



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358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

今年の干支トラの貼り絵



貼り絵を制作する利用者さん

猛虎の力で 疫病退散!!

福祉センター八山田

今年の干支トラを描いた巨大な貼り絵が、総合南東北福祉センター八山田の1階デイルームの壁に展示されました。デイサービスの利用者さんたちが全体創作活動として約1カ月間かけて作りました。黄色や黒などの色紙を一枚一枚丁寧に丸め、下絵に沿って貼り付け仕上げた作品は縦1・6m、横3m。壁に展示すると、利用者さんや職員から「わあー、すごい」と拍手が沸き起こりました。利用者さんたちは、トラの勢いにあやかり、疫病退散を願っています。

新年明けましておめでとうございます
南東北グループの礎を成す総合南東北病院はお陰さまで昨年12月1日に創立40周年を迎えました。当院は昭和56年(1981年)に南東北脳神経外科病院として開院、様々な

試験を乗り越え今日的发展に至っております。関係機関・関係各位のご指導ご支援、地域の皆さまのご協力にあらためて感謝申し上げます。昨年は世界的にも前年に続く新型コロナウイルス禍の1年でした。当院及びグループ各施設は積

極的に感染症への対応に取り組み、順調に業務を遂行することができました。今年には当院に最新設備を備えた手術室を2室増設、一層の治療充実を図ります。3年後を目標にした当院の新築移転計画も本格的に始動します。

2022年(令和4年) 年頭のごあいさつ



理事長・総長 渡邊 一夫

南東北グループ
一般財団法人 脳神経疾患研究所
附属 総合南東北病院

さらなる飛躍を目指して

将来の地域医療を見据え新興感染症への対応、広域救急災害医療、高度先進医療の更なる推進強化を図る計画で、市民、県民から大きな期待が寄せられています。また、4月には福祉関係では南東北福祉事業団が障害者向け介護付きグループホームを郡山市富久山町八山田に開設します。当院及び南東北グループはこれからも「すべては患者さん・利用者さんのために」の理念のもと、医療・介護・福祉の向上に一層貢献してまいります。そしてこれまで以上に全国、世界に通用する病院・施設を目指します。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「突発性難聴」、気になる言葉「健民ライフキャンペーン」、がん患者・家族サロンほっと再開
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「医療相談と後方連携」
- ▶ 4面 = 南東北連合学術学会2年ぶり開催、郡山で高次脳機能障害学術学会、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、当院の40周年記念誌発刊、記念日当日は患者さんに特別食提供
- ▶ 6面 = 健診用語の基礎知識、施設だより、当財団の格付更新、送迎シャトルバスは冬ダイヤに
- ▶ 7面 = 期間限定人間ドック受付中、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「みかん」、薬局だより、編集後記

健康生活情報ナビ

突発性難聴

ある日、突然、片方の耳が突然聞こえにくくなり、「キーン」という高音の耳鳴りがする。こうした症状は「突発性難聴」で、放置しておく、完治が難しくなるので、できるだけ早く治療を受けるようにしましょう。

放置せず、すぐ、受診を ストレス、過労なども発症を誘因

耳は、音を聞くだけでなく、身体の平衡感覚も司っています。このため、突発性難聴になると、耳鳴りだけでなく、めまいや吐き気を訴える患者さんも多くいます。突発性難聴で最も気をつけなくてはならないことは、自覚症状があるにも関わらず、病気を放置してしまうことです。できれば、発症から1週間以内の受診が求められています。1週間以内に治療を受けた人であれば、約4割の人が完治したという報告があります。しかし、発症から2週間以上過ぎると、治

療効果が極端に落ちます。症状は、日常会話に差し支えない場合もあるので、受診遅れにならないように小さな異変でも見逃さないように気を付ける必要があります。

突発性難聴は、耳の中の音を電気信号に変換して、脳に伝える神経や組織に障害が起ることで発症します。このような障害が起る原因は、ウイルス感染や血流の阻害とする説が有力ですが、はっきりとは確定していません。しかし、ストレスや過労、睡眠不足といったことが発症リスクを高めることは分かっています。

ます。心当たりのある方は生活習慣の改善や問題解決に取り組むことが大事です。突発性難聴にはメニエール病など、症状の似た病気がいくつもあります。このため難聴の原因を診断するためのX線検査や純音聴力検査が行われます。治療は耳の中の炎症を抑えるためのステロイド薬や血流を改善するための循環改善薬が主に使用されます。症状によつては5〜10日程度の入院が必要となる場合もあります。症状があったら、まずは受診することです。

がん患者の食事の 取り方で講話聴く

サロンほつと再開

新型コロナウイルスの感染拡大により昨年からの開催を休止していた総合南東北病院の「がん患者・家族サロンほつと」は、感染が収束傾向を見せてきたことから10月から再開しました。毎月2回の開催で昨年11月17日(水)は南東北がん陽子線治療センター4階ラウンジで開き、栄養管理科の佐々木恵理子さんが「がんと食事」について講話しました。

佐々木さんは、体重減少を抑え筋肉を落とさないための高カロリー・高たんぱくの食事、免疫力を高める食材、食事の

取り方などについて話し、栄養補助食品やドリンク剤のサンプルも紹介しました。

食事の取り方では「食欲がないときは無理して食べる必要はない。食べられる量だけ食べればよい。楽しく、ゆつくり、よく噛んで食べるのが大事」



「がんと食事」をテーマに行われた11月17日のがん患者・家族サロンほつと

医療 健康 気になる言葉

「健民ライフキャンペーン」

は福島県が実施する県民の健康増進に向けた体験型企画です。昨年9月27日に始まり、今年2月13日まで行っています。

コロナ禍により自宅を過ごす時間が増える傾向にあることから、企画への参加を通して県民の健康悪化、体力低下を防ぐのが狙いです。「食」「運動」「社会参加」の3コースに7つの

と強調しました。4人の実習生がサロンを見学しました。

同サロンは、がん患者や家族ががんに関する様々な情報を交換したり収集したりできる交流サロンで、だれでも参加できます。詳しくは総合南東北病院医療相談課内、がん相談支援センター 電話024(934)5564へ。

◆がん相談支援センター◆

当院は地域がん診療連携拠点病院で、院内にはがん相談支援センターという相談窓口(医療相談課内)があります。がん治療や今後の療養生活などで不安がありましたら、ご相談ください。専門の社会福祉士が対応します。どなたでも無料でご利用頂けます。

「みんなが減塩」「ふくしま健康応援メニュー」「運動はじめるべ」「健民アプリ連携! ウォーキング」「県民健康の日」「新聞クイズ」「じぶん健康」です。このうち「みんなが減塩」は、対象のスー

パーで減塩商品を購入し、商品に添付されているシールを集め、キャンペーンに応募する仕組みです。企画の中にはすでに終了し

健民ライフキャンペーン

「みんなが減塩」「ふくしま健康応援メニュー」「運動はじめるべ」「健民アプリ連携! ウォーキング」「県民健康の日」「新聞クイズ」「じぶん健康」です。このうち「みんなが減塩」は、対象のスー

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

医療相談と後方連携

医療相談課 課長 野本 尚子 さん

聞き手・矢野真未アナ



医療相談課の業務について説明する野本課長

前回は地域医療の「前方連携」について学習しました。今回は患者さんの退院に際してサポートする「後方連携」について総合南東北病院医療相談課長の野本尚子さんにお話を伺います。

野本さんは社会福祉士で医療ソーシャルワーカー（MSW）というのですが、まず医療相談課の業務内容について教えてください。

野本 患者さんやご家族が安心して療養生活を送ることができるよう、「社会福祉の立場」から相談業務を行っています。治療についての不安や治療費

のこと、退院後の社会復帰や介護サービスのことなど様々な問題を、患者さんやご家族と一緒に考え、解決策を探すお手伝いをしています。

野本 「後方連携」とは具体的にどのようなことでしょうか。野本 治療によって状態が安定してきた入院患者さんの退院後の療養先は、療養目的によつて異なります。集中的なりハビリが必要であれば回復期リハビリテーション病院、点滴や酸素などの医療が引き続き必要であれば医療療養型病院、寝たきりや重度の認知症で自宅での介護が困難な患者さんの場合は介護施設、というように選択を考えなくてはなりません。その際に患者さん

んやご家族が今後どんな生活を望んでいるのかをお聞きし、他の医療機関や施設への橋渡しを行います。また、自宅療養となる場合でも介護サービスを受けるための介護保険の手続きなどをお手伝いします。患者さんが急性期病院を退院した後も安心して療養生活ができるように連携することが「後方連携」です。

野本 医療相談課があること自体も知らない方も多くいますので、患者さんが入院しましたら病棟担当の医療ソーシャルワーカーができるだけ早い時期に病室へ伺い、私たちにできることを説明していきます。場合によってはケアマネジャーと連携もしています。当院では科ごとに毎週1回、医師、看護師、リハビリ、薬剤師、管理栄養士など各専門職が集まってカンファレンスを行っており、そこで情報を共有しながら治療方針や治療後のことを協議します。病院スタッフと患者さん・ご家族との間で情報を橋渡しすることも私たちの重要な役割と思っています。

野本 退院後の行く先が見つからない時や、空きベッドがない場合などはどうしますか。野本 私たちは日頃から、医療機関や施設などとネットワークを構築していますので、それを活用し患者さんの希望に沿えるような病院や施設に連絡して受け入れ先を見つけます。幸い南東北グループには他の病院や介護施設もあり、ベッドの空き情報もタイムリーに共有しています。それを最大限活用し、患者さんが困らないように支援します。

退院後も安心して療養できるように

※ふくしまFMで12月3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もできます。

29人が研究成果を発表

南東北連合学会2年ぶりに開催

南東北グループの第34回南東北連合学会は昨年12月12日(日)、郡山市の総合南東北病院NABEホール(郡山会場)と中野区の総合南東北病院STR東京ホール(東京会場)の2会場で開かれ、看護・リハビリ・介護・コメディカル分野の職員が業務に関わる研究成果を発表しました。

南東北グループ7法人の職員の資質が目的。例年11月に開催していますが、昨年は新型コロナウイルス感染拡大により中止。今年はコロナ対策により2会場に分けてオンラインで結び、2年ぶりに開催しました。郡山会場には発表者、座長、審査委員を含め約



郡山会場での学術発表会

100人が出席しました。

開会式では東京会場から渡邊貞義学会長(総合東京病院院長)があいさつ、郡山会場から吉本高志審査委員長(脳神経疾患研究所最高顧問)が審査の方法やポイントを紹介しました。

演題発表は郡山会場から始まり21人が登壇、1人5分の持ち時間で演題を発表しました。昼食後は東京会場から8人が発表しました。演題は業務上の課題や改善の取り組み、症例の考察など様々で、新型コロナウイルス対策に絡む内容も

多くありました。2会場合わせて26人の審査委員が審査しました。この結果、IT化の推進と業務の効率化をテーマに発表した総合東京病院臨床工学科の垣花丈隼さんが総合優勝に輝きました。

表彰後、吉本委員長は「ハイブリット開催は初めてだったが、何の問題もなかった。内容的にも素晴らしかった」と講評。南東北グループの渡邊一夫理事長も「よい発表がたくさんあり、驚くほどだった。日頃の学習の大切さを痛感した」と、発表者の労をねぎらいました。

審査結果発表に先立ち渡邊理事長が「南東北グループ40年の歩み」と題して特別講演を行いました。

佐藤睦子会長

郡山で日本高次脳機能障害学会

が講演

第45回日本高次脳機能障害学会学術総会は昨年12月9日(木)と10日(金)、郡山市のビッグ

パレットふくしまで開かれ、高次脳機能障害の治療や患者への対応に関する学術発表などが行われました。

高次脳機能障害は事故や脳卒中などにより脳に障害が残る後遺症で、外見からは分か

りにくいため社会復帰が困難なケースが多くあります。

学会は毎年、会場を持ち回りで開催しており、今年も当院神経心理学研究部門の佐藤睦子院長が会長を務め、当院が事務局を担当。新型コロナウイルス感染症対策として会場以外からもオンラインで参加できるハイブリット形式

で開催しました。このため参加者は約1,250人で、このうち約300人がビッグパレットに足を運びました。



あいさつする佐藤睦子会長

場3カ所、ウェブ会場2カ所、ポスター会場1カ所を設け、プログラムを展開しました。初日は「地域における失語症支援の展開」をテーマにしたシンポジウムや失語症、認知症に関するワークショップ、セミナーなどが行われました。

また、長野保健医療大学の中島八十一氏が「我が国における高次脳機能障害支援の展望」と題して特別講演を行いました。

二日目は「多言語話者の失語症」をテーマにしたシンポジウムなどが行われた後、佐藤会長が今回の総会テーマ「情動を揺り動かすもの、鎮めるもの」高次脳機能障害対応の手がかりを求めて」にちなんで講演しました。

次回は2022年12月2日(金)・3日(土)の両日、山形市で開催されます。

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2021年11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。



【新雪の朝】



撮影データ：2020年12月27日 北塩原村 FUJIFILM X-T1+XF10-24mmF4R (f/11 絞り優先オート)

前夜に降った雪がカラマツの枝に積もり、真っ直ぐ上に伸びる幹と相まって絵筆で青空のキャンバスに白い雲を描き出しているようです。…そんな想像が出来るくらい、しんと静まりかえった冬の朝です。2022年が良い年でありますように。
 (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)

ロタウイルス

5歳までにほとんど感染経験 脱水症状ひどい場合は入院も

ロタウイルス感染症は、ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期にかかりやすい病気です。例年、冬から春にかけて流行し、普通、5歳までにほぼすべての子どもがロタウイルスに感染すると言われています。
 ロタウイルスは、ノロウイルスの倍ぐらいの大きさで、直径約100ナノメートル(1万分の1ミリメートル)のウイルスで、感染者の下痢便1グラムの中には、1000億から1兆個のロタウイルスが含まれていると言われています。ノロウイルスと比べると、その力がとても強いウイルスです。
 主な症状は水のような下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛です。ロタウイルスには抗ウイルス剤はありません。感染したら体力が消耗しないように水分補給や栄養補給をすることが

治療の中心です。大人は免疫があるためほとんどの場合、症状が出ませんが、乳幼児は症状が強く出ます。脱水症状がひどくなると、点滴が必要となったり、入院が必要になったりします。
 特に初めて感染したときに最も重い症状が出る場合があります。感染を広げないようにするには、オムツの適切な処理、手洗いの徹底などが必要です。なお、生後6週から14週6日までのお子さんにはロタウイルス感染症の予防接種が定期接種で受けられるようになっていきます。

入院患者さんに 赤飯の特別昼食

総合南東北病院は昨年12月1日、創立40周年を祝い入院患者さんの昼食に特別食を提供しました。赤飯に魚料理などを添えた献立で、患者さんに喜ばれました。

当日は病院に取引企業などから生花や祝電が多数寄せられました。生花を一旦集めた管理棟のラウンジは豪華な雰囲気になりました。また、病院を運営する一般財団法人脳神経疾患研究所は同日、南東北グループ7法人の全職員に、「さらなる飛躍を目指して」と題した渡邊一夫理事長



赤飯が出された

の感謝と激励のメッセージをメールで送りました。
 総合南東北病院は昭和56年(1981年)12月1日、現在地に南東北脳神経外科病院として開院しました。その後、総合病院化を進め地域の中核病院に発展。現在は青森県か



本院に届いたお祝いの生花

ら大阪府まで1都1府4県で医療・介護・福祉事業を展開する南東北グループの中心的役割を果たしています。

健診用語の基礎知識



■大腸の検査

《免疫学的便潜血反応（2日法）》

便の中に血液が混じっているかどうか、主に大腸や直腸などの下部消化管出血の有無を調べます。

《直腸診》

腫瘍が疑われるなど、医師が必要と認めるとき、触診を行います。

◎がんやポリープを早期発見

免疫学的便潜血検査（2日法）は、食べ物に含まれる動物の血液には反応せずに、がんやポリープからの微量な出血が検出されるので、早期発見のためのスクリーニング検査として重要。陽性（+）の場合、精密検査（大腸X線や内視鏡など）でさらに詳しく調べ、異常があれば治療する。

◎自分の便を注意して見てみよう

胃潰瘍や十二指腸潰瘍から多量の出血がある場合（下血）、便は黒くタール状になるので肉眼でもよくわかる。自分の健康状態を知るためにも、ときどき自分の便を注意して見てみよう。

【内視鏡検査を受けるときの注意】

- ・内視鏡検査当日は、水、内服液、喫煙を控え、服用している薬は事前に医師に知らせておく。
- ・検査中に苦痛がある場合は、声を出したり動いたりせず、手で合図する。
- ・検査後の飲食や車の運転などは、医師の指示に従う。

【腸を守るポイント】

- ・ストレスをためない。
- ・規則正しい生活をする。
- ・禁煙する。
- ・適度に運動する。
- ・十分に睡眠を取る。
- ・お酒を飲むときは適度に食べる。
- ・刺激物は控え目にする。

※参考：全社連「健診結果のわかる本」

展示された作品の一部



ゴールドメディア

2階入所、通所リハビリと部署ごとに作品作りを行い、施設内に展示しました。

1階入所では花紙をちぎって丸めた立体的なブドウ、2階入所では利用者さんに染めていただいた絵を貼って温泉に浸かる十二支、通所リハビリでは花紙を小さく丸めて貼った壁画や張り子のかぼちゃなど、様々な秋にちなんだ作品が飾られました。ゴールドメディア内はすっかり秋の色に染まりました。

施設だより

新型コロナウイルスの影響で普段の生活にもいろいろと制限があり、外出が難しい中ではありますが、季節を感じていただけの飾り付けて利用者さんに楽しんでいただけたと思います。

総合南東北福祉センター

■利用者さんの力作づくり

総合南東北福祉センターでは昨年11月4日（木）に、文化祭を開催しました。センター内の各事業所から利用者さんの創作した作品を募り、ホールに展示して優秀な作品を表彰します。文化の日にちなみ毎年11月に開催しており、今年も100点を超える作品が揃いました。絵画や工作、書、手芸など多種多様な作品が集まり、中には手作りのバッグもありました。甲乙つけがたい作品ばかりでしたが、今年も南東北口イヤルライフ館の利用者さんが合作した「四季」が最優秀賞を受賞しました。切り絵や貼り絵、折り紙などを使った、四季を表現した立体的な作品

利用者さんの力作



です。代表して賞状と記念品を受け取った利用者さんは、「素晴らしい賞をいただきありがとうございます」と感激の面持ちで話していました。来年もまた、たくさん作品が集まることを期待しています。

当財団の信用格付 Aマイナスを維持

日本格付研究所（JCR）は、当院などを運営する一般財団法人脳神経疾患研究所の信用格付を前年と同じ長期発行体格付「A（-）」（シングルAマイナス）、格付の見直し「安定的」と判定し、昨年11月24日にホームページで公表しました。

コロナ禍により医療業界を取り巻く厳しい環境の中、当財団の経営基盤は安定しており「債務履行の確実性は高い」との評価を得たもので、企業体としての信用力、経営の健全性が示されました。

シャトルバス冬ダイヤで病院出発時刻を一部変更

当院と郡山駅の間を運行する送迎シャトルバスは12月27日（月）から冬ダイヤとなり、病院出発の時刻が一部変更されました。午後6時5分発は運休となり、午後6時40分発は6時30分発に変更になりました。期間は3月19日（土）まで。詳しくは病院またはクリニックの総合案内でご確認ください。

「おこわり」地域医療を支える絆くオーブンシステム登録医は休載しました。

人間ドック 今ならお得

期間限定プラン受付中

総合南東北病院は通常の間ドックに脳年齢検査、内臓脂肪測定をプラスし、料金も割安の「期間限定人間ドック」の予約を受け付けています。

検査期間は今年3月までです。検査内容は通常の1日ドックで行う身体測定（肥満度など）、放射線検査（肺の病気）、脳神経系検査（脳の病気、血管の病気）、臨床

検査（動脈硬化、生活習慣病、がん）、消化器系検査（内臓の病気）に加えて脳年齢検査、内臓脂肪測定が付きまします。脳年齢検査は、脳のMRI画像から脳年齢を算出。認知症に関連する海馬や海馬傍回の状態も調べます。結果はレポートでお知らせします。内臓脂肪測定はCTの画像から

皮下脂肪と内臓脂肪の割合を計測します。検査は午前8時45分から受け付けを開始し、昼食・休憩を挟んで、概ね午後4時ごろ終了します。このプランの対象者は福島県内在住者で、個人でのお申し込みに限ります。料金は税込7万7000円。通常時の1日ドック料金（税込8万5800円）より安い料金です。オプション（別途料金）として婦人科検査、骨密度測定検査、便潜血反応検査などもご用意しています。

11月の手術件数
 当院（関連施設含む）の11月の手術件数は803件でした。診療科別内訳は、眼科246件、外科147件、形成外科77件、外傷センター61件、整形外科55件、脳神経外科53件、泌尿器科48件、呼吸器外科35件、心臓血管外科25件、耳鼻科24件、歯科口腔外科12件、放射線科7件、放射線治療科5件、消化器内科5件、麻酔科2件、がん治療陽子線センター1件でした。

【2021年12月14日】

今年も間もなく幕を閉じます。様々な出来事があった一年でした。昨年から続くコロナ禍における長期自粛と大型補正予算、ワクチン接種、東京オリパラ開催、突然の菅内閣退陣、岸田内閣誕生と電光石火の衆院選、自民党

勝利と立憲民主党代表交代、皇族の結婚騒動、

増子輝彦さんのコラム



国会議員の文書通信交
通滞在費、18歳10万円

給付等々…

一年を振り返ってみると日本社会特有の「空気」を実感します。近現代史研究科の辻田真佐憲氏が興味深い確かな分析をしています。「日本社会を論じるキーワードが「空気」で、故山本七平氏の古典的名著『空気』の研究」が指摘した通り、昔から日本人は空

気に左右されてきた。近年はSNSが発達し、日本独自の「同調圧力」の空気を強化している。一度空気に反すれば、ただちに誹謗中傷を受けることもあり、異論を唱えにくい社会になった。SNSが空気を何倍にも膨れ上がらせる「超空気支配社会」と言うべき状況になった」と言うのです。

「空気」

五輪を巡る動きが「超空気支配社会」の実状を示しています。菅前首相のコロナ対策は国民の批判にさらされ退陣に追い込まれましたが、ワクチン接種が加速し、効果が表れて感染者数が減少し、空気が変わりました。もう数ヶ月早ければ退陣する必要がなかったかのように思えます。東京五輪も開催前は不人気でしたが、終わってみれば「やってよかった」と空気が一変しました。

辻田氏はまた「今の世の中140字のツイートの訴えは吟味されず、敵か味方かすぐ言え、みたいな秒単位の瞬発力が重んじられる。両極に分断しがちなSNS時代、あえて日和見にそしりを恐れず「健全な中間」を指すべき。そのために大事なことは、他者への敬意である。SNSでは分断され相手の人格が存在しなくなる。この社会には自由や平等など正義と呼び得るものは存在しても、その正義を掲げる個人が組織の言動は必ずしも正しいわけではない。ならば他者に完璧を求めず65点で十分。その度量を養うことこそ超空気支配社会にあらがう盾になると考える」と述べています。

激動の厳しい環境下における社会で、国民それぞれが他者を敬い、良き空気が満ちる日本になるよう来年は更なる努力をしていきたい。本年一年のご指導ご支援に感謝申し上げます。来年が良き年になりますようお祈り致します。

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
 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
 フリーアクセス
 〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101

11月の救急車台数
 当院の11月の救急車受け入れ台数は470台（患者数472人）でした。時間外救急患者数は957人。ドクターヘリの受け入れ件数は8件（入院5人）でした。

薬局だより

相互作用はお薬手帳で防止しよう！

「このお薬を服用している方は、〇〇〇との併用には注意が必要です…」薬の説明書にこのような記載を見たことがある方もいらっしゃるかと思えます。

薬の飲み合わせについてですが、これは薬同士に限ったことではなく、食品やサプリメントと特定の薬を一緒に使うことで起こります。期待していた薬の効果が減弱してしまったり、逆に効果が増強してしまったりといった影響がでる場合があります。これを「相互作用」と言い、薬と食品やサプリメントとの相互作用は非常に多く、例を挙げればきりがありません。

血液をサラサラにしてくれるワルファリンは、ビタミンKを多く含む食品（納豆や

ブロッコリー、クロレラなどの健康食品など）を摂取すると効果が減弱してしまいます。また、血圧を下げるお薬であるアムロジピンはグレープフルーツジュースと一緒に摂取してしまうと、薬の排泄が遅れ、必要以上に血圧を下げてしまう可能性があります。カルシウムなどのミネラル類を含む食品と一部の抗がん剤を同時に摂取すると吸収が阻害されることも知られています。

このように相互作用を起こす場合、それぞれ理由も異なればその反応も異なります。摂取している食品やサプリメントは皆様に聞くほか手段がありませんが、薬同士の相互作用であれば「お薬手帳」で回避することができます。

「風邪をひいたときはA病院だけど、お腹が痛いときはB病院」このようなケースの場合、それぞれの病院から薬が出されるかもしれませんが、ここにお薬手帳があれば、両方の病院で出ている薬が分かるため、同じ痛み止めが出てくる場合や薬同士の相互作用があれば医師に確認することが出来ます。

お薬手帳に普段摂取している食品やサプリメントの情報があれば、さらに安心して薬を飲んで頂くことが出来ます。不要な相互作用はお薬手帳で防止しましょう。何か飲み合わせで不安に感じましたら、お気軽に薬剤師までお声がけください。

〈参考〉厚生労働省「eヘルスネット」
〈薬剤科〉 太田口義智

みかん



温州みかんは日本が原産とされている柑橘です。品種は多種多様で、収穫時期によって種類が分けられています。店頭では品種名ではなく地域の名前をブランド名として販売していることが多くあります。

【選び方】

へたの切り口が小さく、果皮の色が濃く、張りがあるものを選ぶと良いでしょう。皮が固く厚みを感じる物や中の実との間に隙間ができてゴワゴワしたものは避けましょう。皮が薄く中の実とぴったりと張り付いているものや持った時に重みを感じるものは美味しい傾向にあります。

【保存方法】

温州みかんは冷蔵庫に入れておくことと低温障害を起こし傷んでいく場合があります。保存は風通しが良い冷暗所に保存します。箱ごと買っている場合は、流通の時点で底にあるものにかかなりの負担がかかっています。一度天地を裏返し、底にあったみかんから食べるようにしましょう。

【食べ方の工夫】

ジュースやシャーベット、ゼリー、ムースなどにしても美味しいですね。果汁でムースを作る場合は、味と風味を引き締めるため、皮をすり下ろして加えるとよりみかんの風味を感じられます。みかんの酸味を活かし、鶏肉料理や豚肉料理などにも利用できます。そのまま食べても美味しいみかんを様々な調理法で幅を広げてみてはいかがでしょうか。

【みかん風味からあげ】(2人分)

◆材料

- みかん 1個 ・鶏もも肉 200g
- 醤油 小さじ2 ・すりおろし生姜 小さじ1
- 塩こしょう 少々 ・片栗粉 大さじ3 ・油 適量

◆作り方

- ①みかんは半分に切り、果汁を絞る。
- ②鶏もも肉はフォークで数か所を刺し、一口大に切る。
- ③袋に①、②、醤油、すりおろし生姜、塩こしょうを入れ、手で揉みこむ。
- ④③を冷蔵庫に入れ30分ほど漬け込む。
- ⑤片栗粉を入れたパッドに④を入れ、全体に粉をつける。
- ⑥揚げ油を鍋底から3cmほどの高さまで入れ、170℃に熱する。
- ⑦⑤を入れ、中に火が通るまでしっかり揚げ、取り出して油を切る。

※参考：果物食材百科<https://foodslink.jp> (栄養管理科)

南東北
2022年1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変異株名はWHOがギリシア文字でアルファベット順に付けています。「オミクロン」は15番目の文字ですが、途中2文字は訳合せて飛ばしたとか。それにしても4番目の「デルタ」から一気に進んだ感じがします。この先、どこまで変異が続くやら。最後の文字「オメガ」(24番目)まで使いきったらどうするのだろうか。日本語の「イロハ」でも使うのかな。



「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