



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
- ・医療法人社団新生活会
- ・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343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

「救急・総合診療科」10月に開設

2つの部門が合同で診療 他科との連携強化、円滑に治療

総合南東北病院は、10月から「救急・総合診療科」を開設します。臓器別の専門外来ではなく、どのような症状の患者さんにも対応する「総合診療部門」と救急外来の中核を成す「救急診療部門」を融合した診療科です。県内でも数少ない総合診療の専門医と救急・集中治療の専門家がチームを組んで、患者さんの立場に立った治療を行います。

救急診療と総合診療の両部門の医師が共同で患者さんを診るのが最大の特長。診断に苦慮するような疾患や複数臓器に問題がある患者さんの診断もスムーズで、適切な初期治療が行われます。また、総合診療の専門医の診断の下、必要に応じて他の専門科と連携を取り医療行為を進めます。

この診療科の開設には安定的な研修医の確保という目的もあります。内科系診療科を拡充することで、研修医教育の向上を図ります。研修医は総合診療の専門医の指導の下、「主治医感」を持って内科診断学、病棟患者管理など、医師の基本的スキルを学ぶことができます。研修医が治療に参加する場合がありますが、治療は必ず専門医の資格を持つ指導医が一緒に行うので、患者さんは安心して受診することができます。

研修医教育の充実は、若手医師の継続的な確保につながることも期待されます。当院は今後も積極的に研修医の受け入れを進め、長期的な視野に立って安定した地域医療の提供に寄与したい考えです。

インフルにも注意を！

新型コロナウイルスとの同時流行に備えて

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の収束が見えない中、次に心配されるのは、秋から冬にかけてのインフルエンザとの同時流行です。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザはいずれも伝染性の呼吸器疾患で、症状に発熱、倦怠感、咳など似ている点も多く、十分注意

が必要で、感染予防策は手洗い、うがい、マスク、3密回避などで、基本は共通するようです。

「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」と題した日本感染症学会の提言から、インフルエンザと新型コロナウイルスの主な相違点を紹介します。

「インフルエンザ」

症状・ワクチン接種などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する。

潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）・・・1～2日。

無症状感染・・・10%。無症状患者のウイルス量は少ない。

ウイルス排出期間・・・5～10日（多くは5～6日）。

重症度・・・多くは軽症～中等症。致死率・・・0.1%以下。

ワクチン・・・使用可能だが、季節ごとに有効性は異なる。

治療薬・・・オセルタミビル（商品名タミフル）など複数ある。

【新型コロナウイルス】

症状・・・発熱に加えて味覚障害・臭覚障害を伴うことがある。

潜伏期間・・・1～14日（平均5.6日）。

無症状感染・・・数%～60%。無症状患者でもウイルス量は多く感染力が強い。

ウイルス排出期間・・・遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内。

重症度・・・重症になりうる。致死率・・・3～4%。

ワクチン・・・開発中であるものの、現時点では存在しない。

治療薬・・・軽症例については確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床試験中。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「光線過敏症」、花いっぱい運動で当院が優秀賞、よく聞く言葉「潰瘍性大腸炎」
- ▶ 3面 = ピラティス（動きの学習）⑥「ウォーミングアップにお勧めのエクササイズ」
- ▶ 4面 = こども学園で体操教室、施設だより、陽子線治療の実績、当院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー今月の1枚、フレイル予防を歌に、ネットで初診予約
- ▶ 6面 = ラジオ健康セミナー「新米ママの不安に答える」②
- ▶ 7面 = ライソゾーム病を解説、増子輝彦さんのコラム、8月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「しいたけ」、薬局だより、編集後記

健康生活情報ナビ

光線過敏症

皮膚に日光が当たると、その部分が赤くなったり、蕁麻疹（じんましん）が出たりする方がいます。これは「光線過敏症」で、別名「日光アレルギー」とも言います。ハウスダストや花粉に接するとアレルギー症状が生じる方がいるように、光線過敏症の方は、皮膚に日光が当たると症状が

言い、薬の成分が日光と反応して、患部がかぶれたり、皮膚に異常が出たりします。処方された湿布の注意書きに「湿布を貼った部分を日光に当てないこと」と書かれているのも、このためです。薬を使っている間に皮膚に異常が見られたら、速やかに薬の使用を止め、処方された医療機関を受診しましょう。

薬剤性光線過敏症は湿布のような外用薬だけでなく、内服薬などでも起こることがあります。そうした薬は前もって医師や薬剤師から説明がありますので、使用の際は注意が必要です。

近年、日光に含まれる紫外

別名「日光アレルギー」

紫外線が原因 外出時は対策を

現れます。皮膚にぶつぶつや水膨れができたり、かゆみが生じたりする場合もあります。

これは日光に含まれる紫外線が原因です。そのため日中の行動が大幅に制限されます。

光線過敏症を症状の一つとして発症する病気もあります。過敏感症が疑われる場合は、医療機関で詳しく検査を受けることをお勧めします。

光線過敏症には薬の副作用として起こることもあり、「薬剤性光線過敏症」と

線量が増えていきます。紫外線の蓄積は皮膚がんにつながる可能性があります。日差しが強い日の外出は、大人も子どもも日焼け止めや帽子、日傘、UVカットの上着などを利用すると良いでしょう。日光浴は免疫を上げるといいます。カーテンを開けて朝の日の光を浴びる、きちんと紫外線除けの対策をしたうえで散歩するなどの習慣は健康にも良いと言えます。

当院の花壇が優秀賞に

富久山地区花いっぱいコンクール

郡山市富久山地区の第50回花いっぱいコンクールで総合南東北病院の花壇が最優秀賞に次ぐ



優秀賞に輝いた総合南東北病院の花壇

優秀賞に輝きました。

同コンクールは富久山地区明るいまちづくり推進委員会の主催。毎年、地区内の学校、町内会、企業などから30団体程度の参加があり、今年7月27日(月)に審査が行われました。

優秀賞に選ばれたのは、288号国道(旧4号国道)に面した病院前の花壇。病院では平成2年からコンクールに参加しており、毎年、渡邊貞夫施設統括ゼネラルマネージャーを中心に施設課の職員が水やり、除草などの手入れを行い管理しています。花は見る人の心にととき

最近

よく聞く言葉

安倍晋三前首相の退陣の理由となったのは持病の「潰瘍性(かいようせい)大腸炎」の再発でした。報道に

よりまずと、潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜にびらんや潰瘍ができ、激しい下痢や腹痛を繰り返す炎症性疾患です。重症化すると、発熱や貧血などの症状が出て、社会生活を送るのが難しくなることもあります。完治が

の安らぎを与えています。今年も6月上旬にサルビア、マリーゴールド、カンナを植えました。真夏の7、8月には真っ赤なサルビアと黄色いマリーゴールドが見事なコントラストを見せ、住民やドライバーの目を惹きつけました。同病院はこれまで同コンクールで度々入賞しており、平成8年の第25回の審査では推薦で郡山市のコンクールに進んだ実績があります。

今年の入賞団体は以下の通りです。

- ▽最優秀賞 行徳小▽優秀賞 福原中第3町内会、総合南東北病院▽優良賞 小泉小、行徳小▽努力賞 明健小、福原第6町内会、行健第二小

潰瘍性大腸炎

報告されています。

発症の原因は不明ですが、本来は体を守る免疫の働きが過剰になることや、腸内細菌、食事の欧米化などが関係するとも言われています。

この病気は症状が安定した

「寛解期」と再び悪化する「活動期」を繰り返すのが特徴で、治療法としては、炎症を抑える飲み薬で症状の再発を防ぎます。効果が十分でない時には、ステロイド薬など複数の薬を使い分けられます。

他の治療法として、血液を取り出して特殊なフィルターを通して、炎症の原因となる白血球の一部を除去して体に戻す「血球成分除去療法」もあります。薬の効果がでない場合は、大腸を摘出する外科手術の対象となることもあります。

(3)

ピラティス(動きの学習) ⑥

ウォーミングアップにお勧め

今回は、ウォーミングアップやコンディショニングにお勧めのエクササイズを紹介いたします。脊柱・股関節の柔軟性やコントロール力の向上、筋力の強化にも効果的です。

【スタートポジション】

膝を立てて仰向けに寝る。左右の足幅は坐骨の幅に合わせて。骨盤は床に対して平行

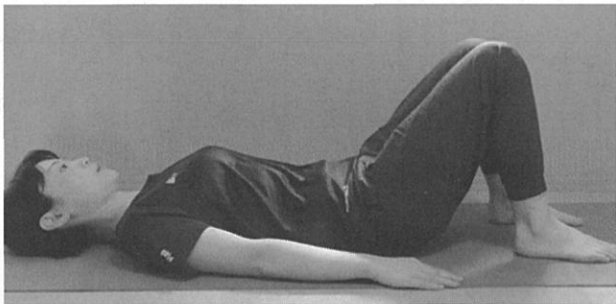


写真 a (スタートポジション)

【エクササイズの手順】

①息を吸って、吐く息で骨盤を後傾しながら腰を床に押しつけていく。②尾骨・下位の背骨が一つずつ床から離れるようにして身体を持ち上げていく。③身体を肩甲骨の部

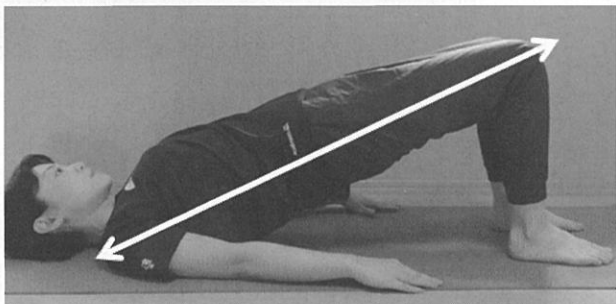


写真 b (エクササイズ)

【チャレンジ】

③のポジション(写真 b)を保ち、片脚を床から少し持ち上げて(写真 c)、元に戻す。反対の脚も同じように行う。

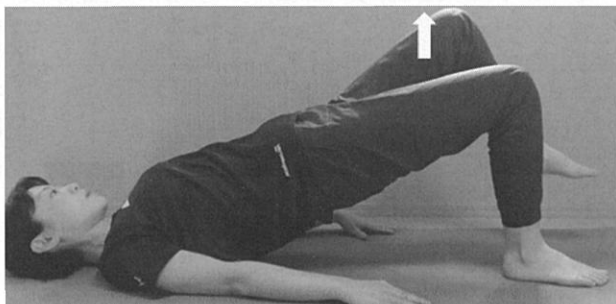


写真 c (チャレンジ)

【注意したいエラー】

1(写真 d) ①肩が浮いて首に負担がかかっている。②背中が反り返っている。

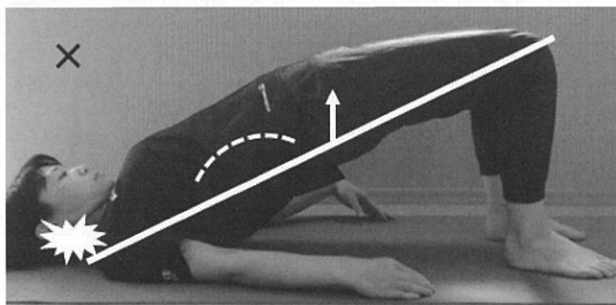


写真 d (注意したいエラー1)

【注意したいエラー2】

②膝が上がりすぎている。③顎が上

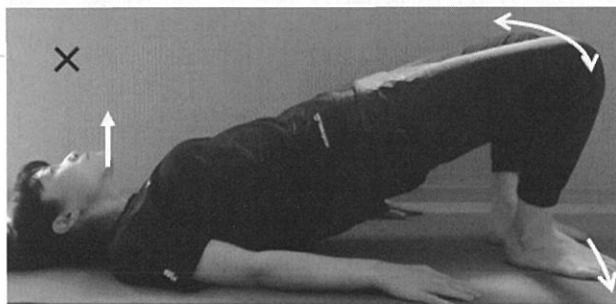


写真 e (注意したいエラー2)

にセットする。腰と床の間には手の平一枚分位の隙間ができ、背中側では下位の肋骨が床についている状態。左右の肩甲骨全体を床につけて胸を広げる。顎は軽く引いて首の後ろを長く伸ばす。(写真 a)

分で支え、肩から膝までは斜め一直線になったら静止(写真 b)。④もう一度息を吸って、吐く息で上位の背骨から一つずつ床につくように身体を下ろし、元の位置に戻る。①④を数回繰り返す。

ここに挙げたエラーを含め、様々な動きの癖が出やすいエクササイズです。日々のコンディショニングを感じとりながら丁寧にエクササイズを行うことで、身体のバランスが整ってくるのを実感できると思います。(総合南東北病院 リハビリテーション科 理学療法士・武田彩)

1日3食が最適

日本人の食生活が1日3食となったのは、江戸時代中期と言われ、それまでは1日2食だったそうです。一説によると、1日3食となったのは「明暦の大火」の後、各地から江戸に肉體労働の職人が集まってきたこと、外食産業が栄えたこと、照明用の菜種油が普及したことが関係しているとも言われています。

最近では1日1食や1日7食といった極端な食生活を勧める本が出ていますが、健康的な食生活で大事なことは「腹八分」と栄養バランス、適切なカロリーです。食事回数が少ないと、腹八分に抑えることは難しく、抑えたとしても栄養に偏りや不足が起こるケースがあります。逆に食事回数が多いと、カロリーオーバーの危険と常に向き合わなくてはなりません。

こうした点から考えて、最も食事をコントロールしやすいのは1日3食と云えそうです。さらに脳へのエネルギー供給、体内時計の調節、ホルモンの働き活性化といった点からも1日3食がお勧めです。特に朝食を抜かないことが大事なようです。(参考:「こんにちわ」令和2年3月号)

新米ママの不安に答える②

小児科 依田 卓先生
聞き手・矢野真未アナ



ラジオの収録で矢野アナウンサーと対談する依田先生(右)

「前回に続き初めての育児がテーマですが、今回は赤ちゃんの病気についてお聞きしたいと思います。まず赤ちゃんが熱を出した場合についてはいかがでしょうか。」
依田 一般に赤ちゃんは大人と違ってあまり風邪をひきません。ですから熱が出たら重症の場合が多いので、注意が必要で。ただ、赤ちゃんの体温は普通でも37・5度位あり、衣を着せ過ぎると簡単に38度くらいになります。反対に薄着にすると体温もすぐ下がります。環境への対応力が弱いので、病気と勘違いしやすいのです。多少熱があっても元気がよければ、さほど心配はないと思います。赤ちゃんに熱が出たら着ているもの

など、環境に問題がないか確認し、その上でおかしいと感じたら病院に行くことです。
▼厚着、薄着で体温調節
「着せ過ぎないことも大事ですね。」
依田 自分が暑いと感じたら赤ちゃんも1枚薄着にする、自分が寒いと感じたら1枚厚着にしてやることです。
依田 咳についてですが、健康な大人でも咳が出る時があるように、多くの場合、ゴホン、ゴホンという咳だけなら心配はないでしょう。問題は咳のほかに鼻水が出る、ミルクを飲まないといった症状もあるときです。

特にミルクを吐くようなことがあれば要注意です。
依田 喘息は新生児の場合、珍しいと言えます。しかし、赤ちゃんの喉がゼイゼイするような場合は問題です。
依田 赤ちゃんは大人と違い口で呼吸するのが難しく、主に鼻でしか呼吸できないので鼻が詰まると大変です。ですから、鼻水は吸い取ってあげることが大事です。
▼ウンチもよく見て
「そのための用具もありますね。次にお聞きしたいのはお腹の調子と便のことですが。」
依田 生後何カ月かで多少違いはありますが、新生児の場合、便が犬のウンチのように柔らかくても問題はありませぬ。特に母乳を飲ませているのであれば、便は軟らかいのが普通です。便の色が黒かったり、赤かったりするならば別ですが、問題となるのはアレルギーによる病気です。この場合は、すぐに病院で診てもらい必要があります。
依田 母子手帳に便の色を参考にできますね。

とが書いてあるのは肝臓の状態を診るためです。ウンチが黄色で軟らかいのは、肝臓が正常なためです。赤ちゃんは生まれてくると、胎児だったときの血液を壊して私たちが持つのと同じような血液を持つようになります。その時に黄疸の症状が出ますが、これは問題ありません。
依田 お母さんが気をつけた方がよいと思うのはアレルギーですね。以前は、アレルギーは口から入る食べ物で原因とみなされていたのですが、最近は皮膚から入るといふ考え方が出てきました。皮膚をきれいにしておくことが大事です。よく洗って保湿することです。湿疹にもいろんなタイプがありますので、気になるようでしたら病院で診てもらってください。アセモと普通の湿疹でも違います。
依田 赤ちゃんが吐いてしまったとき、どうしたらよいですか。
依田 生後1カ月以内の赤ちゃんでしたら、嘔吐には3通りあります。一つは噴水のように勢よく胃の中のもの

を全部吐く、二つ目は胃の中に残っていたものをカポッと吐く、三つ目は涎(よだれ)のように口からたらたらと吐く。二つ目と三つ目はほとんど、問題がありません。問題なのは一つ目で、これが続き、お腹が膨らむといった症状があれば、病院に行ってください。腸の通りが悪い、病気が考えられます。
▼赤ちゃんは正直
「どのように吐いたかをよく見ることでですね。ゲップが出る、出ないはどうでしょう。」
依田 一般的に母乳の子はゲップをせず、ミルクの子はゲップをします。母乳の場合、赤ちゃんの口がおっぱいにびたつとフィットするので口から空気が入りにくい。ミルクの場合は哺乳瓶なので飲んでいるときに空気が入りやすい。その違いかと思えます。
依田 まずはお母さんが病気に気づくには何が一番大切でしょうか。
依田 まずは赤ちゃんの顔色などを常によく見ることで。大人は少しくらい具合が悪くとも我慢できますが、赤ちゃんは病気を隠すことができません。すぐに泣いたりぐずったりします。普段と違いはないか、愛情を持ってよく見ることでですね。
依田 先生、貴重な話をありがとうございました。

赤ちゃんの顔色、様子を常によく見よう