



南東北

第357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

地域とともに40年

総合南東北病院

院是の精神 これからも



創立40周年を迎えた総合南東北病院

よりよい医療を目指して

総合南東北病院は12月1日(水)、創立40周年を迎えました。この間、南東北グループの中核として国内外からも注目される医療機関となりました。関係機関・団体のご支援ご指導、地域の皆さまのご協力の賜物と感謝申し上げます。当院は今後、新型コロナウイルス等の新興感染症にも柔軟に対応できる新たな病院を目指し、新築移転計画を進めてまいります。創立以来の院是でありま

す「すべては患者さんのために」の理念を基に、より一層地域に貢献してまいります。皆様のご理解をお願いいたします。当院は、1981年(昭和56年)12月1日、赤松林に囲まれていた現在の地(郡山市八山田七丁目)に「南東北脳神経外科病院」として開院しました。当時は、脳卒中や交通事故による頭部外傷が大変多く死亡率も高かったことが、開院の大きな理由でした。職員は41人で、このうち医師は渡邊一夫院長(現理事長)を含め2人。病床数60床から

のスタートでした。1983年に病床数を156床に増床、1984年には財団法人「脳神経疾患研究所」を設立、財団運営の病院となりました。診療科も徐々に増やし、総合病院化を進め1990年には245床となり、病院名を「南東北病院」としました。その後も病床数や関連施設を増やし、さらに介護・福祉の分野にも進出するなどして南東北グループを形成。2012年に財団法人は一般財団法人となり、当院がグループをけん引してきま



今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「気管支喘息」、気になる言葉「食品ロス」、総合南東北病院40年の主な歩み
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「病診連携について」
- ▶ 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、足に合った靴選び、郡山市の新型コロナワクチン接種状況
- ▶ 6面 = 健診用語の基礎知識、施設だより、片付け・大掃除の効用
- ▶ 7面 = 香辛料の効能、増子さんのコラム、10月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「ごぼう」、薬局だより「ワクチンの投与間隔について」、編集後記

総合南東北病院(本院)は今年4月1日付現在で病床数461床、職員数約1300人。同じ八山田地域内にある南東北医療クリニック、南東北眼科クリニック、南東北陽子線治療センター、南東北BNC T研究センター、南東北創薬・サイクロトロン研究センターなどの関連施設を合わせると職員数は約1600人に上ります。また、南東北グループは一般財団法人脳神経疾患研究所を含め7つの法人で構成。青森から大阪に至るまで施設・事業所約100カ所、職員数約8500人を有する医療・介護・福祉の総合企業体成長しています。

健康生活情報ナビ

気管支喘息

生活習慣や住環境の変化でアレルギー疾患を発症する人が増えています。中でも多いのが気管支喘息(ぜんそく)で、気道・気管支の炎症で気道がむくんで狭まり、呼吸がしづらくなる発作が起こります。重い発作は死に至ることもあ

ら明け方にかけての気温の変化、ストレスなどです。喘息治療で大事なことは、発作が起きる前に毎日、吸入ステロイド剤を使用して発作を予防することです。いつも発作が軽いからといって、予防しないしていると、大きな発作が起きた時に吸入剤が効かない事態になりかねません。発作が悪化すると、会話も辛くなり、酸素不足で唇が紫になるチアノーゼが出て呼吸困難に陥ります。発作が重く、発作止めの吸入剤が効かない場合は、一刻も早く救急車を呼ぶ必要があります。

根気よく発作の予防を

小児喘息の9割はアトピー性

ります。根気よく発作を予防することが大切です。喘息の発作は、慢性的な炎症で過敏になっている気道に、何らかの刺激が加わり起こります。呼吸する度にゼイゼイ・ヒューヒューという音(喘鳴)がして、息苦しい、咳込むといった症状が起こります。発作を誘発する因子はアトピー型と非アトピー型に大別されます。アトピー型は、ほこり、ダニ、花粉など。非アトピー型は、激しい運動、香水などの強い香り、気象による大きな気圧の変動、夜間か

吸入ステロイド剤は、患者さん自身が強い意志を持って毎日取り組む必要があります。ステロイドというと、副作用を重い浮かべる方もいるかもしれませんが、気管支に限定的に用いるので、全身への影響は心配いりません。気管支喘息は、子どもの場合は「小児喘息」、大人の場合は「成人喘息」と言います。小児喘息の発症原因は9割がアトピー性ですが、成人喘息では6割程で原因がよく分からない場合も多く、経過を見ていく必要があります。

一般財団法人脳神経疾患研究所及び総合南東北病院 40年の主な歩み

- 1981年昭和56年12月 1日 南東北脳神経外科病院として開院(病床60床)。
- 1983年昭和58年 3月 17日 病床数を156床に増床。
- 1984年昭和59年 1月 1日 財団法人脳神経疾患研究所を設立。
- 1990年平成 2年 3月23日 病床数を245床に増床。
- 9月21日 病院名を財団法人脳神経疾患研究所附属 南東北病院とする。
- 1992年平成 4年 8月19日 病床数を348床に増床。
- 1994年平成 6年 6月 1日 須賀川診療所が開所。
- 1995年平成 7年 5月 1日 病床数を370床に増床。
- 11月 1日 西棟を増築。
- 1996年平成 8年 2月 1日 病床数を430床に増床。
- 4月 1日 老人保健施設ゴールドメディア、南東北病院訪問看護ステーション・ゴールドメディア、南東北在宅介護支援センターを開設。
- 1997年平成 9年 8月14日 西新棟を増築。
- 9月16日 南東北訪問看護ステーションたんぼを開設。
- 10月 1日 南東北病院附属 福島医療クリニックを開設。
- 11月 1日 医療法人実践会 南東北福島病院を開設。
- 1998年平成10年 4月 1日 大越診療所を開設。
- 9月 1日 病院名を総合南東北病院とする。
- 2001年平成13年 7月 6日 総合南東北病院がISO 9001及び2000の認証取得。
- 2002年平成14年 2月 1日 福島医療クリニックと南東北福島病院を併合し、財団法人脳神経疾患研究所附属 南東北福島病院を開設。
- 7月 1日 介護老人保健施設リハビリ南東北福島を開設。
- 2003年平成15年 4月 1日 厚生労働省より臨床研修病院の指定を受ける。
- 11月 1日 滝根診療所を開設。
- 2004年平成16年 4月 1日 南東北医療クリニック、南東北眼科クリニックを開設。
- 8月 3日 介護老人保健施設リハビリ南東北川俣と特別養護老人ホーム南東北シルクロード館などから成る総合南東北福祉センター川俣を開設。
- 2005年平成17年 4月 1日 北棟を増設、NABEホールを開設。
- 2006年平成18年 3月 1日 中通り地区で初の地域医療支援病院となる。
- 2008年平成20年 2月 8日 厚生労働省より、がん診療連携拠点病院に指定される。
- 10月 1日 南東北がん陽子線治療センターを開設。
- 2010年平成22年 4月13日 放射線治療棟を開設
- 2011年平成23年 3月21日 病床数を461床に増床。
- 7月11日 医療法人社団新生会が南東北新生病院(仮設病棟)を開設。
- 2012年平成24年10月 1日 財団法人脳神経疾患研究所が一般財団法人脳神経疾患研究所に名称変更。
- 2013年平成25年 7月 1日 南東北新生病院の新病棟が完成。
- 2014年平成26年 5月30日 文部科学省に国際復興記念大学(仮称)設置構想を応募申請(選定に至らず)。
- 9月12日 南東北BNCT研究センターが竣工。同センター内に宿泊施設・絆ガーデン開設。
- 2月 3日 管理棟を開設。
- 2月 1日 南東北新生病院が南東北第二病院に名称変更。
- 6月 9日 一般財団法人脳神経疾患研究所が日本格付研究所より「A-」の格付取得。
- 2016年平成28年 3月29日 福島市に在宅看護センター結の学校完成。
- 12月14日 総合南東北病院がジャパン・インターナショナル・ホスピタルズに推奨される。
- 12月16日 南東北こども学園が竣工。
- 2019年平成31年 4月 1日 東京リハビリテーションセンター世田谷が開所。
- 2019年 令和元年 6月 1日 南東北創薬・サイクロトロン研究センターが完成
- 2020年 令和 2年 5月26日 南東北BNCT研究センターでホウ素中性子捕捉療法(BNCT)によるがん治療開始。
- 2021年 令和 3年 4月12日 北棟NABEホールで新型コロナウイルス予防のワクチン集団接種始まる。
- 8月25日 病院移転計画で郡山市に支援要望。郡山医師会、郡山商工会議所なども支援要望。

医療健康

気になる言葉

食品ロスとは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることは、もったいないいう

食品ロス

えに環境にも悪い影響を与えています。限りある食材や食品を無駄なく使っていくことは、世界共通の課題です。政府広報によると、日本での食品ロスは年間600万t(2018年度推計)、1人当

たり47kg。家庭から捨てられている食品は年間276万tで、大半は食べ残し。残るは食品の痛みや賞味・消費期限切れが理由です。

2019年に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、国や各自治体、企業でその取り組みが始まっています。福島県も「食べ残しゼロ」を目指し、①冷蔵庫の中身を確認してから買い物す

る②冷蔵庫の食品の賞味・消費期限をこまめに確認する③料理は食べきれないだけ作る④食材を使い切る―などの実践を呼び掛けています。また、宴会に關しても①適量な分だけ注文する②開始30分は席を立たずに食べる③食べきれない料理は分け合う―などの工夫を勧めています。家庭での食べ残しを減らすには家族の協力が欠かせません。食品ロスをなくすために、一人一人ができることを実行していきましよう。

病診連携について

病診連携室 主任 **根本 理恵 さん**

聞き手・矢野真未アナ



「病診連携」について語る根本主任

病院や療養型病院との連携です。例えば、急性期病院で脳梗塞の治療が終了し、リハビリが必要という患者さんにリハビリ病院に転院していただく。また、リハビリ病院や療養型病院に入院中の患者さんが積極的治療を受けるために急性期病院に転院していただくといったことです。

■総合南東北病院は地域医療支援病院、地域がん診療連携拠点病院となっておりますね。

根本 ひとこと言いますと、地域医療支援病院は地域医療を支援する機能を持ち、地域医療の中核となる病院。がん診療連携拠点病院は、全国どこにいても質の高いがん治療を受けられるように厚生労働大臣より指定された病院です。■根本さんのいる病診連携室はどのような部署ですか。

根本 当院と地域医療機関を結ぶ連携窓口です。主な業務は「前方連携」と言います。他

の医療機関から紹介された患者さんへの対応です。外来予約や救急搬送の受け入れ、セカンドオピニオンの予約調整などで、毎日100件を超す電話に対応をしています。入院中の患者さんの退院に際し対応する「後方連携」は主に

社会福祉士が担っています。いま、話に出たセカンドオピニオンについて詳しく説明していただけませんか。

根本 セカンドオピニオンとは、患者さんが納得のいく治療法を選択できるように、現在診ていただいている主治医とは別に、違う医療機関の医師に治療や治療方針について「第二の意見」を求めることです。主治医を変えることではありません。例えば「手術が必要と言われたが、手術以外に方法はないのか」「治療選択について説明を受けたが、決められない」「診断について別の医師の意見を聞きたい」といったときに利用します。患者さんには「病気に対する理解が深まり、治療に納得できる」「治療法の選択の幅が広がる」といったメリットがあります。

■セカンドオピニオンを希望する場合はどうしたらよいのでしょうか。

根本 まず主治医にセカンドオピニオンを受けたい旨を伝えてください。その際に理由や目的、自分の気持ちなどを具体的に伝えることが大事です。目的が明確になれば、主治医も紹介状を書きやすくなります。主治医に申し出る前に

誰かと相談したいのであれば、病院のスタッフやがん相談支援センターに相談するとよいでしょう。紹介先には紹介状のほかに血液検査・病理検査・病理診断などの記録、画像検査結果やフィルムなどが必要です。次に紹介先の医療機関の窓口で連絡して必要な手続きを確認してください。セカンドオピニオン外来は、基本的に自費診療ですので、病院によって費用は異なります。意見を聞く際には自分の伝えたいこと、聞きたいことを整理しメモしておく、限られた時間を有効に使えます。

■コロナ禍で病診連携室の仕事に変化はありましたか。

根本 福島県には医療機関同士が患者さんの診療情報を、本人の同意のもとに共有できる「キビタン健康ネット」というシステムがありますが、これを利用して医療機関が増えました。お陰で医療機関同士の連携が以前よりスムーズになりました。他院からの紹介で入院された患者さんが安心して診療を受けられると、私どももやり甲斐を感じます。

※ふくしまFMで11月5日(金)に放送された内容を要約して再構成しました。放送内容は当院のホームページから聴くこともできます。

■今回は地域医療のシステムやセカンドオピニオンについて総合南東北病院病診連携室主任の根本理恵さんにお聞きします。病院と診療所の違いからお話しいただけますか。
根本 違いの一つは病床数です。診療所は19床以下(無床も含む)で外来医療が中心。病院は20床以上で入院医療が中心です。病院には救急医療や専門医療、高度医療などを専門とする病院からリハビリなどを専門とする病院まで、様々な形態があります。■「病診連携」「病病連携」についても教えてください。
根本 国が進める制度の中に「医療の機能分化」があります。

患者さんに一貫性のある医療を提供

地域医療 支える 絆

13

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。

医療法人 うさみ内科

院長 **宇佐見 啓治** (うさみ けいじ)

【診療科】
内科・消化器内科
リハビリテーション科

【診療時間】
▽午前 9時～12時30分(月・火・木・金) 9時～13時(水・木・金)



宇佐見 啓治先生

医療法人 根本クリニック

院長 **根本 仁** (ねもと じん)

【診療科】
内科・脳神経外科・外科

【診療時間】
▽午前 9時～12時(月～土)
▽午後 14時30分～17時30分(月～金) ※13時30分～14時



根本 仁先生

【休日】
日・祝日、水・土の午後

【所在地】
〒963-0201 郡山市大槻町三角田88-2

【電話】
024(961)1114

▼地域の皆さまへ▲
糖尿病や肥満、高脂血症などの成人病の治療はもちろん、運動療法も取り入れ、皆さまの健康長寿をサポートしています。運動療法で若いうちからしっかりと身体をつくっておくことは、成人病の30分は往診

【休日】
土曜午後、日曜、祝日

【所在地】
〒963-8012 郡山市咲田1丁目5-11

【電話】
024(922)9405

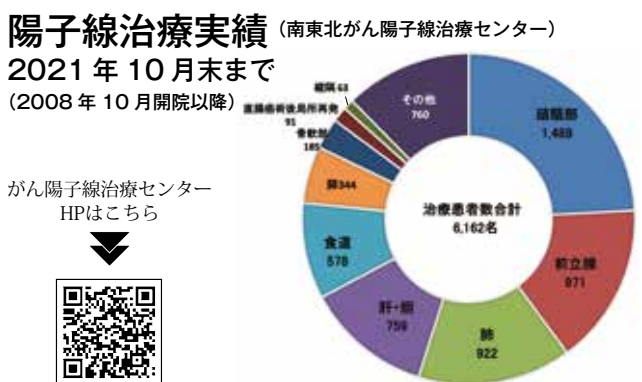
▼地域の皆さまへ▲
亡き父が開院した根本内科小児科医院を約20年前に「根本クリニック」として引き継ぎました。全身用のCTを導入し、脳神経疾患や介護保険に関する診療にも力を入れています。地域のかかりつけ医として誠意をもって診療に当たるといふ考えは、父が開院



した当時と変わりありません。お薬は院内処方です。お年寄りには飲みやすいように、できる限り一包化しています。



予防につながります。将来的には健康管理などの予防医学にも取り組みたいと考えております。お気軽にご相談ください。



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。

フォトセラピー 今月の1枚

【吊るし柿】
山里の秋は駆け足で通り過ぎて行きます。そんな晩秋の風物詩でもあります。



撮影データ：2021年11月7日 二本松市東新殿 FUJIFILM X-T1+XF60mmF2.4R Macro (f/2.4 絞り優先オート)

る吊るし柿のある風景には自然と心が和みます。昨年来のコロナ禍がようやくややく下火となり（一時的なものではないことを祈ります）、ホッと一息ついておられる人も多いと思います。が、年の瀬を迎える今が肝心と改めて気を引き締めたいですね。来たる新年が皆様にとって良い年であることを祈りつつ。

（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）

足に合った靴選び

日常生活に欠かすことのできない靴ですが、自分の足に合っていないと、歩行にも支障を来す場合があります。靴選びの注意点を挙げてみました。

履きやすい靴を選ぶには、自分の足の正確なサイズや形を良く知っておくことが大切です。多くの方は「自分の足のサイズは知っている」と思っているかもしれませんが、足のサイズや形は年齢によって多少変化します。特に40歳を過ぎた方は、若い頃とは足の形が変わっている可能性があります。

靴選びのポイントは、①つま先に1cm程度の隙間がある②甲の部分がしっかりホールドされる③かかとの取まりがよいの3点です。大事なこ

大きすぎるとトラブルの原因に 足の形は年齢と共に変化する



のポイントは異なります。つま先の形は大別すると①エジプト型（親指が長い）②ギリシア型（人差し指が長い）③スクエア型（指の長さがほとんど同じ）の3タイプがあります。エジプト型であれば親指部分が長く作ってある靴、ギリシア型なら左右が対象に近い靴、スクエア型であれば四角い形をした靴が良いでしょう。自分の足の形を無視して選ぶと、足のトラブルにつながります。

とは、大きすぎない靴を選ぶことです。大きすぎると、靴の中で足が動いてしまい、足のトラブルの原因になるからです。なるべくなら取り外し可能な中敷のあるものをおすすめです。足に合わせて微妙な調整ができるからです。また、つま先の形も靴選び

靴を履いて立っているときや歩くときに、足に体重がかかると足の形も変わります。その変化は、女性の平均で16mmとされ、Eと3E位の違いがあるそうです。体重のかわかっていない状態で靴を選び、実際に歩いてみて違和感がないか検討することが大事です。

2回接種も8割超す

郡山市の新型コロナワクチン

郡山市の新型コロナワクチンのワクチン接種状況は、11月14日現在で2回接種者が対象者全体の8割を越し、ほぼ予定通りの状況でした。

郡山市が発表した集計値によると、対象者（12歳以上）全体29万2988人に

対して1回目を終えた人は25万406人で接種率85.5%、2回目も済ませた人は23万7697人で81.1%でした。

世代別に見ると、全体的に高齢者が多く、若い世代は低い傾向が見られました。11月

14日現在で2回目の接種率は60.64歳が最も高く89.8%、次いで65歳以上の89.1%。一方、20歳は69.8%、30歳は73.2%でした。地区別では10月末で、2回終了が最も高いのは湖南で88.9%、次いで逢瀬の81.9%。旧市内は75.6%でした。

詳しくは郡山市のワクチンポータルサイトをご覧ください。

ゴールドメディア

■運動会 大盛り上がり
 ゴールドメディアでは、10月14日(木)に施設内で通所リハビリ大運動会を開催しました。今年のテーマは「絆と気合い、仲間を信じて心をひとつに頑張ろう!」。競技は



紅組に贈られた優勝トロフィー

利用者さん参加の「もの送り競技」と職員参加の「リレー」です。もの送り競技では、利用者さん全員で力を合わせ、手から手へ物を一生懸命送る様子が見られました。職員リレーも元気な声援が会場に響き、大変な盛り上がりでした。

紅組・白組接戦の中、優勝したのは紅組でした。白組からは「悔しい!」「来年こそは負けないぞ!」という声がたくさん聞こえてきました。運動会に参加された利用者さんから「楽しかった!」「感動して涙が出た!」「ゴールドメディア万岁!」と嬉しい言葉をいただきました。秋の大運動会は、年齢問わず参加する人も声援を送る人も、

施設だより

心がワクワクするものです。来年の大運動会も楽しみます。

総合南東北福祉センター

■文化祭の展示作品を制作

南東北北くら館では、利用者さんの手形と足形を利用して、11月に開催する文化祭の展示用作品を制作しました。

まずは、ハロウインのカボチャやお化けを作りました。どのお化けにもこやかに微笑んでいて、可愛らしいものばかりです。利用者さんの日々の笑顔が、作品にも映ってしまつたようです。また、モミジやイチヨウの葉っぱに手形・足形をつけて、秋の紅葉狩りを表現した作品も制作しました。

別の棟では、手形と足形で動物を作り、十二支の干支を制作しました。利用者さんは、自分の手形・



作品用に手形を取る利用者さん

足形をぐるぐると回しながら「サルに見えるかな?」「ニワトリだ、西だね」「俺の足はウシなのか?」と、どの動物を作るか試行錯誤しながら完成させました。文化祭に向けて、素晴らしい作品が出来上がりました。

片付け・大掃除は心と身体にも効用

師走を迎えると、「大掃除が気がかり」という方も多いのではないのでしょうか。昔ほどではないかもしれませんが、年の瀬に大掃除をする家庭は現代でも少なくないでしょう。大掃除は確かに面倒ですが、できることなら住まいをきれいにし、清々しい状態で新年を迎えたいものです。

掃除によって住まいを衛生的にすることは、心にも身体にも効用があります。第一に埃やダニの繁殖を防止し、アレルギーを引き起こす物質(アレルゲン)を減らします。第二に床に余計なものを置かないことで転倒予防になります。第三に衣類や寝具を季節に合ったものに切り換えることで、季節の節目を感じるができます。さらに掃除や片付けの作業が適度な運動になり、ストレス解消に繋がります。

また、部屋を片付けていると、時として大切な思い出の品と再会することがあります。これも片付けの楽しさと言えます。その場合は、懐かしさを味わって、部屋に飾り直すといいかもしれません。片付けや掃除は、「今」を楽しむ気持ちで行うことが大事なようです。

健診用語の基礎知識

8

■尿、腎臓の検査

腎臓は、血液が運んできた老廃物や体に有害なもの、不要なものをろ過して、尿として排泄している重要な臓器です。腎臓の機能や体に異常があれば、尿の排泄物に変化が起こります。尿の検査はそうした異常を、比較的容易な試験紙法でいち早く見つけて早目の対処に役立てるものです。

腎臓病には急性腎炎、慢性腎炎、ネフローゼ、腎不全などがありますが、急性腎炎以外は、かなり進行するまで自覚症状があまりなく、健診で発見されるケースがほとんどです。受診は重要です。

＜尿蛋白(にょうたんぱく)＞

健康な状態であれば、尿にはほとんど蛋白は排泄されません。尿蛋白が認められたら、腎臓の病気のほか、体に何らかの異常が起こっていることが考えられます。疲れが酷いときも尿蛋白が出ますが、回復すれば消えます。

＜尿潜血＞

腎臓で作られた尿が排泄されるまでの経路を尿路と言いますが、そこに炎症があると、尿に血が混じることがあります。ごく微量で肉眼で分からないものを調べます。

＜血清クレアチン＞

腎機能が正常かどうかをみる重要な検査で、血液検査で調べます。参考基準値は男性1.10mg/dl以下、女性0.80mg/dl以下。数値が高いほど、腎臓の障害が大きいことになります。

＜尿沈渣(にょうちんざ)＞

尿蛋白、尿潜血などの検査で異常があった場合に行う検査です。尿の中の細胞成分や細菌を顕微鏡で調べます。

＜eGFR＞

腎臓でろ過される尿の量を調べます。参考基準値は60ml/min/1.73m²以上。

【検査を受けるときの注意】

- ・検査前日は入浴して身体を清潔に。性交は避ける。
- ・生理中は検査を避ける。
- ・採取する尿は排尿途中の尿を。

※参考：全社連「健診結果のわかる本」

料理にスパイス 健康効果

健胃作用や消化促進、利尿作用：

香辛料には健康面に効果のあるものも数多くあります。料理にスパイスを上手に取り入れてみましょう。香辛料の効果の一部を紹介すると、

【胡椒(こしょう)】最もポピュラーな香辛料の一つで、スパイスの

王様とも呼ばれる。香り付け、辛味の添加、臭い消しなど、様々な活用法がある。効能も消化促進、利尿作用など多岐に渡る。
【シナモン】最古のスパイスの一つ。独特の香りが特徴で、様々な料理の風味づけに使われる。樹皮

総選挙が終わり第二次岸田内閣が発足した。今回の総選挙前、現職の財務次官が雑誌でバラマキ合戦の公約・政策論争に苦言を呈した。極めて異例であり今後の政治家の在り方、財源問題に一石を投じた。

256・2%。第二次世界大戦直後の状態を超え過去最悪である。他の先進国はドイツが68・9%、英国は103・7%、米国127・1%である。約2年に及ぶ新型コロナウイルス流行で、世界各国は感染対策と経済対策に多くの財政出動を強いられている。日本も昨

増子輝彦さんのコラム



時、ある人物から教えを頂いた。「政治とは金の使い方の優先順位を定むることである」。今も肝に銘じている。政治の重要な役割は国民から頂いた税金の使い方を決めることだ。

現在、国の長期債務は973兆円。地方の債務と併せると1166兆円に上る。GDPの2・2倍で、財政赤字は

年度、ほぼ赤字国債による財源で補正予算が3回編成された。予算繰越金は本年4月時点で約30兆円。12月にはまた30兆円超規模の補正予算が成立する予定だ。本来、財政出動の際は財源の議論が行われる。英国では法人税率の引き上げ、米国でも法人税率引き上げや富裕層への課税強化が示された。しかし、日本では財源議論を避ける傾向が強

「財源議論」

が丸まったシナモンスティックで紅茶をかき混ぜると、芳香と共に風味が変わる。健胃作用や殺菌作用の効能がある。
【山椒(さんしよ)】「山椒は小粒でピリッと辛い」言われるように、昔から日本人には馴染み深い。ウナギの蒲焼に実をふりかけたり、料理に葉を添えたりと、なくてはならない香辛料だが、健胃作用や消炎作用の効能もある。
【ターメリック】カレーの着色材料としてよく使われるウコンのこと。クルクミンという成分が肝機能を活性化させるので、コレステロール値の低下が期待される。抗酸化作用に優れており、美肌効果も期待できる。
【コリアンダー】タイではパクチー、中国ではシャンツァイと呼ばれる。発熱の緩和や食欲増進、血液の浄化などに効果があるとされ、西洋では消化器系の家庭薬として使われている。

「長期ビジョンのない政治家」

増税を含めた議論は国民には不人気だからだ。東日本大震災、度重なる激甚災害、そして新型コロナウイルスの流行と続き、日本はこの約10年の間、国民と国土を守るため財政支出が膨張した。政治は将来の様々な課題に対応する国の長期ビジョンを創り健全な国家運営を行うために必要な財政収支を国民に示す責任がある。

「長期ビジョンのない政治家」たちに財政を任せっきりにしていくのは大変危険である。国のお金をどう使って、ポスト・コロナの政策課題として経済格差問題と気候変動による環境危機を解決していくのか」と警鐘を鳴らす学者がいる。同感である。政と官は国民の監視のもと、正しい税金の使い方を透明性を持って明らかにする責任と使命がある。(11月12日)

【ナツメグ】特有の強い香り、ハンバーグなどの肉の臭み消しとしてよく利用される。健胃作用、消化促進などの効能がある。
【ワサビ】根の部分ですりおろしたものが一般的だが、葉も茎も食用となる。さわやかな辛味だけでなく、殺菌作用や防腐作用もある。

【ターメリック】カレーの着色材料としてよく使われるウコンのこと。クルクミンという成分が肝機能を活性化させるので、コレステロール値の低下が期待される。抗酸化作用に優れており、美肌効果も期待できる。
【コリアンダー】タイではパクチー、中国ではシャンツァイと呼ばれる。発熱の緩和や食欲増進、血液の浄化などに効果があるとされ、西洋では消化器系の家庭薬として使われている。

10月の手術件数

当院(関連施設を含む)の10月の手術件数は総計769件でした。診療科別内訳は眼科240件、外科128件、外傷センター67件、整形外科63件、形成外科63件、泌尿器科44件、脳神経外科43件、呼吸器外科32件、耳鼻科25件、心臓血管外科24件、放射線治療科21件、消化器内科6件、歯科口腔外科6件、麻酔科3件、放射線科2件、小児心臓外科1件、がん陽子線治療センター1件です。

10月の救急車台数

当院の10月の救急車受け入れ台数は486台(患者数も486人)でした。時間外の救急患者数は1001人。ドクターヘリ搬送件数は2件(入院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

ワクチンの投与間隔について

最近、新型コロナウイルスに対するワクチンの接種が進み、ワクチン接種に関する話題に触れることも多いかと思えます。今回はワクチンの種類と投与間隔についてお話ししたいと思います。

ワクチンは感染の原因となるウイルスや細菌をもとにつくられており、その製造方法の違いから主に「生ワクチン」、「不活化ワクチン」、「トキシイド」の3種類に分けられます。ウイルスや細菌の毒性を弱めて病原性を失(な)くしたものを「生ワクチン」といい、注射剤のMR(麻疹風しん混合)ワクチンや水痘ワクチン、BCGワクチン、経口剤のロタウイルスワクチンなどがあります。一方でウイルスや細菌の感染する能力を殺菌・不活化して失われたものを「不活化ワクチン」と言います。日本脳炎ワクチンやインフルエンザワクチンなどが挙げられます。細菌が作る毒素だけを取り出して、毒性を失くしたものは「トキシイド」と呼ばれています。最近では、新型コロナウイルスのような遺伝子を利用したワクチンも登場してきています。

次に、ワクチンの投与間隔ですが、通常生ワクチン(注射剤)接種後に他の生ワクチン(注射剤)を接種する場合は、27日以上の間隔をあけて次のワクチンを接種します。理由として、生ワクチンは毒性を弱めたウイルスや細菌を体の中に入れることで免疫を高めるため、十分な免疫力が付くまでに1

カ月程かかるからです。それ以外の不活化ワクチンや生ワクチン(経口剤)を接種する場合は、接種間隔の制限はありません。ただし、同じ種類のワクチン接種を複数回受けなければならない場合があるので注意してください。

ワクチンを接種することで感染症の発症や重症化を予防することができます。かかりつけ医に相談の上、余裕をもったスケジュールで、計画的に接種を受けましょう。

〈参考文献〉厚生労働省「ワクチンの接種間隔の規定変更に関するお知らせ」 田辺三菱製薬「ワクチン・net」

(薬剤科 大和田柚樹)

食の豆知識

ごぼう

ごぼうはヨーロッパ、シベリア、中国東北部に分布し、千数百年前に中国から薬草として渡来しました。ごぼうは食物繊維が豊富であり、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含んでいます。これがごぼう特有の歯ごたえを作り出しています。

【選び方】
ごぼうは泥を落とすと風味が落ちるのでなるべく泥付きのものを選ぶと良いでしょう。洗いごぼうの場合は、きめが細かくなめらかなものを選びましょう。極端に太いものは育ち過ぎて肉質が粗くなっていることがあります。

【調理のポイント】
ごぼうを調理する時は皮を剥くのが一般的だと思われがちですが、皮にも栄養が含まれているので、布巾でこすりながら流水で泥や汚れを落とす下処理をすれば栄養分を損なわずに済みます。ごぼうは料理ごとに切り方を変えることで食感を生かすことができます。煮物など歯ごたえを十分に残したい時は筒切り、炒め物や揚げ物などコリコリとした口当たりをしたい時は短冊切りに、きんぴらや和え物などシャキシャキした食感にしたい時は千切りやささがきにするなど切り方によって歯ごたえや風味が大きく変わります。

【ささがきごぼうとベーコンのにんにく炒め】(4人分)
◆材料
・ごぼう1本 ・薄切りベーコン4枚 ・にんにく2かけ
・オリーブオイル大さじ1 ・酒大さじ2 ・醤油大さじ1
・黒こしょう少々 ・パセリ少々
◆作り方
①ごぼうはささがきにし、ベーコンは1cm幅に切る。
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたらベーコン、ごぼうの順に加えてやわらかくなるまで炒める。酒と醤油を加え、さらに炒め合わせる。
③黒こしょうで味を調えて器に盛り、パセリをふる。

※参考：みんなの今日の料理 <https://www.kyounoryouri.jp>
カゴメ株式会社「VEGEDAY」 <https://www.kagome.co.jp>
(栄養管理科)

南東北
2021年12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

国立がん研究センターが最近発表したがん患者の10年生存率はがん全体で58.9%。データをとり始めた1990年代末から毎年伸びているそうです。部位別では、前立腺がん99.2%、乳がん87.5%、甲状腺がん86.8%、大腸がん69.7%、胃がん67.3%など。生存率上昇の背景には医学・治療技術の進歩があるでしょう。南東北グループももちろん貢献しています。



「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