



南東北

第353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

南東北がん陽子線治療センター

加藤 雅人さん 投稿論文で最優秀賞



総合南東北病院の朝礼で寺西院長と共に
賞状と記念メダルを披露する加藤さん(右)

日本放射線技術学会「瀬木賞」に輝く

南東北がん陽子線治療センター1診療放射線科の診療放射線技師・加藤雅人さんは、日本放射線技術学会雑誌の年間最優秀論文投稿者に贈られる2020年度「瀬木賞」を受賞しました。食道がんの陽子線治療における呼吸性移動が及ぼす照射野のつなぎ目の影響とその対策について研究した論文が高く評価されました。6月21日(月)に総合南東北病院のNABEホールで行われた朝礼で、寺西寧院長からレントゲン博士の肖像をレリーフにした記念のメダルなどが伝

達されました。瀬木賞は、日本放射線技術学会の「生みの親」で、わが国の放射線診療の発展に大きく貢献した故・瀬木嘉一氏の遺志に基づき同学会が1975年に制定しました。診療放射線技師にとって大変名誉ある賞です。加藤さんの論文は「Field matching 法を用いた食道がん陽子線治療におけるmatching profile に関する検討―呼吸性移動が及ぼす影響とその対策について―」の題で、同学会雑誌第75巻12号に掲載されました。

同雑誌は選考理由について「食道がんの陽子線治療は、照射範囲が広く、照射野をつないで治療計画を作成する必要がある。照射野のつなぎ目では、線量の過不足が生じやすく、また呼吸性移動による食道の移動も問題となっていた。本論文では、照射野のつなぎ目を滑らかにするために、いくつかの照射野を組み合わせるField Matching法を採用し、つなぎ目で生じていた線量の過不足の問題を解決している。更に食道が呼吸性移動により移動した場合の影響についても精査されている。放射線治療では、投与線量の変化が腫瘍の局所制御率に大きな変化をもたらすと報告されている。この研究は、患者投与線量の精確さ向上に大きく貢献し得る。また、他施設でも簡単に導入可能であり、社会的波及効果も高い研究といえる」としています。

- 加藤さんは須賀川市出身。東北大学医学部保健学科(放射線技術科学専攻)卒。2013年4月に一般財団法人脳神経疾患研究所に入職。南東北がん陽子線治療センターに勤務しながら2016年4月から2年間、東北大学大学院医学

系研究科修士課程に学び、今回のテーマを研究しました。論文を書くに当たっては東北大学の土橋卓助教、武田賢教授、南東北グループ放射線治療部門GM(ゼネラルマネジャー)でもある福島県立医科大学の加藤貴弘教授、南東北がん陽子線治療センターの村上昌雄センター長ら多くの先生方のご指導とご助言をいただきました。

加藤さんは4月17日(土)に横浜市のパシフィコ横浜で開かれた同学会学術大会にオンラインで参加、受賞記念の講演を行いました。また、当院の朝礼では「受賞は多くの先生方のご指導の賜物です」と感謝の言葉を述べました。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「起立性調節障害」、気になる言葉「マスク皮膚炎」、踏み台昇降のすすめ
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「在宅医療について(上)」
- ▶ 4面 = オープンシステム登録医、新任ドクター紹介、陽子線治療の実績
- ▶ 5面 = フォトセラピー、当院の建て替え移転計画
- ▶ 6面 = 健診用語の基礎知識「肝機能の検査」、施設だより
- ▶ 7面 = 増子輝彦さんのコラム、新入職員が防火訓練、6月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「トマト」、薬局だより「脱水症と薬との関係性」、編集後の

健康生活情報ナビ

思春期に多い起立性調節障害

小学校の高学年から中学生に多く見られる病気に「起立性調節障害」があります。「朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い」「無理して起きたら、めまいがして立ってられない」「少し動くと動悸や息切れがする」―こうした状態

朝に立ちくらみや失神

原因は自律神経の機能低下

が繰り返すようであれば、起立性調節障害かもしれません。この病気は思春期の子どもの1割程度いるとも言われています。朝の時間帯に症状が出やすいため、子どもの不登校や引きこもりの原因になることも少なくありません。家族は病気を正しく理解し、生活習慣の改善や環境調整でサポートすることが大切です。症状は立ちくらみ、起床困難、失神、動悸、息切れ、食欲不振、倦怠、頭痛などで、午前中に強く、午後には軽減する傾向があります。原因は

自律神経の機能低下で脳へ送る血流が低下するためです。自立神経の機能が低下する要因としては、身体の発達による自律神経の乱れや水分の摂取不足、運動不足、精神的ストレスなどが挙げられます。

原因が自律神経の機能に關わるため、自分の意志では症状をコントロールできません。朝なかなか起きられないのに夜は元気になる傾向があり、家族は「怠け癖」「仮病」「寝不足」などと受け止めがちです。そうした対応は本人を苦しめてしまいます。最近では新型コロナウイルスの流行によ

り、家にいる時間が長くなり、運動不足で症状が悪化させているケースも見られます。この病気の治療は、効果的な薬物療法がないため生活改善や運動療法が基本です。立ちあがる時は頭を下げてゆっくり立つ、長時間の起立を避ける、毎日30分程度のウォーキングを行う、1日に水分2ℓ程度と塩分10gを摂る、夜は早目に寝る―などの習慣を日常生活に取り入れていきます。ストレスが大きな原因である場合には、ストレスのコントロールも大切です。

コロナ禍での運動不足解消

踏み台昇降のすすめ

ダイエット効果 フレイル予防も

コロナ禍で家にいる時間が多くなり、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。そんな中で家においても手軽にできる運動としてお勧めなのが「踏み台昇降」です。運動不足解消だけでなく、ダイエットにも良いそうです。

「踏み台昇降」と言うと、子どもの頃にやった体力テストを思い出す方もいることでしょう。踏み台上り下りするだけの単純でつまらない運動のように思えるかもしれま

せんが、30分繰り返すとウォーキングを1時間行っただと同じくらいのカロリーを消費するそうです。具体的には以下のような効果が期待できます。①有酸素運動なので、細胞が活性化し脂肪を燃やす②「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉が刺激されるため血液循環を良くし、基礎代謝力を高め痩せやすい体になる③股関節にほどよい負荷がかかるため尻や太もも周りの筋肉をすつきりさせる④足腰が鍛えられる

医療健康

気になる言葉

新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを着用する機会が増えましたが、マスクによる肌荒れやかぶれ、ニキビといった皮膚のトラブルも増えていきます。こうした症状の多くはマスクによる「接触皮膚炎」で、俗に「マスク皮膚炎」と呼ばれています。

その主な原因は①マスクによる皮膚への摩擦②マスクの

フレイル予防にもなる―などです。また、段を上がる動作は背筋を伸ばす効果もあるそうです。

踏み台昇降は高さ10〜30cmの安定した踏み台があればどこでもできますが、初めは高さ10cm、運動時間は10分程度を目安に取り組むのが良いでしょう。朝5分、夜5分でもかまいません。テレビを見たり、音楽を聞いたりしながらできるので「ながら族」には最適かもしれません。ただ、油断して足を踏み外さないように注意が必要です。

長く続けるコツは無理をしないこと。辛いと感じない程度に運動を留め、習慣化することが大事です。

内側に生じる蒸れ③マスクをはずした時の肌の乾燥―の3つが挙げられます。対策としては、第一に自分に合ったマスクを選ぶことで

マスク皮膚炎

す。感染拡大を防ぐ上では不織布のマスクの方が効果があるとされていますが、どうしても皮膚炎が気になるようであれば布やガーゼタイプのマスクを使うなどして皮膚への負担を減らします。また、マ

スクが小さいと摩擦を起こしやすいためサイズにも注意が必要です。次にマスク着用中は、口のまわりに熱がこもって汗をかきやすくなるので、こまめにガーゼなどで汗を取り、清潔に保つことです。三つ目はスキンケアです。マスクの装着前や、帰宅しての洗顔後などはクリームなどで十分に保湿することです。マスク皮膚炎は放置しておくこと悪化します。マスク皮膚炎かなと感じたら、早目に皮膚科の医師に診てもらいましょう。

当院×ふくしまFM

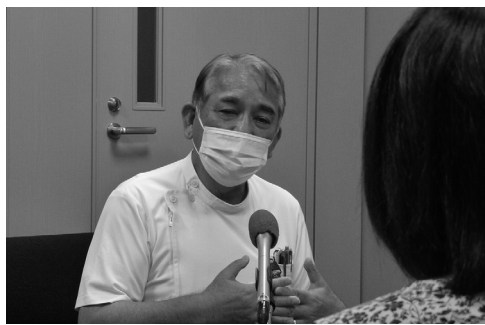
ラジオ健康セミナー

在宅医療について (上)

南東北地域医療
推進センター長

本多 正知 先生

聞き手・矢野真未アナ



「在宅医療」について語る本多先生

終末期の患者さんを自宅で介護している家族にとって「在宅医療」は心強い医療サービスですが、案外知らないことも多いようです。総合南東北病院の南東北地域医療推進センター長で在宅医療指導医の本多正知（ほんだ・まさとも）先生（在宅医療科）に在宅医療とは何か、その現状や課題をお聞きします。

「在宅医療」とは具体的にどういうものなのでしょうか。本多 治療をしても社会復帰ができなくなり、人生の最期を自宅でまたは施設で迎えようとしている患者さんに訪問診療を行う医療サービスです。ここで言う

診療に行ったら1回は笑ってもらおう

※ふくしま放送で7月2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。

施設とは医者がない施設のことです。在宅医療のメリットはどのようなことでしょうか。本多 終末期を自宅で迎えることは、病院や施設では味わえない良さがあるといえます。冬の時期、訪問先でのことです。病身の妻が「風呂に入りたいたい」と言うので夫が風呂を沸かして一緒に入ったそうです。そのことを妻は大変うれしがっていたというのです。奥さんに喜んでもらえたことが、旦那さんは余程うれしかったようです。在宅医療のメリットは患者さんというより、むしろ家族にあると言った方がよいかもしれません。家族の介護力を高めるにはどうすればよいのでしょうか。

患者さんの数は限られています。このため3人の医師が輪番で診るシステムもあり、郡山市内でも取り組んでいる所があります。地域の違いもありますか。本多 郡山市内のような都市部であれば、訪問介護、訪問看護、訪問入浴などをやる所はたくさんありますが、都市部から離れた場所に行くと、そうしたサービスをやっている事業所がありません。それに私たちの活動範囲は事務所から片道16kmを目安にするという制限があります。このため医療保険、介護保険の恩恵を簡単には得にくい地域もなくはありません。

在宅医療を受けるにはどこに相談すればよいのですか。本多 一番よいのは市町村の窓口です。介護保険を申請して相談すると、いろいろと紹介してくれます。介護保険でケアマネジャーが決まりましたら、その人に相談する方法もあります。また、地域の医師会も相談に乗ってくれます。

少子高齢化が今のような状況で進むと、老人が老人を介護する「老老介護」や認知症の人が認知症の患者を介護する「認知介護」が今後ますます増えそうですね。本多 その通りです。「孤独死の問題」や「8050問題」(80代の親が50代のひきこもりの子を抱える現象)もあります。介護サービスがどんどん入らなると、その家はゴミ屋敷になってしまう。ところで在宅の患者さんへの新型コロナウイルスのワクチン接種は、どうなっていますか。本多 当院では6月21日(月)から在宅でのワクチン接種を始めました。(ファイザー社の)ワクチンは取り扱う上でいろんな時間的制約があるので大変です。1カ所の訪問に40〜50分はかかるので、ぎりぎりの状態です。実は病院や施設はコロナ禍で患者さんへの面会ができないため、家にいた方がよいという患者さんや家族が多くなり、在宅はいま増えているのです。

(次号に続きます)

地域医療 支える 絆

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。

総合南東北病院 オープンシステム登録医

医療法人 峰園会
せんざき医院

院長 **先崎 和則**
せんざき かずのり

【診療科】

内科・外科・整形外科
肛門外科・皮膚科・泌尿器科

【診療時間】

▽午前 8時30分～12時（月～土）
▽午後 15時～18時



先崎 和則先生

中村脳神経外科クリニック

院長 **中村 信之**
なかむら のぶゆき

【診療科】

内科・神経内科・脳神経外科
リハビリテーション科

【診療時間】

▽9時～18時（月～金）
▽9時～12時（土）



中村 信之先生

（月・火・水・金）
【休診日】
日曜・祝日

【所在地】

〒963-7759
三春町字大町32 みはる壺番館1階

【電話】

0247-61-2777

▼地域の皆さまへ▲

当院は様々な診療を行っています。中でも痔の治療に力を入れており、県内各地から患者さんが見えになります。入院が必要な場合は総合南東北病院にお願いしております。手術当日は私自身が病院に行き、総合南東北病院の外科医

【休診日】

日曜・祝祭日

【所在地】

〒963-8875
郡山市池ノ台7-24 コー

【電話】

024-939-3001

▼地域の皆さまへ▲

平成7年にこの地に開業しました。地域の「かかりつけ医」として患者さんが安心してきる診療を心掛けています。リハビリテーション科は手足の痺れや肩凝り、腰痛などにも対応しますので、お気軽にご相談ください。重い疾患や入院が必要な場合などは総合

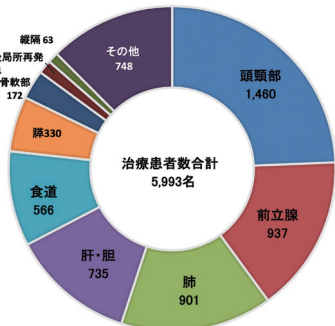


病院と連携して対応します。今後も地域医療に貢献できるように、努めてまいります。

と共に手術をします。「安心して手術を受けることができた」と好評です。今後も患者さんの立場に立った診療を心掛けてまいります。

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2021年6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



新任ドクター紹介



いむら そうや
飯村 宗也
【南東北眼科クリニック】
医員



よこかわ さよこ
横川 沙代子
総合南東北病院
【循環器科】
医員



よしだ ゆき
吉田 祐樹
総合南東北病院
【泌尿器科】
医員



【七合目からの御来光】



撮影データ：2015年7月19日 静岡県小山町 Nikon D750 + AF-S NIKKOR 20mm f/1.8G

富士山の山小屋より。前日は静岡側（須走ルート）の五合目から雨の中を登り始めて、七合目の山小屋に宿泊しました。ハイシーズンのため山小屋は文字通り雑魚寝状態。夜中には暴風が吹き荒れましたが、朝には風雨も止んで綺麗な日の出を拝むことができました。簡素ながら美味しい山小屋の朝食をいただいでから、山頂目指して登り始めました。（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）

新型コロナウイルス等の新興感染症に対応

総合南東北病院

旧農業試験場跡地に 建て替え移転を計画



本院の移転候補地となっている旧農業試験場跡地

総合南東北病院は郡山市内富田町の旧農業試験場跡地（県有地）に建て替え移転する計画を進めています。新型コロナウイルスなどの新興感染症や広域救急、災害などへの対応機能を強化し、住民の命と健康を守ることを第一に、地域に貢献できる病院を目指します。2024年度完成が目指し、郡山医師会も県中地域の新たな医療体制構築に向けて、当院の整備計画を支援します。

本院の建て替えはこれまで、現在の市内八山田の敷地内で行う計画でしたが、新興感染症に柔軟に対応するため計画を見直しました。旧農業試験場跡地周辺を医療機器関連産業の集積拠点とする郡山市の「メデイカルヒルズ基本構想」にも寄与する病院とします。

旧農業試験場跡地は11・5ヘクタールあり、財団では当面の必要敷地の先行取得を目指します。移転する施設は現段階では、本院（461床）などを予定しています。他の施設については、段階的に移転したい考えです。現在の本院と移転先の距離は約1・1キロありますが、移転後はシャトルバスで残存施設と円滑に行き来できるようにし、一体的に運営します。

地域医療の中核的病院として新病院が担う第一の役割は「新興感染症への対応」です。設計段階から新興感染症対策を組み入れ、病床の個室化、陰圧室などを整備。感染者受け入れ時は、施設を通常医療ゾーンと完全に遮断できる構造にし、対応を強化します。

二つ目は「高度・広域救急への対応」です。高度な設備と人員体制を整備し、ふたば医療センターからのドクターヘリ、県南地域からの救急要請にもしっかりと対応できる病院にします。

三つ目は「災害への対応」です。台風、地震などの自然災害、放射線災害に対応できるように整備。地域交流スペースなどを設け、病院の電気・水道・食糧供給などのインフラを避難者と共有できるようにします。

財団では今後、関係機関や団体の協力を得ながら県や市と協議を重ね、計画を推進する方針です。

健診用語の基礎知識

④

■肝機能の検査

肝臓は小腸から送られてきた栄養素を分解・合成して、体内で使える状態にしてから血液中に送り出します。余分な栄養素は、グリコーゲンという貯蔵に適した形に変えて蓄え、必要に応じてブドウ糖などに戻して血液中に流します。他に解毒作用、胆汁の生産、赤血球の分解、肝臓組織の再生といった働きをしており、「体内の化学工場」とも言えます。体の健康を保ち、摂取した栄養を調整する機能を保っているため、検査項目も多くなっています。

《AST (GOT)》

血液中の微量酵素。参考基準値は30U/L以下。肝機能障害があると敏感に値が高くなる。

《ALT (GPT)》

血液中の微量酵素。ASTと同様に肝機能障害の指標で、参考基準値も同じく30U/L以下。特に肝炎では敏感に値が高くなる傾向がある。

《γ-GTP (γ-GT)》

血液中の微量酵素。参考基準値は50U/L以下。特にアルコール性肝障害があると値が高くなる。

《ALP》

血液中の微量酵素。参考基準値は340U未満。他の微量酵素と同様、肝機能の指標だが、特に肝炎や黄疸があると、値が高くなる。

《総蛋白》

肝臓でつくられた血液中の蛋白は、いろいろな栄養の運搬に関わっているが、肝機能障害があると値が低くなる。

《総ビリルビン》

寿命を迎えた赤血球中のヘモグロビンの分解産物で、肝臓でさらに分解して胆汁としてさらに排泄される。肝機能障害があると値が高くなる。

《アマラーゼ》

すい臓の異常などを調べる。

《アルブミン》

栄養状態が悪いときや肝機能障害があると値が低くなる。

《LDH》

全身のあらゆる細胞に含まれる酵素で、肝機能障害があると値が高くなる。

■肝炎にならないために

肝炎を起こす原因のほとんどは、不摂生な生活習慣によるものです。エネルギーの取り過ぎや運動不足などから脂肪肝になり、さらに飲酒や喫煙、過労、睡眠不足などが続くと、肝炎から肝硬変を招きます。がんの発生率も高くなります。手遅れにならないうちに、生活習慣を改善することが大切です。

また、肝臓を悪くするもう一つの要因は、ウイルスの感染です。肝炎を起こすウイルスには、A、B、Cなどの型があります。肝炎ウイルスは感染して何年も潜伏してから発病し、進行すると肝硬変から肝がんになる例が少なくありません。

ウイルス肝炎の中には、激しい症状で生命に関わる場合もあるので、陽性と言われたらすぐに医師の指示に従って適切な治療を受けましょう。

※参考：全社連「検診結果のわかる本」

芸達者な職員が次々登場した
お楽しみ会



◆懐かしい「歌のベストテン」
通所リハビリではこのほど、「昭和懐かしの曲ベスト10」令和に歌

ゴールドメディア

い継ぎたい昭和の名曲」と題し、歌のベストテンをまねてお楽しみ会を開催しました。黒柳徹子に扮した職員の司会、進行で利用者さんに馴染みのある昭和の名曲を楽しみました。

10位から5位までは利用者さんと一緒に歌い、当時は思い出しませんでした。4位からは職員によるヒット曲の紹介です。4位は「魅せられて」。お手製の白いドレスを着た職員が曲に合わせて両手を広げると、きれいな翼が現れ利用者さんから大きな歓声が上がりました。続いてはスポットライト曲として「マッケンサンバ」。キラキラの衣装を着た職員が歌って踊り、会場は笑い声で包まれました。

施設だより

総合南東北福祉センター

選んだメニューが居き
笑顔の利用者さん



◆好みのメニューをテイクアウト
南東北さくら館では6月、新型コロナウイルスの影響で外出できない利用者さんのために、飲食店で食べたいメニューを職員がテイクアウトし昼食に提供する企画を実施しました。

利用者さんには事前に好きなメニューを選んでもらいましたが、その時点から大盛り上がり。たくさんメニューが用意されているため、皆さん、次から次へと目移りしてしまい、選ぶのは大変でした。そしてテイクアウトの当日。朝から「お昼が楽しみ」と、待ちきれない様子の利用者さんもありました。お弁当や丼物など様々な好みのメニューが届くと、どの利用者さんも美味しそうに食べていました。生まれて初めてハンバーガーを食べたという利用者さんもあり、「こんなにうまいものとは知らなかった。びっくりした」と感激した様子でした。

新入職員が防火訓練

消火器の扱いや放水を体験

総合南東北病院の今年度の夏の防火訓練は7月6日(火)午後2時から行われました。

新入職員を対象とした訓練で、看護部、診療部、事務部などの各部署から29人が参加しました。中央棟の講堂で防火管理者の斎藤晶仁施設課長

が、新入職員を対象とした訓練で、看護部、診療部、事務部などの各部署から29人が参加しました。中央棟の講堂で防火管理者の斎藤晶仁施設課長

補佐が消火器、消火栓、スプリンクラー、救助袋、誘導灯、自動火災報知システムなど院内の防火設備と訓練の手順を説明した後、訓練を開始しました。訓練は消火器を使った初期消火、消火栓からホースを延

伸しての放水、防火シャッターの開閉などで、二つの班に分かれて実施しました。初期消火訓練は南東北第二病院の駐車場で行われ、防火設備の維持管理を委託している会社の担当者が消火器の取り扱いについて説明。標的の灯油が燃やされると、新入職の看護師らは赤い炎を目掛けて消火器から勢いよく消火剤を放出しました。消火栓からの放水は北棟3

階の13病棟で行われ、廊下の天井の消火栓から取り出したホースを東側エレベーター近くまで伸ばし、窓から空中に向けて放水しました。

本年の「骨太の方針」が閣議決定された。「経済財政運営と改革の基本方針」で、翌年度の予算編成や税制改正に大きな影響を与える。小泉政権が始め、当時予算編成の主導権を握っていた財務省から政治主導に転換し、政権のカラーを、

排出削減目標を2013年度比46%減とし、再生可能エネルギーの主力電源化徹底。原子力については可能な限り依存度を低減しつつ、安全最優先の原発再稼働を進めるとともに、実効性ある原子力規制や、道路整備等による避難経路の確保等を含む原子力防災体制の構築を着実に推進する。

経済活性化として早期に最低賃金全国加重平均1000円を目指す。(4) 少子化の克服 結婚・出産のしやすい環境整備のために、男性の育休促進、不妊治療への保険適用、出産育児一時金の増額検討を進め、子供の貧困対策として、こども食堂、フードバンク支援、見守り支援を推進。加えて最重要課題であるコロナ感染症の克服として、政治主導による病床確保など指揮系統を見直し、感染症有事に備えた取り組みとして医療提供体制、ワクチン接種などを強靱で安心できる社会の構築を図り、地方自治体間の役割分担の明確化を図る。

増子輝彦さんのコラム



より政策、予算に反映させる狙いがあった。旧民主党政権時代には一時中断したが、安倍政権に交代後復活した。菅政権初となる今年の骨太の方針では、以下の4つの重点分野が掲げられた。

(1) グリーン社会の実現 2050年カーボンニュートラルと2030年度の温室効果ガス

「骨太の方針」

(2) デジタル化の加速

行政部門はデジタル庁を中心に、医療介護、教育、インフラ、防災に係るデータプラットフォームを早期整備。行政手続きの大部分を5年以内に速やかにオンライン化する。

(3) 活力ある地方創り

東京一極集中是正、地方の所得引き上げを目標にテレワークを活用し、転職なき移住を推進。地方

「経済あつての財政」の考えを強調し、デフレ脱却、経済再生に取り組むことを宣言している。これが絵に描いた餅にならない実効性が求められる。(7月12日)

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
〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101



6月の救急車台数

当院の6月の救急車受け入れ台数は449台(患者数452人)でした。時間外の救急患者数は927人。ドクターヘリ受け入れ件数は4件(入院患者3人)でした。

6月の手術件数

当院の6月の手術件数は687件でした。診療科別の内訳は眼科188件、外科113件、形成外科75件、外傷センター165件、整形外科59件、泌尿器科44件、耳鼻科32件、脳神経外科29件、心臓血管外科27件、呼吸器外科26件、歯科口腔外科9件、放射線治療科7件、消化器内科5件、小児心臓外科2件、麻酔科2件、放射線科2件、がん陽子線治療センター2件です。

薬局だより

脱水症と薬との関係性

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。マスクが手放せない生活の中で熱中症には気を付けている方も多いと思いますが、これからの時期は熱中症だけでなく、体内の水分が減る脱水症にも注意が必要です。私たちの体は、体重の約2%の水分を失うだけで軽度の脱水症状となり、口の渇きを感じます。脱水が進行すると、めまいやふらつき、頭痛や吐き気、意識障害や痙攣が起きます。

脱水は汗が多く出たり、水分を十分に取らなかつたりする時だけに起こるかというところではありません。いつも飲んでいて、薬の作用が加わることで、深刻な脱水症状を引き起こしてしまう場合があります。代表的な薬剤として利尿薬があります。

体内の余分な水分を尿として排泄しやすくするため、汗をかきやすい環境下では脱水症状が起こりやすくなります。また経口糖尿病治療薬の一つであるSGLT2阻害薬も注意が必要です。余分な糖分を尿として排泄することで血中の糖分を減らしますが、その際に体内の水分も一緒に排泄させるため脱水となる恐れがあります。

脱水症にならないためには、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をすることが大切です。また、就寝前にコップ一杯の水を飲むと就寝中の脱水対策になります。脱水症になってしまったら、水と電解質(特にナトリウム)を速やかに補うことが大切です。最も効果的な方法は、経口補水液を摂取することです。経口補水液は水

と塩分と糖分をバランスよく含み、体への速やかな吸収に優れた成分になっています。経口補水液は医療現場でも活用されており、調剤薬局やドラッグストアで購入することもできます。脱水対策として家庭に備えておくこともひとつの手かもしれませんね。

いつも飲んでいて薬の作用を知ること、はともな大事です。薬とうまく付き合いつながら脱水対策を行い、熱中症に気を付けて暑い夏を乗り越えましょう！

〈参考〉大塚製薬HP、 novo nordisk®、糖尿病サイト、くすりと健康の情報局(第一三共ヘルスケア)

(薬剤科 本多眞貴)

トマト

食の豆知識

トマトはペルーなどの南米が原産で、日本に渡来したのは17世紀とされています。食用となったのは明治以降で、洋食化に伴いトマトケチャップの普及とともに広まったようです。

西洋には「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養豊富ですぐれた野菜です。水煮缶やジュース、ケチャップなどの様々なトマト加工品は、完熟状態で収穫後すぐに加工されるもので、栄養成分は生のものとほとんど変わりません。ただし塩分には注意しましょう。

【トマトの選び方と保存方法】
皮に色ムラがなく、ハリとツヤがあるものを選びましょう。また、ヘタが濃い緑色でピンとしているものがより新鮮です。全体の色が均一で丸みがありずっしりと重いものを選びましょう。トマトは冬場であれば常温保存が出来ますがその他の季節は冷蔵庫で保存しましょう。冷蔵庫に入れておけば10日程度保存が出来ます。トマトを長期保存する際は、冷凍保存がおすすめです。トマトは丸ごと冷凍保存が出来るので覚えておくと良いでしょう。

【調理のポイント】
トマトには強い酸味があり、その酸味が料理の味を引き締めてくれます。トマトと脂肪分と一緒に摂るとリコピン吸収率が高まり、クエン酸が脂っこさを中和してさっぱりと仕上がるため、肉類の煮込み料理などにオススメです。生でも、火を通して、手軽に調理できるトマトを使って彩りよい夏の食卓を作って下さいね。

【トマトのスクランブル】
◆材 料
トマト(中) 4個 卵2個 牛乳大さじ2
塩・こしょう適量 オリーブ油適量
◆作り方
①トマトはへたを取り、ざく切りにする。
②卵は割りほぐし、牛乳、塩・こしょうを加える。
③フライパンを熱し、オリーブ油で①を炒め、②を加えて半熟状に仕上げてください。

※参考書籍：もっとからだにいい野菜の便利帳(栄養管理科)

南東北
2021年8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

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まってはや4ヶ月。心配された副反応も多少の個人差はあるものの、これまでに大きな問題は出ていないようです。県内では1日の感染者数は一時ほどはなかなか見えてきません。コロナを終息させるには目下のところ、ワクチンで集団免疫を獲得するほかはないようです。その効果に期待しましょう。