



# 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349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)

## 当院の医師、看護師ら接種

### 新型コロナウイルス感染症のワクチン

#### 市民の集団接種を想定 収束期待

新型コロナウイルス感染症対策の「切り札」として期待されるワクチン接種が福島県内でも4月から本格的に始まります。郡山市の集団接種の会場の一つを担う当院では、3月15日(月)から19日(金)まで、当院の医療従事者(南東北医療クリニックなど関連施設を含む)への優先接種(1回目)を行いました。

郡山市は4月12日(月)から高齢者の集団接種を開始しますが、当院の北棟1階NABEホールは、3カ所ある市内の

集団接種会場のうちのひとつ。このため当院では集団接種を想定し、同ホールで医療従事者への優先接種を実施しました。ワクチンは米ファイザー社製で、3月12日(金)に1箱(975人分)が届き、薬剤科で厳重に管理していました。最初に接種を受けたのは当財団の渡邊一夫理事長です。正午過ぎ、報道陣が見守る中、

接種場所はホール内ステージの上と下に各1カ所、車いすや足の不自由な方のためにホール外の通路に1カ所、計3カ所を設けました。対応したのは小野正博医師(循環器科科長)をリーダーに特別編成されたワクチン接種チームの15人。受付から予診(問診)、接種場所の振分け、接種、接種済証の配布に至るまで、一連の流れや所要時間を確認しながら行いました。

ワクチンの接種を受ける渡邊理事長



ワクチンの接種を受ける寺西院長



問診を行う小野医師(右)



#### 今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「卒煙に挑戦」、よく聞く言葉「アナフィラキシーショック」、S T R医学学会学術賞授賞式
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「新型コロナウイルスのワクチンについて」
- ▶ 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、総合南東北病院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー今月の1枚、初期臨床研修医修了祝賀会、お薬手帳の活用を、新任ドクター紹介
- ▶ 6面 = 老年期のうつ病、血糖値スパイク、施設だより
- ▶ 7面 = コロナ禍の花粉症対策、増子輝彦さんのコラム、2月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「いちご」、薬局だより「バイオシムラー」、編集後記

# 健康生活情報ナビ

## 「卒煙」に挑戦

「卒煙」できるかどうかは、ここまで頑張れるかどうかかガギのようです。禁煙を忙しい時期に始めると、ストレスがたまり挫折しやすくなるため、長期休暇からスタートするなど、スケジュールの立て方にも工夫が必要です。

タバコは喫煙する本人はもちろん、周囲の人にとっても有害です。昨年4月に「改正健康増進法」が全面施行され、第三者が望まない「受動喫煙」の防止対策が一段と強化されました。喫煙者の中には「そろそろタバコを止めよう」と思いながらも止められず、肩身の狭い思いをしている人も

喫煙の習慣として多いのは、朝の起床時、仕事中（許可されている場合）、食後です。そうしたときに口寂しくなったりイライラしたり、禁断症状が出やすくなります。そんなときは、深呼吸する・軽いストレッチをする・トイレに行く・顔を洗う・ガムを噛む・鉛や昆布を口に含む・冷たい水や炭酸水を飲む・好きなア

### 3週間の頑張りがかギ 自信ないなら「禁煙外来」受診を

いるのではないのでしょうか。タバコを捨てて「卒煙」にチャレンジしましょう。

タバコがやめられないのは、依存症になっている可能性があります。タバコには主成分のニコチンに中毒性があるからです。禁煙を始めると、ニコチンの血中濃度が下がり、イライラ・眠気などの禁断症状が出現します。

症状は3日程度でピークとなりますが、3週間程度で身体からニコチンが抜けるので、

ロマの香りを嗅ぐーなどしてみましよう。それでもつらい場合は、薬局などで販売されている禁煙補助薬のニコチンガムを試すのもよいかもしれません。プロگرامに沿って禁断症状が出たらガムを噛む。これを繰り返して、次第にガムの量を減らしていきます。

自分一人での禁煙に自信がない場合は「禁煙外来」を受診しましょう。当院にも専門外来として「禁煙外来」がありますので、ご相談ください。

### STR医学会 4医師に研究奨励賞



左から本多医師、佐藤代表幹事、吉本最高顧問、渡邊理事長、西川医師、山口医師、中山医師

南東北グループの医師が発表した優れた臨床研究論文に対して贈られる令和2年度STR医学会学術賞の授賞式は3月1日(月)、総合南東北病院(本院)の北棟NABEホールで行われました。2回目となる今回は本院口腔外科の西川真央医師に研究奨励賞・金賞、本院外科の本多通孝医師と中山祐次郎医師、南東北がん陽子線治療センター放射線治療科の山口久志医師に同・銀賞が贈られました。

STR医学会は南東北グループに所属する医師、歯科医師の臨床研究の向上と専門領域を超えた交流を目的に一昨年発

足しました。授賞式では、事務局の佐藤光夫代表幹事(南東北福島病院副院長)が受賞者を紹介、選考委員長の吉本高志副会長(脳神経疾患研究所最高顧問)が4氏に賞状と副賞を手渡ししました。渡邊一夫会長(同理事長)は「4氏の今後のさらなる研究に期待したい」と感想を述べました。

【受賞者の研究テーマ】◇金賞▽西川真央「消化器がん手術後の合併症と歯周病との関係」◇銀賞▽本多通孝「胃がん腹膜播種の予後を予測するスコアリングシステムの開発」▽中山祐次郎「若年性大腸がん患者の予後に関する多施設共同研究」▽山口久志「胃がん術後肝転移再発に対する陽子線治療の有用性」

### 最近 よく聞く言葉

アナフィラキシーとは、アレルギー(アレルギーの原因物質)などが体内に入ることによって、複数の臓器や全身にアレルギー症状が現れ、命に危険が生じ得る過敏な反応が出ることを言います。特に血圧低下や意識障害を伴い重症の場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

新型コロナウイルスワクチンの接種の副反応が論じられる中

### アナフィラキシーショック

で、耳にすることが多くなりました。米疾病対策センター(CDC)の報告ではファイザー製モデルナ製のワクチン接種でアナフィラキシーを発症する割合は、100万人中2〜5件程度

とされていますが、国内でも症例がありました。

一般的にワクチン接種後はワクチンが免疫をつけるための反応を起こすため、接種部位の痛み、発熱、頭痛などの副反応が生じる可能性がある

ルギー反応を起こした人は、2度目の接種を行わないように推奨しています。また、国内の接種では、接種後15〜30分程度経過を見て、アナフィラキシーが起きていても即時対応できるようにしています。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

# 新型コロナウイルスのワクチンについて

薬剤科 鈴木 智博主任

聞き手・矢野真末アナ



新型コロナウイルスのワクチンについて話す鈴木主任

「ワクチンの有効性はどうか。変異種のウイルスにも効くのでしょうか。」

鈴木 今（2月16日現在）あるデータですと、効果は2回目の接種後1週間程度で現れ、2カ月間は発症を抑えられるということですが、有効性は95%だそうです。効果がそれ以上長く続くかどうかは今後の臨床試験の結果次第です。また、このワクチンは重症化を抑えることも特徴です。英国型の変異種にも効果はあると言われていますが、まだ情報は十分得られていません。

「1回に接種する量は、どのくらいですか。」

鈴木 1回当たり0.3ccを筋肉注射で投与します。ちなみにインフルエンザのワクチンは、1回当たり0.5ccで皮下注射となります。

「ワクチン接種にあたって気をつける点がありますか。」

鈴木 接種は原則として体調のよいときに接種を受けてください。いままでに予防接種等でアレルギーを起こしたことがある方は、問診票にできるだけ詳しく情報を書くようにしてください。予防接種そのものに緊張する方や不安になる方は医師に相談してください。接種を受け

たら会場内で15分から30分程度休むとよいでしょう。

「副反応についても教えてください。」

鈴木 一つは疼痛です。7〜8割の方は注射を打った部分に痛みや腫れが現れるそうです。次に多いのが頭痛や倦怠感・疲労感です。あとは発熱で、2〜3割の方に39度未満の熱が出るということです。痛みは接種当日から2日間、そのほかの副反応は接種翌日から1日間続くと言われています。副反応があまりにつらい症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。

「すでに感染したことのある方も接種した方がよいのでしょうか。」

鈴木 海外の情報では一度感染した方も接種すると、感染リスクが大幅に減るので、接種はした方がよいと思われると思います。接種対象は16歳以上です。接種対象については、安全性などのデータが十分集まっています。妊婦さんや授乳中の方は、医師によく相談のうえ接種するかどうかを決めてほしいと思います。

「ワクチン接種をすれば、感

染予防対策をしなくともよいのでしょうか。」

鈴木 このワクチンは発症を予防するものであって、感染を予防するものではありません。手洗い、マスク着用、消毒、うがい、検温などの感染予防対策はワクチン接種後もやっていく必要があります。

「福島県内においては、ワクチン接種はどのような形で進められるのでしょうか。」

鈴木 迅速かつスムーズに、そして安全性を担保したうえで私たち医療従事者と自治体が協力してワクチン接種を進めますので、各自自治体からの案内を待っていただきたいと思えます。接種の順番としてはまず医療従事者、次に基礎疾患のある方や高齢の方、そして一般の方となります。接種は強制ではありませんので、いろいろと情報を取って判断されるとよいと思います。

「ワクチン接種に関する問い合わせ先」厚生労働省のコールセンター 電話（フリーダイヤル）0120・761・770。受け付けは午前9時〜午後9時（土曜・祝日も可能）。

※ふくしまFMで3月5日（金）に放送された内容を要約して再構成しました。録音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。

米ファイザー社製の新型コロナウイルスが国内で承認され、福島県内でも医療従事者を手始めにワクチン接種が始まりました。今回はこのワクチンについて、その特徴や有効性、接種にあたっての注意点などを総合南東北病院薬剤科主任の鈴木智博さんにお聞きしました。

「国内で使用される新型コロナウイルスのワクチンは3つの会社のものがあると言っています。」

鈴木 米ファイザー社製、米モデルナ社製、そして国内で生産される英アストラゼネカ

社製のもので、本日はすでに使用が始まった米ファイザー社のワクチンについて、ご説明します。このワクチンはマイナス80度前後で管理しなければならぬというえ、使用にあたっては様々な時間的制約があります。当院にも超低温冷凍庫が配置されました。このワクチンは2回の接種が必要で、1回目の接種後、3週間の間隔で2回目を接種します。間隔が3週間を超えた場合は、出来る限り早く2度目の接種を受けてください。1回接種を受けた後、抗体ができるのですか。

鈴木 このワクチンはウイルス表面のスパイクタンパク質の設計図を体内に入れて、そのタンパク質を作ります。すると、それに対する抗体ができます。設計図は10日前後で消えると言われています。

有効性95%

感染対策は接種後も

# 地域医療 支える 絆 6

## 総合南東北病院オープンシステム 登録医（2次医療圏内医療機関）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。



松枝 朗先生

**院長** 松枝 朗  
 【診療科】 整形外科・内科・リハビリテーション科  
 【診療時間】 午前（月・火・金・土） 9時～12時

医療法人 ひまわり会  
**まつえ整形外科**



数馬 博先生

**院長** 数馬 博  
 【診療科】 内科・呼吸器科・循環器科・外科  
 【診療時間】 午前 9時～12時 午後 15時～19時

医療法人 **かずま医院**

▼地域の皆さまへ▲  
 開業して20年を超えました。痛みやしびれが取れない、と言う方はご相談ください。頸椎、腰椎、関節、骨粗鬆症の治療はしっかり受けて介護

【電話】 0247（81）1222  
 【所在地】 郡山市菜根一丁目15-2

【休日】 月曜、日曜・祝祭日、水曜午後  
 【所在地】 〒963-4312 田村市船引町船引字源次郎125-31

【休日】 月曜、日曜・祝祭日、水曜午後  
 【所在地】 〒963-8862 郡山市菜根一丁目15-2  
 【電話】 024（934）7750  
 ▼地域の皆さまへ▲  
 この地に開業して16年となります。内科、外科に係る初期の診断はすべて応じます。お気軽にお越しください。また、当院では高血圧、心臓病に対する専門的検査（24時間心電図解析、心臓超音波、動脈硬化度測定）、睡眠時無呼吸に対する専門的検査にも



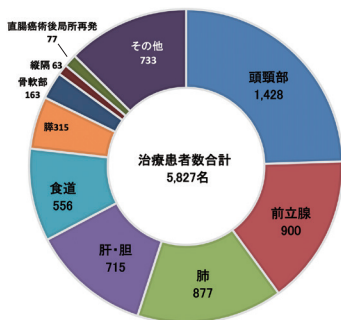
のリスクを減らすことが大事です。MRI検査なども重要です。総合南東北病院などとも連携を取りながら、質の高い医療を提供します。



随時対応しておりますので、ご相談ください。総合病院との連携も図ります。

### 陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2021年2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



### 総合南東北病院の目標

- 患者さんに公正な医療を提供します。
- 医師による説明と、患者さんの選択に基づく医療を進めます。
- 患者さんのプライバシーを尊重します。
- 診療情報を患者さん自身にお伝えします。
- より良い医療が行われるよう研修・研鑽いたします。
- 患者さんの人生が最後まで豊かであるようにその意思を尊重します。



【三寒四温】  
梅は中国原産とのことですが、「花よし、香りよし、果実よし」と三拍子揃い古来より愛されてき



撮影データ：2020年3月 郡山市西田町 Nikon D750 + AF-S NIKKOR 24-120mm f/4G ED VR

た花木です。花言葉は「気品」「高潔」「忍耐」「忠実」などがあります。中でも「忠実」は学問の神様とされる菅原道真が太宰府に左遷されたときに、大切に育てていた梅の木が飛んできたという伝説に因んでいるようです。冬の寒さにも耐える「忍耐」はコロナ禍の現在もあやかりたい言葉です。  
(総合南東北病院／南東北第二病院 外科医長・緩和ケアチーム 佐藤 直)

## 次の目標へ決意新た

### 初期臨床研修医15人が修了

令和元年度に総合南東北病院に入職した初期臨床研修医修了祝賀会は3月8日(月)午前8時から病院北棟NABEホールで開かれ、2年間の研修を終えた15人の医師が次の目標に向けて決意を新たに

しました。

吉本高志最高顧問の開会の言葉に続き、渡邊一夫理事長が「当院での貴重な経験を生かして立派な医師になってほしい」とあいさつ。寺西寧院長が研修生代表の橋本穂奈美医師に修了証書を授与し記念品を贈りました。寺西院長は「医者には三つの武器があ

る。第一に言葉、第二に薬草、第三にメスである」というヒポクラテスの言葉を引用し、「言葉を大切にし、人格も磨いてほしい」と、はなむけの言葉を送りました。

1年次初期臨床研修医を代表して遠藤秀時医師が送辞を述べた後、修了生が一人ずつ研修の感想や指導してくれた医師やスタッフへの感謝の言葉、今後の目標などを披露しました。深谷保男院長代行が閉会の言葉を述べました。

### お薬手帳の活用 メリットも多い

内閣府が2月に公表した薬局に関する世論調査によると、お薬手帳の利用率は7割程度ということでした。

利用する理由は「飲み合わせを薬剤師に確認してもらいたい」が最も多く、次いで「薬について医師らに相談しやすい」でした。一方、利用しない理由は「手帳がなくても自分で薬が管理できる」「利用が面倒」などでした。

お薬手帳は2000年度から全国の薬局で制度化され、薬局ならどこでも無料でもらえます。手帳には処方せん(調剤日、薬の名前、飲み方、用量、注意事項など)、患者さんの

### 新任ドクター紹介



かすがい しょうへい  
春日井 昇平  
【南東北医療クリニック】  
顎顔面インプラント  
センター長

情報(氏名、生年月日、連絡先、アレルギーや副作用歴、病気など)が記録されます。  
お薬手帳は上手に活用すれば、飲み合わせの確認のほか、災害時・引越時・入院時の治療の継続が安心、治療の経緯・副作用・薬の用法用量の情報も正確に伝わる、ジェネリック医薬品希望が伝わる、3割負担の人であれば薬代が40円程度安くなるなど、メリットがあり便利です。

# 老年期のうつ病に理解を

## 環境の変化や身体の衰えも要因に

少子高齢化が進む中で高齢者のうつ病が増えています。「老年期のうつ病」は認知症と間違われるケースが多いため、周囲の人がなかなか気づかず、知らないうちに症状が進行してしまうこともあるようです。そうしたことにならないためにも、本人はもちろん、家族も老年期のうつ病について正しく理解しておくこ



とが大切です。症状がみられる場合には、早い段階で適切な対応を取ることです。

老年期のうつ病は、主な原因として二つの要因が考えられます。一つは、定年退職、子供の独立、引っ越しといった「環境的要因」。もう一つは、配偶者との死別、重い病気、精神的・肉体的衰えなどの「心理的要因」です。

症状は、基本的には他の世代と同じで、抑うつ気分、生きがいや楽しみの喪失、意欲

や思考力の低下といった精神面での症状です。その一方で、うつ病初期には老年期特有の身体的な症状も多く見られます。頭痛や肩凝り、吐き気、睡眠障害、食欲不振、めまい、極度の疲労感など「原因不明の体調不調」です。このため、うつ病の発見が遅れ、重症化してしまふことがあります。特に注意したいことは、認知症との関係です。老年期の

うつ病と、認知症は、記憶力や判断力の低下と言った点でもとも良く似ています。また、老年期うつ病から認知症へ移行するケースや、二つが併行して起こるケースもあります。重症化を防ぐには、問題を一人で抱え込まないことです。気になることがあれば、だれかと必ず相談しましょう。身体が辛い場合は放置しないことです。早期発見・早期治療により、症状の重症化を防げる可能性が高くなります。「おかしい」と感じたら、医療機関にご相談ください。

### ゴールドメディア

#### 職員が仮装でダンス

通所リハビリでは、2月17日(水)に少し遅めの「バレンタイン感謝



「バレンタイン感謝祭」を楽しむ利用者さん

祭」を開催しました。通所の職員が利用者さんに日頃の感謝を込めて、様々な仮装をしてダンスを披露しました。職員のダンスに利用者さんも笑顔で手拍子を取ったり、職員の見習いと一緒に踊ったりと、とても盛り上がりました。「踊り上手だったよ」「すごく楽しかった、ありがとうね」「来年も楽しみにしているよ」と嬉しい言葉をたくさんいただき、職員も「頑張った準備した甲斐があった」と嬉しさをおみしめていました。今後も皆さんが行事を楽しみに来ていただけたら嬉しいです。

## 施設だより

### 食後に眠くなる 血糖値スパイク

ご飯を食べた後に強い睡魔に襲われたという経験はないでしょうか。頻回に起こるようであれば、理由として考えられるのが「血糖値スパイク」です。血糖値スパイクとは、食後1〜2時間で血糖値が140mg/dl以上に急上昇する生理的反応です。このとき、血糖値を下げるために膵臓から大量のインスリンが分泌され、血糖値が急降下。低血糖状態となり、脳にブドウ糖が十分送られず、強い眠気を感じる

とされています。血糖値スパイクは、空腹時の血糖値を調べる健康診断では発見しにくいのが特徴で、「隠れ糖尿病」とも呼ばれます。放置しておく、動脈硬化を引き起こす原因にもなり、様々な重篤な病気のリスクを高める要因にもなっています。血糖値スパイクは、早食いや、朝食抜きといった食生活が原因となります。睡眠はしっかり取っているのに、食後にいつも眠くなるという方は、まずは食生活の習慣を見直してみましよう。

### 総合南東北福祉センター

#### 力いっぱい鬼退治

総合南東北福祉センターの各事業所では、節分に合わせて豆まき



金棒を奪い鬼退治する利用者さん

を行いました。南東北ロイヤルライフ館には赤鬼と青鬼が出現し、館内の各棟を回りました。利用者さんは、豆に見立てたお手玉やボールを「鬼は外、福は内」の掛け声と共に力いっぱい投げつけ、鬼退治。鬼の金棒(プラスチック製バット)を奪って、鬼をやりこめる強者の利用者さんもありました。

他の事業所には、猿の恰好をした鬼、かわいいメイクをした鬼、コロナウイルスをイメージした鬼、大人気アニメ「鬼滅の刃」に登場する鬼など、個性的な鬼が出現し、利用者さんの厄払いに役を買っていました。一年の厄を払って、健やかで穏やかな年になるよう願っています。

# 花粉症対策しつかりと 悩ましい「コロナ症状との区別

今年も花粉症の季節がやってきました。花粉アレルギーのある人は、それだけで悩ましいですが、加えて今年には新型コロナウイルス感染症の流行もあり、なおさら憂うつな気分になりそうです。

花粉症の主な症状はくしゃ

み、鼻水、鼻づまり、目の痒みです。他に目やに、咳、嗅覚障害、倦怠感などが見られることもあります。これらの症状には新型コロナウイルス感染症の初期症状と似ているものもあり、区別するのが難しいと言われます。

そのためにも花粉症対策をしつ

変わる、というのが『災後』の言葉に託した意味だったが、現実



## 増子輝彦さんの コラム

政府の復興構想会議議長代理であった御厨貴東大名誉教授は東北の地が津波に削られる惨害に「壊れゆく国土」ではないかと戦慄を覚えたそう

### 「3・11：十年」

です。そして福島第一原発の事故に「日本の原発の安全神話が空中楼阁であり、日本を壊滅させる力が原発に秘められていることを、国民は知ってしまった」とし、「戦後は終わり、災後が始まる」と時代の転換点到来を指摘。「東北の復興は創造的復興が必要であり、日本の先端地域に変えることで日本という国家が

かりしておく必要があります。ただ、鼻水であれば花粉症はサラサラしていますが、コロナや風邪の場合は途中で粘り気が出て黄色っぽくなります。また、鼻づまりで嗅覚が低下したのであれば、花粉症と考えられますが、逆に鼻づまりでもないのに嗅覚に異常があればコロナが疑われます。

とは言え、花粉症かコロナかを自身で判断するのは難しいと

が原発のような効率化を求めた。そのような文明はあの時、転換されるべきだったが、今もあまり変わっていない。『要約』と語っています。

10年経った今、大地震と津波の「自然災害」と原発事故による「文明災害」の復興は似て非なるものであることが明らかになりました。

また、復興構想会議委員であった三春町在住の芥川賞作家で僧侶の玄

も風化させます。ハード面の造作の復興は進んでも、ソフト面の人間や本質的に転換すべき文明の復興は進んでいません。政治の最大の責任は「国民と国土を守る」こと

です。地震や津波は止めることはできないが、原発は止めることができます。東日本大震災と原発事故から10年の節目に、風化とともに福島県が真の復興から取り残されないよう、「国民と国土の安全と安心」が保障されるよう、全集中で取り組んでいきます。(3月11日)

言えます。特に怖いのは、花粉症にウイルスの感染が加わることです。くしゃみ1回の飛沫量は咳の10倍以上あるとされ、周りに感染を拡大してしまう危険があります。また、花粉症で目や鼻が痒くなり、洗わない手で目や鼻をこすると、ウイルスに感染する恐れがあります。

換気についても花粉症とコロナでは対策が異なります。花粉症対策なら花粉が舞い込むのをなるべく避けたいところですが、コロナ対策では時々窓を開け換気すべきです。このため両方の対策を同時に満たす方法として、レースのカーテンを閉めたまま換気するなどの工夫も必要です。

### 2月の手術件数

当院の2月の手術件数は649件でした。内訳は眼科174件、外科111件、外傷67件、整形外科54件、形成外科53件、脳神経外科39件、泌尿器科30件、心臓血管外科26件、耳鼻科25件、放射線治療科25件、呼吸器外科21件、歯科口腔外科13件、産科産科14件、消化器内科2件、循環器科2件、小児心臓外科1件、放射線科1件、がん陽子線治療センター1件でした。

### 2月の救急車台数

当院の2月の救急車受け入れ台数は484台で受け入れ患者数は485人でした。時間外の救急患者数は994人。ドクターヘリの受け入れは3件で3人が入院しました。

もっと明るく、もっと楽しく、もっと快適にしたい。介護のことは、ケアヘルスに任せて「安心」頼んで「安心」

**まかせて！安心 介護無料相談**

介護保険レンタル対象商品  
ベッド・車椅子・じょくそう予防用具・スロープ・歩行器・移動用リフトなど

介護保険購入対象商品  
ポータブルトイレ・家具調トイレ・特殊尿器・入浴補助用具 簡易浴槽など

健康用品・健康食品  
予防医学、健康増進のための用具、食品・サプリメントなど

紙おむつ  
郡山市おむつ給付券が当店で使用できます。

住宅改修  
手すりやスロープを設置して、段差の解消や転倒防止の工夫のお手伝いをいたします。

健康支援ショップ  
**CH♥ケアヘルス**  
営業時/平日9:00~17:30(日・祝日休み)

介護のことならケアヘルス。  
**0120-26-5121**  
ケアヘルス  
〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101

# 薬局だより

## バイオシミラーについて

みなさんは「バイオシミラー」という言葉をご存じですか？バイオシミラーについてお話しする前に、まずは「バイオ医薬品」と「一般的な医薬品」の違いを説明しなければなりません。

一般的な医薬品は化学合成で作られるのに対し、バイオ医薬品は細胞や微生物などの生物を用いて作られるタンパク質などが有効成分となるお薬です。体内へ不足しているタンパク質を補充したり、病気の進行を抑えたりと、これまで難しかった治療に貢献できる性質をもっています。代表的なものにインスリン製剤があります。

少し話を変えて、ジェネリック医薬品

(後発医薬品)という言葉は聞き覚えのある方も多いのではないのでしょうか。ジェネリック医薬品とは、もともと発売されていたお薬の製造コストを抑えることで、同じ成分かつ安価に皆さんへ提供することのできるお薬です。

「バイオシミラー」はバイオ医薬品のジェネリック医薬品のことを指し「バイオ後続品」とも呼ばれます。高額なバイオ医薬品に代わって、患者さんや医療保険制度の負担軽減ができるお薬なのです。


しかしながらバイオシミラーの安全性に不安がある方もいらっしゃる方もいるかも知れません。先述した通り、バイオ医薬品、バイオシミラーは共に生物を利用して作っています。微生物や細胞の状態が生産物に変化してしまうため、品質にバラツキが生じる可能性があります。品質のバラツキを防ぐため、国の厳格な基準の下、動物を使った非臨床試験や体内での薬の動き方、さらにアレルギーの反応性など多くの試験により品質を評価しています。加えて、市販後も安全性を評価する活動が継続的に行われています。こうした有効性・安全性の高いバイオシミラーが医療現場や皆さんのもとへ届けられるのです。

(参考)日本バイオシミラー協議会 (JBSA) 資料

(薬剤科 太田口義智)

# 食の豆知識

## いちご



イチゴはクリスマスケーキでの需要もあって12月後半から店頭を飾りますが、本来の旬は4月～5月くらいの春後半です。イチゴはバラ科の多年草の一種で、正式にはオランダイチゴ属に含まれます。赤く愛らしい姿をしていますが、この食べている部分が果実ではないのはご存知ですか？この部分は花托(かたく)の発達した花の一部で、その周りにあるゴマのようなつぼつぼ1つ1つが本当の果実になります。

**【選ぶポイント】**  
イチゴはヘタの色が濃い緑色をしていて、軽く上に反り返っているものの方が新鮮です。実の表面につやがあり、つぼつぼがはっきりしているものを選びましょう。色については品種によって濃淡が異なりますが、赤色が全体に均一で、ヘタの近くまでしっかり色づいているもののほうが良品です。

**【保存方法】**  
なるべく早く使いたい食材ですが、保存する時はヘタを取らずそのまま乾燥しないようにラップをかぶせ、冷蔵庫で保存します。イチゴは切ったり、水がついたままだったりすると傷みやすくなります。傷んでいるものは周りのイチゴに移ってしまうので、必ず取り除いてから保存しましょう。冷凍保存の場合は、3カ月ほど長持ちさせることができます。イチゴの5～10%にあたる分量(1パックに対し大さじ1.5～2杯が目安)の砂糖を全体にまぶし、そのまま冷凍用保存袋に入れて冷凍すると便利です。砂糖をまぶすことによって、甘味が弱くなるイチゴを美味しく食べられますし、凍ったイチゴがくっつくのを防ぐことができます。

**【イチゴのスムージー】(1人分)**  
◆材 料  
・イチゴ100g ・牛乳150cc ・はちみつ 大さじ1杯  
◆作り方  
①イチゴはヘタを取り冷凍庫であらかじめ凍らせておく。  
②冷凍イチゴ、牛乳、はちみつをミキサーにかけてよく混ぜる。  
\*牛乳を豆乳やヨーグルトに、はちみつを練乳や砂糖に置き換えても美味しく召し上がれます。

参考：旬の食材百科 <https://www.google.co.jp>  
栄養管理科

南東北  
2021年3月31日

発行  
一般財団法人 脳神経疾患研究所  
法人本部広報担当

郡山市八山田七丁目115  
TEL(024) 934-15708

印刷  
石井電算印刷株式会社

メガネ・コンタクトレンズ・補聴器の専門店  
メガネ・補聴器のご相談は視える・聴えるのプロショップ

## 南東北メガネコンタクト

### 各種コンタクトレンズが超お買得特価!!

メガネの無料洗浄いたします。  
お気軽にご来店ください。

TEL:024-927-7780 FAX:024-927-7781  
内線 7585(渡邊まで)

## 編集後記

まさか本県で震度6強の地震が起きるとは。2月13日深夜、多くの人が10年前の3.11を思い出したことでしょう。当院も壁に亀裂が入ったり、エスカレーターが作動しなくなったりしました。専門家によれば、今回の地震も東日本大震災に関係しているとか。「10年ひと昔」と言いますが、地球の尺度ではほんの瞬間かもしれません。大震災は過去の話ではないようですよ。



「南東北」は責任ある森林管理により生まれたFSC® 認証紙を使用しています。



「南東北」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「南東北」は、環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。



当院ホームページはこちら