



南東北

第352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
- ・医療法人財団健貢会
- ・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

福島県立医科大 医学部同窓会

地域学術振興賞を受賞

当院 呼吸器外科 藤生 浩一先生

総合南東北病院の呼吸器外科科長・藤生浩一医師は、福島県立医科大学医学部同窓会が地域の臨床の場において優れた業績を残した会員に贈る令和3年度「地域学術振興賞」を受けました。6月12日(土)に福島市の同医科大学の光が丘会館で開かれた同窓会定期総会の席上、重富秀一会長から表彰されました。

藤生医師は、免疫治療薬のオプジーボ投与中に劇症1型糖尿病を発症した症例についての研究論文が評価されました。症例の患者は80代の女性で、肺がんのためオプジーボによる免疫治療を受けていましたが、膀胱にもがんが見つかりました。このため膀胱がんの標準治療のBCG膀胱内



地域学術振興賞を受賞した藤生浩一先生

注入を行ったところ、劇症1型糖尿病を発症しました。藤生医師はこの症例に考察を重ね、オプジーボ投与とBCG注入の二つの免疫療法を行ったことで、相互作用が働

コロナワクチン接種本格化 集団会場NABEホール1日450人

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が福島県内でも6月に入り本格化、郡山市の集団接種会場(八山田会場)となつている当院北棟のNABEホールには連日、多く市民が来場しています。集団接種は郡山市が計画したスケジュールに従って、割り振られたスタッフが業務に当たっています。当院の担当日は、当院のワクチン接種プロジェクトチームが主体となり予約者に対応。担当日以外の日には市や郡山医師会、同歯科医師会、同薬剤師会、同看護業務連絡協議会から派遣されたスタッフが中心となつて応じ、多い日は450人の接種を行っています。



当院の大講堂で行われたグループ関係職員のワクチン接種

き劇症1型糖尿病が発症した可能性があることを指摘。オプジーボ投与中の患者にワクチンや免疫を賦活する薬剤を使用するには注意が必要との見方を論文にまとめました。今回の受賞について藤生医師は「今後も研究に励めたい」と述べています。自分の研究が少しでも臨床に役に立てばありがたい」と述べています。藤生医師はいわき市出身。福島県立医科大学第36回卒。日本呼吸器外科学会呼吸器外科専門医、日本外科学会指導医。

今年度の福島県立医科大学医学部同窓会表彰は、藤生医師のほかに星総合病院(郡山市)の救急科部長・救急医療センター長の田勢長一郎医師(第23回卒)に地域医療貢献賞、太田西ノ内病院(同)のリウマチ科医長の鈴木英二医師(第47回卒)に藤生医師と同じく地域学術振興賞が贈られました。

は6月下旬から限られた枠内で個別接種を開始しました。一方、南東北グループの介護施設では特別養護施設の入所者、利用者、職員をトップに順次接種が行われています。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「うっ血性心不全」、気になる言葉「集団免疫」、夏を元気に乗り切ろう
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「PET検診について」
- ▶ 4面 = オープンシステム登録医紹介、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、適応障害について、眼精疲労を防ごう
- ▶ 6面 = 健康診断の基礎知識、施設日より、噛む力と病気のリスク
- ▶ 7面 = 多様な食材で認知症予防、増子輝彦さんのコラム、5月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「しそ」、薬局日より「点眼薬とコンタクトレンズ」、編集後記

健康生活情報ナビ

うっ血性心不全

心痛を生じる。安静時は無症状。※高度な身体活動の制限がある。

【IV度】安静時にも心不全症状や狭心痛があり、わずかな活動でも症状が悪化。※いかなる身体活動も制限される。

高齢者世代に「うっ血性心不全」が増えています。うっ血性心不全は、心不全によって臓器や血管にうっ血（血液の流れが悪くなり滞ってしまいうこと）が起こっている状態です。症状は息切れ（呼吸困難）、激しい咳、胸の痛み、手足のむくみ（浮腫）、倦怠感、夜間の頻尿などで、慢性的な

息切れ、胸の痛み要注意

慢性的な症状が次第に重症化

症状が次第に悪化し重症化するケースが多く見られます。うっ血性心不全の重症度は、I度～IV度に分類されます。

【I度】日常的な身体活動では著しい疲労、動悸、呼吸困難、狭心痛を生じない。※身体活動に制限はない。

【II度】日常的な身体活動で著しい疲労、動悸、呼吸困難、狭心痛を生じる。※軽度・中等度の身体的活動の制限あり。

【III度】通常以下の身体活動で疲労、動悸、呼吸困難、狭

心不全は狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気、高血圧や腎臓病、ウイルス感染症などのほか、過度のアルコール摂取や薬物依存によっても引き起こされます。気になる方は医療機関にご相談ください。

うっ血性心不全の検査には、血液検査、胸部レントゲン検査、心電図、心エコー検査などがあります。さらに詳細な検査が必要な場合には、カテーテルを手首から挿入して心臓を調べる心臓カテーテル検査が行われます。治療は、食事療法ほかに、血管を拡張して血圧を下げる薬や心筋の伸縮力を増す薬、体内の水

分量を減らすための利尿剤による薬物療法が行われます。こうした治療で十分な効果が得られない場合は、人工心肺装置や人工心臓を使用する方法、心臓移植といった治療法が検討されます。

心不全は狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気、高血圧や腎臓病、ウイルス感染症などのほか、過度のアルコール摂取や薬物依存によっても引き起こされます。気になる方は医療機関にご相談ください。

今年も夏本番となりました。夏バテ対策をしつかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテの原因は主にビタミンやミネラル、タンパク質などの栄養不足と、暑さと冷えの繰り返しや睡眠不足による自律神経の乱れによって起ります。特に内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかず、疲労感やだるさ、食欲低下といった症状を招きます。

夏バテ防止は普段の生活習慣を見直し、免疫力を高めておくことが大切です。

夏を元気に乗り切ろう

生活習慣見直し夏バテ予防

【夏バテ予防のポイント】
◎こまめに水分補給
成人であれば毎日2.5ℓの水分が身体から失われているため、熱中症予防のためにも水分補給は重要です。ただし、糖質の多い清涼飲料水やスポーツドリンクの飲み過ぎはよくありません。また、アルコール類は利尿作用があるため、水分補給にはなりません。

◎体の冷やし過ぎに注意
外気温と室内の温度差、体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにする、衣類やひざ掛けで体感温度を

調節するなどの注意が必要です。冷たい飲み物も冷えの元になるので、ほどほどに。

◎適度に汗をかく
汗には体温を調節する役割があります。軽い運動やお風呂などで汗をかくことは、体調を維持するうえで重要です。

◎睡眠をしつかり取る
睡眠をしつかり取ることは疲労を回復し、自律神経を整えます。快適な室温で就寝しましょう。ただし、エアコンはかけっぱなしにせず、タイマーを上手に活用しましょう。

◎栄養バランスのよい食事
麺類などの簡単な食事はばかりをしていると、栄養不足になりがちです。できるだけ料理の品数を増やし、栄養を十分に摂るようにしましょう。

【夏バテ予防のポイント】
◎こまめに水分補給
成人であれば毎日2.5ℓの水分が身体から失われているため、熱中症予防のためにも水分補給は重要です。ただし、糖質の多い清涼飲料水やスポーツドリンクの飲み過ぎはよくありません。また、アルコール類は利尿作用があるため、水分補給にはなりません。

◎体の冷やし過ぎに注意
外気温と室内の温度差、体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにする、衣類やひざ掛けで体感温度を

医療健康

気になる言葉

ウイルスや細菌などの病原体に対して、人口の一定割合以上の人が免疫を持つと、感染者が出て他の人に感染しにくくなり、感染症が流行しなくなりやすくなります。この状態が「集団免疫」で、社会全体が感染症から守られます。

ここでいう人口の一定割合は感染症の種類によって異なります。また、ワクチンによつ

集団免疫

ては、重症化を防ぐ効果があっても感染を防ぐ効果が乏しく、いくら多くの人に接種しても集団免疫の効果が得られないこともあるそうです。

○の主任科学者スワミナサン氏は、今年1月の記者会見で「2021年中に集団免疫を獲得する水準には届かない」との認識を示しました。

「集団免疫の達成は困難」との見方は米国でもが浮上しています。新型コロナウイルスは変異が激しいため「常に人口の9割がワクチンを打ち続けないと、集団免疫は形成されない」と話す疫学研究者もいます。とは言え、感染症拡大を防ぐワクチン接種の役割は大きいと言えます。

ては、重症化を防ぐ効果があっても感染を防ぐ効果が乏しく、いくら多くの人に接種しても集団免疫の効果が得られないこともあるそうです。

○の主任科学者スワミナサン氏は、今年1月の記者会見で「2021年中に集団免疫を獲得する水準には届かない」との認識を示しました。

「集団免疫の達成は困難」との見方は米国でもが浮上しています。新型コロナウイルスは変異が激しいため「常に人口の9割がワクチンを打ち続けないと、集団免疫は形成されない」と話す疫学研究者もいます。とは言え、感染症拡大を防ぐワクチン接種の役割は大きいと言えます。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

PET 検診について

診療放射線科

鍵谷 勝 技師長

聞き手・矢野真未アナ



PET 検診について語る 鍵谷技師長

がんの早期発見に健康診断は欠かせませんが、その検査に威力を発揮するPET検診をご存知でしょうか。受けている方は多くいますが、「よく知らない」という方もいるのではないのでしょうか。今回はPETをいち早く導入し、がんの診断に実績を上げている総合南東北病院診療放射線科の鍵谷勝技師長にPET検診についてお聞きしました。

—PET検診とは、どのようなものなのでしょうか。
鍵谷 PET検診は、一言で言えば特殊な装置で短時間に全身を検査し、がんの有無や

ほぼ全てのがんを見つけることができると言えます。検査薬は主にブドウ糖を使っていますので副作用はありません。第二に1センチ程度の小さながんも映し出すことができる点です。これは早期発見、早期治療につながります。三つ目の長所は腫瘍の活動性を反映した画像を見ることができ、そのため、良性か悪性かなどをある程度判別できる点です。四つ目は、ごく少量の薬剤を注射するだけで済むので、身体的負担が少なく済みます。

—PET検診を受けるうえで、PETとCTとの違いは？
鍵谷 PETとCTとの違いは、検査薬を静脈に注射し、薬剤が体内に広がるまで約1時間。この間は暗い部屋で寝てもらいます。そしてPETでの撮影に20〜30分を要します。終了後は30分程度、休憩してもらいます。

—PET検診を受けるうえで、検査の前日は、激しい運動を避けることですか。
鍵谷 検査の前日は、激しい運動を避けることですが、ブドウ糖が主成分の検査薬を使用しますので、筋肉が炎症を起こすと、そこに薬剤が集まってしまうからです。また、検査当日は、朝の食事はできません。水は飲んでかまいませんが、糖分を含むジュース、牛乳などはダメです。また、糖尿病の方はインスリンの投与や血糖降下剤の服用はできませんので、ご注意ください。

—PETとCTとの違いは？
鍵谷 PETとCTとの違いは、検査薬を静脈に注射し、薬剤が体内に広がるまで約1時間。この間は暗い部屋で寝てもらいます。そしてPETでの撮影に20〜30分を要します。終了後は30分程度、休憩してもらいます。

—PETとCTとの違いは？
鍵谷 PETとCTとの違いは、検査薬を静脈に注射し、薬剤が体内に広がるまで約1時間。この間は暗い部屋で寝てもらいます。そしてPETでの撮影に20〜30分を要します。終了後は30分程度、休憩してもらいます。

—PETとCTとの違いは？
鍵谷 PETとCTとの違いは、検査薬を静脈に注射し、薬剤が体内に広がるまで約1時間。この間は暗い部屋で寝てもらいます。そしてPETでの撮影に20〜30分を要します。終了後は30分程度、休憩してもらいます。

—PETとCTとの違いは？
鍵谷 PETとCTとの違いは、検査薬を静脈に注射し、薬剤が体内に広がるまで約1時間。この間は暗い部屋で寝てもらいます。そしてPETでの撮影に20〜30分を要します。終了後は30分程度、休憩してもらいます。

全身を検査 がんの早期発見に威力

※ふくしま放送で6月4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。

フォトセラピー
今月の
1枚

【磐梯山のブナ】



撮影データ:2017年6月4日 磐梯町 FUJIFILM X-T1+XF18-55mmF2.8-4R LM OIS (f/9 絞り優先オート)

「深緑」の登山道の途中にブナの森があります。若木に混じり、苔むした古木がオブジェのように立っているのを目にします。それは「森の主」の威厳をたたえており、悠久の時の流れを感じます。私達は自然の懐に入るたびにその圧倒的なパワーをいただき、心も体もリフレッシュすることが出来ます。(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)

適応障害で様々な症状

日頃からストレス溜めない工夫を

俳優の深田恭子さんが「適応障害」と診断され、出演予定のテレビドラマを降板し話題になりました。

「適応障害」とは、環境の変化などにうまく適応できないことがストレスとなって心身に症状が現れ、生活に支障が及ぶ状態です。ストレスの原因は引越、転職・異動・昇進、入学・転校、離婚など様々です。進学や就職、結婚や出産など、喜ばしいと思えることでも原因になることがあります。

症状は大きく分けて抑うつ気分、不安、怒り、焦り、緊張などの情緒的症状、不眠、食欲不振、倦怠感、頭痛、腹痛、めまいなどの身体的症状、欠勤・欠席、遅刻・早退、暴飲暴食、ギャンブル中毒などの問題行動があります。中には無謀な運転や、けんかをするなどの攻撃的な行動を起こす人もいます。症状が悪化すると、次第に対人関係や社会的機能が不良となり、うつ状態も生じます。

適応障害の治療は、第一に

環境を整え適応しやすくし、ストレスを取り除くことです。ただし、どうしても環境調整が難しい場合は、本人がその環境に合わせて行動や意識を変えて適応力を高める方法を取る必要があります。不安や抑うつなどの症状が改善しない場合は、抗不安薬や抗うつ薬の内服といった薬物療法を補助的に行うこともあります。

20-20-20ルール で眼精疲労を防ごう

現代の生活ではスマートフォンやパソコン、ゲーム機器などの使用で目を酷使することが多く、近視になる子どもや眼精疲労を訴える人が増えています。特にコロナ禍の昨今は家で過ごす時間が多くなり、情報機器の画面を見る時間も増えているようです。そこで視力低下・眼精疲労予防のヒントとなるのが北米の検眼士会で提唱されている「20-20-20ルール」です。



これは、情報機器を使用する場合「20分ごとに」「20秒以上の小休止を取り」「20分（約6メートル）以上先にあるものを見る」というものです。一般社団法人日本人間工学会も在宅ワークや在宅学習を行う際のガイドラインとして実践を勧めています。

情報機器の長時間使用は目の疲れだけでなく、首・肩・腰の痛みなどが生じる場合もあります。健康に悪影響を及ぼす中、中には、寝つきが悪くなったり、食欲が低下したりする人もいます。また、スマホの使い過ぎは認知機能の低下につながる可能性があります。スマホの小さい画面を見過ぎると、眼球運動の範囲が狭くなり脳への刺激が減少してしまふそうです。情報機器は、目的を持って時間を制限して使うことが肝要です。

健診用語の基礎知識

③

脂質の検査

血液中の総コレステロール、中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールを見ます。総コレステロールや中性脂肪の検査値が基準を超えている場合は、脂質異常症の疑いがあります。

コレステロールは、細胞膜や性ホルモン、胆汁を生成する大事な成分です。中性脂肪は身体活動を支える重要なエネルギー源となり、どちらも生命活動には不可欠です。しかし、LDLコレステロールも中性脂肪も増えすぎると、動脈硬化の要因となります。また、HDLコレステロール値が低い場合も要注意です。

脂質異常症は、動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品を好んで食べる、運動不足で肥満気味、ストレス過多でいつもイライラしている、喫煙の習慣があるといった人に多くみられます。

《総コレステロール》

血中コレステロールの総量。参考基準値 140～199mg/dl。これより数値が高い場合は、脂質異常症(高脂血症)になる可能性がある。自覚症状は出にくいですが、放置していると、動脈硬化、糖尿病などになる危険性がある。

《中性脂肪》

血液中の中性脂肪の量。参考基準値 150mg/dl未満。数値が高い場合は高中性脂肪血症で、肥満、脂肪肝、糖尿病などを悪化させる。悪玉のLDLコレステロールを増やすので、動脈硬化を促し、脳卒中や心臓病の素地をつくる。

《HDLコレステロール》

善玉コレステロールのこと。参考基準値は40mg/dl以上。数値が低い場合は動脈硬化症やネフローゼ症候群などが疑われる。

《LDLコレステロール》

悪玉コレステロールのこと。参考基準値は120mg/dl未満。数値が高い場合は動脈硬化を促進し、脂質異常症になる可能性がある。脳梗塞や心臓病の原因になるため「悪玉」と言われる。

《non-HDLコレステロール》

総悪玉といえるもので、すべての悪玉の量を表す。参考基準値は150mg/dl未満。高い数値は動脈硬化を促進する。

※参考：全社連「健診結果のわかる本」

毎回盛り上がりを見せる「デジタル脳トレ」



◆楽しくデジタル脳トレ
通所リハビリでは今年度からレクリエーションに「デジタル脳ト

ゴールドメディア

施設だより

レ」を取り入れていきます。テレビに映し出した問題を利用者の皆さんで解いていくもので、リハビリの空いた時間に行っています。問題は計算や難読漢字などいろいろあり、テレビに問題が映し出されると、職員が「分かった人は手を上げて」と言うよりも早く、次から次と元気な声で答えが返ってきます。あまりにも早く答える人がいると「すぐ分かってすごいなあ」などと驚く声や感心する声が上がります。たとえ漢字の読み方を間違えてしまっても「そう読むのか」「初めて見る漢字だな」などの声が聞こえ、皆さん前向きです。みんなで一緒にやる脳トレは、一人でプリント問題を解く脳トレ

「母の日」にちなみ、アルバムをプレゼントされた利用者さん



◆「母の日」にアルバム贈る
南東北ロイヤルライフ館で「母

総合南東北福祉センター

とはまた違った楽しさを感じることができるようです。

の日感謝祭」を開催しました。「母の日」に合わせた恒例行事で、利用者さんへの感謝を込めて毎年、職員が企画しています。
今年も、体操のお兄さんに扮した職員が各棟を回り、準備体操で盛り上げた後、利用者さん全員で玉入れをしました。どの利用者さんも力いっぱい球を投げ、日ごろのストレスを発散していました。また、「母の日」にちなみ、女性の利用者さんにはそれぞれの写真を貼ったアルバムをプレゼントしました。受け取った利用者さんは、とても喜んでいました。
おやつの中にはケーキバイキングを行い、好みのケーキを自由に選んで食べてもらいました。身体を動かし、美味しいケーキも食べ、皆さん、充実した「母の日」を過ごすことができました。

噛む力低下すると病気がリスク高まる
噛む力が弱い人は脳卒中や冠動脈疾患などの循環器病の発症リスクが高まる可能性がある。そのような調査結果がこのほど国立循環器病センターなどの研究グループから発表されました。噛む力と病気の関連性は以前から指摘されていましたが、今回の調査結果はそうした指摘を裏付けるものと言えそうです。
調査は、高齢者の循環器病予防を目的に同センターのある大阪府吹田市の住民を対象に行われました。50～79歳の住民のうち歯科検診で咬合力を測定した1547人を咬合力の違いによって5つのグループに分けた。5年間追跡調査しました。解析の結果、咬合力が最も強いグループは、最も弱いグループに比べ、循環器病の発症が81%も低かったそうです。このことは咀嚼機能が低いと、将来的な循環器病発症のリスクとなる可能性を示しています。
同センターでは歯科治療による歯周病の予防に加え、咀嚼機能低下を予防すること、動脈硬化性疾患の予防にもつながるとしています。

食材多くし認知症予防

カロリーよりも栄養バランス

おかずが多いほど認知症になりにくい—そんな研究結果が国立長寿医療研究センター（長寿研）から報告されています。長寿研は愛知県において長期にわたり、認知症予防に関する栄養疫学研究の調査を進めています。

認知症の予防食と言え、野菜や魚介類の多い「地中海食」がよく知られ、栄養学的には魚に多く含まれているドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（EPA）、野菜や果物に多く含まれているビタミンB群の葉

酸、ポリフェノール、カロチノイドなどに効果があるとされています。

米穀が中心の日本食の効果は十分分かっていません。一般には穀類が多い食事、うどんやラーメンなどの麺類が多いと認知機能低下が進むとされます。しかし、長寿研はこれの原因はおかずが少ないためではないかという仮説を立て、食事の多様性に視点を置いて調査しました。その結果、食

品摂取に多様性があるほど、認知機能低下のリスクを抑えられることが統計的に現れました。つまり、様々な食品を取る人ほど低下リスクを防ぐことにつながると言えます。

また、男性より女性の方が食事の多様性が高く、世界と同様の傾向が見られました。中にはカロリーが十分でも食品の多様性に乏しい人もいました。食品多様性の高い人は健康への関心も高いようです。MRIを使った脳の調査では、多様性の高い人ほど記憶と関連の深い海馬が加齢によって萎縮する度合いは小さいことも分かりました。長寿研の研究者は、様々な食材を用いた栄養バランスのよい食事に一定の効果があると考えています。

増子輝彦さんのコラム



菅義偉首相は昨年、地球温暖化対策のため、2050年までに温室効果ガス排出を「実質ゼロ」にする目標（カーボンニュートラル）を表明しました。二酸化炭素（CO2）やメタン、フロンガスなどの温室効果ガスは、主に人間活動によって排出され、一方で

が達成できないと地球温暖化は進んでいきます。その結果、気象災害や食糧難、疫病の増加、生物多様性の消失といった様々な被害が発生するとされ、既に現実の脅威となつています。気象災害が増えるのは気温上昇で大気中の水蒸気が増えるため、逆に水分を奪われた陸地では乾燥化が進みます。

「カーボンニュートラル」

植物は光合成の際に温室効果ガスを吸収します。温室効果ガスの排出量と、森林整備などによる吸収量が釣り合った状態を、「実質ゼロ」と呼んでいます。

2018年度の国内の温室効果ガス排出量は12億4000万トンで、森林などが吸収したのは5%にも満たません。世界で「実質ゼロ」

2015年に採択された「パリ協定」では、世界全体の平均気温の上昇を産業革命以前と比較して2度未満に抑制し、1.5度以下に抑える努力を定めています。2050年までのカーボンニュートラル実現を目指す国々は現在123国1地域を数えています。

脱炭素社会実現の目標達成に向けて個別技術のイノベーションや電源の種類といった各論だけでなく、社

国会で地球温暖化対策推進法が改正されました。政権交代や経済情勢の変化があっても目標を後退させず、再エネ導入を拡大するために市町村や企業の積極的な取り組みを支援します。政府は年内にエネルギー基本計画を改定します。しかし、「排出ゼロ」を大義に福島原発事故の教訓を忘れたかのように原子力発電の比率を高めようともしています。官民産学が一体となり大胆に発想を変え技術革新を進め、脱炭素社会を実現することが国の責任です。（6月10日）

5月の手術件数

当院の5月の手術件数は654件でした。診療科別の内訳は眼科180件、外科123件、外傷センター63件、形成外科57件、整形外科51件、泌尿器科44件、脳神経外科32件、放射線治療科23件、耳鼻科21件、心臓血管外科20件、呼吸器外科17件、歯科口腔外科10件、消化器内科7件、麻酔科4件、周産期センター1件、放射線科1件でした。

5月の救急車台数

当院の5月の救急車受け入れ台数は420台で、患者数は420人でした。時間外の救急患者数は1235人。ドクターヘリの受け入れは1件で、入院患者は1人でした。

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
当店の有資格者（福祉住環境コーディネーター2級）がお客様の状況にあわせてご提案させていただきます。
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

点眼薬とコンタクトレンズの関係

「この目薬はコンタクトレンズをしたまま使えるかな？」コンタクトレンズをしている方にとって一度は考えたことのある問題ではないでしょうか。今月はそんな点眼薬とコンタクトレンズの関係性についてお話しします。

そもそもコンタクトレンズは眼にとつて異物であるという考え方があります。コンタクトレンズを装着している状態では、涙液の循環が裸眼に比べ上手くいかず、花粉やほこりなどの異物を洗い流しにくくなったり、ドライアイになりやすくなったりといったデメリットがあるとされています。しかし「目に悪いので装着せずに生活しましょう」というのは現実的に難しいお話だと思います。

コンタクトレンズを日頃から使用している方が、ドライアイや花粉症などで発症するアレルギー性結膜炎など、目に関する症状と付き合っていくには、目薬の選択が重要となってくるのではないのでしょうか。

以前からコンタクトレンズに対して目薬はあまり良くないとされてきましたが、最近ではコンタクトレンズの形状や素材、どういった抗アレルギー点眼薬が影響を及ぼすかという研究が進んできました。特に、目薬の中に含まれている成分のひとつ「ベンザルコニウム塩化物」がコンタクトレンズに吸着してしまい、目に悪影響を及ぼしてしまうという報告があります。この成分は防腐剤ですので決して悪い成分で

（参考文献）日本コンタクトレンズ学会誌
（薬剤科 太田口義智）

しそ

食の豆知識

しそは、薬味や添え物に使われることが多い香味野菜です。しそには赤じそと青じそがあります。赤じそは初夏から夏の旬が旬です。青じそは温室栽培が行われ、通年安定して出荷されているので、いつでも新鮮なものが手に入ります。

【選び方】
色が鮮やかで変色していないものを選びましょう。大葉は鮮度が落ちると葉の表面に黒い斑点が現れやすくなるため、斑点がなく葉先までピンとしているものを選びましょう。

【保存方法】
水でぬらしたキッチンペーパーなどに包んでからタッパーなどの密閉容器やポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。しそは、乾燥して鮮度が落ちると香りが無くなったり変色したりするので早めに使い切りましょう。

【調理のポイント】
茎の部分を少し切り、冷水にしそ全体を浸すと水分が葉先までいきわたり、ピンとした状態に戻ります。しその香りの成分であるペリラルデヒドは、刻むことで香りが引き立ち効果がアップします。料理に合わせて使い方や切り方を工夫すると、しそならではの香りや彩りを楽しめます。しそを1枚そのまま使い食材を巻いたり包んだりする使い方や、食べやすい大きさに手でちぎり和え物やサラダに混ぜる使い方、千切りにして薬味や刺身のつまにしたりなど、使い方は多彩です。

【しそ香る夏野菜サラダ】(2人分)
◆材 料
◎ドレッシング(生姜 1片、ポン酢 大さじ3、ごま油 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、白いりごま 大さじ1/2)
・ナス2本 ・塩(塩もみ用) 小さじ1/4 ・きゅうり1/2本 ・しそ3枚 ・ミョウガ2個
◆作り方
①ナスはヘタを切り落とし、2~3cm幅の斜め薄切りにする。切ったナスをボウルに入れた後、塩を入れ手で揉みこみ、10分程置く。
②きゅうり、ミョウガ、大葉は千切りにする。
③ボウルに、よく水気を絞った①②を入れる。
④ドレッシングを③に加え、よく混ぜ合わせて出来上がり。

参考文献：旬の食材百科 <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka>
(栄養管理科)

南東北
2021年7月1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

改正育児・介護休業法が成立、男も産休を取る時代が来そうです。妻の出産から8週間以内で最大4週分の休みを取得できます。2回に分けての取得も可能だそうで、企業には取得を働きかける義務が課されます。「みんなに迷惑だ」となどは間違っても言えませぬ。育児は夫婦で行うもの。試されるのは夫婦のあり方です。それにしてもシニア世代には隔世の感があるのでは。



「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