまだです。国民皆保険で、病気になっても費用負担が少なく、健康意識が低いと言われ、医療に対する安心感が、国民から健康意識を奪っているのです。予防医療は保険適用外で、医療機関も報酬のない予防医療にはなかなか注力できず、日本では予防の意識が育ちにくいと指摘されています。

生活習慣には「喫煙」「不健康な食事」「運動(活動)不足」「過度の飲酒」という4大リスクがあり、生活習慣を見直し、これらのリスクを取り除くことが必要です。特に注目したいのが「運動と栄養」です。欧米では生涯スポーツの文化が根付いています。日本ではスポーツは「観るもの」「学生がやるもの」「勝敗を競うもの」という意識が強く、社会人になってからは日常的にスポーツを行う人は極端に減ります。生活習慣病予防のためには、運動を生活の中に取り入れるなど行動変容していく必要があります。全世代が参加できる総合型スポーツクラブを育成するなど、環境づくりも重要です。予防医療推進のため、ヘルスケアのデータ活用も注目されます。ウェアラブルデバイスを通して運動・食事などの生活習慣のデータ、体重・血圧・血糖値といった健康データを収集・AI解析し、リスクを判断・予防につなげていくことが可能です。

予防医療の目的は社会保障費の削減だけではありません。高齢になっても 病気によって生活を制約されることなく、生きがいを持って就労やボランティア など社会参加を続けられること、健康に生き生きと自分らしく暮らせること、 予防医療が目指すのはそんな社会の実現です。超高齢社会、課題先進国の 日本が世界のお手本になるために医療の力、医療の改革が必要なのです。



手すりの高さは?

リハビリテーション科 理学療法士 岡田 梨夏子

高齢者や体が不自由な方は、立ち上がりや歩行の際にバランスを崩しやすいため、廊下やトイレに「手すり」を設置することによって安定して動作を行うことができます。

今回は手すりを設置する際の一般的な高さについてご紹介します。

【廊下の手すり】

手すりを取り付ける高さは、床面から75~80cmを基本とします。具体的に「まっすぐ立った状態で腕を床方向に垂らしたときの手首の位置」に設定すると良いでしょう。 手すりの太さは32~36mmを目安にすると安定感があります。



【トイレの手すり】

横の手すりは便座から22~25cm程度の距離を目安として取り付けます。縦の手すりは立ち上がる際に前方への体重移動を促すため、便器先端から25~35cm程度離れた位置が適しているとされています。ただし、極度の猫背・円背姿勢の方は、より深くおじぎをしながら立ち上がるため、少し離れた位置に設置することもあります。



手すりの取り付け高さは、使用者の身長や身体状況、設置場所によって異なります。介護保険をお持ちの方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

【参考文献】『OT·PTのための住環境整備論 第2版』野村歡,橋本美芽(編),三輪書店,2018

火災を想定した防災訓練が実施されました

7月27日(木)午後2時頃から、職員による防災訓練が行われました。今回は南5病棟洗面所で火災が発生したことを想定し、病棟患者さんの搬送訓練を中心に行われました。

職員が患者役となり、独歩可能な患者さん、護送、担送が必要な患者さんの避難誘導にそれぞれ取り組みました。護送者にはイーバック+チェア(*)を使用し、担送者にはマットを用いて避難場所へ搬送する訓練も行われました。複数の職員が声を掛け合いながら、搬送されている人に衝撃が伝わらないよう、慎重に階段を下りていました。

訓練後の講評で西村院長は「これからの季節は台風や大雨等の災害も想定されます。今後もまじめに 訓練を継続することが大切です。」と話しました。その後、消火用散水栓と消火器の取り扱い訓練が行われ、 岩沼消防署の方から使用方法や注意点等の説明を受けました。参加者は積極的に疑問点を質問し、緊急時の 対応を学ぶ貴重な機会となりました。

当院では年2回、火災や地震を想定した防災訓練を実施しており、日頃から防災意識を高め災害に備えております。万が一に備え安全に全員が避難できるよう、今後も職員一同意識をさらに高めて参りたいと思います。 *イーバック+チェア:歩行困難な患者さんが座ったままで階段を降りることができる器具









食中毒について②

薬剤科 薬剤師 寺川 友貴

7月号では細菌が原因で起こる食中毒について説明しました。今回は食中毒の予防について解説して いきたいと思います。

食中毒を防ぐためには、食べ物に細菌を「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や 調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

(1) つけない=洗う、分ける

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように、次のようなときは 必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつ交換をした時や動物に触れた後
- 残った食品を扱う前

また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しない ように、使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱せずに食べるものを先に取り扱うのも 1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。 食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたり することが大事です。

(2) 増やさない=低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要 です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。しかし、 冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

(3) やっつける=加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して 食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱 することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った 後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

【参考】食中毒予防の原則と6つのポイント https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/

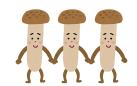


が手軽! 餃子の皮でピザ

栄養管理課

[材料]

餃子の皮………1枚 ピザソース……7g しめじ………10g ベーコン……1/2枚 とろけるチーズ…1/2枚 パセリ………少々



作り方

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。ベーコンは 食べやすい大きさの短冊切りにする。
- ②餃子の皮にピザソースを塗る。
- ③②にしめじ、ベーコンをのせ、最後にチーズをのせる。
- ④120℃のトースターで5分程度焼き、こんがり焼けたらパセリをのせて出来上がり。



栄養価(1人分)

エネルギー: 67kcal 塩分相当量: 0.5g

しめじに多く含まれている水溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで 便通を促して便秘の解消に役立ちます。

また、腸内環境を整える、血糖値の急激な上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制するなどの効果があります。

ふれあい看護体験が行われました

令和5年8月7日(月)に「5月12日 看護の日」を記念した行事「ふれあい 看護体験」が行われ、高校生8名が参加しました。

オリエンテーションで中野看護部長は「看護師は幅広く活躍できる場があり、色々な場面で看護師が寄り添っています。今日は現場を見学、体験してください。」と話しました。

体験プログラムでは血圧測定や聴診の体験、病院食の試食の後、各病棟に て担当の看護師と共に患者さんの食事配膳や清拭などのケアを行いました。 生徒さんは患者さんの声に耳を傾け、優しく答えながら熱心に取り組まれて

いました。

終了後、副看護部長や担当看護師らと 共に一日の活動を振り返り、体験を終えた 生徒さんは「体験してみて、看護師の 患者さんへ対する思いが伝わりました。 患者さんが感謝をしてくれて嬉しかった





です。」「患者さんや看護師の方の話を聞いて、患者さんが元気になっていく過程を知ることは嬉しいことだと感じました。看護師を目指したいと思います。」と笑顔で感想を語りました。



岩岩	#	田国道4	国道4号線	仙台東部 道路 路
岩沼駅	44	是4 号線	(バ 消防署 イ パ	世 岩沼市民会館 ● 社会医療法人 将道会
		●市役所		総合南東北病院
	岩沼駅から	ら車で5分、	徒歩15分	

7月の救急車搬入件数						
岩沼	84(59)台	仙南	41(16)台			
名 取	55(58)台	その他	5(5)台			
亘 理	78(59)台	合 計	263(197)台			

※()内は令和4年7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。