



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345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

毎日元気でいるために体の総点検しませんか

冬季限定ドックプラン

2企画 申し込み12月30日まで

総合南東北病院と南東北医療クリニックは、来年3月まで特別料金でドック健診が受けられる期間限定の特別プランを用意しています。いずれのプランも申し込み期限は12月30日までとなりましたが、予約は先着順ですので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。大切な命を守るため、この機会に身体の総点検をしてみませんか。

1日人間ドック & 脳年齢・内蔵脂肪検査

総合的な1日人間ドックの検査メニューにMRIによる脳年齢検査、CTによる内臓脂肪検査をプラスしたプランです。総合病院ならではの充実した各種医療専門スタッフが連携してサポートします。お申し込み条件は「・福島県内にお住まいの方・個人でのお申し込み・当日窓口でのお支払い・来年3月までの期間中に検査が受けられる方」です。料金は7万7千円(税込)。

検査内容、定員、申し込み問い合わせ先は次の通りです。

◆検査内容▽一日ドックⅡ身体測定(肥満など)、放射線検査(肺の病気)、脳神経系検査(脳の病気、脳血管の病気)、臨床検査(動脈硬化、生活習慣病、がん)、消化器系検査(内臓の病気)▽脳年齢検査(MRI画像から脳年齢を算出します。同時に認知症に関連する海馬や海馬傍回の萎縮の程度も調べることが出来ます。結果説明はレポートのみとなります)▽内臓脂肪検査(CT検査により皮下脂肪と内臓脂肪を分離計測し、内臓脂肪量を把握します)※通常料金9万1300円(税込)

女性の健康 応援 レディースドック

がんの早期発見に大きな威力となるPET-CT検査に、マンモグラフィによる乳がん検診、子宮頸がん検診、骨盤腔MRI検査などの女性検診をプラスしたプランです。午前8時30分から受け付けし、午後3時ごろに終了する1日コース。いつも忙しい、働く女性や主婦のために用意しました。PET-CT検査は、頭頸

◆定員Ⅱ300人
◆申し込み・問い合わせ先Ⅱ総合南東北病院 予防医学研究センター 電話0120-039-5611、FAX024-9334-5379(※お申し込みはFAXでお願いします。受付時間は午前9時30分〜午後4時、日曜・祝祭日は休診)

部がん、乳がん、大腸がん、肺がん、膵臓がん、卵巣がん、子宮体がんへの有用性が高いとされています。料金は9万8千円(税込)。
検査内容、定員、申し込み・問い合わせ先などは次の通りです。

◆検査内容▽PET-CTががん検診▽乳がん検診(マンモグラフィ)※女性技師が撮影)▽子宮頸がん検診(内診・細胞診)▽骨盤腔MRI検査▽腹部超音波▽内臓脂肪▽尿・便検査▽血液検査(腫瘍マーカー) ※糖尿病と診

断のある方、がん治療中の方、ペースメーカー使用中の方は対象外。※乳がん検診または子宮がん検診のどちらかのみを希望することはできません。
◆食事付き(検診終了後、お食事が付きます)
▽オプション検査Ⅱ別途料金で追加可能
◆定員Ⅱ200人
◆申し込み・問い合わせ先Ⅱ南東北医療クリニック PET・サイバーナイフ高度診断治療部門 電話0120-039-5611、FAX024-9334-5409(受付時間は午前8時30分〜午後5時)

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「冬の入浴とスキンケア」、よく聞く言葉「腫瘍マーカー」、郡山市セーフコミュニティ推進協議会で寺西院長が体力づくり呼びかけ
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「緩和ケアについて」(下)
- ▶ 4面 = 総合南東北病院オープンシステム登録医(医療機関)ご紹介、陽子線治療の実績
- ▶ 5面 = フォトセラピー今月の1枚、低体温症に注意、らっきょうの効果、当院の目標
- ▶ 6面 = 施設だより、知っておきたい新型コロナ「10の知識」、正常眼圧緑内障
- ▶ 7面 = クーポン券で風しん予防接種を 増子輝彦さんのコラム、10月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「りんご」、薬局だより、編集後記

健康生活情報ナビ

冬の入浴とスキンケア

寒い季節は「あつたかいお風呂が一番」という方も多いことでしょう。入浴は血行を良くし一日の疲れを取ってくれます。ただ、風呂上りは肌の潤いが失われやすいので、入浴にも注意が必要です。

通常、肌の表面は皮脂や潤い成分によって守られていますが、冬は乾燥しやすいので、肌の潤いを保つことが大切です。

肌傷めるゴシゴシ洗い

湯上がりには保湿クリーム

の季節は、これらが失われやすく、肌は敏感になりやすいので、次のことに気をつけましょう。

まず、身体をゴシゴシ洗わないことです。力を入れて洗うと、肌を守る成分を落とすので、肌の表面を傷つけて、かゆみや肌荒れを引き起こしかねません。冬は夏のように大量に汗をかき、皮脂もたくさん分泌されるので、優しく洗うだけで結構です。ボディソープは

刺激の弱いものや保湿成分を含むものがお勧めです。浴槽のお湯の温度は40度程度でよいでしょう。高温のお湯は肌への刺激が強くなります。

入浴後は、身体が潤っているように見えますが、水分が蒸発しやすく、入浴前より潤いが失われていることもあるので、入浴後30分以内に保湿クリームを薄く塗るとよいでしょう。冬場になると身体が痒くなるという方は、保湿に気をつけると、症状が改善しやすくなります。すでにかきむしって、傷ができていて皮膚科を受診してください。首の周辺をかくいて皮膚に

小さい傷ができている状態で、アクセサリーを付けると、金属アレルギーを誘発することもあります。

潤いが失われることを防ぐため、入浴前と後にコップ一杯の水分を摂るのもよいことです。冬場に水分摂取を行うことは、肌のためだけでなく、脳梗塞の予防や風邪の予防にもなります。午前と午後に飲む量を決め、こまめに飲むようにしましょう。(参考「こんにちは」令和2年1月号)

高齢者は体力づくりを

寺西院長 動画でコロナ予防呼び掛け



寺西 寧院長

郡山市セーフコミュニティ推進協議会の外傷サーベイランス委員長を務める総合南東北病院の寺西寧院長は、セーフコミュニティ活動の一環として、新型コロナウイルス感染症の予防のため郡山市のウェブサイトを、高齢者の体力づくりなどを呼び掛けています。

高齢者は新型コロナウイルス感染拡大により、引きこもりで運動不足になったり、高血圧・糖尿病が悪化したり、がんの早期発見が遅れたりすることが懸念されています。このため寺西院長は、高齢者が体力を低下させないように、約7分間の動画でメッセージを送りました。

「重要なのは、必要最小限の日常を取り戻し、『体力づくり』をすることです。体力を上げ、基礎疾患をコントロールしておけば、免疫力が高まり、万一感染した場合でも重症化リスクが低下します。

腫瘍マーカー検査は本来、がん患者さんの治療の経過を確認するための検査でした。最近では、がん検診や、がんが疑われる際に、腫瘍の兆候を



と、酸素やタンパク質などの特有の物質が血液中に増加します。この特有の物質は臓器によって異なるため、種類や増加量によって、「この器官に腫瘍が存在する疑いがある」という目星がある程度つけられることができます。この手がかりとなる特有の物質が「腫瘍マーカー」です。

腫瘍マーカー

調べるスクリーニング（ふるいわけ）検査として普及しています。

しかし、この検査だけでは、腫瘍が良性か悪性か、どこにあるのか、本当に存在するのかわかることはできません。数値

す。体操やウォーキングなどで自分に合った「体力づくり」をしましょう。「新型コロナウイルスは、正しく恐れることが重要。正しい認識を持つて行動すれば、感染拡大は十分防ぐことができます」などと語っています。

郡山市セーフコミュニティ推進協議会は、安全と安心に包まれたまちづくりを目指す官民協働の推進組織。郡山市は2018年にWHO（世界保健機関）が推奨するセーフコミュニティの国際認証を県内で初めて取得しています。

寺西院長のメッセージは郡山市ウェブサイトのほか、当院のホームページからも視聴することができます。

が高かったからといって「がんである」と早合点すべきではありません。がん以外の病気が原因の場合や、身体に異常がない場合もあるのです。

腫瘍マーカーはあくまでも「特定のがんを発症している可能性」としてみるべきです。確定診断には、その他の検査とともに複合的に調べる必要があります。腫瘍マーカーの数値が高い場合は、かかりつけ医と相談しながら、検査の方針を決めていきます。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

緩和ケアについて 下

緩和ケアセンター

渡邊睦弥先生

聞き手・矢野真未アナ



ラジオ健康セミナーを収録する渡邊先生(右)と矢野アナウンサー

「思いやりが過剰になつて患者さんの負担にならないように、よい距離感を保つことも大事ですね。」

渡邊 愛するのは何と言つても家族。弱音を吐けるのも配偶者です。それでも人間は強い。みんなで辛くなく、苦しくなくしてやることです。苦痛の少ない最期を迎えるために知っておくべきことはあるのでしょうか。

渡邊 これは、患者さんや家族だけでなく、どなたにも言えることですが、一つ目は病気の正しい理解です。最近インターネットで様々な情報を得ることができますが、その情報が自分にあてはまるかは限りません。二つ目はがんの告知や終末期に対するコミュニケーションです。「こうなつたらどうする?」と家族で話し合っておくことです。自分の人生を語ることが、よいお別れに繋がると言われています。三つ目は緩和医療を受けること。四つ目は望まない延命治療は拒否することです。

「最近在宅ケアやホスピスを望まれる方が非常に多くなっていると聞きします。」

渡邊 確かに患者さん自身のことを考えたとお家で過ごすことはよいかもしれませんが、しかし、その場合、お風呂やトイレの世話、リハビリなどはどうする? 家族が介護をずっとしていたら買物や洗濯などは誰がやるの? そういうことを含めて在宅ではやることはいっぱいあります。

「もし、在宅で介護をする場合は家族間の話し合いが最も重要だと思います。お互いが納得したうえで最善の答えが出せるといいですね。」
渡邊 その通りですが、残された時間は長くありません。従って在宅を選ぶにしても、本人、家族がすべて満足しているわけではないと思います。在宅での介護は大変なことはいっぱいあります。それでも家族と一緒に居ることでも余りある幸せがあることも事実です。患者さんにとつては家族と一緒にいることがやはり一番良いのかもしれません。

「最後にまとめとして人生の終末を迎えるに当たって大切なことをお聞きします。」
渡邊 終末を迎えるに当たって重要な五つのことをお伝えします。一つ目は「人生の意味を見つけよう」。二つ目は「自分を許して、他人を許しましょう」。三つ目は「ありがとう」と言おう。男性は恥ずかしくてなかなか言えないかもしれませんが、口に出して言うことが大切です。四つ目は、三つ目の続きですが、家族に「大好きだよ、愛しているよ」を言う。そして最後の五つ目は、「『さよなら』を伝える」です。人生の卒業式に立ち会うことは辛いことですが、家族は頑張りずに肅々とやるべきことをしていくことです。その中で緩和ケアが患者さんの人生に、わずかでも寄与できればよいかなと思います。

「人生会議」の第一歩として、まずは家族で話し合ってみることが大事と感じました。本日は、渡邊先生ありがとうございました。ごさいます。

「前回に続き総合南東北病院緩和ケアセンター長の渡邊睦弥先生に、終末医療の緩和ケアについて伺いしていきます。緩和ケアでは「愛する」ということが欠かせないキーワードということですが...」

渡邊 日本人は「愛する」と口に出しているのはとても恥ずかしいことのように思うかもしれませんが、「愛する」ということが緩和ケアには大変重要です。家族を失う悲しみは言葉では言い表せない程ですね。だからこそ、家族に

心配するよりも楽しんで話を

※ふくしまFMで11月6日(金)に放送された内容を要約して再構成しました。放送内容は総合南東北病院のホームページから聴くことができます。

地域医療を支える絆

総合南東北病院オープンシステム登録医（2次医療県内医療機関）ご紹介

総合南東北病院は、平成9年に「開放型病院（オープンシステム）」として認可を受けて以来、近隣地域の開業医の先生方との地域連携を推進しております。また、「地域医療支援病院」「地域がん診療連携拠点病院」にも指定されており、地域の診療所と手を携え、よりよい医療サービスの提供に努めています。地域医療を支える当院のオープンシステム登録医を紹介します。

医療法人 やすらぎ会
いがらし内科外科クリニック

理事長 **いがらし ただゆき**
五十嵐 忠行

院長 **かねこ ひろのり**
金子 博智

【診療科】

◇クリニック▽内科外来Ⅱ内科、胃腸・消化器内科、循環器内科、神経内科、漢方内科



五十嵐 忠行先生



金子 博智先生

▽外科外来Ⅱ乳腺外科、外科、甲状腺疾患▽整形外科外来▽歯科外来Ⅱ一般歯科、歯科口腔外科
◇在宅医療▽医科・歯科

【診療時間】

午前Ⅱ9時～12時
午後Ⅱ13時30分～17時30分
（※土曜日は17時まで）

【休診日】

▽内科外来Ⅱ日曜・祝日▽外科外来Ⅱ日曜・火曜・祝日、木曜午後

▽整形外科外来Ⅱ日曜・土曜・祝日
▽歯科外来Ⅱ日曜・祝日、土曜午後

医療法人 **まつもと内科クリニック**

院長 **まつもと ひさなが**
松本 寿永

【診療科】
内科・消化器内科・小児科

【診療時間】
午前Ⅱ9時～12時
午後Ⅱ14時～18時30分



松本 寿永先生

【休診日】
水・土曜午後、日曜・祝日

【所在地】
〒963-0725
郡山市田村町金屋マセ口（ぐち）4-1

【電話】
024（953）7412

▼地域の皆様へ▲
郡山市田村町金屋の国道49号沿いで内科・消化器内科を

開業しております。消化器疾患の診療のほか、地域の皆さまが安心できる「かかりつけ医」として幅広く健康管理のお役に立てるよう努力しております。総合南東北病院など

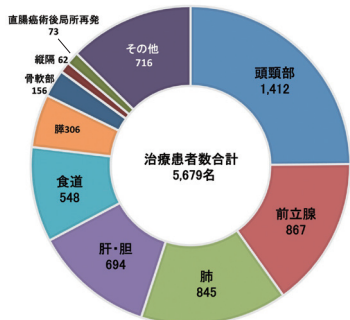


各医療機関とも連携し、より身近で親身な診療を目指しております。今後ともよろしくお願ひします。



陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2020年10月末まで (2008年10月開院以降)



がん陽子線治療センター HPはこちら



【所在地】
〒963-0206
郡山市並木二丁目12-7
【電話】
024（931）3200
▼地域の皆さまへ▲
「似和為尊」（和をもって尊しとなす）が当院の基本理念です。
「患者第一」「職員第一」「運営第一」をモットーに安心・安全で質の高い医療サービスの提供に努め、健全な経営で「やすらぎワールド」を目指します。在宅医療にも力を入れており、身体が不自由で通院が困難な患者さんのために訪問診療を行い、介護との連携で生活を支援します。