



# 南東北

第341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
- ・医療法人財団健真会
- ・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](mailto:pr@mt.strins.or.jp)

## 熱中症予防×コロナ感染防止 両立を

### マスクして運動は危険 「新しい生活様式」で注意呼びかけ

暑い時期に気になるのが熱中症です。特に今年には新型コロナウイルスの感染防止でマスクを着用することも多く、従来以上に熱中症が心配されます。そこで熱中症予防と感染予防を両立する必要があります。厚生省が「『新しい生活様式』における熱中症予防行動」のポイントをまとめていますので、要約して紹介します。

**熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!**

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施中【密(密集、密接、密閉)】を避け、等々入り込んだ状態を避けること。

**【E】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、暑さや汗が体に染みこみやすくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう**

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) 離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

ウイルス感染対策は  
忘れず!

新型コロナウイルス感染症に関する情報:  
[https://www.mhlw.go.jp/info/kenkyukai/saisei/hyosaku/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/info/kenkyukai/saisei/hyosaku/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.watsetu.com/>

「マスクは適宜はらず」  
マスクの着用は基本的な感染対策としては有効だが、体温調節がしづらくなるので注意が必要。特に高温や多湿の環境下では熱中症のリスクが高まる。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保し、マスクをはずす。マスク着用時は強い負荷のかかる作業や激しい運動を避け、周囲の人との距離を十分取れる場所、適宜マスクをはずし休

息する。  
【エアコン使用中も時々換気】  
一般的に家庭用エアコンは、室内の空気を循環させてだけで換気は行わない。感染対策のためエアコンは使用中であっても、窓・ドアの開放や換気扇によってこまめに換気する。室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理する。熱中症で亡くなる人の約8割は高齢者で、その半数以上が自宅で亡くなっている。室内を涼しくすることは重要。  
【暑さをなるべく避ける】  
30度以上の真夏日になると、熱中症で亡くなる人が増加する。暑い日や時間帯の外出はなるべく避ける。外出する際は、涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用する。少しでも体調が悪くなったら、速やかに涼しい場所に移動する。涼しい室内に入れない場合は、日陰や風通しの良い場所を見つけて移動する。  
【こまめに水分補給】  
喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給する。水分補給の摂取量は1日当たり1・2ℓが目安。コッ

プで約6杯。激しい運動、作業で大量に汗をかいたら塩分も補給する。  
【日頃から健康管理】  
毎朝など定時の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づく。日頃から適度な運動を心掛け、暑さに備えた体づくりをしておくことが大切。健康管理を怠らず、体調が悪いと感じたら無理せず自宅ですやすやすする。  
【3密回避は継続】  
ウイルス感染防止のため3密(密集、密接、密閉)は避ける。熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者には異変がないか、目配りし、声掛けをする。

プで約6杯。激しい運動、作業で大量に汗をかいたら塩分も補給する。  
【日頃から健康管理】  
毎朝など定時の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づく。日頃から適度な運動を心掛け、暑さに備えた体づくりをしておくことが大切。健康管理を怠らず、体調が悪いと感じたら無理せず自宅ですやすやすする。  
【3密回避は継続】  
ウイルス感染防止のため3密(密集、密接、密閉)は避ける。熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者には異変がないか、目配りし、声掛けをする。

### 今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「尋麻疹の予防と治療」、細菌よく聞く言葉「川崎病」、新入職員研修
- ▶ 3面 = ピラティス(動きの学習)④、がん患者・家族サロン再開、今年の病院まつりは中止
- ▶ 4面 = 施設だより、新任ドクター紹介、災害時の口腔ケア、陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー今月の1枚、職員が防護用品を手作り、ネットで初診予約
- ▶ 6面 = ラジオ体操のすすめ、物忘れ外来紹介
- ▶ 7面 = 新型コロナウイルス感染防止に衛生手洗いを、増子輝彦さんのコラム、8月医学健康講座中止、6月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「生姜」、薬局だより、編集後記

# 健康生活情報ナビ

## じんましん 蕁麻疹の予防と治療

蕁麻疹（じんましん）は、皮膚の一部が突然、蚊に刺されたように盛り上がり、短時間で消えてしまう病気です。蕁麻疹とは植物のイラクサのことで、葉に触れると皮膚に発疹が現れることから病名が付けられました。

蕁麻疹の最も大きな特徴は、発疹が現れてから数時間（長くても24時間以内）に治まって消えてしまうことです。発疹が消えない場合は、蕁麻疹以外の病気が疑われます。

### 70%以上が原因不明で発症 食物アレルギー反応は3%程度

蕁麻疹が起こるメカニズムは、身体に何らかの刺激が加わって、大量に分泌されたヒスタミンが血管に作用して、血液中の血漿が皮膚に漏れ出すことで起こります。

蕁麻疹と聞くと特定の食材（例えばカニ、サバ、そばなど）を食べたときに起こるアレルギー反応というイメージがありますが、しかし、アレルギー反応が原因で起こる蕁麻疹は全体の3%程度です。衣類の擦れ、日光の刺激、発汗といった原因もあります。これらを含めても原因が分かっているのは30%以下です。70%以上は原因不明とされています。

原因がはっきりしている場合は、それらのものを生活から取り除くか、避けることが重要です。まずは皮膚科を受診して、原因を特定することです。また、食生活や生活習慣の改善、服装の工夫などでできるだけ蕁麻疹が起きないようにすることです。

原因を取り除くのが難しい場合は、薬物療法が行われます。原因が特定できない場合でも、決して悲観しないことです。抗ヒスタミン薬の服用による薬物療法が高い治療効果を上げています（蕁麻疹の湿疹は短時間で消えるため外用薬による治療は基本的に行われません）。

慢性的な蕁麻疹の薬物療法では、発疹が起こらなくてもしばらくは抗ヒスタミン薬を服用し、症状がほとんど現れなくなる状態を目指します。

## 医療人の心構えを学ぶ

### 2020年度の新人職員研修

総合南東北病院の2020年度新人職員研修は6月15日



医療人としての心構えなどを学んだ新人職員研修

（月）と同26日（金）の2日間、病院北棟のNABEホールで開かれ、4月に入職した職員が南東北グループの一員として患者さんのために尽くすことの大切さを改めて学びました。

当院と南東北医療クリニック、南東北がん陽子線治療センター、南東北第二病院などから約70人の新人職員が出席しました。15日は最初に教育研修委員会の深谷保男委員長（総合南東北病院院長代行・南東北医療クリニック院長）が「自分を育てる、仲間を育てる、組織を育てる」を基本とした当院の教育方針や研修

システムについて説明しました。続いて感染対策室の高木光恵副室長が院内感染防止対策について話しました。

この後、渡邊一夫理事長の講話が行われました。渡邊理事長は、南東北グループの39年の歩みを振り返りながら、若い頃の体験談を披露。さらに今後の展望などを語り、「医療人として奉仕の精神と使命感を持って仕事に取り組んでほしい」と激励しました。

26日は寺西寧院長が講話を行い、社会の変化と医療の現状、医療の仕事の特殊性、医療人の心構えなどを語りました。次いで深谷教育研修委員長が南東北グループの概要、病院各部門の仕事の内容や役割などを紹介しました。

### 最近

#### よく聞く言葉

「川崎病」とは今年6月に95歳で他界した小児科医の川崎富作氏が1967年に「小児急性熱性皮膚粘膜リンパ節症候群」として発表した小児病です。川崎博士の名前から病名が付けられました。

この病気は全身の血管に炎症が起こり、手や足の指先から皮膚がむける、眼球結膜充血、口唇の紅潮、いちご舌、

## 川崎病

発疹、手の紅斑と腫脹、頸部リンパ節腫脹、BCG摂取部位の発赤などの症状が出ます。

日本では1年間に約1万5千人の子どもが発症している

と言われています。世界各地で報告されていますが、特に日本人や韓国人などのアジア系の人が多いようです。最近、欧米では新型コロナウイルスに感染した子供が川崎病に似

た症状を示すケースが確認され、注目されました。原因は諸説あります。免疫の過剰反応により自分自身の体を攻撃してしまうのではないかとという説もありますが、はっきりとしたことは分らないのが現状です。

治療は熱を下げ、血管の炎症を抑えることです。明確な予防法はありませんが、重症化を防ぐには早目の治療が有効で、異変を感じたら医療機関を受診することが大切です。

# ピラティス(動きの学習) ④

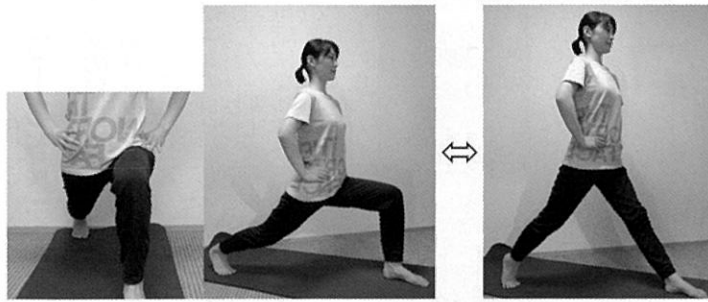
## フロントランジ

運動、スポーツをしていて「ケガをしやすい」「パフォーマンスが上がらない」などのお悩みはありませんか?ピラティスはそんな方に特に勧められます。なぜなら、ピラティスは、単なる筋力強化や柔軟性向上ではなく、効率的で滑らかな動きを獲得することを目的としていて、いわば「動きの学習」のエクササイズだからです。今回は、日頃から運動、スポーツを楽しんでお

られる皆さんにお勧めのエクササイズを紹介します。

### 【エクササイズ手順】

- ①足を前後に開き、後ろ足の踵はしっかりと持ち上げつま先立ちになる。頭頂部から背中を長く伸ばし、骨盤を立てて体幹を安定させる。両手は腰に当てる(写真①)。
- ②前足の股・膝関節を曲げ、後ろ足は股関節を伸展して重心を下げる(写真②)。前足の股・膝関節を伸ばし、スタートポジションに戻る。



②エクササイズ

①エクササイズ



精油の芳香浴を体験した「がん患者・家族サロンほっと」

## がん患者・家族サロン再開

### アロマテラピーの楽しみ方学ぶ

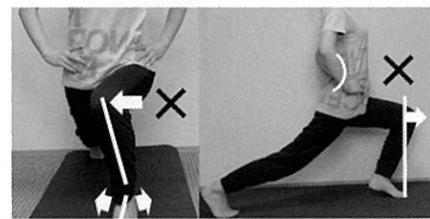
令和2年度に入って最初となる総合南東北病院の「がん患者・家族サロンほっと」は6月18日(木)午後2時から、南東北がん陽子線治療センターで開かれました。

がん患者や患者の家族が、がんの治療や療養に関すること、生活で不安に思うことなどを話し合ったり、情報収集したりする交流サロンです。通常は月2回の開催ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症防止

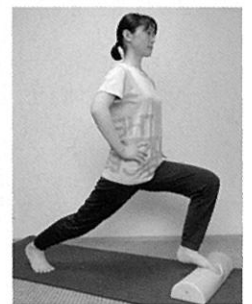
のため4月、5月は中止となり、2カ月遅れのスタートとなりました。この日のテーマは「アロマテラピー」で、南東北第二病院長の看護師・和泉紗弥子さんが講師を務めました。7人が参加しました。和泉さんは、花やフルーツの香りを心や体の健康に役立てるアロマテラピーの定義や楽しみ方、精油(エッセンシャルオイル)の選び方と使用時の注意点などを話しました。

また、オレンジ・スイート(↓気分を明るくする、食欲増進)、ラベンダー(↓眠気を誘う、殺菌)、レモン(↓

「がん患者・家族サロンほっと」に関する問い合わせは総合南東北病院の医療相談課内、がん相談支援センター電話024(934)5564(直通)へ。



④注意したいエラー  
 ×膝やつま先が内側や外側を向く  
 ×膝がつま先よりも前に出る  
 ×後ろ足を伸ばすときに腰が反る  
 ×前屈みになる



③チャレンジ  
 (写真はハーフボールを使用)

### 【チャレンジ】

前足をフォームローラーなどの上に置いて行う(写真③)。

※注意したいエラー(写真④)  
 つま先が内側や外側を向く・膝がつま先より前に出る・後ろ足を伸ばすときに腰が反る・前屈みになる

× 足部アーチの安定や、足関節と股関節の協調した動きは、歩行やランニングにも欠かせません。エクササイズを通して、ご自分の動きの癖を見直してみたいかがでしよるか。(リハビリテーション科 理学療法士 武田彩)

## 今年の病院まつり中止のお知らせ

総合南東北病院の恒例イベント「病院まつり」は、今年も8月に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症防止のため中止致します。昨年までに28回開催された病院まつりは、地域の皆様にご感謝し子供からお年寄りまで楽しんでもらうイベント。中でも南東北グループの各事業所の職員チームが参加する「よさこいソーラン大競演会」は昨年で10回を数え、イベントのメインプログラムとして定着していました。

免疫力を高める、殺菌)、ペルガモット(↓消化を助ける)、ペパーミント(↓痛みを和らげる、眠気を覚ます、腸の働きを整える)など、精油によって違う効能を紹介。用意した精油で参加者に芳香浴を体験してもらいました。参加者は精油をティッシュペーパーに1、2滴垂らすなどしていろいろな香りを楽しみました。



【三ノ倉高原のひまわり畑】



撮影データ：2018年8月19日 Nikon D800 + AF-S NIKKOR 24-70mm f/2.8 (f/8 絞り優先オート) PLフィルター使用 手持ち

喜多方市の三ノ倉スキー場のゲレンデを中心に広がる花畑です。春には菜の花が、夏から秋にかけては見渡す限りのひまわりが咲き誇り、多くの人々を楽しませていきます。写真は一昨年、とても暑い日でしたが高原を渡る風には秋の気配を感じました。花はいつも人の心を和ませています。

(南東北第二病院 外科 佐藤 直)

# 職員が防護用品を手作り

看護部 フェースシールドやエプロン

新型コロナウイルス感染症の必要が増す中、総合南東北病院の看護部は品薄状態などにより入手困難な状態が続いているフェースシールドや防護エプロンなどを手作りし、医療の現場で活用しています。

これらの防護用品は、看護部の職員がインターネットなどで作り方を調べ、時間を調整しながら作り出した。フェースシールドはプラスチックのクリアファイルを利用、顔が収まるように曲面にしました。額にフィットする部分はドアや建具の隙間防



看護部の職員がクリアファイルを利用して手作りしたフェースシールド

止に使うウレタンテープを貼り、頭に装着できるように肌着用のゴム紐を取り付けました。寺西寧院長からの助言もあり、試行錯誤して出来上がりました。

看護師らは知恵を絞って用具不足に対処し、医療に従事しています。時には医師も、これらの手作り品を身に付け診療に当たることもあります。防護用品については、病院では多方面からの寄付や支援などもあり、今すぐに底をついた状態ではありませんが、今後、新型コロナウイルス感染症の第2波、第3波が襲って来た場合に備え、できるだけ在庫を維持しながら有効に使用しています。

## ネットで初診予約 南東北病院HPからアクセス

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。スマートフォンからも簡単に予約できます。

総合南東北病院のホームページにアクセスし、「患者さん・地域の皆様」にある「インターネット初診予約」をクリックし、必要事項を入力しお申し込みください。申し込み当日の予約は小児科を除きできません。小児科は当日診療、再診のネット予約も可能です。電話で予約する場合は、フリーダイヤル0120(14)5420へ。

ネット予約が可能な診療時間

脳外科	月曜日	13:00~15:00
小児科	月~土曜日	9:00~11:00 14:00~16:00
内科	火・木・金曜日	午前(受付10:00まで)
泌尿器科	水・木曜日	13:00~15:00
皮膚科	土曜日	9:00~10:30
肩・肘の専門外来	月曜日	午前
甲状腺専門外来	水曜日	9:30~12:00(受付11:00まで)
眼科	月・水・金曜日	9:00~11:00 14:00~15:30
	火・木・土曜日	8:30~11:00 14:00~15:30
口腔外科	月~木曜日	午前(受付11:00まで)

# ラジオ体操のすすめ

新型コロナウイルス感染症が広がって以来、家で過ごすことが多くなり、運動不足になってはいないでしょうか。そこで手軽にできる運動としてお勧めなのが、だれもが経験のある「ラジオ体操」です。わずか5分程度の運動ですが、一つ一つの動きを丁寧にすれば、全身の血行を良くし、健康維持に効果が期待できます。ラジオ体操を改めて見直し、習慣にしてみてもいいでしょうか。



ラジオ体操第一は第二に比べ、少し強度が高く、腱に刺激を与える運動も入っています。ジャンプなどもあるので、痛みのない、無理のない範囲で行ってください。

ラジオ体操の動画はYouTubeで見られることもできます。

ラジオ体操は「第一」「第二」とも13の動きから構成されており、それぞれの動きに意味があります。この中には肩凝りの改善、呼吸機能の促進、消化器の働き改善、腰痛予防などに効果があるとされる運動が含まれています。動きの順番も身体を効率よく動かしていくように考えられており、運動を順序良く行うことで全身が活性化します。

ラジオ体操で大事なことは①指先までしっかり伸ばす②呼吸しながら行う③動かしている筋に集中して行う④の3つを意識することです。ラジオ

## 気になる部位はストレッチで

「ラジオ体操だけでは…」と言う方には、気になる部位をストレッチするのもよいでしょう。症状改善の効果が期待できます。

●**症状と部位別ストレッチ**

●**首・肩こりによる頭痛** 首を左右それぞれ横に倒す。首を後方に倒して喉元の筋肉を伸ばす。ゆっくりと力を入れずに行う。(頭痛の場合、首をぐるぐる回す運動は避けられる。症状が悪化する場合はある。運動によって頭痛の症状

が緩和されない場合はすぐやめる)

●**肩凝り** 指先を肩に付けて、肘をゆっくりと大きく回す。「肩甲骨ががし」とも呼ばれる。背筋を伸ばして、肩甲骨を動かすように意識する。5〜10回を目安にする。

●**腰痛** 腰に手を当てて上半身を反らす、または前屈みになるといった運動がよい。壁を利用して手をつき、反対の手で壁の方に腰を曲げる運動

も効果的。(腰痛は部以外の部位の病気によって起こる場合もある)ので注意が必要)

●**胃腸の不調による食欲不振・便秘** ラジオ体操第一の7番目「身体をねじる運動」を行う。腹部の筋肉を刺激することで、胃腸の働きが促進される。

●**変形性膝関節症** 膝痛には座った状態での膝の曲げ伸ばしといった運動が効果的で、治療にも取り入れられている。(痛みの強さとも関係してくるので、医師や専門家の指導のもとに行うのがよい)

物忘れ外来の診察日時は毎週金曜日午前・午後。予約制で、申し込みは電話0120(14)5420へ(午前8時30分〜午後5時)。

- 【ラジオ体操第二】
- ① 背伸びの運動
  - ② 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
  - ③ 腕を回す運動
  - ④ 胸を反らす運動
  - ⑤ 身体を横に曲げる運動
  - ⑥ 身体を前後に曲げる運動
  - ⑦ 身体をねじる運動
  - ⑧ 腕を上下に伸ばす運動
  - ⑨ 身体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動
  - ⑩ 身体を回す運動
  - ⑪ 両足で飛ぶ運動
  - ⑫ 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
  - ⑬ 深呼吸
- 【ラジオ体操第二】
- ① 全身をゆるする運動
  - ② 腕と脚を曲げ伸ばす運動
  - ③ 腕を前から開き、回す運動
  - ④ 胸を反らす運動
  - ⑤ 身体を横に曲げる運動
  - ⑥ 身体を前後に曲げる運動
  - ⑦ 身体をねじる運動
  - ⑧ 片脚跳びとかけ足・足踏み運動
  - ⑨ 身体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動
  - ⑩ 身体を倒す運動
  - ⑪ 両脚で跳ぶ運動
  - ⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
  - ⑬ 深呼吸

### 毎週金曜日に「物忘れ外来」

新型コロナウイルス感染症のためしばらく休診していましたが、羽生春夫先生による「物忘れ外来」が6月から総合南東北病院で再開しました。

物忘れ外来はMRIなどの画像検査や神経心理学的検査により、認知症の早期発見、鑑別診断に努めます。脳血管障害がみられる場合、脳画像による病変の検索を行います。急性期では診断と治療、慢性期では併発や合併症の予防に力を入れ、QOL(生活の質)の向上を追求しています。

「最近、人の名前が思い出せない」「記憶があやふやなことが増えた」そんな症状があれば、「認知症」のサインかもしれません。気になる方は、お気軽にご相談ください。

羽生先生は須賀川市出身。東京医科大学特任教授、総合東京病院認知症疾患研究センター長。専門は老年病学、神経内科学。認知症の早期診断方法や有効な治療法を開発しています。