



南東北

第354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

新型コロナ

感染予防 職場でも 家庭でも

「対策したつもり」危険

こまめに手指消毒、換気を

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。特にデルタ株と見られる変異株の感染が急増しています。ワクチン接種も進んでいますが、感染した事例が報告されており、安心はできません。あらためて感染予防の徹底が求められています。職場や家庭での感染をなくしましょう。

冷暖房の風と一緒に外気を給気しやすい。

【手指の消毒液】アルコール濃度60%以上の消毒液を使用。出入口やプリンター、給湯室など、皆で触る物の近くに配置し、こまめに手指消毒をする。

【共用部分の消毒】ドアノブや電話などの共用部分は1日数回、アルコール消毒液で消毒する。

【洗面所】ハンドソープを配置し、手洗いの後ふき取りはペーパータオルで。共用タオルは使わない。

【トイレの消毒】便座などは次亜塩素酸ナトリウム(1000ppm)で毎日消毒する。

職場内の感染対策

【机の仕切り】机の上に置く仕切りは、頭の上と肩幅が隠れるサイズで、床から1・4m以上が好ましい。天井から垂れ下げると、換気の妨げになる。

【換気】30分に1回以上、窓を10cm以上開ける。窓が片側しかない場合は常時開放。エアコン近くの窓を開けると、

ありました。また、感染者の年代は20〜40代が多く、「手指消毒が正しく行われていない」「会話しながら飲食」「社員の体調管理が個人任せ」といった事例が多くありました。「感染対策をしたつもり」でも、実際には不十分な傾向があり、注意を要します。

家庭内での感染対策

【消毒】手すり、ドアノブ、電気のスイッチ、リモコンなどをアルコールか次亜塩素酸ナトリウムでふき取り、その後、水道水だけで水拭きする。

【換気】家族が集まるリビングなどは、常時換気を行う。窓は10cm以上解放。給気口は「開」にする。換気が少ない時は扇風機を使って空気の流れを作る。

【ゴミ箱】鼻をかんだり、目を拭いたりした後のゴミは、袋に入れるなどして触らないように捨て手を洗う。ゴミ箱は蓋付きが望ましい。

【ハンドソープ】トイレの使用後、食事の前は必ずハンドソープを使って手を洗う。手を拭くタオルは共用しない。

【玄関】アルコール濃度60%以上の消毒液を置き、帰宅後

は必ず手を消毒し手洗いへ。【乗車】2人以上で車に乗る場合はマスク着用。車のエアコン設定を外気導入に。

※福島保健所によると、家庭内の最初の感染者は父または夫が多く、男性は職場から、10代と10代未満の子どもは家族からの感染が多いようです。家庭内感染の事例では、「トイレや洗面所などの共用部の消毒をしていない」「タオルや歯みがき粉を共用していた」などの事例がありました。また、家に感染に似た症状の家族や濃厚接触者がいた場合も、「寝室を分ける」「家の中でもマスクを着用する」などの対策が必要です。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「子どもの肥満」、気になる言葉「抗体カクテル療法」、ご存知ですか脳腸相関
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「在宅医療について(下)」
- ▶ 4面 = オープンシステム登録医紹介、がん陽子線治療センターの実績、当院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー、乳幼児のRSウイルス感染症に要注意、面会禁止にご理解を
- ▶ 6面 = 健診用語の基礎知識、施設だより
- ▶ 7面 = 食欲と「別腹」の正体、増子輝彦さんのコラム、7月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「なす」、薬局だより「アルツハイマー型認知症と薬物治療」、編集後記

健康生活情報ナビ

軽視できない子どもの肥満

福島県が発表した2020年度の本県の学校保健統計調査結果によると、標準体重より20%以上重い「肥満傾向児」の子ども（昨年4月1日時点5歳～17歳）の割合は、男子の8歳と女子の5歳を除き、全国平均を上回ったそうです。

や糖類の摂り過ぎが肥満を招きます。食生活改善のポイントは①偏食をなくし何でも食べる②薄味を心掛け、塩分の多いインスタント食品やスナック食品、糖分の多い菓子類を減らす③カルシウムの多い乳製品や魚介類、食物繊維の多い野菜や豆類などを食べる④おやつは時間、量を決め、だから食いをさせない⑤食事の量を一定にする——などです。

また、規則正しい生活と睡眠を十分取ることも大事です。遅くまでテレビやスマホを見ていたりすると、脳内が興奮しなかなか寝つけないなどの

問題が起こりやすくなります。さらに朝、決まった時間に起きられなくなり、その積み重ねから不登校につながる危険性もあります。生活そのものの改善が必要となります。

生活習慣病の予備軍に 原因は偏った食生活、運動不足…

肥満の子どもは高血圧症、糖尿病、高脂血症などの「生活習慣病予備軍」とも言われ、多くの場合、大人になっても肥満でいる割合が高いとされています。太っている子どもをみると、体格が良いと思いがちですが、肥満である場合が少なくありません。厚生労働省は「小児生活習慣病」をなくすため、小児期からの健康的な生活習慣の確立に力を入れていきます。

肥満の主な原因は子どもも大人と同じで、バランスの悪い食生活と運動不足です。特に肉類

子どもの生活習慣は親の生活習慣が反映します。子どもが生活習慣病の予備軍にならないためにも、親自身が規則正しい生活が続け、お手本を見せることが大事です。生活習慣は育ちざかりの時期に芽生えます。親は子どものライフスタイルにしっかりと目配りしておく必要があります。

ご存知ですか「脳腸相関」



「脳腸相関」という言葉を ご存知でしょうか。脳と腸は、常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼし合う関係にあることを言います。

例えば、行きたくない場所に行かねばならないとき、あるいは、何か嫌なことをしなくてはいけないとき、お腹が痛くなったという経験はないでしょうか。これは、脳と腸が自律神経系を通じて相互につながっているために起こる症状です。

脳は、どのような組織がどんな動作を行うかを司る司令

塔の役割をしています。一方、腸は独自のネットワークを通して脳に影響を与えています。このため腸は「第二の脳」とも呼ばれています。

自分が「嫌だ」と感じるときに、お腹が痛くなるのは、脳のストレスが腸に伝わって不調になると考えられています。その逆に、腸の具合が悪く便秘や下痢が続く場合は、そのことで脳がストレスを感じてメンタルの調子が悪くなることもあります。

このように脳と腸は密接な関係にあります。最近では腸

医療 健康

気になる言葉

新型コロナウイルス感染症の新たな治療薬として厚生労働省が7月に特例承認した点滴薬です。国内では4番目の新型コロナウイルス治療薬で、ウイルスが健康な細胞に感染するのを防ぐ効果があるとされます。

新型コロナウイルスから回復した人の抗体を利用するなどして作った2種類の抗体薬「カシリビマブ」と「イムデビマブ」

抗体カクテル療法

高まり、重症化を防ぐことが期待されます。

この抗体薬は米国のリジェネロン社とスイスのロシエ社が共同開発。国内で販売を担う中外製薬が厚生省に新薬承認を申請。厚生省は審査を簡

内に常在する細菌も脳の機能に影響を及ぼすという研究もあり、「脳-腸-微生物相関」という概念も出てきています。脳腸相関の代表的な疾患は「過敏性腸症候群」で、頻繁に下痢をする、便秘がある、おならが出る、といった症状が現れます。これらの症状が起こるために不安が募って、外出を避けたり、引きこもりになったりするなど、精神的に行動が制限されてしまうケースも少なくありません。

過敏性腸症候群は、症状がデリケートなため、なかなか人に話しづらいかもしれません。しかし、かかりつけ医や心療内科を受診すれば、改善する疾患です。症状が続く場合は、早目に受診しましょう。略化する特例承認の手続きに沿って審査を進めてきました。点滴投与の対象は、発症初期で50歳以上、基礎疾患があるなどの重症化リスクが高いと考えられる軽症・中等症の患者です。海外の臨床試験では、入院や死亡のリスクを7割減らす効果が確認されたそうなので、米国では緊急使用許可が下りています。供給量が限られるため、政府は中外製薬と2021年分の供給契約を結び、国内の供給量を確保したいということです。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

在宅医療について (下)

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」の現状を語る本多先生

「前回に引き続き在宅医療についてお聞きします。在宅医療は希望すれば、だれでも受けられるのでしょうか。
本多 そうしたご相談にも応じるため当院では毎週火曜日「在宅外来」を始めました。1日4組限定で相談時間は1組30分です。患者さん本人とご家族に来ていただいて、いろいろなおことをお聞きします。介護する人はどういう人か、介護ができたなくなった場合はどうするのか、そういったことを詳しく聞きたいうえで、判断します。大体は、それまで診ていただいた先生に相談してからお出でになりますから、

患者さんに安心してもらうことが大事

「在宅医療」の現状を語る本多先生
話し合いは1回で済みます。そして最初に訪問したときに、できるだけ時間を取って家庭の様子を伺うようにしています。部屋を見渡し、壁に掛けられた賞状や部屋にある置物などから「ああ、この方はこんな人だったのか」「こんなことをしていたのか」と、何となく分かります。そのうえで患者さん本人や家族とお話しして「これなら在宅でも大丈夫」と見極めを付けるのです。ご家族とのコミュニケーションを大事にしているのですね。
本多 在宅医療は、それが全てではないでしょうか。患者さんの所へ行きますと、ほとんどの方は「先生が来てくれ

て）ほっとした」「これで家に居られる」と言うのです。私の顔を見て安心するようです。病気を治すのは病院で、治す方法がなくなつたときに患者さんを支えてやるのが在宅医療の役目です。患者さんが残りの人生を自宅で笑って過ごせるよう、安心してもらうことが大事です。ですから私は訪問したら、患者さんの手を握ったり、背中をさすったりして、必ず1回は体に触るようになっています。患者さんの手を握つたまま、30分も座っていたこともあります。
「人生会議」という言葉もありますが、患者さんがどういふふう終末期を迎えたいかを、日頃から家族で話し合つておく必要がありますね。
本多 自分が将来、身体が動けなくなつたときにどのような生活かを家族で話し合うことが人生会議（ACP）ですが、これは1回話し合つたら終わりというものではありません。何度も何度も繰り返し話し合うことが重要です。人の気持ちはその時、その時で変わりますから。健康な時は1回でよいでしょうが、終末期に入つたら頻りに話し合つてほしいと思います。正月や患者さんのお誕生日などは

話を持ち出すのによいかもかもしれません。医師や看護師も情報を共有すると、なおよいですね。
在宅の環境をよくするため提案なども先生から教えていただけるのでしょうか。
本多 在宅の環境を整えるには介護保険からある程度補助が出ますので、ケアマネジャーに相談するとよいでしょう。訪問リハビリの方もバリアフリーなどを提案してくれます。
在宅医療の患者さんはがんの患者さんとは限りませんね。本多 疾患別で言いますと、がん、脳卒中、認知症の三つで全体の4分の3を占めます。このほか最近多いのは老衰です。また、当院はもともと脳神経外科の病院だったので、神経難病の患者さんが結構多いのです。パーキンソン病とか、ALS（筋萎縮性側索硬化症）ですね。ALSは全身の筋肉が徐々に動かなくなるため、最後は気管切開をして人工呼吸器の管を取り付け、「胃瘻」の手術を行い管で栄養を直接胃に送るようになります。最近ではテクノロジーの発達で、目で文字を追うだけでパソコンの画面に言葉を表すこともできるようになりましたが、中には人工呼吸器も胃

瘻も絶対に受け付けない方もいます。そうした患者さんには、そばによつて手を握つて、じつと見てあげるほかに成す術はないのです。緩和ケアで麻薬を使うこともあります。それでも苦しい場合があります。患者さんの精神的な支えになつてやるのができればと思います。心のケアという点では最近、「臨床宗教師」が注目されています。県内には1人いるそうです。私も若い頃に心理学や宗教学をもっと学んでおけばよかつたかなと思うことがあります。(笑)
「これから「在宅医療」を目指す」という若い医師に伝えたいことはありますか。
本多 医師は病気を治そうと思つて医者になる訳です。から、初めから在宅医療をやることは無理であろうと思います。何年か専門分野を経験して、それから選択を考えればよいと思います。私も元々は心臓外科が専門なので、若い頃は心臓疾患の治療ばかりやつていました。その経験は今になつても生きています。

※ふくしま放送で8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 支える 絆

10

総合南東北病院 オープンシステム登録医

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。



佐藤 実則先生

【診療科】
内科・消化器内科・小児科
【診療時間】
▽午前 9時～12時30分（月～土）
▽午後 14時～18時30分（月～土）

院長 佐藤 実則

ファミリークリニックさとう



森藤 通隆先生

【診療科】
内科・胃腸科・小児科
外科・皮膚科・泌尿器科
【診療時間】
▽午前 8時30分～12時
（月・火・水・金・土）

院長 森藤 通隆

医療法人 森藤医院

【電話】
024(932)1390
▼地域の皆さまへ▲
平成元年に開成2丁目に開業し、20年を経て現在の地に移りました。専門は消化器内科ですが、地元の「家庭医」として、子どもからお年寄りまで家族のだれもが気軽に受診できるアットホームな診療を目指しています。内視鏡検査や禁煙指導、各種健康診断

【所在地】
郡山市開成5丁目12-2
〒963-8851

【休日】
火・水・金 14時～17時（土）
日曜・祝日

▼午後 14時～18時
（月・火・水・金）
【休日】
木曜・日曜・祝日
【所在地】
〒963-0534
郡山市日和田町字山ノ井2
【電話】
024(958)4567
▼地域の皆さまへ▲
地域住民の健康を守る「かかりつけ医」として、様々な診療を行っています。地域の皆さまが安心して生活できるよう、身近で頼りになる医療を目指しています。必要に応じて総合南東北病院をはじめとした地域の中核病院とも連



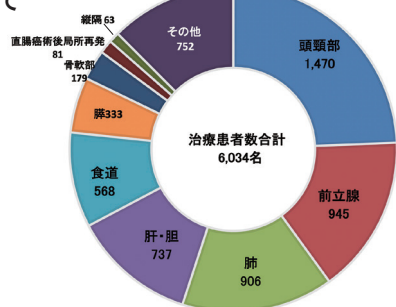
も行っています。健康に不安を感じたらご相談ください。



携して適切に対応し、最善の医療に努めております。

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2021年7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。



【晩夏の彩り】



© ATAI's PHOTO

撮影データ：2017年8月13日 二本松市東新殿 FUJIFILM X-T1+XF18-55mmF2.8-4R LM OIS (f/4 絞り優先オート)

夏の濃い緑の中に可憐な花を咲かせる河原撫子（カワラナデシコ）です。この花の別名でもある「大和撫子」は、どんな場所にも根を張って、小さくて繊細な淡紅色の花を精一杯咲かせるので、古来より清らかなで美しい日本女性の美称として使われました。最近「ナデシコジャパン」の方が馴染みがあるでしょうか？ ちなみに花言葉は「大胆」「可憐」「純愛」などと言われています。（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）

乳幼児の風邪症状 要注意 RSウイルス感染症かも？

新型コロナウイルスの感染拡大が続いていますが、今年には乳幼児がかりやすいRSウイルス感染症も全国的に流行しています。福島県内でも急増しており、県はホームページなどで注意を呼び掛けている。

RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するとされ、何度も感染と発病を繰り返します。RSウイルスは日本を含め世界中に分布し、感染力が非常に強いウイルスです。

主な症状は鼻水、咳、発熱などで、一般的な風邪と変わりありません。多くは数日で回復しますが、重症化すると、気管支炎、肺炎などの原因に

なる場合があります。「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴を伴った呼吸困難の症状が出た場合は、医療機関を受診しましょう。特に、生後数週間から数カ月の赤ちゃんは感染すると、重篤な症状を引き起こしやすいため、感染を避けるための注意が必要です。

また、大人が感染することもあります。多くは鼻水や咳などの症状だけで自然に回復します。しかし、基礎疾患がある高齢者が感染すると、肺炎になるなど、重症化することがあります。

RSウイルス感染症の主な感染経路は、新型コロナウイルスと同様に飛沫感染と接触感染です。多くは飛沫感染で、感染

している人の咳やくしゃみ、会話をした際に飛び散るしぶきからウイルスを吸い込み感染します。接触感染は、ドアノブなどの環境表面についていたウイルスに接触することで、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染します。このため新型コロナウイルスと同じく、家族ぐるみでマスクの着用、手洗い・消毒などの対策が必要です。

RSウイルスには有効な抗ウイルス薬がなく、対症療法で治療します。重症化の場合は酸素投与、点滴、呼吸管理を行います。

県のホームページによりますと、RSウイルス感染症は例年、夏頃から流行しますが、昨年は1年を通してほとんど流行が見られなかったそうです。ところが、今年は例年より早い時期から増加し、夏から一段と増えたようです。

テーションで行います。

発熱症状のある方は、南東北医療クリニック玄関前の発熱受付で対応しております。受付時間は月～土曜日（祝日を除く）の午前9時～午後3時で、それ以外の時間は当院の救急外来で対応します。

当院と医療クリニックの出入口は一部制限しており、入場の際は検温をしていただきます。



感染防止対策のため 面会禁止にご理解を

当院では新型コロナウイルスなどの院内感染を防ぐため、入院患者さんへの面会を禁止するなどの対策を取っております。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

入院当日の付き添いは1名とし、荷物の受け渡しはナース

健診用語の基礎知識

5

代謝系の検査

代謝とは、体内で営まれる生命活動に伴う、いろいろな物質の化学変化を言います。健診では基本的な糖代謝について血液中の糖の値、また、プリン代謝について血液中の尿酸値の検査を行います。

《空腹時血糖》

空腹時の血液中の糖の値を調べる。参考基準値 100 mg/dl未満。

《随時血糖》

食事時間と関係なく測った血糖値。参考基準値 100 mg/dl未満。

《ヘモグロビン A1 c (NGSP 値)》

過去1~2カ月の血糖値の指標。1回の随時採血で耐糖能を推定できる。参考基準値は5.6%未満。

《尿糖》

尿中に排泄される糖の値で、尿を採取して調べる。限界の血糖値は160~180mg/dlとされ、高血糖の指標となる。

《尿酸》

新陳代謝により古い細胞が分解してできる老廃物。水に溶けにくい尿酸が多すぎると、結晶となって組織に蓄積して障害を起し、痛風の原因となる。参考基準値は7.0mg以下。

《インスリン》

膵臓でつくられるホルモンで、血糖を調節している。インスリンが血糖を処理しきれなくなり、血糖値が高くなると、糖尿病を発症する。

糖尿病

糖尿病は、1型(インスリン依存型)と2型(インスリン非依存型)の二つに大別されます。ほとんどは2型で、食生活でのエネルギーの取りすぎが主な原因です。糖尿病が怖いのはいろいろな合併症を引き起こすからです。中でも①網膜症(眼底出血・緑内障・失明)②腎症(蛋白尿・腎不全・尿毒症)③神経障害(神経痛・知覚麻痺・筋力低下・EDなど)は「糖尿病の3大合併症」と言われています。これらは進行すると治りにくい病気です。糖尿病にならないために生活習慣を改善し、健診を受けて異常を早期発見することが大切です。

※参考:全社連「健診結果のわかる本」

機能パッド
めたい紙おむつ・昼用高止
▽Cセット
必要に応じて
高機能パッド(夜用)
パンツ用装着パッド・夜用
トIIパンツタイプ紙おむつ・
夜用高機能パッド▽Bセッ
むつ・昼用高機能パッド・
トIIテープ止めタイプ紙お
7枚) 【紙おむつセット】▽Aセッ
パジャマ・肌着(週3着)
バスタオル・フェイスタオル
パジャマ(週7枚)▽BセットII
パジャマ(週3着)バスタ
オル・フェイスタオル(週
【入院セット】▽AセットII
パジャマ・肌着(週3着)
バスタオル・フェイスタオル
パジャマ(週7枚)▽BセットII
パジャマ(週3着)バスタ
オル・フェイスタオル(週



フラダンスを披露する職員たち

◆フラダンスで南国気分
施設全体行事として7月8日
(木)に「フラダンスショー」を開

ゴールドメディア

施設だより

催しました。前座で職員がギター、サククス、ピアノで「涙そうそう」などを演奏。利用者さんも演奏に合わせ、歌ったり、拍手を取ったりして楽しみました。
場が温まったところで、介護職員や看護師によるフラダンスが始まりました。「瀬戸の花嫁」「アロハオエ」など4曲を優雅に踊ったほか、「水戸黄門」のテーマ曲に合わせた体操も披露しました。出演した職員のほとんどはフラダンスの経験が無く、この日のために空いた時間を使い、看護主任の指導で練習を重ねました。その甲斐があつて、本番

では緊張したものの良い雰囲気
で踊ることができました。利用者
さんの反応も良く、曲の合間
に合いの手を入れる方もいまし
た。イベントが終わってからは、
出演者に「ありがとう、良かつ
たよ」などと声がかかりました。
◆短冊に願いを込めて七夕祭り
南東北ロイヤルライフ館では、
7月7日(水)に七夕祭りを開
催しました。職員が各棟を回り、
「綿あめ作り」や「水ヨーヨー釣
り」を行いました。
綿あめ作りでは、利用者さん
の目の前で職員が綿あめを作り、
出来立てを食べてもらいました。
「甘くて美味しいよ」「もう一つ
ほしいな」と大好評でした。水

総合南東北福祉センター



水ヨーヨー釣りに挑戦

楽しいイベントの最後に、利
用者さん一人一人の願いごとを
短冊に書いてもらい、各棟のホー
ルに飾りました。皆さんの願い
ごとがかないますように。
ヨヨー釣りでは、利用者さん
が職員と一緒に、たらいの中か
ら水ヨーヨーを釣り上げました。
釣る度に「難しいなあ」「やっと
釣れた」などの声がかえり、盛
り上がりしました。

入院セットが便利に… 紙おむつセットも用意

入院時に必要な衣類やタ
オルなどが1日単位でレン
タルできる当院の入院セッ
トがリニューアルされ、より
便利で快適、安全になり
ました。パジャマとタオル
のほかに着用の付いた入院
セットや、紙おむつセット
も用意しました。

当院では、ご家族の衛生
面や感染対策の観点から入
院セットの利用をお勧めし
ています。詳しくは入院セッ
ト窓口(中央棟1階エスカ
レーターそば)にお問い合
わせください。

食欲の秋でも食べ過ぎないで!!

「別腹」でカロリーオーバー

「食欲の秋」とよく言いますが、秋は食べ物がおいしく感じられる季節です。このため、ついつい食べ過ぎてしまい、肥満を気にする方もいることでしょう。食欲のメカニズムを

知って、健康のため食べ過ぎに注意しましょう。食欲は脳によって、コントロールされています。おいしい、うな、食べ物を見たり、匂いを嗅いだりすると、脳内でドーパ

ミンという興奮物質が分泌されて食欲を覚えます。このとき、オレキシンという物質も分泌され、胃腸の働きを活発にします。こうした働きは、胃がいっぱいでも満腹を感じていても起きます。食事をしても、これ以上食べられないくらいに満腹なのに、好きなデザートを目にする、「デザートは別腹」と言い訳しながら、つい

食べてしまうのは、このためです。オレキシンが食欲をコントロールする中枢神経に働きかけ、新たな食欲を生み出すのです。大脳から指令を受けた胃は、何とか食べた物の一部を小腸へ送り出し、新たな食べ物を受け入れるスペースを作ります。

菅首相が7月中完了を目標とした高齢者のワクチン接種は、ほぼ希望者全員に行われた。私も7月12日に総合南東北病院での集団接種で2回目の接種を終えた。国民へのワクチン接種は今も引き続き行われているが、コロナ感染は止まらず、拡大を続けている

理念からすれば被災地での実施競技をもっと多くし、風評被害払拭などにも生かすべきであった」と思うのは被災地のわがままだろうか？

食欲を感じたからといって、それは必ずしも「食べてもいい」訳ではありません。満腹なのにさらに食べ物を食べたからカロリーオーバーになるのは明らかです。別腹を回避するために①食事で満腹感を得たら「お腹いっぱい」と言い、満足感に浸る②食事の後は、目の前に食べたいものを置かない③デザートなどを用意する食事は、初めから量を少な目にし、個別に盛るといった工夫も大事です。

増子輝彦さんのコラム



こんな中、史上例のない東京五輪が行われ、世界各国から多くのアスリートたちが集結した。

「復興五輪」を掲げて誘致に成功した東京五輪は、その理念とはかけ離れ、いつの間にか「コロナに打ち勝った証としての五輪」に変わってしまった。改めて考えると東京五輪は誘致の

デミックにより1年間延期され、2億人以上の人が感染するに至り開催まで危ぶまれた。復興地での競技は福島県でソフボール・野球が数試合、宮城県でサッカーが数試合実施されただけで、ほとんど光は当たらなかった。五輪参加者は原発事故や津波からの復興をどの様に感じ取ったのだろうか？「コロナ感染症を想定しない時の誘致だったのだから、復興五輪の

は、今後の五輪の在り方に大きな問題を提示し、警鐘を投げかけた。復興やコロナなど、五輪本来の理念やスポーツの精神とは違うスローガンのもとに開催することの是非を含め、今後の教訓として学ぶことの多い東京五輪であった。

（8月10日）

7月の手術件数

当院の7月の手術件数は691件でした。診療科別の内訳は眼科201件、外科128件、形成外科65件、整形外科62件、外傷センター57件、泌尿器科39件、脳神経外科30件、耳鼻科30件、心臓血管外科24件、呼吸器外科22件、歯科口腔外科16件、放射線科6件、がん陽子線治療センター6件、小児心臓外科2件、周産期センター1件、麻酔科1件、消化器内科1件でした。

7月の救急車台数

当院の7月の救急車受け入れ台数は534台で、搬送患者数も534人でした。時間別の救急患者数は1350人。ドクターヘリの受け入れは3件で、入院患者数も3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
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

アルツハイマー型 認知症と薬物治療

今年の6月に米国でアルツハイマー型認知症に対する新薬が承認され話題になりました。従来の薬にはない効果があり、現在日本でも申請中で承認が待たれます。今回はそんなアルツハイマー型認知症と現在使用されている薬についてお話したいと思います。

アルツハイマー型認知症は脳の神経細胞が減り、脳が萎縮してしまふ病気です。認知症の中で最も多いと言われ、高齢化などの背景もあり年々増加傾向にあります。主に記憶を司る「海馬」と呼ばれる脳の一部から萎縮が始まり、新しいことを覚えられない、時間や場所が分からなくなる、話している言葉を理解できない等の症状が

現れますが、昔の記憶は比較的保たれているというのが特徴です。アルツハイマー型認知症は急激に進行せず、緩やかに症状が進行していく病気です。現時点では根本的な治療法がないため脳を元の状態に戻すことは困難ですが、薬物治療や薬を使わない治療(非薬物療法)によって進行を遅らせることが可能です。

薬物治療にはコリンエステラーゼ阻害薬という脳の情報伝達をスムーズにする薬と、NMDA受容体拮抗薬と呼ばれる脳の神経細胞を過剰な刺激から保護する薬の2種類が使われます。コリンエステラーゼ阻害薬はドネペジル、ガランタミン、リバスチグミンの3つの成分があり、患者さ


んの状態に合わせて内服薬や貼り薬を選べます。NMDA受容体拮抗薬はメマンチンという成分が1種類のみ承認されており、コリンエステラーゼ阻害薬と併用して使われます。

また、ウオーキングなどの有酸素運動や計算問題といった非薬物療法は脳を活性化し、残っている認知機能を高めると考えられています。患者さん本人が嫌がらなければ先生と相談の上、薬物療法と組み合わせて行ってみるのもよいかもしれません。

〔参考文献〕第一三共株式会社「認知症の治療」(薬剤科 大和田柚樹)

食の豆知識

なす



なすは淡泊な味でクセがなく、油との相性がよい野菜です。天ぷらやおひたしなど日本料理によく合う食材です。なすの種類は非常に多く、一般によく出回っているものとしては、「卵型」のものやそれよりやや面長の「長卵型」があります。その他、「米なす」や、丸型の「賀茂なす」などがよく知られています。また、非常に長い「長なす」やさらに長い「大長なす」、色の白いなすなどもあります。

【選び方】
皮が濃い紫色で張りつつやがあり、ふっくらしていて重みのあるものを選ぶと良いでしょう。ヘタの切り口がみずみずしく、トゲがピンととがっているものが新鮮です。ヘタがしおれていたり皮の表面にシワがあったりするものは収穫してから時間が経っているものです。

【調理】
1年中出回っていますが、おいしいのは夏から秋にかけてのものです。なすはアクが強く、切り口が空気に触れると変色します。そのため、皮をむいたり切ったりした後は、切り口にかかる塩をふり出してきた水気をふくか、塩水につけると旨みが抜けずに済みます。

【丸茄子の揚げ浸し】(4人分)
◆材 料
・丸茄子2個 ・鶏挽肉80g ・おろし生姜大さじ1
・枝豆40g
・合わせ調味料(醤油・酒・みりん各大さじ1、砂糖大さじ1/2、片栗粉小さじ1、水大さじ4) ・サラダ油大さじ4

◆作り方
①合わせ調味料をつくる。枝豆は塩茹でしておく。挽肉をおろし生姜と一緒に油をひかずに炒める。
②肉の色が変わったら合わせ調味料を加え混ぜる。とろみがついたらあんの完成。
③丸茄子は縦1/2に切り、身に包丁で切れ目を入れる。
④茄子をサラダ油で揚げ、揚げたら油を切り、器に盛り②のあんをかけ、枝豆を飾り出来上がり。

※参考書籍：旬の野菜の栄養辞典(栄養管理科)

南東北
2021年9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) 9341-5708

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

「暑い」「暑い」と思っていたらもう9月。今年の夏は例年以上に早く過ぎたように感じます。休みはあってもどこにも行かず、テレビで五輪観戦という家庭も多かったのではないのでしょうか。新型コロナウイルスのワクチン接種はだいぶ進みました。コロナとの闘いは、まだまだ続きそうです。この分だと、1年が過ぎるのもあっという間かもしれません。



「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