



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355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

コロナ対応で地域に貢献

当院の移転整備計画コンセプト

医師会、自治会、経済団体も支援

新型コロナウイルス感染症などの新興感染症に対応した病院づくりを目指し郡山市富田町の旧福島県農業試験場跡地（県有地）への移転建て替え計画を進めている当院（総合南東北病院）は8月25日（水）、土地の早期の取得に向けて県に働きかけていた

だくよう、郡山市と郡山市議会に要望書を出しました。この整備計画を支援する郡山医師会、郡山市自治会連合会、郡山商工会議所、郡山地区商工会広域協議会の4団体も地域の医療体制強化のため、連名で整備促進を要望しました。

当院が目指す新病院建設のコンセプトは第一に新型コロナウイルスなどの感染症への対応力強化です。具体的には病床の個室化、陰圧室の整備を基本に、感染症患者の動線を一般の患者から隔離できる構造にし、感染症患者の増減に応じて柔軟に対応できる大規模な感染病床を有する医療施設にすることです。新型コロナウイルスの感染

市、市議会に要望書提出

当院の移転整備計画に関する市への要望活動は午後2時から市役所本庁舎2階庁議室で行われました。当院からは寺西寧院長、郡山医師会から土屋繁之会長、市自治会連合会から鈴木光二会長、郡山商工会議所から山口哲蔵副会頭、商工会広域協議会から渋谷重二会長が出席。市側は品川萬里市長と吉崎賢介、菅野利和両副市長らが臨みまし

た。初めに支援団体を代表して郡山医師会の土屋会長が4団体連名の要望書、次いで当院の寺西院長が事業者としての要望書を品川市長に手渡しました。この後、意見交換が行われ、寺西院長は計画に至った経緯を説明したうえで「新型コロナウイルスのような感染症に対応するには、病院の構造そのものを設計の段階から考えておく必要があります。安全安心のまちづくりのためにも市のご支援をお願いします」と、協力

品川市長（左から3人目）に新病院の整備計画支援を要望した寺西院長（同2人目）と各団体の代表



「要望をしっかりと受け止め、関係者とともに県及び県議会に支援を要請してまいりたい」と決意を示しました。寺西院長、土屋会長ら一行は引き続き市議会事務局を訪れ、七海喜久雄議長に要望書を提出。七海議長と田川正治副議長と懇談しました。

また、新病院の整備計画は、旧農業試験場跡地周辺を医療機器関連産業の集積拠点を目指す郡山市の「メディカルヒルズ基本構想」とも連動し、地域経済の発展にも寄与できるものと確信しています。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「腰痛・関節痛」、気になる言葉「mRNAワクチン」、郡山市の未来を考える座談会に当院職員が参加
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「新型コロナと闘う(上)」
- ▶ 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、新人ドクター
- ▶ 5面 = フォトセラピー、障害者グループホーム建設工事地鎮祭、当院職員が献血協力
- ▶ 6面 = 健診用語の基礎知識、施設だより、質の良い睡眠を取ろう
- ▶ 7面 = ゴールドメディアで避難訓練、増子輝彦さんのコラム、8月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「さつまいも」、薬局だより「病院から出る薬、お店で買える薬」、編集後記

健康生活情報ナビ

腰痛・関節痛

【腰痛】腰痛の原因は様々です。骨折、打撲、ぎっくり腰などは治療に緊急性を要しますが、腰痛の多くは鈍い痛みや張り、だるさなどです。しかし、痛みの程度が強くなくても我慢して放置することはよくありません。腰は脊髄の通る大切な場所

です。脊髄を囲む骨の一部が突き出したり（脊柱管狭窄症）、背骨と背骨の間の緩衝材の役目をする椎間板が出っ張ったり（腰椎椎間板ヘルニア）するため、神経を刺激して、痛みが起きます。最初には耐えられる痛みでも、次第に足にしびれや冷えがあつたり、長時間立っていらなくなったりします。原因を知っておかないと、生活の質が低下することになります。また、腫瘍や婦人科系の病気、尿路結石などの内臓疾患の影響で腰痛が生じている可

能性もあります。腰の痛みを感じたら、まずは整形外科などを受診し、原因を突き止めるようにしましょう。

【関節痛】関節の中でトラブルが起こりやすいのは、動かせる範囲が広いところです。中でも多い疾患は五十肩（肩関節周囲炎）、変形性股関節症、変形性膝関節症です。

関節には骨同士がこすれる際の衝撃を和らげる重要な役割を果たす軟骨があります。この軟骨が長年の使用ですり減ってしまうと、骨が変形して動作の際に強い痛みを引き起こします。主な原因は加齢

原因を知ることが大事 痛みを感じたら早目に受診を

ですが、関節を酷使している人は若いうちから症状が出る 경우가あります。

また、スポーツの激しい動きで関節の合わせがはずれる「脱臼」も起こりやすい疾患です。病気による関節痛もあります。

全身の関節に腫れと痛みが起こる関節リウマチや、足の指の関節に激痛が走る痛風は病気の症状です。関節の痛みを感じたら、早目に受診し初期のうち治療やリハビリをするのが大切です。（当院健康情報誌「こんにちわ」2020年11月号から）

医療の現場から市長に意見

郡山市の未来 を考える座談会 当院の看護師・安齋さん



意見を述べる安齋さん

福島民報社が企画した「郡山市の未来を考える座談会」に総合南東北病院の看護師・安齋利奈さん（13病棟）が出席し、他の企業の若手社員とともに郡山市の将来像について品川萬里市長と意見を交わしました。座談会の模様は8月12日（木）付の福島民報で特集

mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンとは、ウイルスが細胞に侵入する際のスパイクと呼ばれる糖タンパクを設計する遺伝子情報（mRNA）を投与するワクチンを言います（「こどもとおとなのワクチンサイト」より）。新型コロナウイルス感染症対策として使われているファイザー社製とモデルナ社製のワクチン

記事として紹介されました。座談会は、魅力あふれる経済県都・郡山をつくりあげていくために郡山市の未来を担う若者がどのようなことを考えているのかを述べてもらい、今後のまちづくりに役立てるのが狙い。7月7日（水）、郡山市熱海町のホテル華の湯で開かれ、当院を含む著名な市内の12事業所から若手の代表が出席しました。福島民報社の荒木英幸常務・郡山本社代表が司会を務めました。

安齋さんは「郡山の魅力は人そのもの」としたうえで、医療の現場の一端を紹介。「新型コロナウイルスの感染拡大で緊張感が続く中、患者さんから温かい言葉を掛けてもらい励まされた」と、自らの体験を披露しました。地域医療の充実を図る本院の移転建て替え計画にも触れ、「感染症や救急医療に臨機応変に対応できるように精進し、患者さん一人一人に寄り添える看護師を目指したい」と意気込みを語りました。

医療健康

気になる言葉

mRNAワクチン

ンがmRNAワクチンです。厚生労働省はホームページで「従来のワクチン（不活化ワクチン、組換えタンパクワクチン、ペプチドワクチン）は、ウイルスの一部のタンパク質を人体に投与し免疫ができる仕組み。mRNAワクチンは、ウイルスのタンパク質を作るもとの情報の一部を注射することでウイルスのタンパク質の一部を作り、それに対する抗体、免疫ができる」と説明しています。

人体への影響については「注射されたmRNAは、数分から数日といった時間の経過とともに分解され、人の遺伝情報（DNA）に組み込まれることはない。DNAからmRNAが作られる仕組みはありますが、mRNAからDNAが作られることはない。mRNAの情報が長期に残ったり、精子や卵子の遺伝情報に取り込まれたりすることもないと考えられる」としています。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

新型コロナと闘う (上)

COVID-19 対策チーム
心臓血管外科 医師

緑川 博文 先生

聞き手・矢野真未アナ



新型コロナ感染症の治療の現状などを語る緑川先生

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。特に夏以降は全国的に感染者が急増し、福島県でもクラスター（集団感染）の発生が相次ぎ、確保病床の逼迫などが続きました。本日（8月19日）は総合南東北病院の心臓血管外科成人部門科長でCOVID-19対策チームのリーダーの1人として医療の最前線でコロナと闘っている緑川博文先生に、治療の実態や感染防止のポイントなどをお聞きします。

福島県内でも最近では新型コロナウイルスの感染者が急増していますが、原因はどの辺りにある

とお考えですか。

緑川 これまでも流行のヤマはいくつかあったのですが、第5波になって物凄い勢いで増えました。原因の一つは感染力が極めて高いデルタ株が入ってきたことです。もう一つの理由は人流だと思います。東北の中でも宮城県と福島県は首都圏からの人の流れが特に多いためと考えられます。先生はCOVIDチームに発足時から関わっているのですが、このチームについて教えてください。

緑川 一昨年12月に中国の武漢で新型コロナウイルスが発生し、年が明けて日本にも入って来ました。当院でも対策を考え

る必要があると、3月ごろから会議を重ね、5月にチームを立ち上げ、南東北第二病院に発熱外来とコロナ専用病棟を設けました。チームは医師が10数人。コロナの専門医はいませんが、様々な医師が対応しています。他に看護師、看護助手、栄養士や理学療法士、事務職など様々な職種の人がメンバーになっており、総勢40〜50人です。メンバーの入れ替えはないのですか。

緑川 コロナと向き合っている仕事は大変なストレスになります。医師は大体半年くらいで交代するようにしています。皆さん、自らの意志で入っているので規則通りという訳ではありません。特に大変なのは看護師さんです。重要な役割を担い負担は相当に大きいのですが、その辺は看護部がメンタル面も含めて適切に管理してくれています。発熱外来を南東北第二病院に開設した理由は何ですか。

緑川 当初は本院（総合南東北病院）に設置することを考えたのですが、感染防止の面から構造的に適している南東北第二病院にしました。この第二病院は主に回復期の患者さんが対象の病院なのですが、本院から歩いて行ける距離にあり、一般病棟とコロナ病棟を完全に分離できる構造になっていたからです。

熱があつたらとにかくPCR検査

※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

11

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。

あさひ内科クリニック
院長 **新井 圭輔** (あらい けいすけ)



新井 圭輔先生

【診療科】
内科・消化器科・放射線科
眼科

【診療時間】
▽午前 9時～13時(月～土)
▽午後 14時～18時30分(月～土)

医療法人 幹正会
よしだ内科



吉田 幹男先生

院長 **吉田 幹男** (よしだ けんお)

【診療科】
内科・消化器内科
循環器内科・呼吸器内科

【診療時間】
▽午前 9時～12時(月～土)
▽午後 14時～18時(月～土)

火・木・金
【休診日】
水曜午後、土曜午後、日曜・祝日

【所在地】
〒963-8024
郡山市朝日3-2-33

【電話】
024(921)2525

▼地域の皆さまへ▲

平成9年4月に開院いたしました。地域の皆さまが安心していただける医療を目指しています。基本理念は①病気を遠ざけ健康を守る医療②健全な精神を宿す健全な肉体の追求③病診連携を最大限活用したレベルの高い診断治療④情報化

木・金、13時～15時(土)

【休診日】
水曜午後、日曜・祝日

【所在地】
〒969-1168
本宮市本宮一ツ屋1-1

【電話】
0243(63)2333

▼地域の皆さまへ▲
当クリニックは平成11年11月、3つの誓い(信念)を持って開院しました。①子どもからお年寄りまで地域の皆さまから愛され信頼される「かかりつけ医」を目指す②いつでも安心して気軽に来院できる環境をつくる③常に最新の医療を提供する④の3つです。

時代先取りの診療⑤確かな診断とそれに基づく適切な治療⑥です。健康に不安のある方はお気軽にお越しください。



今後も患者さんの立場や気持ちになつて診療にあたつてまいります。

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2021年8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



総合南東北病院の理念

すべては患者さんのために
そして、
すべては癒しと
支えを必要とする
人々のために



やまもと りゅうや
山本 竜也
総合南東北病院
【外科】
医員

新任ドクター紹介



【秋色の湿原】
 福島県で一番有名な観光道路と言えは、多くの人が磐梯吾妻スカイラインを挙げると思います。自家用車で容易に（とは言ってもカーブが多いので注意ですが）行くことが出来て、車窓から季節ごとに変化



撮影データ：2019年9月15日 福島市土湯温泉町 Nikon D800+NIKKOR 24-120mm F4G f/8.0 絞り優先オート .PL フィルター・手持ち撮影

に富んだ景色を楽しむことができます。その中間地点にある浄土平は標高1600mの湿原で、有名な吾妻小富士や一切経山へのトレッキングの起点となっています。10月の紅葉シーズンともなれば多くの観光客で賑わいますが、平地では暑さが残る9月中旬に湿原の草紅葉やリンドウが見頃を迎えます。1周1km程の小さな湿原で、平坦で木道が整備されており気軽に散策することができます。コロナ禍ですが週末は入出が多いので、ぜひ平日にお出掛けください。（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）

来春開設目指し地鎮祭

八山田の障害者グループホーム

南東北グループの社会福祉法人・南東北福祉事業団は来年4月、郡山市富久山町八山田に共同生活援助事業所「南東北ライフステップ八山田」を開設します。8月20日(金)午前10時から現地で新築工事の地鎮祭が行われました。

施設は、18歳～64歳で日常生活に支援が必要な身体障害者及び知的障害者を対象とした日中サービスマス支援型グループホーム（介護付き）です。短期入所施設を併設します。木造2階建てで延床面積966平方メートル。入居定員は20人。短期入所は1日利用5人。全室個室でトイレ、洗面所完備。完全バリアフリーで、エレベーター、介護入浴機器などを備え、重度の身体障害者も受け入れられます。建設地は南東北こども学園の南側で、住所は郡山市富久山町八山田字一般橋29ノ11。

地鎮祭には関係者約30人が出席しました。神事が行われ、渡邊一夫理事長、脳神経疾患研究所の吉本高志最高顧問、



南東北ライフステップ八山田の完成予想図



神事後、あいさつする渡邊理事長

タリ、介護入浴機器などを備え、重度の身体障害者も受け入れられます。建設地は南東北こども学園の南側で、住所は郡山市富久山町八山田字一般橋29ノ11。地鎮祭には関係者約30人が出席しました。神事が行われ、渡邊一夫理事長、脳神経疾患研究所の吉本高志最高顧問、

感染防止対策のため 面会禁止にご理解を

総合南東北病院の職員献血が8月31日(火)午後2時30分から南東北創薬・サイクロトロン研究センター前に待機した福島県赤十字血液センターの採血バスで行われました。

輸血用の血液不足解消に貢献するため毎年、職員が自主的に協力しています。今回は様々な部署から合わせて25人が協力を申し出ました。コロナ禍のため、献血には入念な感染防止策

総合南東北病院の寺西寧院長、南東北福祉事業団の菊地弘常務理事兼事務局長、工事を請け負った荒牧建設の荒牧幸雄代表取締役が玉串をささげ、工事の安全を祈願しました。神事後、渡邊理事長は「障害のある人が安心して暮らせるように尽くしたい。福祉の明かりが消えないよう、長く続けたい」と語りました。

入居者を募集

南東北福祉事業団では、「南東北ライフステップ八山田」の入居者を募集しています。詳しくは総合南東北福祉センター（郡山市日和町梅沢）内の開設準備室（担当：清野） 電話024（968）1010、FAX024（958）6323

が施されました。協力者は受付で問診、バス内で血圧などの健康チェックを受けた後、400mlの献血を行いました。



献血する職員

健診用語の基礎知識

6

■血液の検査 (1)

血液は細胞成分の赤血球(40～45%)と白血球・血小板(1%)、液体成分の血漿(55～60%)から成り立っています。

赤血球は全身をめぐる体の隅々に栄養や酸素を届け、さらに二酸化炭素や老廃物を回収します。

白血球は顆粒球、リンパ球、単球に分類され、体内に侵入してきた細菌や異物を食べたり、攻撃したりして外敵から身体を守る働きをしています。免疫機能が低下すると、白血球は減少し感染症などにかかりやすくなります。血小板は傷口を固め止血に関与します。

血漿は組織呼吸の結果できた炭酸ガスを肺へ運び、空気中に放出します。また、栄養成分を体内の各組織に運び、そこで生じた代謝老廃物を腎臓から排出したり、血圧の保持に役立っています。

血液一般検査は、細胞成分の状態を調べ、全身の健康状態を診ます。

《Ht (ヘマトクリット)》

血液中に占める赤血球容積の割合。参考基準値は男性38.0～48.9%、女性34.0～43.9%。低い値は血液濃度が薄く、貧血が疑われる。脱水症や多血症は高い値になる。

《Hb (ヘモグロビン)》

血色素量のこと。これが少ないと十分な酸素を運搬できない。参考基準値は男性13.0～16.6g/dl、女性11.4～14.6g/dl。10g/dl以下は強度の貧血。

《赤血球数》

貧血を見つける手がかりの一つ。参考基準値は男性400～539(×10⁴/mm³)、女性360～489(×10⁴/mm³)。少なければ酸素の供給不足になる。低い値は貧血などが疑われる。

※この項、次号に続きます。
※参考：全社連「健診結果のわかる本」



盛り上がったうねめ踊り

◆利用者さんもうねめ踊り
ゴールドメディアでは8月、2日間にわたり「通所リハビリ夏祭り」を開催、利用者さんが「ゲーム屋台」や「うねめ踊り」を楽しみました。

ゴールドメディア

り、すだれを出して手作りのアサガオやヒマワリを飾ったりして夏の雰囲気を出しました。そして夏祭りの旗を掲げ、いよいよ本番です。

ゲーム屋台では、水ヨーヨー釣りと玉投げが行われました。利用者さんはA、B、Cの3グループに分かれゲームに挑戦しました。玉投げでは、利用者さんが高得点となるカゴを目掛けて一生懸命に玉を投げました。周りの人たちは「頑張れ!!」と、熱い声援を送っていました。

施設だより

ゲームの後はいよいようねめ踊り。利用者さんと職員は神輿の周りを囲むように一緒になって踊りを繰り返していました。

◆総合南東北福祉センター

◆納涼祭で職員がよさこい演舞

南東北さくら館で「納涼祭」を開催しました。

祭と言えば「食」です。利用者さんから希望のメニューを聞き、焼き鳥・唐揚げ・焼きそば・フライドポテトを準備しました。「焼き鳥おいしい」「焼きそばもうまいぞ」と、お腹いっぱい食べました。

その後、職員が「南中よさこい」の演舞を披露しました。演舞中は利用者さんにも一緒に掛け声を発してもらい、「ソーラン、ソーラン」「ドッコイシヨ、ドッコイシヨ」と盛り上がりました。夕方には、中庭で花火を観賞しました。パチパチパチと花火が上がると「わー、きれい」「見て見て」と歓声が上がりました。



職員がよさこい演舞

利用者さんは、「美味しい物を食べて、楽しく踊って、きれいな花火も見られて、とっても楽しい一日だったよ」と大喜びでした。

質の良い睡眠で免疫力アップを

健康維持のために睡眠時間を気にする人は多いですが、適切な睡眠時間は概ね6～8時間と言われています。しかし、これには個人差があり、その人の体質や生活内容によっても大きく異なります。睡眠時間は年齢とともに減少する傾向にあります。65歳以上の人は6時間が目安ですが、「それでは日中眠くて困る」と感じる方もいることでしょう。しかし、長時間寝たからといって必ずしも良いとは限りません。かえって睡眠障害を引き起こす場合もあります。睡眠時間よりも重要なのは「睡眠の質」です。ぐっすり熟睡し、朝に気持ちよく目覚めることが理想です。6時間以上寝ても、日中眠いという方は睡眠時無呼吸症候群といった睡眠障害を招いているかもしれませんので、注意する必要があります。睡眠不足は免疫細胞(T細胞)の働きを低下させます。新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、ウイルスに対する免疫力を高めるためにも質のよい睡眠を取ることは大事です。そのために規則正しい生活と適度な運動を心掛けましょう。

火事です!! 冷静に行動を

老健ゴールドメディアで避難訓練

介護老人保健施設ゴールドメディアの令和3年度避難訓練(昼間総合訓練)は、8月24日(火)午後2時から同施設で行われました。

入所の利用者さんを含め約40人が参加しました。訓練は

「午前11時ごろ、漏電により2階個室から出火。初期消火を行うが、間に合わず。PHSは配線ショートのため使用不能」という想定で行われました。

自動火災報知機の発報により訓練を開始。施設内に警報

が鳴り響くと、職員はそれぞれの役割に沿って119番通報、施設内放送、対策本部の設置、初期消火、利用者さんの避難誘導、安否確認・報告などの訓練を次々と繰り返し行いました。

利用者さんは職員の介助を受けながら車いすや自力歩行で、1階正面玄関まで避難しました。移動困難者役の職員

が鳴り響くと、職員はそれぞれの役割に沿って119番通報、施設内放送、対策本部の設置、初期消火、利用者さんの避難誘導、安否確認・報告などの訓練を次々と繰り返し行いました。

訓練終了後、研修が行われ、職員は消防署員から消火器・消火栓の取扱いや消防署への通報の仕方、注意点について指導を受けました。

突然の菅首相の退陣表明に驚いた。平成・令和に就任した首相は17人いたが、13人が在任2年未満。菅内閣は安倍政権を継承し長期政権を目指したが、僅か1年の短命となった。「国民のために働く内閣」として携帯料金値下げ、

東京オリ・パラ開催等で国民の反発を招いた。特にワクチン接種の出遅れ、ワクチン供給の迷走、接種オペレーションの不手際などでの国民の不满・不信は払拭できなかった。危機に際して国のリーダーは国民の心に響く言葉で信頼・共感を得るのが必須だが、菅首相は説明能力・

攻勢の最大の失敗となった。政権の後ろ盾が無くなり総理・総裁の解散権や人事権の行使ができず、退陣を余儀なくされた。考えようによっては菅退陣が世代交代をはやめ、政界にイノベーションを引き起こすスタートになるだろう。

エアマットの担架で移動困難者役を搬送する職員



増子輝彦さんのコラム



不妊治療支援、デジタル庁創設、何より

2050年に二酸化炭素(CO2)排出実質ゼロにする目標を進めたことは評価できる。

しかし、国民が最も望んだ新型コロナ感染対策は後手後手にまわり、感染を食い止められなかった。度重なる緊急事態・まんえん防止宣言、

「コロナ政局」

責任が欠如して度重なる記者会見で説得力のある情報発信できなかった。

任期満了が近づき衆院解散が目の前に迫る中、自民党若手議員を中心に「菅離れ」が急速に進んだ。先に総裁選

に名乗りをあげた岸田文雄氏への焦りもあったのだ。うが、菅首相生みの親である二階俊博幹事長を交代させる人事は、菅首相の反転

コロナ禍の真つ只中、政治空白は許されない、誰が新首相になろうとも先ずコロナ感染対策に全力を尽くし、収束へのロードマップを示すことが大事である。ワクチン接種の徹底、速やかな医療の提供、迅速な検査の実施の3本柱を中心に進めていくことが重要だ。日本を取り巻く環境は厳しい。今こそ日本の進むべき方向、国家戦略を示し、政治家は国民に信頼される政治を取り戻さなければならない。

(9月10日)

8月の手術件数

当院の8月の手術件数は705件でした。内訳は眼科206件、外科122件、形成外科74件、整形外科60件、外傷センター54件、泌尿器科41件、神経外科33件、耳鼻科30件、呼吸器外科30件、心臓血管外科22件、歯科口腔外科15件、放射線科9件、消化器内科5件、周産期センター2件、麻酔科1件、がん陽子線治療センター1件でした。

8月の救急車台数

当院の8月の救急車受け入れ台数は504台(患者数509人)でした。時間外の救急患者数は698人。ドクターヘリ受け入れ件数は5件(入院2人)でした。

もっと明るく、もっと楽しく、もっと快適にしてあげたい。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

病院でもらう医薬品？ お店で買える医薬品？

みなさんは医薬品に細かい分類があることをご存じでしょうか？病院に受診しないともうえないお薬があったり、お店で直接買える医薬品があったりと様々です。今月はその「分類」に注目してみようと思います。

まず、お薬は大きく「医療用医薬品」と「OTC医薬品」の2種類に分類することができます。医療用医薬品は医師が発行する処方せんが必要で、病院を受診後に調剤薬局または病院でもらうお薬です。反対にOTC医薬品は医師の処方せんが不要で、ドラッグストアやコンビニエンスストア、ネット通販で直接購入が可能なお薬です。ちなみにOTCとは「Over The Counter」の略で、「オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたち由来しています。

OTC医薬品は、要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品とさらに細かく分類されます。細かい違いはありますが、ここでは「要指導医薬品と第1類医薬品は薬剤師でなければ販売できない」ということを覚えておいてください。

ドラッグストアなどで「薬剤師不在のためこのお薬は現在販売できません」といった表示を見たことがある方もいると思います。今まで医療用医薬品だったものが、OTC医薬品へ変わる場合もあります。そのよ


うな医薬品のことを「スイッチOTC医薬品」と言います。長い間にたくさんの人に使われていて、比較的副作用が少なく安全性の高い成分を、OTC医薬品としても販売できるようにしたものです。花粉症治療薬の「アレグラ錠®」はスイッチOTC医薬品の一つで、現在は第2類医薬品としてお店に薬剤師がいなくても購入することができますようになりました。

お薬を購入した際、パッケージの箱に分類が記載されていますので、ほんの少しだけでも気に留めてみてください。

〈参考〉厚生労働省「要指導・一般用医薬品HP」
日本OTC医薬品協会HP
(薬剤科 太田口義智)

さつまいも

食の豆知識



さつまいもにはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。さつまいものビタミンCは熱による損失が少ない特徴があり、効率的に補給できます。ふんわりとした自然の甘味が美味しいさつまいもをお好みの調理法で楽しみましょう。

【選び方】
美味しいさつまいもは、全体的にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしています。持った時にずっしりと重く、皮の表面に傷が少ないものを選ぶと良いでしょう。

【保存方法】
さつまいもは暖かいところで栽培されるものなので、冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こし痛みが早くなります。新聞紙などに包んで冷暗所に置いておきましょう。適温は10℃～15℃と言われており、数か月は保存が可能です。真冬は冷暗所が冷蔵庫より低い温度になる可能性があるため要注意です。

【調理のポイント】
さつまいもはアクが強く、空気に触れると黒く変色するので切ったらすぐに水にさらしましょう。アクが気になるときや煮物の色をきれいに仕上げたいときは皮を厚めに剥くと効果的です。さつまいもに火を通す時は、蒸し器やオーブンなどでゆっくり加熱することでアミラーゼという酵素が働き、甘みをより強く感じることができます。

【さつまいもきんとん】(2人分)
◆材 料
・さつまいも300g(中くらい1～2本) ・みりん20ml ・砂糖30g
◆作り方
①さつまいもは2cm幅に切り、皮を剥いた後、水にさらします。
②鍋に水気を切った①とさつまいもがかぶる程度の水を入れ、火にかけます。
③沸騰したら弱火にし、さつまいもが柔らかくなるまで茹で、ザルに上げます。
④同じ鍋に、水気を切った③、みりん、砂糖を入れ、弱火で加熱します。
⑤さつまいもを潰しながら汁気がなくなるまで木べらで練ります。
⑥火を止め、粗熱が取れたら6等分し、布巾にとって茶巾に絞り仕上げます。

参考文献：カゴメ株式会社VEGEDAY：https://www.kagome.co.jp (栄養管理科)

南東北
2021年10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

過去にパワハラを受けた管理職は部下にパワハラする傾向が強い。サイト運営会社の調査で分かりました。若い頃受けたパワハラを本人は教育と受け取り、部下にも厳しい指導が必要と思い込んでいる可能性もあるようです。「借りは倍返しだ！」はテレビドラマ「半沢直樹」の名言ですが、その矛先が部下であってはいけません。教育とパワハラは紙一重。人を育てるのは難しい。



「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