南東北

第365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

①がん②心疾患③老衰④脳血管疾患

全死亡数の約6割 2021年の人口動態統計

厚生労働省が6月に発表した令和3年（2021年）の人口動態統計によると、全死亡者は1143万9809人（男73万8105人、女70万1704人）。前年より6万7054人増えました。死因別にみると、1位は、がん（悪性新生物）で38万1497人、2位は心疾患（高血圧性を除く）で21万4623人、3位は老衰で15万2024人、4位が脳血管疾患で10万4588人でした。以下は肺炎、誤嚥性肺炎、不慮の事故、腎不全、アルツハイマー病などと続きます。その他に含まれる新型コロナウイルス感染症は1万6756人でした。

人口10万人当たりの死亡数を示す死亡率は、がんが310・7、心疾患が174・8、老衰は123・8、脳血管疾患は85・2でした。死因別死亡率で、がんは戦後一貫して上昇、昭和56年に脳血管疾患に代わって1位になって以降、毎年1位となっています。令和3年の全死亡数に占める割合は26・5％で、4人に1人はがんで亡くなっていることになります。

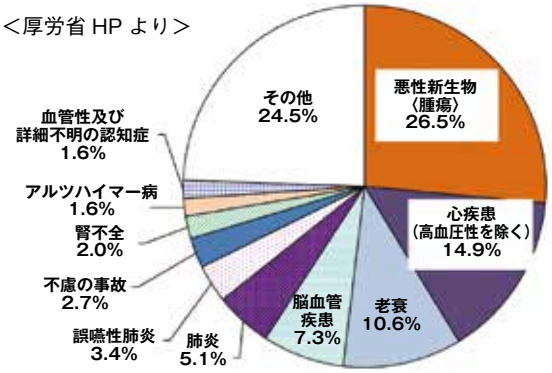
心疾患も近年上昇傾向が続いており、令和3年は14・9％を占めました。老衰の割合は10・6％。昭和45年をピークに低下傾向が続く脳血管疾患は7・3％でした。

がん、心疾患、老衰、脳血管疾患だけで全死亡者の59・3％に上ります。老衰を除いた上位3死因でも48・7％を占め、生活習慣との関わりが深い疾患が死亡の原因として依然高い状況です。

死因1位のがんを部位別でみると、男性は平成5年以降、肺が最も多く、令和3年の死亡数は5万3279人（人口10万人当たりの死亡率89・3）でした。次いで大腸2万8079人（同47・0）、胃2万7196人（同45・6）などとなっています。女性は平成15年以降、大腸が最も多く、令和3年の死亡数は2万4337人（同38・6）でした。次いで肺2万2933人（同36・3）でした。病気の早期発見のために進んで健診を受けましょう。

主な死因の構成割合（令和３年）

<厚労省 HP より>



福島県　生活習慣の改善を

福島県の令和3年の死亡数は2万5558人でした。死因別では1位ががんで、6367人（人口10万人当たりの死亡率353・9）、2位は心疾患4059人（同225・6）、3位が老衰2860人（159・0）、4位が脳血管疾患2178人（121・1）、5位は肺炎1222人（同67・9）。老衰を除く上位3疾患の死亡率を全国の都道府県と比べると、がんはワースト14位、心疾患は同9位、脳血管疾患は同6位でした。

この3疾患の県内の全死者数に占める割合は、がんが24・9％、心疾患が15・9％、脳血管疾患が8・5％で、合わせると49・3％に上ります。これら3疾患は生活習慣病と関わりが深く、食生活の改善、適度な運動習慣を一層推進する必要がありそうです。

福島県はビッグデータを活用し、長期的な視野に立って効果的な生活習慣病予防策に取り組みたいとしています。

今月号のなかみ

▶2面＝健康生活情報ナビ「納豆の力」、気になる言葉「トリアージ」、増える小中学生の近視
▶3面＝ラジオ健康セミナー「子宮頸がん　予防と治療」
▶4面＝オープンシステム登録医、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、乳腺外来のご案内、当院前に花を植栽、新任ドクター紹介
▶6面＝施設だより、健診用語の基礎知識、食中毒に注意を！
▶7面＝高血圧患者数で福島県はワースト1、増子さんのコラム、6月の手術件数・救急車台数
▶8面＝食の豆知識「とうもろこし」、薬局だより、編集後記

総合南東北病院・南東北医療クリニック　外来予約・問い合わせ▶☎0120-14-5420

健康生活情報ナビ

納豆の力

豊富な栄養　優れた食品
ネバネバに血液サラサラ効果

昔から日本人に親しまれている納豆。特に福島県は一世帯当たりの納豆の消費量が全国一とも言われています。納豆は栄養価が高く、生活習慣病の予防にも効果的で、健康食品としても優れています。

納豆の原料となる大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、植物性タンパク質を豊富に含んでいます。さらに総コレステロールを下げる大豆レシチン、抗酸化や血中脂質低下に作用するとされる大豆サポニン、ポリフェノールの一種で骨粗鬆症の予防や更年期の不調改善、美肌効果が期待できる大豆イソフラボン、コレステロールの吸収を抑制する植物ステロールも含まれます。このほか脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸なども認められます。

納豆は蒸した大豆に納豆菌を付けて発酵させて作ります。このときの発酵過程で、大豆にはない多様な栄養素が生成され、健康効果がより高まります。なかでも大きな働きをするのが、納豆のネバネバに含まれる酵素ナットウキナーゼです。血栓の元となるタンパク質フィブリンに直接働きかけ、血栓を分解し血液をサラサラにする効果があります。また、ネバネバ成分に含まれるポリグルタミン酸は、カルシウムの吸収を促進し、腸内環境を整えてくれます。

ビタミンKもカルシウムの骨への吸収を助けるため骨粗鬆症の予防に役立ちます。ただし、ビタミンKが多いと、血液抗凝固剤のワルファリンを服用している場合は薬の効果を弱めてしまうため、摂取を避ける必要があります。

ナットウキナーゼなどの酵素は熱に弱いため、納豆を熱々のご飯に乗せると働きが弱まります。血栓予防には加熱せずに食べた方が効果的です。

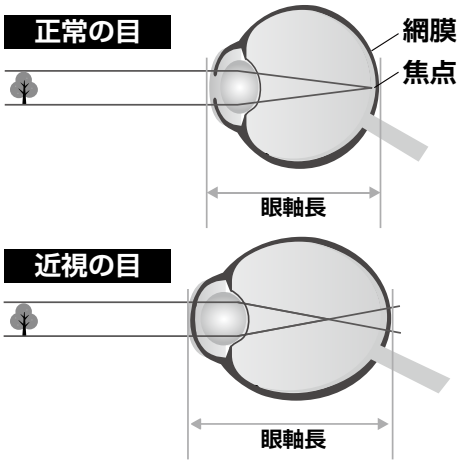
（参考：おかめ納豆「納豆サイエンスラボ」、日本ナットウキナーゼ協会のホームページなど）

学年上がるほど近視増

最近の小中学生　眼軸長長くなる傾向

最近の小中学生は学年が上がるにつれて近視が増えています。文部科学省が初めて実施した「児童生徒の近視実態調査」で分かりました。

調査は昨年4～12月に全国の小中学校29校の児童生徒約8600人を対象に実施。近視の度合が分かる眼軸長（角膜から網膜までの長さ）や目の状態を調べました。眼軸長は近視になると長くなり、正常な状態よりも焦点が合いにくくなります。



調査の結果、眼軸長の平均は、小1では男子22・96㎜、女子22・35㎜でしたが、中3では男子24・61㎜、女子24・18㎜と男女とも長くなっていました。裸眼視力1・0以上の割合は小1で約8割ですが、中3では約4割に低下。逆に0・3未満は、小1では男子1・00％、女子1・67％でしたが、中3では男子25・52％、女子35・61％と、それぞれ増加しています。

小中学校では今後、デジタル端末を活用する授業が本格化することから、目の健康リスクを懸念する声が出ています。専門家は、目の健康を守るためタブレットを見る場合は、目を30㎝程度離し、30分に1度は遠くを見て目を休めることを勧めています。

お子さんの近視や視力低下が心配の場合は、お早めに眼科を受診してください。

医療　健康　気になる言葉

トリアージ

トリアージとは、災害発生時などで多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて搬送や治療の優先順位を決めることです。

災害時などの混乱した中で通常のように受け付け順に治療を行えば、重症者が長時間放置されることになります。また、最重症者から治療を始めると、その治療だけに医療スタッフや医薬品などの医療資源が使い尽くされ、救命可能なほかの重症者の治療ができなくなる恐れがあります。こうした事態にならないように、限られた医療資源で1人でも多くの傷病者に治療を行うのがトリアージの目的です。

トリアージはフランス語の「選別する」という意味のtrierに由来しています。ナポレオン時代のフランスで軍医によって開発されました。日本では1995年の阪神大震災をきっかけに全国的に広まりました。

トリアージは一般に4段階に分類され、治療の優先順位が色の違いですぐに分かるように荷札のようなトリアージタッグを傷病者の手首や足首に付けます。優先順位とタッグの色は以下の通りです。

▽第1順位（重症群）＝赤▽第2順位（中等症群）＝黄▽第3順位（軽症群）＝緑▽第4順位（死亡群）＝黒

当院×ふくしまFM
ラジオ健康セミナー

子宮頸がん予防と治療

婦人科
医長 遠藤（えんどう） 雄大（ゆうた） 先生
聞き手・矢野真未アナ

子宮頸がんの予防と治療について語る遠藤雄大先生

HPVワクチン接種が一番の予防法

若い女性の間で子宮頸がんが増えています。厚生労働省は今年4月から9年ぶりに、子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を防ぐワクチン接種の「積極的勧奨」を再開しました。これを受けて福島県内の市町村も対象者への通知や予診票の送付を本格化させています。そこで総合南東北病院婦人科医長の遠藤雄大先生（がん治療認定医）に、子宮頸がんの予防と治療などについて詳しくお聞きします。

―子宮頸がんとはどのような病気なのでしょうか。

遠藤　子宮頸がんは、主に子宮頸部（子宮下部の管状の部分）にHPVが感染することで発生する悪性腫瘍です。女性の生殖器の中では、子宮体がん（子宮上部の袋状の部分に生じるがん）に次いで2番目に頻度の高い疾患です。多産婦や若年者に多いのが特徴で、25～34歳の女性の浸潤がんでは乳がんに次いで2番目に多いとされています。かかりやすい年齢は30～40歳代ですが、進行がんは60歳代以降で多くなると報告されています。罹患者数は2000年時で7800人程度でしたが、現在は1万人を超え、死亡数も増加傾向にあります。

―自覚症状などはないのでしょうか。

遠藤　子宮頸がんは、異形成（子宮頸部上皮内病変）という前がん状態を経て、がん化します。進行前であっても細胞診検査で見つけることができます。前がん状態や浸潤を始めたばかりのころは、自覚症状がないことが多く、性交渉に伴う接触出血が見られる程度です。このため無症状のときから検診を受けることが重要です。がんが進行すると、骨盤痛を来したり、尿管が圧迫されて水腎症になり腰痛をもたらしたり、膀胱・直腸への浸潤による血尿・血便が見られたりすることがあります。

―子宮頸がんと診断されたら、どのように治療しますか。

遠藤　細胞診では子宮頸部をブラシやヘラでこすって細胞を採取し、悪い細胞がないか顕微鏡で調べます。異常が疑われる場合は精密検査を行い、コルポスコープという拡大鏡で子宮頸部を診察し、組織の一部を採取し顕微鏡で見ます。さらにがんの広がりを確認するために内診、超音波検査、CT検査、MRI検査、PET検査などを行います。子宮頸がんと診断されたら、進行程度によって治療を検討します。早期で顕微鏡検査でしか確認できない程度であれば、子宮の出口を切除（円錐切除）します。進行した場合は、子宮摘出や放射線治療、抗がん剤治療などを組み合せた治療を行います。

―子宮頸がんの一番の予防法はワクチン接種でしょうか。

遠藤　日本では平成25年にHPVワクチンの定期接種が始まりましたが、わずか2カ月で「積極的勧奨」が中止されました。中高生が接種後に重い後遺症に悩まされていることが報道され、ワクチンへの批判が高まったのです。しかし、その後検討がなされ、ワクチンに大きな問題はないとの結果が出されました。HPVワクチンには現在、公費で接種が可能な2価、4価ワクチンと、全額自己負担の9価ワクチンがあります。2価、4価ワクチンは子宮頸がんの約70％、9価は約90％の予防効果があるとされます。

―ワクチン接種はどのようにすればよいのでしょうか。

遠藤　HPVワクチンは定期接種となっていますので、希望があれば医療機関で受けられます。12～16歳の女子であれば、3回の摂取がすべて無料です。なぜこの世代かというと、HPVは性交渉によって感染するからです。また、平成25年から8年間、定期接種の勧奨がなかったことで接種を受けられなかった女性のために「キャッチアップ接種」も行われています。平成9年度～17年度生まれの方は無料で接種が受けられます。HPVワクチンは16歳までに接種するのが効果的とされていますが、それ以上の年齢でもある程度の有効性が国内外で報告されています。

―子宮がん検診の受診率が低下しているそうですが…。

遠藤　子どもがほしいのに子宮を摘出しなければならない、小さいお子さんがいるのに命を落とされるといった患者さんも少なくありません。子宮頸がんは検診により予防、早期発見ができます。最近はコロナ禍も重なり、検診の受診率が低下しています。ご自身の命、そして次世代の命を守るためにHPVワクチン接種、子宮がん検診をぜひ受けていただきたいです。また、HPVは中咽頭がん、肛門がん、陰茎がんなどの原因にもなりますので男性も注意が必要です。

×　×

※ふくしまFMで7月1日㈮に放送された内容を要約して再構成しました。放送録音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 ⑲

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 援腎会 すずきクリニック

院長 鈴木（すずき） 一裕（かずひろ）

鈴木　一裕先生

【診療科】
泌尿器科・腎臓内科
【診療時間】
▽午前＝9時30分～12時
▽午後＝14時30分～17時
（月～土）
【休診】
木・土曜午後、日曜・祝日
【所在地】
〒963－8071
郡山市富久山町久保田字伊賀河原12
【電話】
024（925）0860

▼地域の皆さまへ▲

当院は人工透析と泌尿器科を中心に地域に貢献できる医療機関を目指しています。人工透析の患者さんが元気に長生きできるよう、充実した設備を使い専門医として全力を尽くします。泌尿器科診療では、痛みの少ない治療を心掛けています。入院が必要な患者さんには地域の病院と連携し、希望に沿った医療を提供いたします。

医療法人 渡辺医院

院長 渡辺（わたなべ） 喜人（よしひと）

渡辺　喜人先生

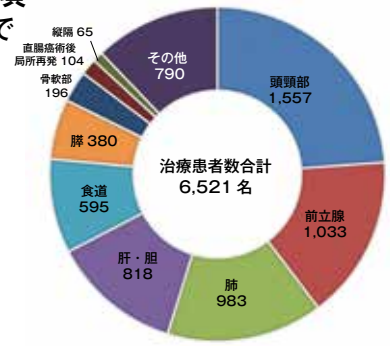
【診療科】
消化器内科・循環器内科
内視鏡内科
【診療時間】
▽午前＝9時～12時
▽午後＝14時～18時
（月～土）
【休診】
木・土曜午後、日曜・祝日
【所在地】
〒963－0108
郡山市笹川2丁目203
【電話】
024（945）1477

▼地域の皆さまへ▲

昭和42年に亡き父が開業し跡を継ぎました。「誠実な診断」と「迅速・的確な治療」をモットーに地域に根ざした医療に努めています。風邪、下痢、便秘などのよくある疾患から、高血圧、糖尿病、心疾患などの慢性疾患に至るまで、幅広く診察・治療を行っています。緊急時・異常時は地元の中核病院とも連携し、速やかに対応致します。

陽子線治療実績（南東北がん陽子線治療センター）

2021年6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。

フォトセラピー 今月の1枚

撮影データ：2021年8月9日　北塩原村グランデコスノーリゾート　FUJIFILM X-T4+XF18-135mm（f/5.6 絞り優先オート、ISO 800）

【デコ平のアサギマダラ】

アサギマダラは漢字で「浅葱斑」と書き、文字通り浅葱色の斑紋を持つ美しい蝶です。裏磐梯・デコ平は「旅するチョウ」と呼ばれるアサギマダラの飛来地となっていて、毎年7月から8月にかけて観察することができます。この蝶はまるで渡り鳥のように2000km以上も海を越えて移動し、同じ個体が台湾でも確認されるということです。避暑のついでに、ぜひ見に行ってはいかがでしょうか。（南東北第二病院　外科科長　南東北地域医療推進センター長代行　佐藤　直）

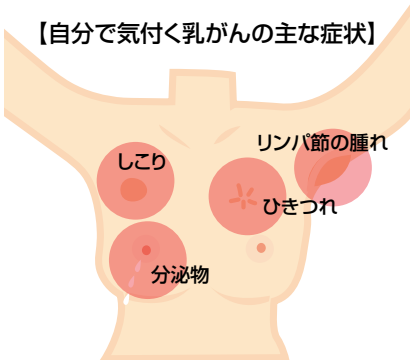
本院前「花いっぱい」

総合南東北病院は、今年も郡山市の「花いっぱいコンクール」に参加し、国道288号沿いの本院前花壇に花の苗を植えました。約200mにわたって植えた花の苗はサルビアやマリーゴールド、ベゴニアなど600余。手入れは簡単ではありませんが、花を枯らさないように職員らが管理しています。10月ごろまで観賞が楽しめそうです。

本院前の花壇に植えられた花の苗＝6月28日撮影

しこりあったら相談を

当院の乳腺外来　2次検診にも対応



当院では乳腺の専門外来として乳腺科を開設、乳房の様々な症状（しこり、痛み、分泌物など）に対して専門医が診断、治療を行っています。自分で乳房のしこりに気づいたら、「乳がんでは？」と1人で悩まずに乳腺科にご相談ください。乳房に異常があった場合でもすべてが乳がんとは限りません。

乳がんはいまや女性がかかるがんの第1位で、日本女性の11～12人に1人が罹患するといわれていますが、自分で見つけられる唯一のがんです。乳がん患者さんの約半数は自分でしこりに気づき受診しています。

乳がんは、発見されたときの進行度によって完治できるかどうか左右されます。大きさが2cm以下と小さく、リンパ節や他の部位に転移がない早期がんであれば、90％以上の治療が期待できます。早期発見、早期治療がとても大事です。

当院の乳腺科では、健康診断等の2次検診にも対応しております。健康診断等の結果やマンモグラフィの画像をお持ちの方は診療日の当日ご持参ください。

詳しくは当院ホームページの乳腺科専用ページをご覧ください。

【初診】
▽月曜・水曜＝14時～（インターネット予約者のみ）
▽金曜＝10時～16時

【予約】
電話でのご予約は専用フリーダイヤル0120（39）5611へ。インターネット予約は当院のホームページからできます。

新任ドクター紹介

榎本（えのもと）　彩乃（あやの）
【眼科】
医員

高橋（たかはし）　翼（つばさ）
【外傷センター】
医長

健診用語の基礎知識 ⑯

■特定健康診査

通常の健康診断（健診）は主に病気の発見を目的として、労働安全衛生法に基づき職場や自治体で実施します。これに対して特定健康診査（特定健診）は主にメタボ（メタボリックシンドローム）の予防・改善を目的として、平成20年4月から高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、40歳から74歳までの方を対象に健康保険組合などの保険者が実施しています。

特定健診が行われるようになった背景には医療費の増加があるようです。メタボを予防・改善し生活習慣病を減らすことは医療費の抑止・削減につながる、と考えられるためです。

特定健診はメタボ対策が目的の一つであることから、俗に「メタボ健診」とも呼ばれていますが、検査は肥満度をみるだけではありません。基本的な検査項目（加入している保険者によって多少異なる場合もある）は既往歴（服薬歴、喫煙習慣を含む）、自他覚症状（理学的所見）、身長・体重・胸囲・ＢＭＩ、血圧、肝機能、血糖、尿糖・尿たんぱくです。また、一定の基準のもとに医師が必要と認めた場合には、「詳細な健診の項目」として心電図、眼底、貧血、クレアチニンも調べます。

■特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要とされる方には個々のリスクに応じた事後フォローが行われます。この事後フォローを「特定保健指導」と言い、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が一定期間、健康管理をサポートします。メタボの方には「積極的支援」、その予備軍には「動機づけ支援」、それ以外の受診者には「情報提供」が行われます。

特定健診で「異常」とあり、「精密検査を受けてください」「治療を受けてください」などと書かれていたら、健診結果を持って医療機関を受診してください。

（※参考：ｅヘルスネット、けんぽれんＨＰなど）

ゴールドメディア 施設だより

▼花紙で紫陽花づくり

今年も半年が過ぎました。コロナ禍ということもあり、行事を開催することが難しい日々が続いております。利用者の皆様にも、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

そんな中、6月は花紙を使って紫陽花（あじさい）の制作に取り組みました。紫陽花色の花紙をじゃばらに折り畳み、端を尖った様に切り取ります。開くと綺麗な紫陽花の完成です。さらに緑色や黄緑色の画用紙で葉っぱを作り、完成した花の隣に並べると一気に華やかになります。利用者の皆さんも「あらっ綺麗ね」と喜んでくれました。

紫陽花の制作を楽しむ利用者さん

利用者さんたちは「結構、難しいのよ」などと会話しながら制作に取り組んでいました。花紙を開くのは手先のリハビリにもなります。

また、6月は「父の日」に合わせ特別食として「父の日御膳」が出されました。利用者さんからは「豪華だね」「いつもと違うね」と、大好評でした。

▼3年ぶりに運動会

障がい者支援施設の南東北さくら館は3年ぶりに施設のホールで運動会を開催しました。利用者さんが紅組・白組に分かれ、2種類の競技で競い合いました。

「ボール運び」の競技を楽しむ利用者さん

最初の競技は「玉入れ」です。投げた玉が思うように入らず苦戦しながらも、「入れ、入れ」と声を掛け合って戦いました。次の競技は「ボール運び」。大・中・小のボールから好きなボールを選び、抱きかかえてボールを運びます。しっかり握っていたはずなのに、コロコロとボールに逃げられ、あたふたしたり笑いが止まらなくなったり、大騒ぎでした。

結果は白組が2種目とも勝利し優勝しました。しかし、どちらが勝っても和気あいあい。利用者さんは久しぶりの運動会を体いっぱいで楽しんでいました。

食中毒に注意を！

夏は気温と湿度が高く、食中毒が発生しやすい季節です。体調管理はもちろん、食品管理にも注意し、食中毒を予防しましょう。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。食中毒というと、飲食店での食事と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。

食中毒予防のポイントは3つ。食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

【付けない】①しっかり手洗い（調理前、食事前、トイレの後など）②調理器具は清潔に（まな板、包丁、布巾、スポンジなどの消毒・殺菌・乾燥）③食材は分けて保管

【増やさない】①調理済みの食品はすぐ食べる②残った食品は室温で放置しない③時間が経った食料品は思い切って捨てる④冷蔵庫の温度管理は適切に（冷蔵庫を過信しない）

【やっつける】①中心部までしっかり加熱②温め直しにも注意（味噌汁やスープは沸騰させる）

福島県は全国ワースト
人口10万人当たりの高血圧患者

人口10万人当たりの高血圧患者数で福島県は男性がワースト1位、女性もワースト2位であることが、6月に公表された日本高血圧学会などの調査結果で明らかになりました。

調査は、2014年の国民の診療報酬明細（レセプト）のデータベースを用いて実施しました。その結果、医療機関を受診した国内の高血圧患者数は約2700万9000人で、国民全体の2割を占めました。そのうち9割にあたる2400万人が治療薬を処方されていることが分かりました。患者の発生割合は、年齢が高くなるほど高くなる傾向がみられ、80歳以上では約66％が何らかの治療を受けていました。

人口10万人当たりの患者数を都道府県別にみると、男性の最多は福島県で約2万4500人、2位は山形、3位秋田。最少は神奈川の約1万9800人。福島県の患者数は神奈川の1・2倍になります。女性のワースト1位は栃木で約2万4600人。福島県は僅差で2位、3位は山形。最少は京都で約2万2００人。全体的に東北や北関東で発生率が高く、脳卒中死亡率が高い地域と重なる傾向がみられました。

調査チームは食塩摂取量の多さが高血圧患者数に影響しているとみており、食習慣の改善指導など、地域の実態に合わせた対策が必要と指摘しています。

都道府県別の人口10万人当たりの高血圧患者数

多い県	男性	（人）	女性	（人）
1	福島	24,504	栃木	24,625
2	山形	24,070	福島	24,602
3	秋田	24,032	山形	24,592
少ない県	**男性**	**（人）**	**女性**	**（人）**
1	神奈川	19,833	京都	20,254
2	埼玉	19,838	神奈川	20,447
3	千葉	20,116	福岡	20,653

6月の手術件数

当院（関連施設を含む）の6月の手術件数は837件でした。診療科別内訳は眼科289件、外科143件、形成外科92件、整形外科63件、外傷センター52件、泌尿器科50件、脳神経外科42件、心臓血管外科29件、耳鼻科24件、呼吸器外科24件、歯科口腔外科12件、消化器内科6件、婦人科5件、麻酔科4件、放射線科2件でした。

6月の救急車台数

当院の6月の救急車受け入れ台数は484台（患者数487人）でした。時間外の救急患者数は986人。ドクターヘリの受け入れは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
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を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。
フリーアクセス 0120-26-5121
〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101

増子輝彦さんのコラム

この夏の参議院通常選挙は、安倍晋三元総理が選挙遊説中に銃撃され死去するという、想像すらできなかった言語道断の事件が起きて歴史に残る選挙となりました。安倍元総理は、憲政史上最長の首相在任期間を誇り、退任後も自民党最大派閥の長として政界に大きな影響力を持ち、参院選後には悲願の「憲法改正」を国会のテーブルに載せるべく岸田総理に迫る強い意欲を持っていました。私が岳父、故安倍晋太郎先生の門下生として衆議院議員に初当選させて頂いた当時秘書官であり、その後は国会の予算委員会でもしばしば論戦を交わしました。安倍元総理のご冥福をお祈り申し上げます。

参議院選は、安倍元総理が凶弾に倒れた影響と同情、余りの野党の弱さにより予想通り自民党の勝利となりました。今後3年間は、衆議院解散をしなければ「黄金の3年」と言われています。

「任期満了後」

岸田総理は安倍元総理の重石から解放されて、自らの政治を本格的に実践していくフリーハンドを持った、と思われています。だが、日本の政治には今、国内外で難しい舵取りが待ち受けています。「聞く力」だけでは国難を乗り越えることは至難の業です。第7波に入ったコロナ、ウクライナ情勢に伴うエネルギー・食糧問題と安全保障、円安・物価高騰と経済対策、異常気候による自然災害、人口減少と社会保障など、自国だけでは解決できない課題山積で、先送り政治では国の存亡の危機と言わざるを得ません。

このよう日本の状況の中で、私は7月25日の任期満了を以って国会の現場からは離れますが、今後は霞ヶ関ビルに拠点を置きシンクタンク「未来構想会議」を舞台に課題解決に向けて大胆な発信と政策提言を積極的に行っていきます。このシンクタンクには、これまで信頼関係を培ってきた国会議員・中央官僚OBや各分野のスペシャリストがメンバーとして参画し、国会の外から課題解決に関わっていきます。併せて福島の復興と、あらゆる立場の方々の要望・相談窓口として活動していきます。

（7月13日）

薬局だより

抗菌薬を飲み切る理由

7月に入り、暑さも本格的になってきました。この時期になると細菌が原因の腸炎（細菌性腸炎）になる方が増えてきます。この細菌性腸炎の治療には原因となる細菌をやっつけるお薬である抗菌薬が用いられます。抗菌薬は医師や薬剤師から「しっかり飲み切ってください」と言われて渡されると思いますが、きちんと最後まで飲み切っていますか？「もう症状は治まったのに何で飲み切らなきゃいけないの？」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。今回はそんな抗菌薬の飲み方についてお話します。

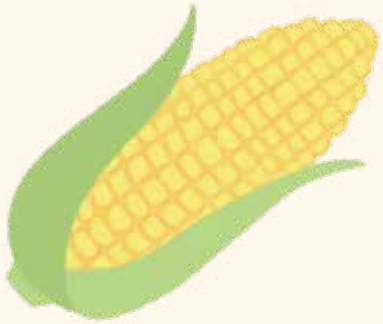
結論から言ってしまうと、抗菌薬を飲み切らなければならない理由は「細菌の耐性化を防ぐため」です。耐性化とは、細菌の構造などが変化して今まで効いていた薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。耐性化した細菌が原因で起こる感染症には今までの抗菌薬が効果を示しにくくなり、思うように治療が行えなくなります。そんな細菌の耐性化を防ぐためには抗菌薬を「十分量」で「必要な期間」使用することが大切です。この「十分量」や「必要な期間」を考慮して抗菌薬は処方されていますので、「しっかり飲み切ってください」となるわけです。また、症状が治まったからといって自己判断で抗菌薬を飲むのをやめると、いったん落ち着いた症状がぶり返して前よりも重症になってしまうこともありますので注意が必要です。

抗菌薬には様々な種類があり、飲み方や飲みやすさ、飲むタイミングも異なります。飲みづらかったり、1日で何回も飲まなければいけなかったりするようなものは服用するのが億劫になってしまうかもしれません。ですが「抗菌薬が効かなくなる」のを防ぐためにも自己判断で中止などせずに医師の指示通りに最後まで服用していただければと思います。

（薬剤科　山岸亮太）

とうもろこし

食の豆知識



わが国では、もっぱら野菜感覚で使われているとうもろこしですが、米、小麦と並んで世界三大穀物といわれ、南米では主食にされている重要な穀物です。
穀物としての乾燥コーンと野菜としてのスイートコーン（未熟）の両方を食用としています。

【栄養】
主成分はでんぷんで、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含んでいます。ビタミンB1、B2、Eが多く、茹でても損失が少ないのがとうもろこしの特徴です。特に胚芽の部分にリノール酸やビタミンB1、B2、Eが多く含まれています。

【選び方】
①皮の緑色が鮮やかで、粒がそろってびっしりつまっているもの。
②ひげの分量がたっぷりとしていて、茶色が濃いもの。

【調理のポイント】
とうもろこしは鮮度低下の激しい食品で、収穫後1日放置しただけでも栄養分も風味も半減してしまいます。したがって、買ったその日のうちに食べるようにしましょう。
残った場合には、茹でてから保管するとおいしさが保てます。料理では肉料理の付け合わせに用いると、肉に不足している食物繊維が補えるので、おすすめです。
　注意点として、茹でたり、蒸したり、焼いたりして一般的に食べられているのは未熟粒のものですが、消化が悪いのでよく噛んで食べるようにしましょう。

参考：J-Medical
食べ物栄養辞典
旬の野菜の栄養辞典

（栄養管理科）

編集後記

「出社に及ばず」と言われたら、ひと昔前であれば「クビ」を連想しましたが、いまはそうではないようです。NTTは社員の勤務場所を原則自宅とし、本社や支社への出社は「出張扱い」だそうです。コロナ禍でテレワーク導入が広がったとはいえ、ここまで来るとは思いもしませんでした。「あそこの主人、平日でもうちにいておかしい」なんて思うこと自体もう古いらしい。

南東北
2022年8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―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（渡邉まで）

ミックス FSC 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C010137
「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から