

# みなみなねっと

2025  
2月号

発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



〈写真：竹駒神社どんと祭裸参りに参加しました〉  
詳しくは5ページをご覧ください。

- 鼠径ヘルニアとは？ 外科副医長 近江 将貴
- ワンポイントリハビリ 深部静脈血栓症の症状と予防  
リハビリテーション科 理学療法士 藍原 賢太
- 薬剤科だより  
抗生剤を飲み切らなければいけない理由について  
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③  
～少しでも多く栄養を摂る工夫(1)～
- わたしのまちの頼れるクリニック  
——医療法人社団やべ内科クリニックわたり
- レシピ紹介 ほうれん草のごまマヨネーズ和え
- 竹駒神社どんと祭裸参りに参加しました



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/>

## 鼠径ヘルニアとは？

総合南東北病院  
外科副医長 近江 将貴



鼠径ヘルニア（そけいヘルニア）は、腹部の内臓が腹壁の弱い部分を通して、皮膚の下に飛び出してしまう状態を指します。特に鼠径部（股のあたり）の腹壁にできることから、この名前がついています。簡単に言うと、内臓が本来の場所から飛び出してしまう病気です。

### 症状

鼠径ヘルニアの最も特徴的な症状は、鼠径部に小さな膨らみができることです。この膨らみは、立ったり、咳をしたりすると目立つことがあります。膨らみは触ると柔らかく、手で押すと一時的に引っ込むことが多いです。

痛みがないこともあります。膨らんだ部分に痛みを感じることもあります。特に重い物を持ち上げたり、長時間立ちっぱなししていると痛みが強くなる場合があります。

もし、ヘルニアの部分が腸などの内臓であり、その内臓がひねられたり圧迫されて血流が止まった場合、「絞扼性腸閉塞」と呼ばれる状態になり、強い痛みを伴います。この状態になると緊急の手術が必要であり、放置してしまうと命に関わります。

### 治療方法

鼠径ヘルニアが発見された場合、基本的には手術で治療します。手術方法にはいくつかの種類がありますが、最も一般的なものは「メッシュ（網状の素材）を使った手術」です。この手術では、腹壁の弱点にメッシュを取り付けて、内臓が再び飛び出さないようにします。

手術には、開腹手術と腹腔鏡手術（内視鏡を使った小さな切開で行う手術）がありますが、最近では腹腔鏡手術が選ばれることが増えてきています。この方法は傷が小さく、回復が早いため、患者さんへの負担が少ないとされています。

手術をしない場合、ヘルニアは自然に治ることはありません。時間が経つにつれて症状が悪化することが多いため、早期に手術を検討することが勧められます。

### まとめ

鼠径部に痛み、違和感を生じる場合は医師の診断を受けることをお勧めします。



## 深部静脈血栓症の 症状と予防

リハビリテーション科 理学療法士 藍原 賢太

### 【深部静脈血栓症とは？】

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいることにより、足から心臓へと血液を戻す血管（静脈）に血の塊（血栓）ができて詰まってしまう病気です。

### 【どのような症状が起きるか？】

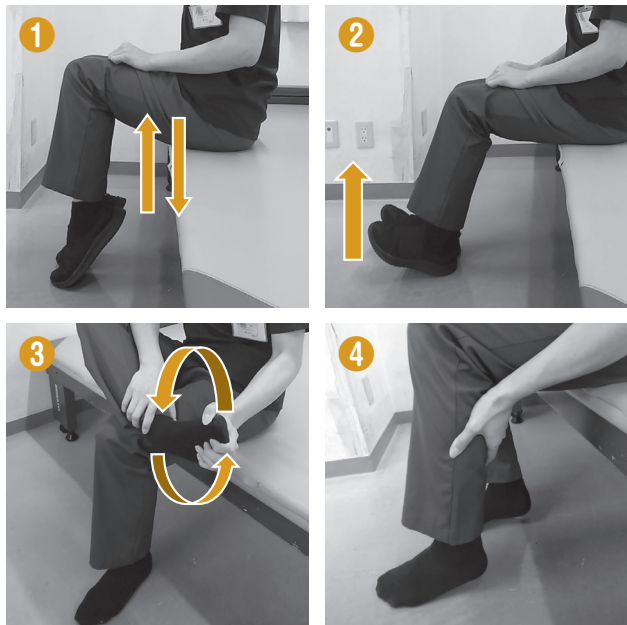
主に片方の膝から下に発赤・腫脹・痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。

### 【予防のために心掛けたほうが良いこと】

- ▷こまめに水分補給をする。
- ▷アルコールを控える。禁煙する。
- ▷ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ▷就寝時は枕やタオル等で足元を高くする。

### 【椅子に座ってできる予防のための足運動】

- ①かかとを上下させる。
- ②つま先を引き上げる。
- ③足首を回す。  
(左回りと右回りの両方行う。)
- ④ふくらはぎを手で握るようにしながら  
マッサージする。



### 【最後に】

深部静脈血栓症の予防には長時間同じ姿勢でないことが重要です。適度に足の運動やストレッチを行い、予防に繋がっていきましょう。

【参考文献】・病気がみえる 循環器 改訂第4版 メディックメディア  
・深部静脈血栓症/肺血栓症の予防について 厚生労働省



# 薬剤科 だより

## 抗生剤を飲み切らなければいけない理由について

薬剤科 薬剤師 熊谷 未菜

感染症にかかった場合に処方されることが多い薬の一つに抗生剤(抗菌薬、抗生物質)があります。抗生剤は細菌と戦う薬です。病院や薬局で「抗生剤は飲み切ってくださいね」と言われたことはありませんか?今回は、抗生剤を飲み切らなければいけない理由についてお話しします。

「症状が治まったら、もう飲まなくてもいいのでは?」「よくなってまだ飲むの?」と思われるかもしれません。たとえ症状が良くなったとしても、体の中には原因となった細菌が残っている可能性があり、ここで抗生剤をやめてしまうと、再び症状がでてしまう可能性があります。細菌を完全に退治するために、処方された抗生剤は飲み切りましょう。ただし、発疹がでたり、ひどい下痢が続く場合は、服用を中止し、病院を受診しましょう。

### 【参考文献】

AMR臨床リファレンスセンター かしこく治して、明日につなぐ ~抗菌薬を上手に使ってAMR対策~  
あしたの暮らしをわかりやすく政府広報オンライン 医療 抗菌薬が効かない「薬剤耐性(AMR)」が拡大! 一人ひとりができることは?  
公益財団法人 淀川勤労者厚生協会 薬剤師の一口アドバイス なぜ抗生物質は飲み切る必要があるのか?

「薬を飲む期間はなるべく短いほうがよいのではないか」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、大切なのは、抗生剤を飲む期間の長さではなく、処方された期間きちんと飲むことです。抗生剤を必要とする期間の原因によって大きく異なり、月や年の単位で抗生剤を飲む必要がある場合もあるのです。

また、途中で飲むのをやめたり、指示された量や回数を変更したり、不適切・不十分な飲み方をすると、抗生剤が効かない細菌(薬剤耐性菌)が生まれてしまうことがあります。抗生剤を正しく飲まない、薬剤耐性菌が増えて、感染症の治療や手術の際に抗生剤が効かなくなることがあります。同じ理由で処方された抗生剤をとっておいて後で飲んだり、他の人に処方された抗菌薬をもらって飲んだりしてはいけません。

## 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③ ~少しでも多く 栄養を摂る工夫(1)~



#### 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」、今回はなぜ低栄養状態になってしまうのかを挙げてみました。今回はどうしたら少しでも多く栄養を摂ることができるか、対策を考えてみたいと思います。

①噛む力の衰えにより食べにくい物があると栄養が偏りがちですが、柔らかくてもバランス良く食べられればよいと思います。特に重要な魚や肉などのたんぱく源では硬いものもありますが、例えば肉ではミンチ状のつくね、肉団子、ハンバーグ、魚では煮魚、缶詰製品などが比較的柔らかいのではないのでしょうか。また豆腐、卵豆腐も植物性たんぱく質が摂れます。しかも、それぞれ調理済みで湯煎や電子レンジなどで温めるだけで食べることができます。かまぼこや魚肉ソーセージも魚のすり身が使われていて、温めずにそのまま食べることもできます。しょうゆやマヨネーズ、わさびなどお好みの調味料を足すと、ぐっと美味しくなります。複雑な調理が必要ないというののもいいですね。

②野菜もビタミンやミネラルがあるのでしっかり摂りたいですが、サラダでは十分な量が摂れなかったり、温野菜は調理が必要だったり、なかなか簡単ではないですね。近隣のスーパーやコンビニエンスストアでは、お惣菜のサラダや煮物が売られています。特にコンビニでは一人分にちょうどいいサイズのものがあります。食べるのがあまり進まないときは、手軽に野菜ジュースで補うこともできます。野菜ジュースでも果物成分が多いものは糖質もたくさん含まれているので、野菜成分が中心のものを選ぶと良いでしょう。

③乳製品としてヨーグルト、牛乳も積極的に摂りたい食品です。一回食べきりの小さなヨーグルトはおやつにピッタリですね。ゼリーも色々な果物が入ったものは楽しいですし、水分にもなりますので、是非おすすめです。

まだ対策はありそうなので、続きは次回と致します。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。

# <登録医紹介>



わたしのまちの

## 頼れるクリニック



### 医療法人社団やべ内科クリニックわたり

院長 矢部 珠美

電話番号 0223-34-3003

住所 亶理町吉田字松崎70-1

診療科目 内科、糖尿病代謝科

仙台生まれの、ほぼ仙台育ちです。

大学は岩手医科大学に進学しました。部活動は馬術部に入り、早朝から馬の世話をしたり、仲間たちと学生にしかできないバカをやって過ごしました。卒業後は国立仙台病院、現在の仙台医療センターで研修医をしました。内科、外科、麻酔科を回らせていただきました。私が国立仙台病院で生まれているので、私が生まれたところに産婦人科にいたという看護師長さんになんとなく頭が上がらない感じでした。その後は指導医の先生に勧められて東北大学第二内科、現在の腎高血圧内分泌科に入局し、ネズミの血圧を測ったり、大迫スタディーという高血圧のフィールドワークに参加させていただいたりしました。24時間自由行動下血圧、家庭血圧と腎臓の研究で学位も取らせていただきました。学位取得後は東日本大震災の津波で壊滅的被害のあった有名になった岩手県立高田病院に勤務し、内科全般の患者様をみせていただき、たくさんの症例で勉強させていただきました。医師数も科目も充実していて、医師の2/3は同年代で、協力したり情報交換したりしていました。時には外科の先生と救急車を救急入り口で待ち構えて緊急処置をしたり、外科や婦人科の手術に入ったりしたこともありました。口調は荒っぽいけど優しいスタッフや患者さんが多く、東日本大震災の時には、亶理にいてだいじょうぶかと心配して陸前高田から電話をいただいたりしました。その後は岩山山病院で消化器の先生の弟子になったり、前教授が毎週来られ回診で勉強させていただいたりしました。優しい上司の先生にサポートしていただきながらこちらでもたくさんの症例で勉強させていただきました。



父に少しご縁があった関係で、1998年に海に近い温暖な気候風土の亶理町に開業しました。専門としている、高血圧、糖尿病、高脂血症などを主に診察しています。内科は範囲が広いので、クリニックで出来る診察は限られています。可能な限り診断していますが、入院や専門的な検査などが必要な方は南東北病院の各科の先生方をお願いしております。多くの患者様を快く受け入れていただき感謝しております。

今後も新しい医療を取り入れ地域医療に貢献していきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いいたします。

**Q** 医師になったきっかけ

**A** 父が内科医で、子供心にこんなに過酷な仕事は嫌だと思っていたのですが、成長するにつれやりがいのある仕事だと思うようになり、医師をめざしました。

**Q** 現在地で開業した理由

**A** 海に近い土地の気候風土と、宮城県の中では温暖で、おいしいものもあるので。

**Q** 日常診療で心がけている事

**A** 患者様の顔を見てお話しし、できるだけ確かな診断と治療方針を決めるようにしています。残念ながらクリニックの範囲外と思われる方は適切な医療機関へご紹介するようにしています。

**Q** 特に力を入れている診療分野

**A** 高血圧症、糖尿病、高脂血症

**Q** 休日の過ごし方

**A** 趣味で写真を撮っています。

**Q** 座右の銘

**A** 一期一会 (東大寺のお坊様に書いていただき気に入っています)

**Q** 子供の頃の夢

**A** 宇宙飛行士です。視力が低下し断念しました。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○ 12:00終了
14:00 ~ 18:00	○	○	休診	○	○	休診





# レシピ紹介

冬こそ食べたい

## ほうれん草の ごまマヨネーズ和え

栄養管理課

### [材料 6人分]

- ほうれん草
- ……一束 (200gくらい)
- 人参
- ……1/2本
- 乾燥芽ひじき
- ……10g
- ツナ水煮缶
- ……1缶
- ★醤油
- ……小さじ2
- ★砂糖
- ……小さじ2
- ★すりごま
- ……大さじ2
- ★マヨネーズ
- ……大さじ2

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて、水にさらして水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく。
- ②人参は千切りしてから茹でて、水気を絞っておく。
- ③乾燥芽ひじきは水で十分に戻し、水気を絞っておく。
- ④①～③と水気を切ったツナ、★の調味料を加えよく混ぜる。



栄養価 (1人分) ※目安です  
エネルギー：70kcal 塩分：0.5g

ほうれん草のおいしい時季です。ほうれん草には体内でビタミンAに変換されるβカロテンやビタミンCが含まれています。特にビタミンCの含有量は、冬採りのものは夏採りのものと比べて3倍含まれており豊富です。また、ビタミンAとビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力を高める効果が期待できます。今回のレシピは鉄やカルシウム、食物繊維も摂ることができます。不足しやすい栄養素ですので、毎日の食事でコツコツ摂りたいですね。

## 竹駒神社どんと祭裸参りに参加しました



竹駒神社どんと祭裸参り (主催 岩沼市商工会青年部) が令和7年1月14日 (火) に行われ、当法人からは職員12名が参加しました。

岩沼小学校体育館を18時に出発し、1時間ほど市内を練り歩いた後、竹駒神社へ到着。本殿で参拝し、ご祈祷を受けました。その後、御神火へ腰に巻いたしめ縄を投げ入れ、今年一年の無病息災を祈願しました。

### 一参加者の声一

リハビリテーション科 理学療法士 藤村 泰志

今回、はじめて裸参りに参加しました。例年に比べて暖かいと言われておりましたが、初参加の自分にとっては厳しい寒さでした。

岩沼小学校を出発し竹駒神社へ向かう際に、沿道の方々から温かいお声がけを頂き、無事に参拝することができました。

約1時間の道のりでしたが、他部署の方々とも親交を深めることもでき、とても貴重な経験をさせていただきました。



岩沼駅から車で5分、徒歩15分

### 12月の救急車搬入件数

岩 沼	69(75)台	仙 南	24( 29)台
名 取	72(56)台	その他	6( 3)台
亘 理	57(49)台	合 計	228(212)台

※ ( )内は令和5年12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。