



南東北

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

第332号

院是「すべては患者さんのために」

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail: pr@mt.strins.or.jp

あなたの「人生会議」始めませんか？

幸せな「人生の最終ステージ」を考える

人はだれもが人生の終末を迎えます。そのようなときに自ら望む医療やケアを受けるためには、前もって家族や信頼できる周囲の人たちと話し合っておくことが大切なようです。そうした取り組みを「人生会議」と呼び、厚労省も勧めています。

9月医学健康講座

ドバンス・ケア・プランニングの愛称で、「終末期に納得した人生を送ってもらうこと」を目標に、意思決定能力が低下する前に患者や家族が望む生き方を医療者と共有し、事前に対話しながら計画する「プロセス」を言います。

厚労省がACPの取り組みを国民に広く浸透させようと、愛称を募集し、昨年11月30日に選定結果を発表しました。

前もって考え、話し合う

「人生会議」という言葉をご存知でしょうか。ACP(ア

併せてこの日を「いい看取り」「いい看取られ」の語呂から「人生会議の日」と定めました。「もしものときのために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組み」が「人生会議」です。

■早期からの緩和ケア
本日は「緩和ケア」「患者と医師のコミュニケーション」「ACP」の三つの項目を柱にお話ししたいと思います。



「人生会議」について語る佐藤直先生

緩和ケアについてWHO(世界保健機構)は「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より、痛み、身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな(霊的な)魂の)問題に関して、きちんとした評価を行い、それが障害とならないように予防したり対処したりすることで、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質、生命の質を改善するためのアプローチ」と定義しています。

ホスピスケアもほぼ同じ意味ですが、日本では緩和ケアという呼び方が多く用いられるようになりました。ここで言う苦痛とは、単に身体的な痛みだけではなくありません。社会的、精神的、スピリチュアルな苦痛もあります。それらを包括して全人的な痛み(トータルペイン)と呼びます。

そうした痛みに対して現代の緩和ケアは医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、管理栄養士、リハビリ療法師、ソーシャルワーカー、宗教家など、

さまざまな職種の方が関わりチームで対処します。がん患者に対する緩和ケアは、かつては治療期が終わって終末期を迎えた段階から行っていました。しかし、現在は治療の始めから取り入れ、抗がん剤投与の前に痛みを取る治療が行われます。早い段階から緩和ケアを行うことで、体力の消耗が抑えられ、抗がん剤治療の効果が上がる

とされています。そして患者さんが亡くなられた後は家族へのケアも行います。

■医師と患者の関係
患者さんと医師の間ではコミュニケーション不全となる場合が少なからずあります。医師の説明不足、態度や言葉

(2面につづく)

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「ビタミンとミネラル」、最近よく聞く言葉
- ▶ 3面 = シベリアの臨床医学研究所と国際医療協定締結、ワンポイント・ヨガ、こども学園保育士募集
- ▶ 4面 = 施設だより、インフルエンザに備えよう、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = 「救急の日」啓発イベント、おれんじかふえ・うめざわ3周年、ネットで初診予約できます
- ▶ 6面 = ねこ背は身体に悪影響、専門外来「スポーツ整形」、まもなくコール活用
- ▶ 7面 = 呼吸法でストレス解消、増子輝彦さんのコラム、11月の医学健康講座、9月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識、薬局だより、編集後記

健康生活情報ナビ

ビタミンとミネラル

されています。その中には正しく機能しないエラー細胞も混じっています。こうした通常とは異なるエラー細胞は「異物」とみなされ、免疫細胞たちによって排除されているのです。エラー細胞が集まって成長すると「がん」になってしまふからです。

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの「五大栄養素」は、私たちが生命を維持する上で欠かせません。このうちビタミンとミネラルは微量ですが、身体活動の潤滑油のような働きをします。ビタミンは13種類、ミネラルは16種類もあり、これらの中には免疫機能をサポート

身体活動の

潤滑油

免疫機能を支える栄養素

するものが含まれます。

免疫とは、身体に備わっている「自身に害を与えるモノ」から身体を守る仕組みのことです。免疫機能が働くと、身体の中に入ってきたウイルスや細菌を様々な免疫細胞（白血球）が攻撃し排除します。その攻撃は、体外から侵入したモノだけではなく、体内で生み出されたモノにも向けられます。私たちの身体の中では毎日、膨大な数の細胞が生み出

免疫機能が元気に働くには、ビタミンとミネラルのサポートが欠かせないのです。栄養素は食事から摂るのが理想的です。それが困難な場合や栄養素が不足していると感じた場合は、サプリメントで補う方法もあります。その場合、栄養素の摂り過ぎには注意しましょう。薬物治療を受けている方がサプリメントを使用する場合は、かかりつけの医師か薬剤師に相談してください。

（1面からつづき）

遣いなどに起因するケースが多く、患者さんから苦情が出ます。それは医師への不信感につながります。

元来、患者と医師の「気がかり」は一致しないことが多いのです。医師は治療を中心に話を進めたい、ガイドラインに沿った治療がしたいと思っているのですが、患者さんにとっての「気がかり」は、治療の見通しや生活に関することなどです。

患者さんの心配ごとや求める情報、理解度を共有することとが治療に対して互いに納得いく意思決定につながります。コミュニケーションの最大の目的は信頼関係を築くことで、その基本は「聴く」ことです。

最近

よく聞く言葉

老人性乾皮症は、加齢によって肌の水分保持機能が低下し、皮膚が乾燥した状態になる病気です。肌のカサつき、ひび割れ、肌が粉を噴いたようになるなどの症状が起こります。特に足の脛（すね）の部分によく見られます。空気が乾燥してくると、肌の乾燥に悩まされる方が増え

事前指示書

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）について英国のガイドラインは「個人とケア提供者との間で行われる自発的なプロセスであり、個人の希望を明確化することが重要。個人の気がかりや価値観、ケアのゴールを話し合いに含む」としています。その中には「生命の危機に直面するよ

うな重篤な状態になった場合にどんな治療や医療処置を希望するのか、希望しないのかの意向の表明」を意味する「リビング・ウィル」や事前指示書（AD・アドバンス・ディレクティブ）が含まれます。平成29年の意識調査では、「人生の最終段階における医療について家族と話し合った

老人性乾皮症

ます。特に高齢者は、皮膚の保湿が低下する傾向にあり、9割以上の方が老人性乾皮症になっているというデータもあります。乾燥した肌は、バリア機能も低下するため、刺激に対してとても敏感になります。刺激は痒みとなり、辛さを伴うだけでなく、痒い部位を掻くことで肌が傷つき感染症を招く恐れがあります。老人性乾皮症の予防・緩和のためには、暖房による室温

ことがありませんか？」という問いに対し、「一応話し合ったことがある」「詳しく話し合っている」と答えた人は4割弱。5割以上の人は全く話し合ったことがないそうです。

「（医療に関して）意思決定できなくなつたときに備えて事前指示書をあらかじめ作成しておくことに賛成ですか？」との問いには6割以上の人が「賛成」と答えています。しかし、実際に事前指示書を作成した人はほとんどいませんでした。事前指示書は必要と思いつつも、なかなか作成に至らないのが実態のようです。事前指示書に決まった書式はありません。ぜひ書くことをお勧めします。

の上げ過ぎに注意し、室内の湿度を50〜60%に保つようしましょう。下着は、肌に優しい木綿製のもがお勧めです。入浴は、熱過ぎるお湯を避けましょう。あまり長い風呂もよくありません。身体はゴシゴシ洗わずに、泡立てた石けんでソフトに洗います。保湿剤は入浴後10分以内に塗ると効果的です。痒みがあまりにひどい場合は、肌を引っ掻いて傷つける恐れがあるので、早目に医師に相談してください。

南東北グループとシベリアの研究所

国際医療協定を締結

台北医大雙和病院との連携から発展

（二財）脳神経疾患研究所を中核とする南東北グループは9月12日（木）、ロシア国立シベリア連邦臨床医学研究所とMOU（国際医療協定）を締結しました。南東北グループのMOU締結は18カ所目となります。

シベリア連邦臨床医学研究所は、以前から南東北グループ

とMOU関係にある台湾の台北医学大学雙和病院とMOUを結んでおり、今回の締結で南東北グループ、シベリア、台北のトライアングル協定が成立したことになります。

締結式は同日午前10時から郡山市の総合南東北病院北棟6階第5会議室で行われました。南

東北グループから渡邊一夫理事長ら10人、シベリア連邦臨床医学研究所から代表のアレクサンドル医師ら3人、台北医学大学雙和病院からマイ・スウ院長ら7人が出席。渡邊理事長とアレクサンドル医師が協定書に署名し締結を交わしました。この後、シベリア、台北の一行は昼食会で南東北グループの出席者と交流。BNCI研究センター、がん陽子線治療センターを視察しました。

前日の9月11日（水）には総合東京病院で南東北、台北の合同セミナーが開かれ、シベリアの3人も参加しました。

保育士を募集

南東北こども学園

郡山市富久山町八山田の南東北こども学園は、園児の増加に伴い保育士を募集しています。

募集しているのは正社員、パート（フルタイムで働ける方）、アルバイトです。保育士の有資格者であれば仕事にブランクのある方や子育て経験のある方も大歓迎です。随時、施設見学会を受け付けています（要予約）。

同こども学園は総合南東北病院などを運営する（一財）脳神

経疾患研究所が開設している職員向けの企業主導型保育施設で、0～5歳児が対象です。定員は200人ですが、一部（20人）は一般住民の子女も受け入れてあります。9月10日現在で入園児数は130人（一般住民の子女10人）、保育士数は30人。

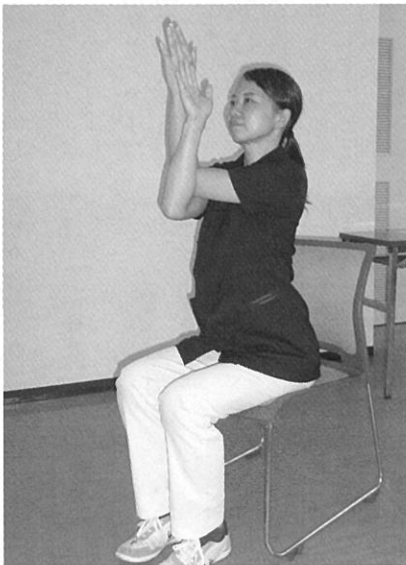
応募、問い合わせは電話で受け付けます。勤務体制や待遇などもお答えします。連絡先は〒963-1805 郡山市富久山町八山田字土布池55-5 運営委託会社エヌジェイアイ 電話024（926）0909（午前9時～午後5時、担当・伊藤）。

新たな国際医療協定の締結を祝う南東北グループ、シベリア連邦臨床医学研究所、台北医学大学雙和病院の関係者



健康ワンポイント・ヨガ

肩凝り解消ワシのポーズ



肩凝りの原因は様々ありますが、日常生活における姿勢が大きく影響してきます。パソコンや携帯電話を見ていると自然と猫背になり、胸が閉じて呼吸も浅くなります。私

たちの身体は背骨の上に重い頭が載っています。この頭を特に支えているのが僧帽（そうぼう）筋や斜角（しゃかく）筋といわれる筋肉です。長時間同じ姿勢をとっていると肩ま

- わりの筋肉の緊張状態が続くと、血流が悪くなると重く感じたり、頭痛を引き起こしたりすることもあります。
- 肩甲骨をしっかりと動かすことで肩まわりの血流が改善し、呼吸も深くなります。背骨を伸ばし、肩まわりの筋肉をゆるめる「ワシのポーズ」で肩こりの予防・解消につなげて行きましょう。
- ①椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばして座る。
 - ②両腕を前に伸ばし、肘の辺りで交差させる。
 - ③指先を天上に向けてるように手の甲を合わせる。（余裕があれば手のひらを合わせる）
 - ④息を吸いながら肘を上へ引

き上げ、深呼吸をしながらポーズを保ちます。写真②（3～5呼吸）

⑤息を吐きながら腕をほどき、脱力したままじんわりとした余韻を味わう。腕の上下を逆にして、反対側も同様に行う。

※呼吸はゆっくりと吐く、吸う↓1呼吸とします。

ヨガでは呼吸をしながら無理なく体を動かすことで、凝りかたまったところの血流を改善します。ぜひ、ゆったりとした気持ちで行ってみてください。

（南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 ヨガ・インストラクター 佐藤美穂）

ねこ背は身体に悪影響

正しい姿勢でIT機器使用を

「ねこ背」というと、高齢者の姿をイメージしやすいですが、現代では日本人の約7割の人がねこ背になっていると言われ、幅広い年齢層で見られます。特に近年は、パソコンやスマートフォンといったIT機器を使用しているときの姿勢の影響が指摘されています。

ねこ背の原因には背骨の病変以外に、胸の筋肉（大胸筋）の柔軟性が大きく関係しています。背をまるめ画面をのぞきこむような姿勢を長時間、長期間に渡って取り続けている

ると、胸の筋肉から柔軟性が失われて縮こまり、ねこ背になりやすくなります。ねこ背は見た目だけでなく、さまざまな身体的トラブルの原因となることに注意する必要があります。



要があります。例えば肩凝りです。ねこ背になると、頭が前に突き出た状態になり、背骨による支えが減るため、肩・背中の筋肉への負担が増えます。このため肩が凝ってしまふのです。このほか、ねこ背による身体各部への圧迫で、呼吸器や内臓機能の低下による疾患、腰痛、ヘルニア、関節痛などの思わぬ病気が発症することがあります。

ねこ背を改善するには、姿勢を正しく保つように意識することが大切です。しかし、ただ意識しているだけだと、気づかぬうちに姿勢がもとに戻ってしまっていることがあります。無意識のうちに正しい姿勢が取れるように生活環境を整えることが大事です。椅子や机は正しい姿勢に合うように高さを調整するようにしましょう。

ストレッチもねこ背改善に有効な手段です。大胸筋の柔軟性を保つため、背中の骨（肩甲骨）を寄せたり開いたりする運動を1日20〜30回になるよう繰り返すようにします。ただし、腰をそらす運動はねこ背の改善にはあまり役に立ちません。また、ねこ背の原因が姿勢によるものではなく、背骨が異常に曲がる病変（後弯症など）である場合もあります。こうした場合はストレッチが逆効果になることも考えられ、注意が必要です。肩や腰背中に痛みがある方は、整形外科を受診してください。

スポーツ整形

南東北医療クリニック

こちら専門外来 ⑨

スポーツによるけがや故障は、1回の大きな力が加わって発生する「スポーツ外傷」と、同じ動作の繰り返しにより身体の一部にストレスがかかり発生する「スポーツ傷害」に分けられます。代表的なスポーツ外傷としては骨折、脱臼、捻挫、筋肉や腱の断裂などがあります。スポーツ傷害としては野球肘、水泳肩、ランナー膝、テニス肘などが挙げられます。

スポーツ外傷や障害からの復帰に関して、大切なことは正確な診断、発生原因の分析、適切なリハビリテーションです。ただ漫然と安静にするだけでは、なかなか復帰ができず、また同じけがを繰り返すことになります。痛みの原因となる疾患を特定し、なぜその痛みが発生したかを分析し、治療と並行してその原因に対するアプローチを行うことで再発が予防でき、早期の競技復帰も可能になります。

スポーツ外傷や障害は日常生活には不自由がないことが多く、比較的軽視されがちですが、スポーツ選手にとっては重大な問題です。中には後遺症を残すような障害が隠れていることもあります。当院では選手の早期スポーツ復帰と再発防止を目標に、診断からリハビリテーションまで一貫した治療を行っています。特にけがや故障でスポーツを長期離脱している選手や、再発を繰り返している選手がいる場合は当院へご相談ください。

【診療日】 月・木・金曜日
【診療場所】 南東北医療クリニック 整形外科
【担当】 沼崎広法医師、大歳憲一医師、加賀孝弘医師
【電話（予約専用）】
フリーダイヤル 0120 - 14 - 5420

南東北医療クリニックは、外来患者さんに受診の待ち時間を有効に活用してもらうため、受診の順番が近づいたことをお手持ちの携帯電話で自動的に知らせる「まもなくコール」を実施しています。ぜひご利用ください。

このシステムは、外来の患者さんが自動予約受付機で受付票を受け取った後、「まもなくコール」端末機で受付票のバーコードを読み込ませ、お手持ちの携帯電話の番号を入力するだけで利用できます。自分の診療順番まで5人程度になった時点で携帯電話に呼び出しがかかります。

病院内に限らず、病院外にいても呼び出しがかかるため、患者さんは待合所で長い時間、じっと順番を待っている必要はありません。複数の診療科を受診する場合は、診療科ごとに電話がかかります。呼び出し後は待合所で診療順番までお待ちください。入力した電話番号の登録有効期間は当日限りです。

「まもなくコール」の端末機は、南東北医療クリニックの総合案内所脇と2階の耳鼻科・皮膚科受付隣に設置されています。

待ち時間活用に
まもなくコール