

みなみなねっと

1 2025
月号

発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



明けましておめでとうございます。

本年も総合南東北病院をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

- 新年のご挨拶 理事長 渡邊 貞義
- ワンポイントリハビリ 尿漏れに対する骨盤底筋体操
リハビリテーション科 作業療法士 白石 未佳
- ひだまりレター 当院患者サポートセンターの設置と
地域包括ケアシステムの関連性
患者サポートセンター 副センター長 菊地 知憲
- 薬剤科だより ジェネリック医薬品について
薬剤科 熊谷 未菜
- 山口和之さんのいきいきコラム
高齢者の食事の課題について②
～低栄養はなぜ起きる？～
- レシピ紹介 春菊と切り干し大根のごま醤油和え
- 火災を想定した防災訓練が行われました



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

当院ホームページへアクセス

岩沼 総合南東北病院

検索



<http://www.minamitohoku.jp/>

新年のご挨拶

社会医療法人 将道会
理事長 渡邊 貞義



新年あけましておめでとうございます。

令和7年、西暦2025年の年頭の挨拶を理事長 渡邊貞義より謹んで申し上げます。

年末年始を救急や感染症対応など、患者さんや利用者さんのために仕事をされた皆さんには深く感謝を申し上げます。また、ご家族との団欒を過ごされた皆さんも、新鮮な気持ちで新年を迎えられたものと思います。私も理事長に就任し初めての新年を迎え、南東北グループの更なる発展に尽くすことを改めて肝に銘じております。

さて、昨年は世界各地の戦争も終結が見えず、深刻さを増しておりました。また、アメリカ合衆国大統領にはドナルド・トランプ氏が再び就任いたしますが、世界秩序への影響も未知数です。国内においては、石破茂新内閣が発足するなど、国内外で大きな変化があった年でした。国際的な戦争・紛争が継続している状況は、日本においても、燃料・資材費の高騰など様々な影響を私たちの仕事や生活に及ぼしています。

このような厳しい経済環境のもと、南東北グループとして様々な対策を実施し、引き続き患者様へ質の高い医療を提供し続ける取り組みをして参ります。

また、南東北グループ全体では、各種施設の整備・運営を拡充するとともに、人財の育成を進め、医療・介護・福祉事業の経営安定と更なる発展を実現してまいりました。現在では、グループ全体で職員数約8,500人、事業所数100施設を超えるまでになりました。今後も医療・介護・福祉分野において、地域社会に貢献するグループとして、引き続き尽力いたします。

南東北グループの理念である「すべては患者さん・利用者さんのために」を心に刻み使命感に燃え地域貢献に努め、それぞれの目標達成に向かって全力で頑張っていく所存です。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

ワンポイント リハビリ

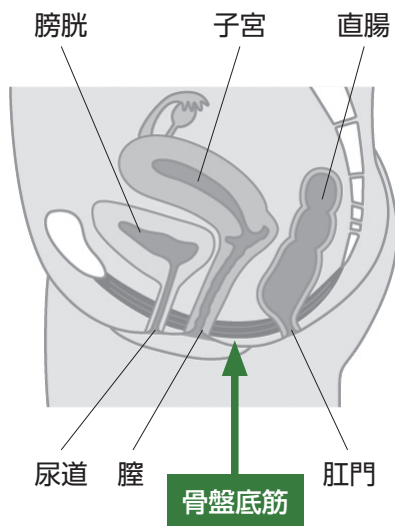


尿漏れに対する骨盤底筋体操

リハビリテーション科 作業療法士 白石 未佳

○60歳以上の方の50%以上が尿漏れに困っていると報告され、生活の質(QOL)を脅かす問題となっていますが、「年齢のせい」と諦めたり、羞恥心から誰にも相談できない方が少なくありません。

○尿漏れの原因の一つに、骨盤底筋の緩みがあるとされています。



○骨盤底筋って？

- ・文字通り骨盤の底にある筋肉で、膀胱・子宮・直腸が下垂しないように支えています。さらに、尿道や肛門を締めたり緩めたりする排尿・排便コントロールの役割も担っています。
- ・骨盤底筋が緩むと、咳やくしゃみ、笑う、運動など腹圧上昇時に尿が漏れてしまいます。(腹圧性尿失禁) また、急な強い尿意とともに尿が漏れ出てしまいます。(切迫性尿失禁)
- ・このような尿漏れは、骨盤底筋訓練で尿道のまわりにある外尿道括約筋や骨盤底筋群を強くすることで、改善が期待できます。

○骨盤底筋体操のやり方

- ① 膝を立てて仰向けに寝る。
- ② 膣や肛門をきゅっと引き上げるように締める。
- ③ 6～8秒間筋肉の収縮を持続させ、10秒間緩める。

慣れてきたら、椅子に座りながらや、立ちながら行ってみましょう！

※効果が出るまで、約2ヶ月程度かかるとされています。
また、尿漏れは体操だけで必ず改善するものではありません。
まずは当院泌尿器科外来にご相談下さい。

1セット10回
1日3回行いましょう



仰向け

【参考文献】

高齢者尿失禁ガイドライン 国立長寿医療研究センター
尿失禁に対する骨盤底筋訓練の効果の検証 愛知県理学療法学会誌 第25巻1号

南東北医療チームの ひだまりレター



ひだまりレターでは、各職種から患者さんや地域の皆様へそれぞれの取り組みや健康に関する情報をお伝えします。

当院患者サポートセンターの設置と 地域包括ケアシステムの関連性

患者サポートセンター 副センター長 菊地 知憲

当院では2022年6月に患者サポートセンターを開設しました。

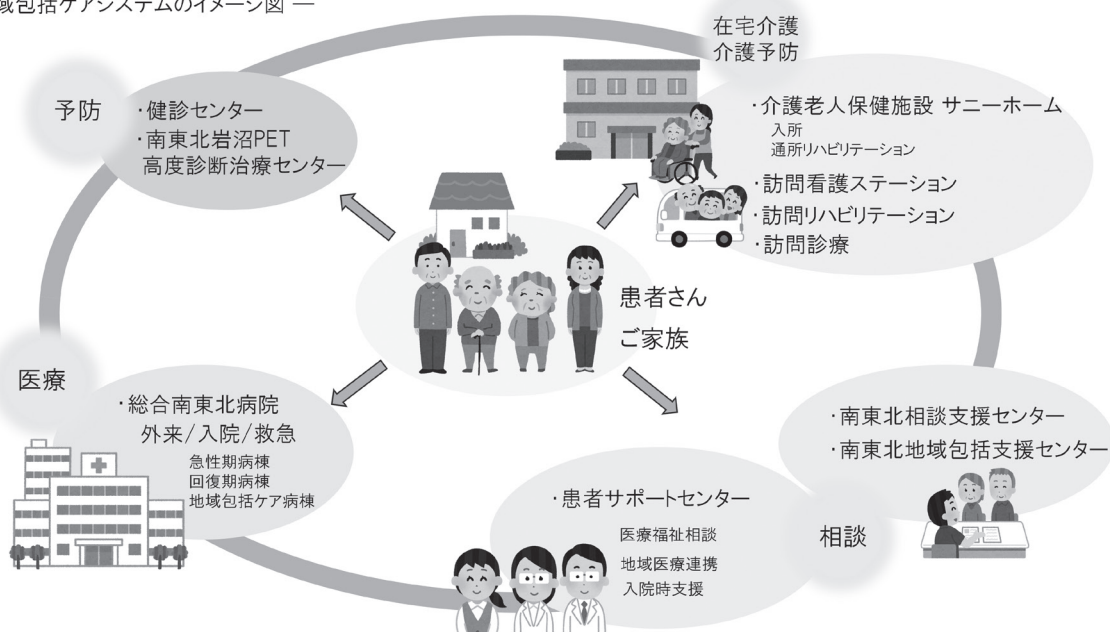
超高齢化社会を迎えている日本において、介護が必要な状態となっても、できる限り住み慣れた地域で、これまでの日常生活に近い環境で暮らし続けたいという願いを実現する方法として導入されたのが、地域包括ケアシステムです。医療・介護・福祉サービスが、状況に合わせて24時間365日連続して提供できることが理想とされています。

一方、当法人は検診、予防、救急医療、入院、外来、介護保険サービス、相談支援など、地域包括ケアシステムに寄与することが社会的使命であり、地域の医療機関、介護福祉施設、相談機関との連携を一体的に行うことを目的に患者サポートセンターを開設いたしました。医療機関からのご紹介等に対応する地域医療連携、入院予定の方へのオリエンテーションを行う入院時支援、生活・福祉・介護に関する相談を担う医療福祉相談の3つの部門で構成されています。

私は医療福祉相談の部門の医療ソーシャルワーカーとして、様々な患者様の病気や怪我によって生じる色々なお困りごとについて一緒に考え、支援する仕事をしております。最近は介護を含めた生活の再構築をどのようにしていくのかという相談が増えております。人生のライフステージにおいて高齢期、人生の終盤をどのように過ごすのかというのは非常に重要な問題です。多職種が連携し、少しでも安心して退院、退院後の生活が送れるように患者様とご家族を支援させていただきます。

「どうしたら良いか分からない」という時には患者サポートセンターにご相談ください。また医療ソーシャルワーカーからもご挨拶をさせていただくこともございますので、よろしくお願いいたします。

— 当法人の地域包括ケアシステムのイメージ図 —



薬剤科 だより

ジェネリック医薬品について

薬剤科 薬剤師 熊谷 未菜

薬局でお薬を受け取る際に、ジェネリック医薬品（後発医薬品）にするかどうか聞かれた経験はありませんか？

今回は、ジェネリック医薬品の特徴や新薬（先発医薬品）との違いについてご説明します。

●ジェネリック医薬品とは

新薬の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分・効き目・品質・安全性をもつ低価格なお薬のことです。ジェネリック医薬品は、新薬と異なる添加剤を使用する場合がありますが、添加剤が異なっても、効き目や安全性に影響はありません。

●どうして低価格なの？

新薬は、長い時間と数百億円以上といわれる費用をかけて開発されています。それに対して、ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使用しているため、お薬の開発にかかる時間や費用を抑えられるので、その分価格が安くなります。

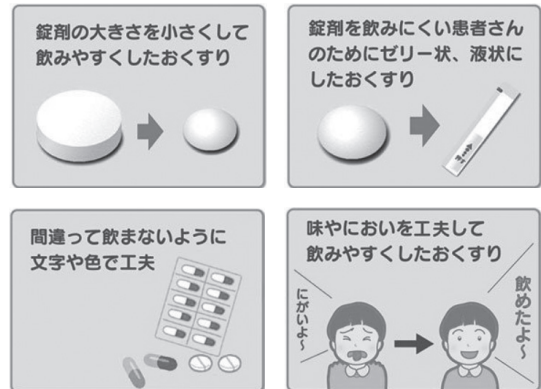
●どのくらい安くなるの？

お薬の価格は3～5割程度、なかにはそれ以上安くなる場合もあります。

※全てのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません

●飲みやすさを考えて改良しているお薬もあります！

例えば、新薬の段階では苦味が強かったり、錠剤やカプセルのサイズが大きすぎて飲みにくいものもあるかもしれません。ジェネリック医薬品の中には、患者さんが飲みやすいように、苦味を抑えたり、錠剤やカプセルのサイズを小さくしているものもあります。また、飲み間違いを防ぐために、お薬の名前を印字しているものもあります。



【参考文献】日本ジェネリック製薬協会 ジェネリック医薬品ガイドブック 不安をなくして、かしこく使おう！
政府広報オンライン 安心してご利用ください ジェネリック医薬品

山口和之さんの いきいきコラム

高齢者の食事の 課題について② ～低栄養は なぜ起きる？～



山口 和之 やまぐち かずゆき

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。

シリーズでお届けしている「高齢者の食事の課題について」ですが、今回はなぜ低栄養状態になってしまうのかを深掘りしてみたいと思います。

今の時代の日本に住んでいて“低栄養”とはピンとこないですよね。街には食べ物があふれ、いつでもどこでも手に入れることができます。フードロスが問題にもなっています。しかし、前回お伝えした通り、65歳以上では男性12.4%、女性20.7%が、85歳以上では男性17.2%、女性27.9%が低栄養とのデータがあります。どうして低栄養状態になってしまうのでしょうか。

その①身体機能的側面：筋力の低下や関節痛などから重い物を運ぶのが困難になって、カップ麺やパン類など軽い物を選びがちになります。買い物に行くこと自体が苦痛になってくると、保存のききやすいカップ麺や加工食品を求めるようになります。長時間台所に立つことに苦痛を感じるようになると、調理の簡単な加工食品やレトルト食品を多く使ったり、品数を減らしたりすることがあります。噛む力の衰えからうどんなどの柔らかいものに偏る傾向も。消化機能の衰えから食欲が低下すると、食べる量が全体的に減ってしまいます。

その②精神・心理的側面：認知面の課題から作る料理が限られてしまったり、味付けが単調になったりします。調理する人にそのような課題が生じると、その配偶者にも影響を及ぼします。また年を重ねてできないことが増えたり、配偶者との死別による喪失体験があったりすることで、ストレスを感じやすく、それらにより食欲が低下することがあります。

その③社会的側面：車や自転車が使用できなくなると、行ける場所が限られる、もしくは行けなくなるといった事態が生じます。また経済的問題から食事の品数や量をおさえざるを得ないこともあります。

このように食に関する課題はたくさんあることが分かります。このような状況において、少しでも栄養を摂っていくにはどうしたらいいか、次回以降でまたお伝えしたいと思います。

レシピ紹介

シャキシャキおいしい! 春菊と切り干し大根の ごま醤油和え

栄養管理課

[材料 4人分]

春菊……………1束200g ★砂糖……………大さじ1
 切り干し大根………30g ★醤油……………大さじ1/2
 白ごま……………適量 ★ごま油……………大さじ1

作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水で戻してから、水気を切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、春菊の茎部分を30秒茹で、葉部分も入れてさらに30秒茹でる。
- ③水にさらして熱をとり、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ④★の調味料を混ぜ合わせ、春菊、切り干し大根と合わせて器に盛り、胡麻をトッピングして完成。



栄養価 (1人分) ※目安です
 エネルギー：50kcal 塩分：0.4g

1月が旬の春菊を使ったレシピのご紹介です。春菊には抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは生活習慣病の予防に効果的な栄養素と言われています。さらに、カルシウムやビタミンKなど骨の健康にかかわる栄養素も含まれています。旬の時期に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

火災を想定した防災訓練が行われました

令和6年11月14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6病棟トイレ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「実際には夜間や休日など人手の少ない時間に起こる可能性もあります。こうした訓練を継続していくことが大切です。」と話しました。その後、消火用散水栓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。参加者は散水栓の実演も行い、緊急時に備える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持って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：座ったまま階段を降りることができる器具



岩沼駅から車で5分、徒歩15分

11月の救急車搬入件数

岩 沼	67(65)台	仙 南	15(20)台
名 取	61(55)台	その他	5(4)台
亘 理	49(41)台	合 計	197(185)台

※()内は令和5年11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。