



# 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
- ・医療法人財団健真会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人 謙昌会

第335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](mailto:pr@mt.strins.or.jp)

## 一層信頼される病院・施設へ

### 2020年 年頭ごあいさつ

#### 南東北グループ 理事長・総長 渡邊 一夫



年頭に当たり所感を述べる渡邊理事長

明けましておめでとうございませう。令和2年、西暦2020年の年頭に当たり、謹んでごあいさつを申し上げます。急速な少子高齢化と社会情勢の変化に伴い、病院・介護施設を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。南東北グループは職員一丸となって医療・介護・福祉の新たな未来を切り拓いていく所存です。本年も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」を第一に掲げ、皆様から信頼される病院・施設運営に努めてまいります。

と変わり、希望に満ちた新時代が幕開けしました。1年間を振り返りますと、温暖化の影響によるとも考えられる自然災害の多い年でありました。9月に千葉県を中心として関東圏に暴風被害をもたらした台風15号に続き、10月には台風19号が上陸、大雨により東日本各地で河川が氾濫しました。福島県も甚大な被害を受け多数の犠牲者が出ました。さらに台風21号に伴う大雨が追い打ちをかけました。国際情勢を見ますと、米国のトランプ大統領が米朝大統領として初めて北朝鮮入りし、金正恩労働党委員長と会談しましたが、拉致問題や非核化は進展を見ませんでした。このほか米中の貿易摩擦の長期化、米国とイランの関係悪化、英国のEU離脱問題、香港の当局と中国政府に対する抗議運動など混沌とした情勢が続いています。日韓関係も改善は見られず、状況は不明です。

数を占め、その後、安倍晋三首相の通算在職日数は歴代首相で最長となりました。経済面では10月から消費税が10%に上がり、今後の影響が気になる所です。明るい話題としては、旭化成名誉フェローの吉野彰氏がノーベル化学賞を受賞したことです。

#### ワンチーム

一方、スポーツに目を転じますと、ラグビーのワールドカップで日本チームが大活躍、「ワンチーム」という言葉が流行語大賞にもなりました。野球界は大リーグのイチロー選手引退もありましたが、ゴルフでは渋野日向子選手がメジャータイトルの全

ある郡山市では、がんや認知症の早期発見に画期的な役割を担う「南東北創薬・サイクロトロン研究センター」も開所し、多くの研究成果が期待されています。グループとして初めての関西圏進出となった「大阪なんばクリニック」は開設2年目となり、着実な歩みを見せています。

東京五輪が開催される本年(2面につづく)

▼相次いだ自然災害  
昨年は天皇陛下のご即位により時代は「平成」から「令和」

と、参議院選挙で与党が過半

#### 今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、よく聞く言葉「薬剤耐性菌」、健康生活情報ナビ「口内炎の治療と予防」
- ▶ 3面 = 大島老健局長が東京リハビリテーションセンター世田谷を視察、健康ワンポイント・ヨガ
- ▶ 4面 = 12月医学健康講座「お年寄りの膝の痛みについて」
- ▶ 5面 = 火災予防絵画・ポスターで南東北子ども学園の園児3人が入賞、年末年始の交通事故防止啓発、フォトセラピー今月の1枚、陽子線治療実績
- ▶ 6面 = 本院ホームページ一新、ネットで初診予約、施設だより
- ▶ 7面 = 本院で手術室開き、増子輝彦さんのコラム、2月の医学健康講座、1月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「節分」、薬局だより、編集後記

▼世田谷に大規模施設  
当グループについて申し上げますと、昨年は4月に東京・世田谷区の梅ヶ丘拠点整備事業として高齢者施設・障害者施設・病院の三つの機能を持つ複合施設「東京リハビリテーションセンター世田谷」がオープンしました。本院のある郡山市では、がんや認知症の早期発見に画期的な役割を担う「南東北創薬・サイクロトロン研究センター」も開所し、多くの研究成果が期待されています。グループとして初めての関西圏進出となった「大阪なんばクリニック」は開設2年目となり、着実な歩みを見せています。



(1面からつづき)

は神奈川県川崎市の新百合ヶ丘総合病院の新棟増築事業が竣工し、4月に稼働する予定です。同病院は新棟開設により186床増え、全体で563床となります。

また、郡山市の南東北B NCT研究センターは、本年中に国の認可がおり治療を開始できるものと期待されています。実現すれば、民間病院としては世界初のホウ素中性子捕捉療法によるがん治療施設となります。南東北がん陽子線治療センター、その他の放射線治療・診断においても今や世界のトップクラスの施設として評価されています。

最近

よく聞く言葉

感染症の治療に使われる抗菌薬への耐性を獲得した細菌を「薬剤耐性菌」と言います。

耐性菌は抗菌薬を正しく使っても発生しますが、使い過ぎによって生まれやすくなり、拡大が懸念されています。薬剤耐性は、耐性を持たない別の細菌に伝達され、薬剤耐性が次々に連鎖していくこともあります。複数の薬が効か

▼本院建て替え具体化

本年は、かねてから懸案の本院建て替え構想も具体化する見通しで、新時代にふさわしい病院のあり方を模索しているところと見られます。

日本は今、少子化という厳しい現実と直面しています。昨年生まれた赤ちゃんは86万4千人で、前年より5万4千人少なく、国立人口問題研究所の予想をはるかに上回る勢いで少子化が進んでいます。出生児数から死亡者数を引いた自然人口動態は51万人減で、これは鳥取県の人口が消失したことに相当します。

このような社会背景の中で厚労省は病院機能の再編・合併・集約化を打ち出しており、昨年は424の自治体病院がない多剤耐性菌も報告されています。

対策を放置すれば、2050年に世界で年間1千万人が耐性菌によって死亡するとの予測もあり、世界保健機関(WHO)や日本を含む各国が協力して対策に乗り出しています。国立国際医療研究センター病院(東京)などの研究チームの調査によると、国内では2017年にメチシリン耐性黄色ブドウ球菌(MRS

薬剤耐性菌

は、健康な人に影響を及ぼすことは少ないですが、免疫が落ちた人や高齢者が感染すると、重症化して死亡するリスクが高まるとされています。

病院機能の見直しを迫られています。われわれ民間病院もこれとは無関係である、と安穩としてはいられません。近い将来、この県中医療圏でも病院機能の集約化と再編が現実のものになると思われます。当院は現在の急性期病院としての機能をさらに強化し、超急性期病院としての成長を目指します。

▼奉仕の精神

当グループでは患者さんや利用者さんの人生が最後まで豊かであることを願って、職員一人一人が使命感に燃え、奉仕の精神を尽くしてまい進することを誓います。本年もどうぞよろしくお願ひします。

A)とフルオロキノロン耐性大腸菌によって、推計8千人以上が死亡したということと

薬剤耐性菌は、健康な人に影響を及ぼすことは少ないですが、免疫が落ちた人や高齢者が感染すると、重症化して死亡するリスクが高まるとされています。

ウイルスでも同様の現象があり、薬剤耐性ウイルスも現れていると見られます。抗がん剤の適正使用などの対策が一層求められています。

健康生活情報ナビ

口内炎の予防と治療

口の中に小さなできものが出てきて痛い。このような口内炎の経験は、誰にもあることでしょう。口内炎はほとんどの場合、10日程度で自然に治ります。だが、なかなか治らない、再発を繰り返すといった場合はかかりつけ医に相談してみてください。別の病気が隠れているかもしれません。

口の中を清潔に保つ(疲労、睡眠不足、ストレスも原因に)

口内炎は、口内の粘膜や唇に生じる炎症の総称で、舌や下唇の内側など、口内のどこにでもできます。ただし、いくつものタイプがあります。最も一般的な口内炎は「アフタ性口内炎」です。アフタとは、口の中の粘膜にできるフチの赤い、浅い潰瘍のことです。潰瘍とは、何らかのダメージを受けて炎症が起こり、えぐれてしまっている状態です。

が、細菌が増えて炎症が進むと、口内炎も大きくなります。特に唇の裏側などにできると、食事のたびにしみたりして、大変つらい思いをします。口内炎の原因は、まだよく分かっていませんが、疲労が溜まったとき、胃の調子が悪いとき、免疫が下がったときなどにできやすいようです。睡眠不足、ストレス、ビタミンB群不足なども原因として考えられます。また、口の中を噛む癖があると、口内炎が起きやすいと言います。口内炎を予防するには口内を清潔に保つことです。食後は早目に歯みがきをするよう、心がけましょう。また、睡眠時間を十分に取ることも大切です。アフタが大きい、1カ月経っても治らない、再発を繰り返すといった場合は、別の病気の全身症状の一つとして出ている可能性があります。早目にかかりつけの歯科や皮膚科、内科、小児科などを受診しましょう。通常の口内炎の場合は、塗り薬が処方されますので、口内を清潔にしてください。寝る前に患部に塗ると、2〜3日で気にならなくなります。

# 大島老健局長が視察

## 東京リハビリテーションセンター世田谷 介護・障害福祉 現場の声聞く

厚生労働省の大島一博老健局長が昨年12月25日(水)、東京都世田谷区の梅ヶ丘拠点整備事業の一環として南東北グループが昨年4月に開業した東京リハビリテーションセンター世田谷を視察し、職員らと意見を交換しました。

介護・福祉の現場の実態を把握し今後の政策に生かすのが目的。老健局からは大島局長のほか齋藤良太高齢者支援課長、長江翔平老人保健課長補佐、山口裕和振興課法令係も訪れました。

一行を迎えた東京リハビリテーションセンター世田谷では、8階の大会議室で浅利潤統括センター長が施設の概要と開設までの経緯、南東北グループの沿革などを説明しました。この後、大島局長らは職員案内で施設を見学、職員説明を熱心に聴いてまわりました。

見学後、8階大会議室で施設の役員との意見交換が行われました。南東北グループからは浅利統括センター長のほか、脳神経疾患研究所の渡邊文博常務理事、南東北福祉事業団の菊地弘常務理事、施設の渡邊勉統括事務局長、鈴木正首都圏福祉ゼネラルマネージャー、柏原正矢障害統括施設長、水谷泰三同副施設長、佐藤喜佐子業務部長、広野延美副業務部長、渡辺重人リハビリ科長、佐藤智洋事務局長が出席しました。

ついて知りたいという大島局長の意向を受けて、施設側は現在の稼働状況、要介護者受け入れと職員数の実状、近隣の介護施設開設状況などを説明しました。この中で特に切実な問題として浮彫になったのは介護系職員の離職率の高さ。職員不足から介護事業は未だフル稼働に至っていない実態が報告されました。同施設は介護福祉・障害福祉・医療を一体化した複合施設としてオープンしましたが、障害系の職員は充足しているものの、介護系は様々な理由からゆるみやすい方を選択し、まよる。③そのままゆっくり腹式呼吸を繰り返します。呼吸を深めることで、大腿がお腹をマッサージするようないメージをもつて、行ってみましょう。

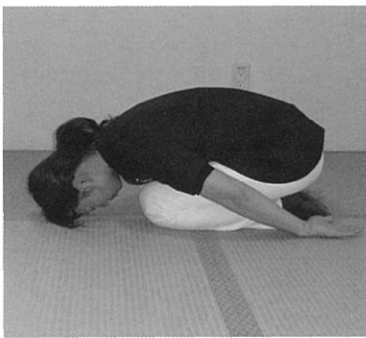
# 健康ワンポイント・ヨガ

## 便秘解消①

近年、腸への関心が高まっています。「腸内フローラ」「腸活」などの言葉を耳にすることも増えていきます。腸は便通に加え、免疫機能の約70〜80%を司っています。腸内環境の乱れは、便秘だけでなく様々な不調や病気を引き起こすといわれています。便秘を解消するには食事内容ももちろん関わりますが、腸を刺激する運動も必要です。今回、次回と2回に分けて、腸に効くポーズをご紹介します。

### チャイルドポーズ

①正座から、赤ちゃんのように背中を丸めて伏せます。おでこは床やマットにつけます。②両手はおでこの下で重ねてもいいですし、足元の方へ伸ばしてもかまいません。肩周りが



チャイルドポーズ

### 椅子のポーズ

①腰幅に足を開いて立ちます。下半身に負荷をかけ、少し発汗を促すことで免疫力を上げます。



椅子のポーズ

### ポイント

- ・おへそを軽く引っ込めると腰が反ってしまふのを防ぎます。
- ・足指が浮きやすいので足裏全体に体重を載せるようにします。
- ・安全のために背後に椅子を置いてかまいません。

各ポーズ3〜5呼吸キープしましょう！(1呼吸は吐く吸つ)(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)

東京リハビリテーションセンター世田谷を見学する大島局長ら(左端)





# お年寄りの膝の痛み 「老人のためのゴルフスイング講座」

## 12月医学健康講座

膝の痛みを抱える高齢者は多くいます。正座が難儀だったり、スポーツを敬遠したりする方も少なくありません。膝関節の痛みをなくすことをうたったサプリメントのCMも度々見かけます。12月20日(金)に総合南東北病院で開かれた医学健康講座は「お年寄りの膝の痛みについて」お年寄りのためのゴルフスイング講座」と題し、同病院外傷センター副センター長の寺本司先生が講演しました。内容を要約して紹介します。

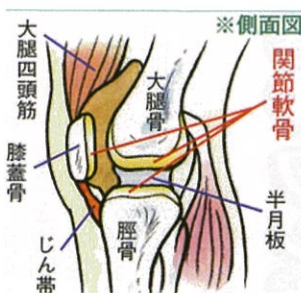


膝の痛みについて語る寺本先生

### ▼痛みの原因

今日、お話しするのは膝関節の痛みです。関節の痛みはどうして起こるか。僕は先輩から「関節の痛みは関節の変形と軟骨の摩耗と

欠損だ」と長年教わってききました。しかし、それだけではあてはまらない患者がいます。私が以前診た変形性股関節症の女性は3日間、脚を固定しただけで痛みがとれました。その患者さんはその後、10年間、痛みなく過ごせたのです。従って痛みの原因は必ずしも関節の変形ではない



膝のしくみ (側面図)

## 膝のグラグラ感をなくす

これは歳を取ると誰にでも起こることで防ぎようがありません。もちろん、ストレッチをしたり、筋力をつけたり、リハビリしたりして、そうした状態になるのを先延ばしすることはできません。それはそれで重要なことですが、それだけで痛みが出るのを絶対に防げる訳ではありません。

### ▼手術で治す

では膝関節の痛みを取るにはどんなことをしているかという点、手術以外であれば、関節にヒアルロン酸などを注

入するという方法もあります。しかし、これは根本的に膝の状態は変わらないので、治したことはなりません。手術はリスクや危険性もありますし、100%治るともいえません。従って手術をする場合は、そうしたことを理解してもらった上で行います。いま日本でどういう手術を行っているかと言えば、一つは「高位脛骨切り術」という方法です。脛骨の一部を切つてがに股だった脚を真っ直ぐにする方法です。これは、関節の中は変えませんが、

## 当院の治療中心は脛骨果外反骨切り術

もう一つは「人工関節」。関節の中を変える方法です。人工関節は金属の関節ですから、長く使っていると人体との接合部分がだんだん緩んできて、また新しいものと交換するようになります。人工関節にもよい面はありますが、重労働とスポーツには向きません。当院で主にやっている手術は、1989年に長崎大と我々のグループが開発した「脛骨果外反骨切り術」という方法です。これは関節も変えて、脚の形も変えようという手術です。現在は変形性関節症の患者に対してはほとん

ど、この方法で手術をしています。この治療のメリットは福島県のような農業県には適しています。農作業のような動きであれば、問題ないからです。ただし、欠点もあります。人工関節よりも手術に少し時間がかかること、膝の動く範囲がよくなるらないことです。このため膝関節の可動域が90度以上ないとしません。あまり若い人にもしません。膝がグラグラしていると、ものすごく痛いのですが、グラグラは手術で取れます。重

要なことは膝のグラグラ感、不安定性を取ってやることです。それに回旋、ねじれを起こさないようにすることです。回旋が痛みの原因となります。

### ▼無理に回旋しない

ここでゴルフの話をしていきます。ゴルフは、スイングしたときに膝の向きと顔の向きは逆になります。関節が軟らかくないとできません。全英女子オープンで優勝した渋野日向子選手のスイングを見ると分かります。一般の人が歳を取ったらあの真似はできません。大リーグでイチローがあるように打てたのも股関節が軟らかいからです。スポーツはすべて体の柔軟性とねじれの可動域で決まります。「回旋」が重要です。

人間の歩行の特徴は腰がねじれ、回旋することです。おサルさんは回旋ができません。人類は進化の過程で回旋ができるようになりました。魚とクジラの違いは背びれが横に動くか縦に動くかです。人は誰もが歳を取ります。歳を取ると身体が硬くなり、回旋も次第に困難になります。楽しみでゴルフをやるなら、プロを真似ないことです。膝を痛めます。フォームを気にせず、スイングしたら身体を前にスウェイして(押し出して)ください。無理しないことです。