



南東北

第359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

オミクロン株

予防策 基本は同じ

新型コロナ

感染拡大を防ごう

マスク、手洗い、換気、3密回避…

新型コロナウイルスの変異株、オミクロン株による感染拡大が続いています。本県でもクラスターが発生するなど、急速に感染が広がり、感染流行の第6波を加速しています。

福島県は感染者急増による医療提供体制逼迫を懸念、1月11日付でホームページに内堀雅雄知事のメッセージを掲載、県民に感染拡大防止への

3回目の集団接種始まる

まずは医療従事者、65歳以上の高齢者から

新型コロナウイルス感染症の第6波の先行きが懸念される中、総合南東北病院の北棟NABEホールで3回目の新型コロナウイルスワクチンの集団接種



3回目のワクチン接種を受ける職員（2021年12月20日）

が始まりました。

まずは医療従事者として2回目の先行接種を受けてから6カ月が経過した当院（関連施設を含む）の職員約2000人を対象に行われました。

第一陣は医師や看護師らで約1000人。昨年12月20日（月）から延べ4日間、実施しました。残る約1000人の職員は、年が明けて1月15日（土）から延べ4日間で行いました。

1月24日（月）からは、65歳以上の高齢者の郡山市民の集団接種がスタートしました。市から接種券が届き、接種会場を当院と指定された市民が対象。併せて近隣の診療所等の医療従事者の接種も行っています。

ます。当院は、原則として木・金・土曜日が実施日で、1日500人程度に対応しています。高齢者の接種が概ね終われば、65歳以下の一般市民に対する接種を開始します。

3回目の集団接種対象者は2回目の接種を集団接種で受け、市から接種券が届いた方です。接種日時と接種会場が指定されていますので、接種予約は不要です。予約キャンセルや日時変更の必要がある場合は市の予約サイトまたは予約コールセンターから手続きしてください。当院での予約や予約変更、キャンセルはできませんのでご注意ください。

当院にHCU開設

総合南東北病院は本院3病棟（3階）に重症リスキの高い患者さんを受け入れるHCU（高度治療室、8病床）を設置しました。HCUはHigh Care Unitの略で、ICU（集中治療室）と一般病棟の中間に位置付けられ、「準集中治療管理室」とも呼ばれています。ICUで治療する患者さんよりも重症度は低いものの、重症になるリスクが高く、一般病棟での看護が難しい状態の患者さんを対象とします。必要に応じてICUとも連携します。

HCUの設置で、患者さんの病変に素早く対応できる体制がより一層強化されました。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 渡邊一夫理事長・総長の年頭の言葉
- ▶ 3面 = 健康生活情報ナビ「良性発作性頭位めまい症」、年頭恒例のメス始め式、気になる言葉「お達者度」
- ▶ 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、当院の40周年記念誌発刊、ゴールドメディアで避難訓練、新任ドクター紹介
- ▶ 6面 = 健診用語の基礎知識、施設だより、面会禁止にご理解を
- ▶ 7面 = 新成人に理事長の色紙贈る、増子さんのコラム、12月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「水菜」、薬局だより、編集後記

使命感に燃え社会に貢献を

2022年
年頭の言葉



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
理事長・総長 渡邊 一夫

南東北グループの渡邊一夫理事長・総長は今年の仕事始めとなった1月4日(火)、総合南東北病院の朝礼で年頭にあたっての所信を述べました。内容を要約して紹介します。

南東北グループはコロナ禍で2度目の新年を迎えました。昨年は感染症患者受け入れ、感染予防の徹底、PCR検査、ワクチン接種など感染症との闘いに全力を注ぎました。そのような折、12月には当院の創立40周年を迎えました。本年もグループ全職員が一丸となって、新たな気持ちで医療・介護・福祉に力を尽くし、地域の皆さんとともに平穏な環境を取り戻し、希望あふれる社会を実現していきましよう。

自粛要請があり、1年延期された東京オリンピック、パラリンピックもほとんどの競技が無観客で開催されました。飲食・観光業の不況など、経済に与えた影響は計り知れません。生活様式の見直しも迫られ、リモート会議、在宅勤務、3密回避、Web授業、県外移動の自粛などの対応が求められました。

明るい話題もありました。東京オリンピックで日本は、柔道をはじめとした選手の頑張りで金メダル数が世界3位となりました。野球の米国大リーグでは大谷翔平選手が二刀流の大活躍で年間MVPを獲得。ゴルフでは松山英樹選手がアジア人で初めてマスターズを制覇しました。学問の世界では真鍋淑郎博士がノーベル物理学賞を受けました。

一方、政治の世界では米国の大統領が共和党のトランプ氏から民主党のバイデン氏に

代わり、日本では菅義偉首相が退陣、岸田文雄氏が100代目の総理大臣に就き新たな内閣が発足しました。このような中、南東北グループ

環境変化に対応した病院に

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの国民が医療の重要性を再認識することになりました。今後、社会における医療・介護・福祉のあるべき姿が問い直されることになると思われまます。

南東北グループがこれからも着実に発展していくためには、疾病構造の変化などの情報を収集・分析することにより、社会環境に順応していく必要があります。新型コロナウイルス感染症はしばらく続くことが予想され、本院の建て替え計画においても環境変化に対応した病院機能の見直しが必要とされます。また、近年は地震・豪雨・台

プの各病院は地域の皆さんへの献身的な医療活動を継続。介護・福祉施設においても徹底的な感染防止対策を行い、利用者さんが必要とする良質なサービスを続けてきました。各地域、それぞれの現場において医療崩壊をくい止め、命を守るため全力を挙げています。職員の皆さんの働きに心から感謝します。

風などの自然災害が多発するようになりました。昨年は2月に福島県沖で最大震度6強の地震、7月に静岡県熱海市で大規模な土石流の発生、10月に首都圏で最大震度5強の地震、12月に山梨県と和歌山県で最大震度5弱の地震が発生しました。緊急時、災害発生時の対応マニュアルやハード面の整備などの必要性が増してきております。私たちの周辺環境を見直し、改めて防災・減災体制の強化に努めましょう。さて、本院以外の南東北グループの事業推進状況ですが、首都圏では新百合ヶ丘総合病院では一昨年186床の新棟を増築し、順調に業績を挙げています。総

合東京病院、東京クリニック、今年4月でオープンから3年となる東京リハビリテーションセンター世田谷、大阪なんばクリニックも着実な歩みを進めています。郡山では南東北がん陽子線治療センター、南東北BNCT研究センターに高い評価が寄せられています。BNCTは保険適用の本格診療で100例を超す実績を上げています。開設から3年が経過する南東北創業・サイクロトロン研究センターの研究成果も期待されます。南東北社会福祉事業団は初の取り組みである障がい者グループホーム「南東北ライフステップ八山田」を今年4月に開設します。

南東北グループは各種施設の整備・運営を拡充、人材の育成に努め、発展を実現しました。現在では職員数8500人、事業所数100施設を超え、医療・介護・福祉の総合企業体として事業を全国展開しています。昨年12月に創立40周年を迎えた南東北グループにとって、今年には社会的役割を再構築する重要な年です。職員の皆さん、創業時の気持ちに立ち返り、グループの理念である「すべては患者さん・利用者さんのために」の使命感に燃え、地域貢献に努め、全力で頑張っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願

健康生活情報ナビ

良性発作性頭位めまい症

朝起きた時や頭の位置を変えた時に目がぐるぐる回る「良性発作性頭位めまい症」は、耳の器官に異常が起こること

で発症します。身体の平衡感覚は、耳の奥にある三半規管によって保たれています。頭を動かした時に、

三半規管の異常で発症

悪性の場合には放置すると危険

三半規管の中のリンパ液の流れが変わることで、前後・左右・上下といった平衡感覚を得ます。良性発作性頭位めまい症は、三半規管の中に剥がれた耳石（カルシウムでできた小さな石）が入り込み、リンパ液の流れを乱すため起こります。

良性発作性頭位めまい症の患者さんは普段、デスクワークをしている人や寝返りを打つ回数が少ない人に多くみられます。長時間同じ姿勢で頭をあまり動かさずにいることが発症に影響しているのでは、

と考えられます。また、耳石は加齢とともに剥がれやすくなつてきます。60〜70代の女性に多いことから、骨粗鬆症の影響も指摘されています。

対処法としては、めまいのする方向へ頭を何度か動かしたり、めまいのする側に何度か寝返りしたりします。耳石の位置が変わると治まります。

耳鼻咽喉科では一般的な耳の検査のほかに眼振検査を行い、三半規管のある内耳の状態を調べます。眼振とは頭の動きに合わせて目が振り子のように動くことです。めまいが起こると、眼振のコントロール

ルがうまくできなくなります。良性発作性頭位めまい症であれば、患者さんの頭や身体を動かして三半規管に入った耳石を移動する「浮遊耳石置換法」という治療を行います。ほとんどが数日から2週間程度で軽快します。

しかし、悪性の発作性頭位めまい症であれば、小脳の出血や腫瘍や梗塞などが原因なので、放置すると命に及ぶ危険性があります。回転性のめまいが繰り返し起こるようであれば、早目に専門医に診てもらうことが大切です。

一年の手術の安全を祈願 気を引き締め年頭恒例のメス始め式



手術の無事故に決意を新たにする関係者

医療健康 気になる言葉

「お達者度」とは健康寿命の指標の一つで、65歳を過ぎて要介護2以上にならず、自立して健康に過ごせる年数を言います。福島県は2013年から3年ごとに市町村別に算定しています。

最も新しいデータは昨年12月の23日に公表した2019年分の算定結果で、平均は男性が17・46年、女性は20・61年でし

お達者度

た。直近の2016年分のデータと比較すると、男性は0・32年、女性は0・30年延びたそうです。県と共にお達者度を算定した福島県立医科大学健康増進

センターは、お達者度が延びた要因として平均余命が延びたことと、高血圧の発症が減少傾向にあることを挙げています。その一方で、メタボリックシンドロームの割合や脳梗塞、心筋梗塞の死亡率が依然高いことが懸

今年1年の手術の安全を祈願する令和4年の総合南東北病院メス始め式は、1月4日(火)午前9時から本院中央棟の手術室ホールで行われました。

医師や看護師、手術室のスタッフら医療スタッフ、事務職幹部ら約50人が出席しました。渡邊一夫理事長が「難しい手術でもチームワークを良くし安全で確実に行い、一人でも多く患者さんの生命を救っていきましょう」と、職員に訓示しました。

寺西寧院長のあいさつの後、医師、看護師・スタッフ、事務職の順で祭壇に向かって拍手を打ち、全ての手術の成功と無事故を祈りました。

念ざれています。

人口1万2千人以上の市町村別でお達者度が最も長かったのは男性が猪苗代町の18・65年、女性は南会津町の21・68年でした。自治体による介護予防や健康指導などの効果が要因とみられます。最も短かったのは男女とも西郷村で、男性16・23年、女性19・53年でした。お達者度と同時に公表された福島県民の65歳時の平均余命は男性19・12年、女性23・98年で、男女とも全国平均を下回っています。

地域医療 支える 絆

14

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 壬辰会
渋谷クリニック
院長 渋谷 義博
しぶや よしひろ



渋谷 義博先生

【診療科】
内科・消化器科

【診療時間】
▽午前 9時～12時(月～土)
▽午後 14時30分～18時30分(月・火・木・金) 14時

医療法人 健生会
おおがクリニック

院長 おおが 和廣
かざひろ
副院長 間 桃子
はざま ももこ



太神 和廣先生

【診療科】
小児科・アレルギー科
内科・リウマチ科

【診療時間】

30分～16時30分(土)
【休診】
水曜午後、日曜・祝日
【所在地】
〒963-0112
郡山市安積町成田字西畑13-1

【電話】
024(947)2122

▼地域の皆さまへ▲

平成5年に開院しました。「予防と治療」を医療の基本と考え診療に当たっています。近年は生活習慣病や悪性腫瘍が増えています。こうした疾患は早期発見、早期治療が大切です。皆さまの健康を守るため、総合南東北病院などとも連携し、最良の治療に

▽午前 8時45分～11時45分(月～土)
▽午後 13時30分～17時(月・火・水・金)

【休診】
木・土曜午後、日曜・祝日

【所在地】
木・土曜午後、日曜・祝日

〒963-0211
郡山市片平町字出磐東5-5

【電話】
024(962)0600

▼地域の皆さまへ▲



間 桃子先生



努めます。

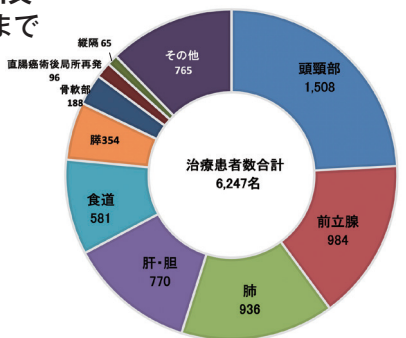


平成11年におおがチャイルドクリニックを郡山市大槻町に開業し、平成26年に内科が加わり現在の片平町に移転しました。地域のお子さまからお年寄りの方まで皆さまの健康をサポートしています。アレルギー科・リウマチ科の専門外来も行っています。総合南東北病院など

地域の中心核医療機関との連携を大切に医療を心掛けています。

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター) 2021年12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。



【冬の猪苗代湖】



撮影データ：2017年1月23日 猪苗代町天神浜 Nikon D750 + AF-S NIKKOR 24-120mm F4G 絞り優先オート

強風によって打ち寄せる波が湖畔の草木に付着して出来る「しぶき氷」は季節の風物詩です。厳しい自然が創り出すオブジェは見る人によって動物のように見えたり、手を広げたモンスターのように見えたりと想像力を刺激します。この日は夕暮れの空を映す氷の色に惹かれてシャッターを切りました。
 (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)

ゴールドメディアで
夜間想定避難訓練

介護老人保健施設ゴールドメディアは昨年12月23日(木)午後2時から施設内で、夜間想定避難訓練を行いました。今回は火災発生場所を知らずに実施。自動火災警報器が鳴り「ただ今、火災報知器が作動しました。職員は至急現場を確認してください。利用者さんは職員の指示があるまでその場でお待ちください」とアナウンスが流れました。間もなく職員が2階、施設長室から出火していることを確認。1階、2階の職員がそれぞれの役割に従って、屋



避難状況を報告する職員

40周年記念誌を
発刊

脳神経疾患
研究所

一般財団法人脳神経疾患研究所は、南東北グループの母体でもある総合南東北病院が昨年12月1日



発行された総合南東北病院の40周年記念誌

に創立40周年を迎えたことから記念誌を発刊しました。10年ぶり5冊目の記念誌で、タイトルはこれまで同様「ADVANCE(前進)V」。

巻頭は、病院及び南東北グループを創設した渡邊一夫理事長・総長へのインタビュー。渡邊理事長が40年の歩みを振り返り、病院開設の目的、開院時の思い、自らの人生観、今後の目標などを語っています。

続いて、渡邊理事長と親交の深い医療関係者からの祝辞、寺西寧

署への119番通報、利用者さんの避難誘導などを展開しました。
 利用者さんは職員の介助を受けながら自力歩行や車いすで1階玄関口まで避難。担架による搬送訓練も行いました。全員無事に避難できたことを確認し、訓練は終了しました。

新任ドクター紹介



のぞみ 富田
総合南東北病院
【麻酔科】
医員

院長をはじめ当院の医師や南東北グループ各施設の代表者の慶びの言葉、忘れ得ぬ思い出、年表と写真で見る40年の歩み、当院各部署の「わが職場」紹介などを載せています。また、当院が体験したKPC型CRE(カルバペネム耐性腸内細菌科細菌)と新型コロナウイルスの感染対策の教訓なども収録しました。当院の施設概要、南東北グループ各施設の現在の姿も紹介しています。
 A4判、フルカラー約200頁。寄稿していただいた医療関係者、当院各部署、南東北グループ各施設、関係機関などに配布しています。

健診用語の基礎知識

10

■心臓・胸部・胃部の検査

《心電図》

心臓のさまざまな状態をチェックする。不整脈はないか、心臓肥大はないか、狭心症、心筋梗塞の疑いはないか、などを調べる。

《胸部X線》

主に肺の様子を調べる。

※胸部の心臓や骨はX線を吸収して写真では白く見える。肺は中に空気が多いためX線をよく通すので黒く見える。しかし、胸膜炎、胸水、肺の浸潤があれば、X線を吸収して白い影をつくる。X線写真は影絵なので、病気の種類は分かりにくいですが、腫瘍、肺結核、肺膿瘍など、大抵は経験でかなりはっきりした診断が可能。

《胃部X線》

バリウムと呼ばれる造影剤と発泡剤を飲んで、食道・胃・十二指腸の状態をみる。潰瘍、ポリープ、がんなどを調べる。

《胃内視鏡》

内視鏡（ファイバースコープ）を口あるいは鼻から挿入し、消化管の内部を直接観察する。胃炎、潰瘍、ポリープ、がんなどを調べる。

※内視鏡検査はX線検査（胃透視）よりも発見率が優れ、また、病変があれば、同時に組織を採取して組織学的検査までできる利点がある。早期胃がんはもとより、早期の食道がんの発見率も向上している。食道潰瘍、胃・十二指腸潰瘍などの経過観察にも用いられる。

※参考：全社連「健診結果のわかる本」など。

また、感染拡大地域からお越しの患者さんにはPCR検査を受けていただいております。感染予防のためご理解とご協力をお願いします。

当院では患者さんを感染症から守るため当面の間、患者さんとの面会を禁止、荷物の受け渡しはナーステーションで行っております。入院当日の付き添いは1名とさせていただきます。付き添いとなる方は、病棟で面会者台帳に必要事項を記載し、入室許可証を受け取り携帯する必要があります。

面会禁止にご理解を

ハンドベル演奏会



ハンドベルで「ジングルベル」
ゴールドメデイアの中庭の桜

ゴールドメデイア

施設だより

の木は春夏秋冬で姿を変えて、私たちが楽しませてくれていた。綺麗だった紅葉もあつという間に冬の姿に様変わり。寂しいような気もしますが、少しずつ蕾が膨らんでくるのが楽しみです。

通所リハビリのホール内も季節に合わせた飾りで賑やかです。12月には巨大クリスマスツリーが登場。ツリーを華やかにしている花飾りは利用者の皆さんで作っていただきました。雪だるまは初めての登場です。巨大風船に丁寧に張子をして作りました。利用者の皆さんがリハビリの合間に作ってくださった大作です。クリスマスプレゼントを頂けたようです。

本格的なお寿司の昼食



2022年も皆様の笑顔を見るために、職員一同、一生懸命頑張つて参りますのでよろしくお願ひします。(2021年12月)

総合南東北福祉センター

大好評のお寿司の昼食

総合南東北福祉センターでは年に一度、「お寿司の日」を実施しています。各事業所の実情に合わせて、回転レーンを設置して回転寿

司にしたり、個別にお寿司を盛り付けたりして、昼食に提供しています。

今年のネタは、マグロやサーモン、蒸しエビ、タイなど。それに巻物といなり寿司も用意しました。時節柄なかなか外出や外食ができないため、お寿司はどの事業所でも大好評。利用者さんは、ここぞとばかりに、お腹がいっぱいになるまで堪能しました。

「久しぶりにお寿司を食べて幸せ」「本格的なお寿司でびっくりした」と、味も合格点だった様子。何度もお代わりする利用者さんがたくさんいて、提供する職員も楽しんでの忙しい中で、利用者さんの笑顔にうれしい悲鳴を上げていました。来年も美味しいネタを準備して、利用者さんに喜んで頂きます。(2021年12月)

新成人に「革新」託す

渡邊理事長が思い込め色紙贈る

南東北グループの渡邊一夫理事長・総長は新成人となった20歳の職員に励ましの言葉を書いた色紙を贈りました。新春恒例で、今年

は「革新」を贈る言葉としました。今年の新成人はグループ全体で20人。このうち一般財団法人脳神

謹賀新年！健やかに新年をお迎えの事とお喜び申し上げま

す。本年は壬寅(みずのえとら)、次世代への命をほらみ、物事が新しいことに向けて動き出しま

す。また、五黄土星が方位盤の中央に入り各方面に影響を与え

ます。この星は大地を表し、「腐敗と育成」

増子輝彦さんのコラム



という両極端の動きを兼ね備える意味を

持ちます。この2年間、世界中が新型コロナウイルス感染症に翻弄されてきました。反面このパンデミックに大きな変革を強いられ、苦難の中で抜本的に価値観が変わる時代になり日本も国民の考え方に変化が生じ、幸せに生きるためには何が一番大切なのか、あらた

長が色紙を手渡しました。渡邊さんは、「大人としての自覚と責任を持つて行動していきたい」と決意を述べました。

この後、渡邊理事長が今年の言葉を「革新」とした理由について述べ、「これからはイノベーションをなくしては、日本は衰退してしまふ。次代を担う人たちに革新の気概を持って業務に励んでほしい。成人おめでとう。頑張ってください」

めて考え直し始めました。政治の責任はウィズコロナ、アフターコロナの国家ビジョンを早急に示し政策実現を果たすことです。ところが、政治家の言動が余りにも国民目線から外れ、国民との心の開きが広がっていないことに危機感をもちます。100万円の文書通信交通事務費(非課税)の改正すら速やかに

「壬寅(みずのえとら)」

出来ないことが象徴的です。

ワクチン接種が進み感染者が激減し安心感が広がろうとした矢先、年末年始に心配された変異株オミクロン株が世界的に急速に拡大し、日本でも市中感染が認められました。第6波感染に備え、3回目のワクチン接種、医療提供体制の強化など徹底した対策が必要で、昨年末の臨時国会では引き続き感染症対策と経済

対策のための大型補正予算を成立、併せて10年連続過去最大を更新する107兆5964億円の2022年度政府予算案を編成しました。今こそ国民の幸せを第一に考え、国民目線に立ち国家ビジョンを掲げ閉塞感に満ちた現状を打破する政治家・政治が求められています。

東日本大震災、福島原発事故から11年。未来につなぐ真の福島復興のため原発事故当時の0〜18歳の子どもの命と健康を守るため、20年間は甲状腺検査や定期健康診断を継続しなければなりません。汚染処理水を30年かけて福島県沖に放出するのではなく、原発立地所在海域に同時放出し5年程で完了させるなどの対策、そしてインフラ中心の復興だけではない心の復興が必要で、今年も重要な年です。

(1月12日)

い」と、新成人を激励しました。脳神経疾患研究所の新成人は次の通り

渡邊果蓮(総合南東北病院)、柳沼花菜子(同)、吉田瑠那(同)、黒森柚衣(須賀川診療所)、石塚めぐ(南東北福島病院)、松原稜聖(世田谷リハビリテーション病院)



寺西院長から渡邊理事長の色紙を手渡された新成人の渡邊さん(右)

12月の手術件数

当院(関連施設を含む)の昨年12月の手術件数は749件でした。診療科別の内訳は眼科212件、外科134件、整形外科74件、外傷センター58件、形成外科56件、泌尿器科45件、脳神経外科39件、耳鼻科35件、呼吸器外科33件、心臓血管外科32件、歯科口腔外科13件、消化器内科7件、麻酔科5件、放射線科3件、がん陽子線治療センター2件、放射線治療センター1件です。

12月の救急車台数

当院の昨年12月の救急車受け入れ台数は467台(患者数469人)でした。時間外の救急患者数は858人。ドクターヘリの受け入れは4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

アルコール消毒液について ～再確認してみよう～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、消毒スポットが設置されるところが増えました。病院や公共機関だけでなく、スーパーや飲食店など多くの施設に設置されています。今回は、そんな消毒液の中でもアルコール消毒液についてお話ししたいと思います。

まず、新型コロナウイルスの感染は、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や眼などの粘膜に触れることや、ウイルスが付着した手指で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こるといわれています。このため、飛沫を吸い込まないように人との距離を確保し、会話時にはマスクを着用し、手指のウイルスは洗うことが大切です。さらに身の回りのモノを消毒することで、手指に付着するウイルスを減らすことが期待できます。

ここで「消毒」と「除菌」の違いについてみてみましょう。「消毒」は、菌やウイルスを無毒化することです。厚生労働大臣が品質・有効性・安全性を確認した「医薬品・医薬部外品の製品に記されています」。「除菌」は、菌やウイルスの数を減らすことです。「医薬品・医薬部外品」以外の製品に記されていることが多いです。「消毒」や「除菌」の効果をうたう様々な製品が出回っています。目的に合った製品を正しく選び、正しい方法で使うことが大切です。

アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。手指の消毒液（薬剤科 本多真貴）

としてよく使われているものにはエタノールがあり、濃度が70%以上95%以下で消毒の有効性があるといわれています。手指や指をエタノールで消毒する際は、人への有効性や安全性が確認された「医薬品・医薬部外品」を用いて、ポンプをしっかりと押し切つて、よく擦り込むことがポイントです。

感染者数の推移によっては行動制限が緩和されることも予想されますが、感染拡大防止のため、手指消毒といった基本的な感染防止対策を引き続き徹底していきましょう。

＜参考＞厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」

水菜

食の豆知識

シャキシャキとした食感が魅力の水菜。水菜は、水耕栽培が盛んなため1年中出回っていますが、旬は11月～2月頃です。水耕栽培より露地栽培のものの方が、味が濃くて風味が強いのが特徴となっています。

【選び方】
葉の緑色が鮮やかで、葉先までピンと真っ直ぐなものを選びましょう。大きすぎず、葉脈がはっきりしているものがお勧めです。葉は太くてみずみずしく、株元が張っているものが良いでしょう。

【保存方法】
葉先を乾燥させないように新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、野菜室で2～3日間保存できます。すぐに使いきれない場合は使いやすい長さに切り冷凍用保存袋で冷凍保存も可能ですが新鮮なうちに味わいましょう。

【調理のポイント】
生で食べる場合は、包丁で切るよりも手で折るように分けると食感が良くなります。分ける長さを変えると食感に変化がつかます。歯ごたえをほどよく残し、色よく仕上げるには沸騰した湯に根元から入れましょう。やわらかくなったらすぐに葉先を沈め、5秒前後でざるに上げ冷まします。シャキシャキとした食感を生でも火を入れても楽しめます。

【水菜のお浸し】（2人分）
◆材 料
・水菜1束 ・だし汁100ml ・醤油大さじ1 ・砂糖小さじ1
◆作り方
①鍋にたっぷりの湯を沸かし、水菜を入れ15秒茹でる。
②茹で上がったら冷水に通す。
③水気を絞った水菜を5cm幅に切る。
③ボウルにだし汁、醤油、砂糖を入れて混ぜ合わせ、水菜を入れて和えれば完成。

参考：カゴメ株式会社「VEGEDAY」<https://www.kagome.co.jp> (栄養管理科)

南東北
2022年2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) 934115708
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

頻尿が心配でお茶を控える方も多いと思いますが、緑茶を毎日適度に飲むことは、むしろ頻尿予防になるらしい。福島県立医科大学の研究グループが発表しました。もちろん、飲み過ぎは頻尿になりますが、毎日適度に飲むのであれば、交感神経系の活性化を抑制するアミノ酸の一種「テアニン」の働きで頻尿を予防するようです。それなら毎日一杯、緑茶を飲むとしますか。



「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