



南東北

第338号

院是「すべては患者さんのために」

- ・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
- ・医療法人財団健貞会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

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

南東北 BNCT 治療開始へ

病院併設施設では世界初

厚労省が装置、薬剤を承認

（一財）脳神経疾患研究所が運営する郡山市の南東北BNCT研究センターに導入しているホウ素中性子捕捉療法（BNCT）の治療装置とホウ素薬剤の製造販売が3月25日（水）までに、厚労省の承認を得ました。これにより「次世代の放射線がん治療法」として注目されるBNCTによる治療が可能となりました。同センターでのがん治療がいよいよ始まります。民間病院でBNCTによる治療が行われるのは世界初です。



南東北 BNCT 研究センター



BNCT の治療室

今回、厚労省から製造販売の承認が得られたのは、住友重機械工業（株）が世界で初めて開発した加速器（サイクロトロン）です。

これらの機器や医薬品は、品質、有効性、安全性が認められ、医療実用化が認可されました。同センターはこれらの機器や薬剤を使用し、早ければ6月にもBNCTによるがん治療を開始できる見込みです。当面は頭頸部がんの治療が中心となりますが、将来的に治療できる部位は広がる

ことが期待されます。
（2面につづく）

次世代の放射線がん治療法

BNCTは、エネルギーの低い中性子と、がん細胞・組織に集積するホウ素化合物との反応を利用して、がん細胞をピンポイントで破壊する粒子線治療のひとつ。正常な細胞への影響を極力抑えることができるので、身体への負担

が少なく「体にやさしい治療」を行うことができます。既存の放射線治療や外科手術では治すことが難しかった局所再発がんや局所進行がんにも有効とされています。具体的には、①生活の質を維持したままの治療が可能

（器官・臓器を切除しない）
②がん細胞だけを破壊する
③難治性がんにも効果的（がん細胞と正常細胞が混在する脳腫瘍などにも効果的）
④1、2回の照射で完了する
⑤緩和ケアとしても有効（がん細胞が体の痛みになっっている場合の緩和ケアとしても有効）
などの特長があります。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「春からのダイエット」、よく聞く言葉「スーパーフード」
- ▶ 3面 = 新百合ヶ丘総合病院の新棟一部オープン、健康ワンポイント・ヨガ、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = ピラティス（動きの学習）、施設だより、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = 新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力を、フォトセラピー今月の1枚、薬膳で体調を整えよう
- ▶ 6面 = 安心のためにPET検査の勧め
- ▶ 7面 = 老年期うつ、増子輝彦さんのコラム、正しい鼻のかみ方、3月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「じゃがいも」、薬局だより、編集後記

健康生活情報ナビ

春からのダイエット

暖かくなって薄着になり、お腹周りの余分な脂肪や体形が気になる方もいるのではないのでしょうか。そこで始めたのがダイエットですが、健康的な観点から取り組むことが重要です。「太る生活習慣」から「病気を遠ざける生活習慣」に切り替え、それを継続することです。

まずは生活習慣見直し 適正体重と体格指数を知ろう

まずは自分の適正体重と体格指数(BMI値)を知ることを始めましょう。計算式は適正体重 \parallel 身長(m) \times 身長(m) \times 22 体格指数 \parallel 体重(kg) \div 身長(m) \times 身長(m)です。

1日の摂取カロリーが消費カロリーを上回ると身体に脂肪が蓄積されます。脂肪の過剰な蓄積は脂質異常症につながり、様々な生活習慣病を引き起こしかねません。やせるには消費カロリーが摂取カロ

リーを上回ることです。消費カロリーを増やすには有酸素運動が有効です。有酸素運動は、呼吸で取り入れた酸素によって体内の糖質や脂質をエネルギーに変えてくれます。日頃運動習慣のない方にはウォーキングがおすすめです。1日30分を目安に歩いてみましょう。じわりと汗をかいて、身体の代謝も実感できるでしょう。

ダイエットでストレスを感じやすいのは食事制限です。まずは1日の食事の量を書き出してみてください。朝、昼、晩の食事のほか、間食や夜食、飲み物も全て書きます。食べ過ぎに気づくかもしれません。肥満の要因は日頃の食習慣

にあります。それを改善するために工夫も必要です。まず早食いをしない。早食いは大食いの元となります。次に間食を控える。お菓子は少しだけ皿に出し、残りをしまわないなどして全部を食べきらないことです。そして夕食後のからだに食いをしないことです。そのため夕食が終わったら歯を磨くのも方法です。ダイエットで目標体重になったら、それを維持することが肝要です。

福島県の復興も後押し BNC T

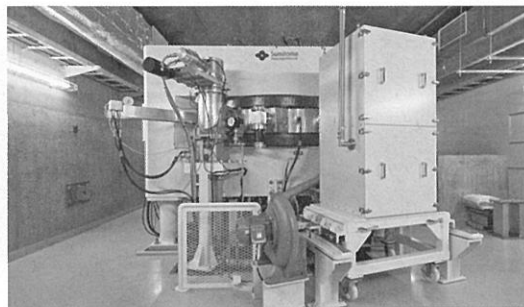
(1面からつづき)

南東北BNC T研究センターの事業は、東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故で甚大な被害を受けた福島県の復興計画重点プロジェクトの一つに認定されており、「医療関連産業集積プロジェクト補助事業」として脳神経疾患研究所が補助金を受けて取り組んでいます。

平成27年(2015年)11月にセンターが開設され、同年2月から臨床実験(治験)を行ってきました。20症例を超える実績から、BNC Tの有効性が国の厳しい審査で認められ、今回の認可につなが

りました。

また、この事業の側面には産学官が一体となって先端医療技術と医療機器を開発、海



南東北BNC T研究センターが備える
病院併設型のサイクロトロン

最近
よく聞く言葉

「スーパーフード」という言葉は1980年代頃、アメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家らが有効成分を突出して多く含む食品に対して言い始めました。その後、この言葉は広く使われるようになり、日本へは「海外的セレブや女優が健康食としてスーパーフードを取り入れている」といったふれこみで入ってきたようです。

スーパーフードは主に植物由来の食品で、ある栄養素が突出して高い、含有する栄養価がどれほど高い、もしくはそのどちらも兼ねるなどの特徴があります。具体的にはプロッコリー・スプラウト、アサイー、チアシード、ココの実、カカオ、マカ、ココナッツなどです。このうちプロッコリー・スプラウトは、プロッコリーの新芽で、種々の栄養素を豊富に含み、中でもスルラフォンという抗酸化、抗炎症、解毒作用のある成分は、

外に輸出し、福島の地から世界に向けて医療産業の振興を図るといふ壮大な目的もあります。平成27年にはマレーシアのマハティール元首相や台湾の李登輝元総統が関心を寄せ視察に訪れました。他にもこれまで海外の要人が見学しており、世界からも注目されています。

BNC T治療は今後、保険適用も考えられ、難治性などで苦しんでいる多くの患者さんに大きな恩恵をもたらすことが期待されています。

◇南東北BNC T研究センター ☎024(934)5302
◇脳神経疾患研究所 ☎024(934)5322(代)

肝臓の働きをサポートすると言われていました。また、アサイーはアマゾン原産の果実で、赤紫色で抗酸化成分のポリフェノールを筆頭に栄養素を多く含みます。チアシードはゴマの半分ほどの大きさの種で、水を加えると10倍以上に膨らみます。栄養価が高く、満腹感も増すためダイエット食品に取り入れられています。

スーパーフードを食べる際の注意点として、食物アレルギーのある方は事前に成分の確認が必要です。1日の摂取量を守ることも重要です。

川崎市の新百合ヶ丘総合病院

新棟一部オープン

外来や救急センターなど

南東北グループ

南東北グループの(医社)三成会が運営する神奈川県川崎市の新百合ヶ丘総合病院の新棟(B棟)が4月1日(水)、オープンしました。

新棟は鉄筋コンクリート造で地下1階、地上5階、延床面積は約1万5500㎡。従来の棟に隣接する形で、2018年8月から建設工事を進めていました。

今回オープンしたのは地下



明るい空間の新棟コネクトホール

1階(手術室)、地上1階(救急センター、救急病棟)20床、放射線室)、2階(外来診察室、採血・採尿室、点滴室)、3

階(回復期リハ病棟)100床、リハビリ室)の各フロアで、外来診療、救急センターの業務を開始しました。

4階(緩和ケア病棟)21床、一般病棟)45床)、5階(リハビリ室)は6月までに順次開所します。屋上はヘリポートになっています。

新棟が全館オープンしますと、同病院の病床数は186床増え、563床となります。

ネットで初診予約

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、インターネットでの初診予約を受け付けています。パソコンやスマホから予約できます。

予約できる診療科は脳外科、小児科、内科、泌尿器科、皮膚科、肩・肘の専門外来、甲状腺専門外来、眼科、口腔外科です。予約可能な診療時

来るようになります。左足はつま先を斜め45度ほど内側に向けてます。骨盤は正面に向けてます。

②息を吐きながら右膝を曲げ、左脚は伸ばした状態で両脚をしっかりと踏みこみます。

③息を吸いながら両手を肩の高さまであげます。息を吐きながら、手のひらは床に向け、まっすぐに伸ばし右手の先に

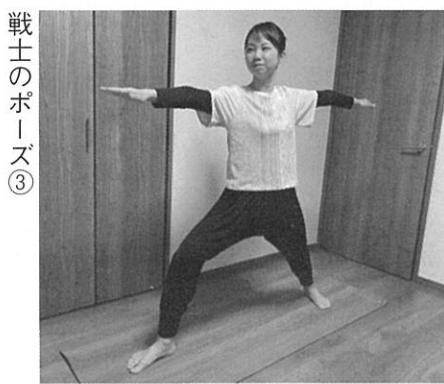
健康ワンポイント。ヨガ

オープンマインド 心開く、前向き

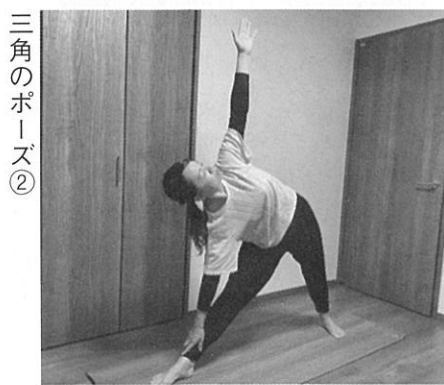
春は新しいことが始まり、環境に変化のある時期です。何かと緊張する場面もあるのではないのでしょうか。適度な緊張はプラスに働くものの、長時間の緊張は交感神経を優位にし続けます。休息がうまく取れず、安眠が妨げられる、疲れがとれないといったことにもつながります。

人は、力んでいるときより、リラックスしているときに本領が発揮できるといわれます。

肩に力が入っていて力が抜けない状態では、呼吸も浅くなりやすいです。のびのびと体を動かして胸を開き、呼吸を深めましょう。



戦士のポーズ③



三角のポーズ②

間は科によって異なります。小児科を除き、申し込み当日の予約はできません。予約する場合は、総合南東北病院のホームページを開き、「患者さん・地域の皆様」の中にある「インターネット初診予約」をクリックし、診療科にお進みください。電話で予約する場合は、フリーダイヤル0120(14)5420へおかけください。

目線向けます。
※3〜5呼吸(吐く・吸うで1呼吸)、ポーズをキープします。

「三角のポーズ」

「戦士のポーズ」から続けて行うと良いでしょう

- ①右膝を伸ばし、両脚が伸びた状態に戻ります。
- ②背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと右腕を下げ、左腕は天井に向けて伸ばします。
- ③顔は正面のままか、余裕があれば目線を左手の先に向けて3〜5呼吸キープします。
- ④ポーズをほどく時は、息を吸いながら起き上がりましょう。

※足を反対にして、「戦士のポーズ」↓「三角のポーズ」を同様に繰り返します。

(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)

来院される皆様へ

コロナ対策にご協力を

新型コロナウイルス感染症が国内でも猛威を振るい、各地で感染が広がっています。総合南東北病院、南東北医療クリニック、南東北眼科クリニックはこのウイルスの院内感染を防ぐため患者さんや地域の皆様に面会制限や手指消毒をお願いしています。これらの措置はウイルスから自分自身を守るためであると同時に、ウイルス感染を広げないためでもあります。皆様のご協力とご理解をお願いします。



【なごり雪】2020/3/29 郡山市西田町にて
撮影データ：Nikon D750+NIKKOR 24-120mm F4G ED VR 1/250 秒 ISO800
当地では3月末の降雪は珍しくありませんが、暖冬だった今年は油断していた人も多かったのではないのでしょうか。はやる気持ちを抑えるようなずっしりとした春の雪が、背景の竹林と紅梅のコントラストに優しく調和しているようでした。(南東北第二病院 外科 佐藤 直)



■面会制限 総合南東北病院は、入院患者の皆様への面会を原則禁止しております。



熱のある方の受付所

■手指消毒 外来等にお越しの際は、入り口などに置いてあるエタノール消毒剤で手指消毒をお願いします。

■マスクの着用 ご自身と周囲の皆様のため、できる限りマスクの着用をお願いします。特に咳の出る方は、エチケットをお守りください。

■出入り口制限 南東北医療クリニックは、南側の出入り口を眼科側の1カ所に制限しました。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

■予約して診察を 午前中の早い時間は診察が込み合います。密集は感染のリスクを伴いますので、外来にお越しの場合は、できるだけ予約時間

に合わせてお越しください。

■熱のある方は申し出を 37.5度以上の発熱や風邪の症状が続いている方、強いだるさ、息苦しさのある方は、まずは電話でご連絡ください。来院した際は、入り口で職員にお申し出ください。最近、渡航歴のある方は保健所(帰国者・接触者相談センター)にご連絡願います。

※コロナ対策は、感染状況によって変わる場合がありますので、ご理解ください。

〈5月医学健康講座中止〉
総合南東北病院の医学健康講座は、新型コロナウイルス感染症予防のため、4月に引き続き5月も中止致します。

薬膳で体調整えよう

五気の特性 料理に生かす

「薬膳」とは漢方薬と食材を使った料理で、薬は漢方薬、膳は料理を意味します。「医食同源」という言葉があります。薬膳発祥の国、中国では「薬食同源」という言葉が使われてきたそうです。「同源」は同じであるという意味で、薬も毎日の食事も身体の調子を整えるものという考え方です。

薬膳では中国古来の思想に基づいて、身体を温める

ものから冷やすものまで、効能によって食材を5つに分類しています。熱・温・平・涼・寒の5つで、これを「五気」と言います。五気の特性を料理に取り入れ健康維持に役立ててはどうでしょうか。

《五気の主な食材と特性》

- 【熱】コショウ、トウガラシ、ニッキ、乾姜など 血行を良くし身体を温める。冷え性、下痢、痛みに効く。
- 【温】シソ、シヨウガ、ネギ、

ニラ、エビ、ウナギなど 穏やかに身体を温める。食欲不振、寒気・発熱に効く。

【平】白菜、小豆、黒豆、キャベツ、トウモロコシ、ゴマ、里芋、豚肉、鶏肉など 日本人にも合う。陰陽のバランスを調和させる。

【涼】大根、キュウリ、セロリ、リンゴ、そば、ナス、オクラなど 身体を穏やかに冷やす。のぼせ・ほてりに効く。

【寒】ニガウリ、スイカ、豆腐、シジミ、カニ、昆布、ノリ、タコなど 身体を冷やす効果が強い。消炎にも効果。高血圧の人に効く。

安心のために… PET 検診の勧め

がん早期発見に威力

せ持つ最先端医療機器PET
CTを使って、より正確な
診断を行い、「がん」の早期
発見につなげています。「が
ん」は国内において死亡原因
の第一位で、年間で約40万人
が「がん」で亡くなっていま
す。しかし、医学の進歩に伴
い、いまや「がん」は早期発
見・早期治療が確実にできれ
ば、治る可能性が高くなりま
した。その早期発見に大きな
威力を発揮するのがPET
CTです。あなたもPETが
ん検診を受けてみませんか。

1回で全身検査

「こんな方にお勧め」

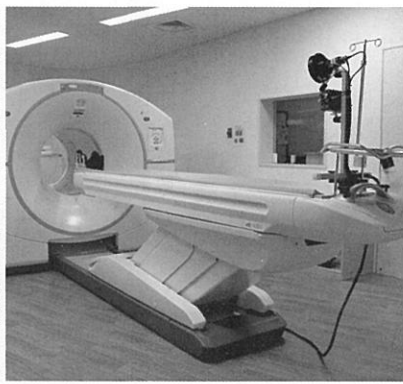
全身のがんが漠然と不安で
心配な方、体重減少・貧血な
どでがんの存在が心配な方、
血液検査で腫瘍マーカー（C
EA、CA19-19など）が
異常高値を示した方、しこり
を触れたり、他の画像診断で

がんが疑われたりした方、こ
のような方にはPET検査が
有効です。ぜひ受けることを
お勧めします。

「PET検査の特長」

《早期発見》
数ミリの10以上の多くの悪
性腫瘍が発見できます。

《30分で全身スクリーニング》
PET検査は1回で全身の
検査ができます。そのため予
想外のがんの発見や転移の有



がん早期発見に威力を発揮する
PET-CT

無なども調べることができま
す。

《安全度の高い検査》

PET検査では、放射線を出
すポジトロン核種で標識し
た薬を静脈から注射、あるい
は呼吸によって吸入しますが、
放射線被ばくはわずかです。
例えば、18F-FDGという
薬を注射してPET検査を1
回受けると、およそ3・5ミ
シーベルトになります。これ
は、人が地球上で普通に暮ら
している、大地や宇宙からの
放射線、体内にある放射性元
素などによって被ばくする平
均的な線量である2・4ミシー
ベルトの1・5倍程度です。
PET-CT検査では、X線
CTによる被ばく（5〜14ミ
シーベルト）が加わります。

《細胞の悪性度を診断》

PETでは細胞の活動状態
を視覚的にとらえ、がんを発
見し、しかも腫瘍の性質の測

定もできます。
【発見が得意ながん・苦手な
がん】

PET検査といえども発見
が得意ながんと、苦手ながん
があります。顕微鏡レベルの
がん細胞は発見できません。
また、検査薬は炎症など、が
ん以外の病気にも集積しま
す。このためPETで異常が
あった場合、確定診断のため
さらに他の検査が必要です。

《発見が得意ながん》

脳腫瘍、頭頸部がん、肺が
ん、乳がん、膵臓がん、結腸
がん、直腸がん、子宮がん、
卵巣がん、悪性リンパ腫、黒
色腫など。

《発見がやや苦手ながん》

前立腺がん。

《発見が苦手ながん》

食道がん（早期）、胃がん、
腎がん、尿管がん、膀胱がん、
肝細胞がん、胆道がん、白血
病など。

併用コースで 定期的健診を

【当院のPETがんドック・
人間ドック】

総合南東北病院では、健康
診断の一つとしてPET検査
とがんドック、人間ドックと
の併用コースを設けていま
す。定期的な検査をすること
で、大きくなる前のがんを発

見し、早期に適切な治療を開
始することで完治する確率を
より高めることができます。

PETがん検診のお申し込
み、資料請求、お問い合わせ
はフリーダイヤル0120(3
73)107 または024
(934)5422 (PET事
業本部直通)へ。総合南東北
病院からのホームページから
もお申し込みができます。

薬の体内分布を画像化

【PETとは】

PET（ペット）と
は、Positron Emission
Tomography（ポジトロン・
エミッション・トモグラ
フィー）の略語で、陽電子放
射断層撮影装置を言います。
PET検査は、ポジトロン（陽
電子）という放射線を出す物

質（放射性同位元素）を含ん
だ薬（放射性薬剤）を注射し、

そこから出る放射線をPET
装置で検出、薬の体内分布を
画像化して病気を診断する検
査法で、生体機能の働きを映
し出します。

一方、X線CT（X線断層
撮影）は身体の外からX線を

当てて、通り抜けたX線を測
定し、X線の影（臓器の形）
を画像化する検査です。

PET-CT装置は、PE
TとX線CTを連結した装置
で、薬の投与後にPET画像
とX線CT画像を撮影しま
す。PETで「生体機能の働
き」、X線CTで「臓器の形」

を画像化し、両者を組み合わ
せた情報が得られます。