



# 南東北

第369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
- ・医療法人 あざひ会

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>  
 E-mail: [pr@mt.strins.or.jp](mailto:pr@mt.strins.or.jp)



搬送された傷病者を処置する医師や看護師ら

訓練は「福島県内で震度6強の地震が発生し、郡山市内でバス2台が横転、多数のけが人が出た。本院は一部施設に被害がある中、近隣住民の診療と救急搬送を含む多数の傷病者に対応する」との想定で行われました。

訓練の主な内容は、多数傷病者の受け入れと災害対策本部の設置・運営で、多数傷病者を受け入れでは模擬患者の搬送、重症度に応じて傷病者を振り分けるトリアージ（重症は

赤札、中等症は黄札、軽傷は緑札）、傷病者情報の整理・集約を実施しました。災害対策本部では院内患者の安否確認、県内の関連病院・医院や福祉施設などの被害状況確認、他院DMATの受援対応、傷病者収容情報の確認、ICU・HCUへの転出トリアージなどを繰り返しました。参加したスタッフは、それぞれの役割に従って本番さながらに訓練に取り組みました。国際医療看護福祉大学の学生は傷病者役を担い、軽症者は自力で歩行、重傷者は担架やストレッチャーで運ばれて治療を受けるなど、貴重な体験となりました。

総合南東北病院は10月28日（金）、多数傷病者の受け入れを想定した院内災害対応訓練を実施しました。

今年4月に福島県の地域災害拠点病院に指定されて初めての訓練で、参加者は見学者を含めて総勢約300人。当院から災害対策本部の本部長を務める寺西寧院長、同じく

リーダーの藁谷暢外科医長をはじめ、DMAT（災害派遣医療チーム）や各病棟・部署の看護師、事務職員らが訓練に臨みました。外部からは郡山消防署の救急隊員、杵記念病院・星総合病院・太田西ノ内病院のDMAT、国際医療看護福祉大学の学生が参加しました。



対策本部で指揮を執る藁谷リーダー（左）

## 多数傷病者受け入れ時の役割確認

### 震度6強想定 of 災害対応訓練

地域災害拠点病院に指定後、初の試み

訓練終了後に立体駐車場が閉会式が行われ、寺西院長が「対策本部に情報が伝わってこないなどの改善点やスタッフ間のコミュニケーションの重要性が再確認でき、非常に有意義な訓練でした」と感想を述べました。藁谷リーダー、比留間孝広救急集中治療科部長、郡山消防署の渡部俊仁消防指令長、太田西ノ内病院の篠原一彰救命救急センター所長も改善点などを指摘し、収穫の多かった訓練を振り返りました。

福島県の地域災害拠点病院は当院を含め県内に10カ所あり、それぞれの病院が独自の計画に基づき訓練を実施しています。

### 今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「带状疱疹」、気になる言葉「総合診療医」、医療・健康マンスリー
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「11月8日は『いい歯の日』」
- ▶ 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、ドイツ視察団と交流、肩こり&スマホ首の予防
- ▶ 6面 = 施設だより、栄養成分あれこれ、根本匠衆議院議員が来訪
- ▶ 7面 = 山口和之さんのいきいきコラム、10月の手術件数・消防車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「カブ」、薬局だより、編集後記

# 健康生活情報ナビ

## 带状疱疹

「带状疱疹」を発症する人が増えていると言われています。もともと中高年に多い病気ですが、近年は若年層の発症も増加傾向にあるようです。要因の一つにコロナ禍のストレスも考えられます。それでは带状疱疹とはどのような病気なのでしょうか。

### ◆症状

症状の多くは左右どちらかの上半身に現れ、顔面、特に目の周りにも出ることもあります。まずピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が出て、1週間程度で赤い斑点が現れます。その後、斑点内に水ぶくれができ、やがて破れて最終的にはかさぶたになって症状が治まります。この間、3週間程度ですが、神経の損傷によって、その後も痛みが続く場合があります。「带状疱疹後神経痛（PHN）」と呼ばれる合併症で、50歳以上の患者の2割が生じると言われています。

## 加齢や過労、ストレスが原因

### 予防は健康的な生活習慣

### ◆原因

带状疱疹は過去に水痘（みずぼうそう）にかかった人に起こる皮膚疾患で、体内の神経細胞に潜伏する水痘・带状疱疹ウイルスの再燃によって発症します。ほとんどの日本人は幼少期に水痘を経験しているため、このウイルスを保有しています。心身ともに健康であれば、ウイルスが再燃することはないのですが、加齢や過労、ストレスなどで免疫力が低下すると再び活性化し、発症します。

### ◆予防と治療

予防としては、できるだけ健康的な生活習慣を保つことが大切です。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。50歳以上の方はワクチンを接種することで発症予防、重症化予防が期待できます。治療は、ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬が中心となります。より早期の投与が効果的とされますので、症状があったら、できるだけ早く皮膚科を受診しましょう。



### ●血清療法の日

12月4日

ペスト菌を発見し、「細菌学の父」と呼ばれる北里柴三郎博士とドイツの医学者エミール・ベリリング氏が、破傷風とジフテリアの血清療法について論文を発表した1890（明治23）年12月4日にちなみ、記念日としました。血清療法は人工的に作られた免疫血清を患者に投与する治療法で、破傷風やジフテリア、ハブ・サソリの咬傷の治療などに用いられます。破傷風は発展途上国では年間で

### 医療 健康

## 気になる言葉

「総合診療医」とは、サブスペシヤリティ（各診療科の下に連なる細分化された専門分野）を持った上で、どのような疾患にも対応し、場合によっては専門医との連携を円滑に行うことができるオールラウンダーの医師です。診断困難事例の臨床推論や救急医療で力を発揮したり、患者の疾患だけでなく、その人全体や家

数十万人が亡くなる恐ろしい病気ですが、血清療法により多くの命が救われています。

### ●胃腸の日

12月11日

「12（胃に）11（いい）」の語呂合わせで、日本OTC医薬品協会が平成14年に定めました。年末に今年一年を振り返った際、暴飲暴食などで胃腸に負担をかけたことを反省し、胃腸への労わりの気持ちを持ってほしいとの思いから記念日としました。胃腸薬の正しい使い方などをPRする日でもあります。OTC医薬品は薬局・薬店、ドラッグストアなどで処方箋なしに購入でき、様々な疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽

い病気の症状緩和などに活用しましょう。

### ●ジェネリック医薬品の日

12月22日

令和元年10月にNPO法人ジェネリック医薬品協議会が制定しました。ジェネリック医薬品に対する正しい理解と期待される役割を広く啓発することが目的で、12月22日は平成9年に厚生労働省がジェネリック医薬品承認のための科学的基準を定めた日です。ジェネリック医薬品は有効成分が新薬と同じで、品質や効能、安全性も新薬と同レベルにあり、新薬の特許期限後に製造・販売されます。新薬に比べて低価格で、医療保険制度を維持するための施策として使用が推進されています。

## 総合診療医

族、生活背景、地域文化をみて健康な生活を支援したりします。総合診療医が求められる背景には、高齢化社会になり複数の慢性疾患を持つ患者の増加、遠くの病院に通院することが困難な高齢者の増加、国民医療費の増大、地方の医師不足などがあります。福島県内は今年2月時点で、平成30年（2018年）に改

正された新専門医制度に基づく総合診療医はならず、家庭医療専門医がその役割を担っています。このため県は福島県立医科大学と連携し、総合診療医になり得る人材の確保に努めています。令和6年度（2024年度）までに総合診療医を目指す学生らの数を現状の3倍に当たる27人に増やし、将来は県内6つの2次医療圏全てに総合診療医を配置する計画です。特に医師が少ない地域の医療充実を図る方針です。



当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

# 11月8日は「いい歯の日」

南東北医療クリニック

わたなべ みつひろ  
歯科科長 **渡部 光弘** 先生

聞き手・矢野真未アナ



渡部光弘先生

11月8日は「いい歯の日」。平成5年に日本歯科医師会により制定されました。「11(いい)8(歯)」の語呂合わせが由来です。「歯を失ってから歯の大切さに気付いた」というふうにならないよう、歯の大切さや失うことへのリスク、歯みがきのコツなどについて、南東北医療クリニック歯科科長の渡部光弘先生にお話を伺います。

まずは歯医者に行くタイミングについて教えてください。渡部 歯科医院を受診するタイミングは様々ですが、異常がなくても定期的に受診し、口の中をチェックすることが理想的です。「放っておくと心配な症状」は①歯がしみる②

つめものが取れた③歯と歯の間に物が挟まり易くなった④物を咬んだ時、変な感じがある⑤歯が欠けた、折れた、抜けた⑥歯がぐらぐらする⑦歯磨きすると歯肉から血が出る⑧口臭が気になる⑨口が開きにくい⑩あごを動かすと音がするーなどです。

歯医者に行く前に準備することはありますか。

渡部 特別なことはありませんが、来院前に歯磨きを済ませ、お薬手帳を持参すると良いでしょう。歯周病の治療を希望される場合は2回目以降に「普段お使いの歯ブラシを持ってきてください」と言われる場合があります。

定期的な歯科健診を受ける場合のタイミング(間隔)は。

渡部 歯茎の深部の歯石を取った場合、再付着が早い方で3か月と言われていますので、それが一つの目安になります。厳密なルールはありませんが、半年でも1年でも定期的に受診することをお勧めします。

先生は在宅診療で「訪問歯科」を行っているそうですね。

渡部 以前は寝たきりの方のみでしたが、現在は一人で歯科医院に通うことが困難な方が対象となっていて、介護認定は必要ありません。訪問診療の範囲は自宅が歯科医院から半径16<sup>キ</sup>以内にあることが原則です。ご家族が歯科医院への通院が困難になった場合、まずは以前通院していた歯科医院に相談するのがいいかと思えます。介護認定のある方は、担当のケアマネージャーに相談してみてください。

福島県歯科医師会の「在宅歯科医療連携室」でも相談を受けていますので、ご活用いただければと思います。

歯磨きのコツやポイントを教えてください。

渡部 理想的なのは食後3回、歯を磨くことです。歯周病を予防するには歯肉のへりにしっかりと歯ブラシを当てて、

細かく振動するように動かしましょう。むし歯や歯周病の予防にはデンタルフロスや歯間ブラシなど補助的な道具を用いて、歯と歯の間を清掃することも大変有効です。

痛みのない歯の治療方法はあるのでしょうか。

渡部 むし歯を治療する場合、神経が生きていれば、麻酔します。麻酔が痛いという方もいますが、我々が歯を削る際の痛みは、だいたい抑えられています。歯を抜く場合も麻酔し、神経を取っている歯でも、場合によっては麻酔します。

ただ、急性炎症を起こしている歯は麻酔が効きにくいので、そうなる前に受診することが痛くない歯科治療を受ける一つのコツだと思います。

流行りの「ホワイトニング」について教えてください。

渡部 ホワイトニングは薬剤を用いて歯を漂白することで、歯科医院で処置する「オフイスホワイトニング」と、自宅で行う「ホームホワイトニング」があります。オフイスホワイトニングは歯の表面に薬剤を塗布し、専用の光を照射します。1回の処置で終了しますが、数時間かかります。薬剤濃度が高く、ホワイトニ

## 定期的な歯科健診を心掛けよう

ング効果は早いですが、必ず歯科医師や歯科衛生士が取り扱う必要があります。むし歯や不適合な充填物がある場合は神経に悪影響を及ぼすので、まずは治療を優先します。ホームホワイトニングは安全な低濃度の薬剤を使用して自宅で行いますが、薬剤が歯肉にはみ出ないように専用のマウスピースを作り、自分でジェルを流して装着します。安全性を保つため濃度を抑えていて、白くなるスピードはゆっくりです。どちらも処置後に知覚過敏になったり、食品や嗜好品などで再度変色、着色する可能性があります。

歯列矯正はなぜ、治療費が高額になるのでしょうか。

渡部 歯列矯正は簡単に言えば、歯並びを治す治療法です。一部は保険適応ですが、多くの場合は自由診療(保険適応外)になります。歯や歯肉のダメージを考慮し、ゆっくり歯を動かします。後戻りしないための処置が必要になるため、治療期間が数年必要です。そのため、ある程度の金額が発生してしまいます。

※ふくしまFMで11月4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聞くことができます。

「提携拠点病院」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。

# 地域医療を支える絆

23

## 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



柳 正俊先生

【診療科】  
精神科・心療内科  
【診療時間】  
▽午前 9時～正午(月～土)  
▽午後 15時～18時30分(月・火・水・金)

院長 柳 正俊

医療法人 MRC  
やぎぬま心療内科



武田 浩一郎先生

【診療科】  
整形外科・リハビリテーション科  
【診療時間】  
▽午前 9時～正午(月～土)  
▽午後 14時～18時(月・火)

院長 武田 浩一郎

医療法人 爽和会  
もとみや整形外科クリニック

平成10年に中町で開業し、22年に郡山北警察署の北側に移転しました。移転して1年後に東日本大震災が起きました。その何年か後に内環状線が磐越西線を越え、国道288号線に繋がりました。この辺も随分と発展し、周囲の風景も移転した頃とは見違える程です。周りが変わって

▼地域の皆様へ▲  
024 (936) 7755  
郡山市富田東三丁目188

【電話】  
〒963-8047

【休診】  
木・土曜午後、日曜・祝日  
【所在地】

木・金  
【休診】  
水・土曜午後、日曜・祝日  
【所在地】  
〒969-1101  
本宮市高木字熊ノ木5

【電話】  
0243 (24) 7035  
▼地域の皆様へ▲  
当院は地域の皆さまの健康の保持・増進を目標に開院しました。健康の保持・増進を図るためには病気の予防、病気を悪化させないことが一番大切なことだと思います。今日の医療は日進月歩で発展しています。日々新しくなる医療に遅れることなく、努力を



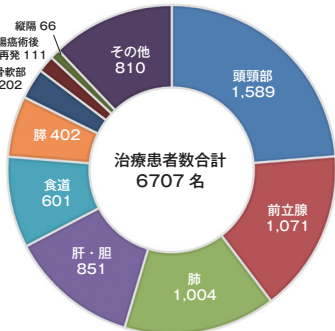
も私は初心を忘れずに、人としての良心と良識に基づいて患者さんに接して参ります。



して参りますので、どんな小さいことでも結構ですから、お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願ひします。

### 陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2022年10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。



【初冬の湖】



撮影データ：2021年11月21日 北塩原村松原湖  
FUJIFILM X-T4+XF18-135mm (f/11 絞り優先オート、ISO 800)



賑やかな季節が去って、湖は静寂に包まれます。よく晴れた早朝には、わずかに色彩が残る湖畔の草紅葉も霜に覆われ、湖面には霧が立ち上り、幻想的な風景が現れます。

疫病や争いが早く去って、来た年には平和な世の中が訪れることを祈ります。(南東北地域医療推進センター長代行・南東北第二病院外科科長 佐藤 直)

### ドイツ視察団と交流 先端がん治療伝える

ドイツのノルトライン・ウエストファールン(NRW)州の企業関係者が10月26日(水)、郡山市のふくしま医療機器開発支援センターを訪れ、先端医療としてがん治療に実績を上げている南東北グループのBNCT(ホウ素中性子捕捉療法)や陽子線治療について説明を聞きました。

訪れたのは、医学博士でBNCT関連の会社を設立したヴォルフガング・ザウアーヴァイン氏、医療関連産業のコンサルティング業を営むビ

総合南東北病院では9月13日(火)、一般職員向けに「肩こり&スマホ首改善・予防」の研修会が開かれました。講師は郡山市内で整体業の「もずっと」を開業している理学療法士の佐藤純也さん(南東北医療クリニック・スポーツ外来非常勤)です。内容の一部を要約すると。

◇ ◇

肩こりの原因は疾患に伴うものと原疾患が明らかでないものがある。疾患に伴う肩こりは原疾患を治す必要がある。

原疾患が明らかでない、日常生活での肩こりは①運動不足②不良姿勢③外的ストレスが要

アガー・ニスベル氏らで、一行は10月27、28の両日、郡山市のビッグパレットふくしまで開催した「メデイカルクリエーションふくしま2022」への出展と視察のため来日。ザウアーヴァイン氏らの要望で、福島県が説明会を開き、福島県医療関連産業集積推進室、郡山市産業創出課の職員が立ち会いました。

説明会では南東北BNCT研究センターの廣瀬勝己診療所長がBNCTの原理、治療の進め方などについて講演。総合南東北病院口腔がん治療センター長で南東北グループ顧問の瀬戸皖一氏が南東北が陽子線治療センターの陽子

因。適度な運動により筋肉の衰えをなくし血行を良くする、良い姿勢を保つ、外的ストレスを減らす、などが肩こりの改善・予防につながる。

良い姿勢は、立っている場合に側面から見て頭、胸、腰、足が一直線になるのが理想。良い姿勢を保つには、硬くなりやすい胸郭と肩甲骨の周辺筋肉を、ストレッチなどで軟らかくしておくことが大事だ。

外的ストレスで多いのがスマ

### 運動不足や長時間の スマホの使用に注意



ドイツ視察団にあいさつする  
渡邊理事長(右)

線治療について説明しました。南東北グループの渡邊一夫理事長・総長も会場に足を運び、BNCT研究センター設立の経緯を紹介するところにも、「今後も皆さんと連携してドイツとの交流を発展させたい」と歓迎の言葉を述べました。

ホで、椅子に浅く座り、長時間うつむいた姿勢でスマホを見てみると、ストレートネック、いわゆるスマホ首となる。また、長時間、見ると目に過剰な負担がかかり、目の周りの筋肉が硬くなる。目の周りの筋肉を軟らかくほぐしてやるのが大切だ。眉毛、目の下、こめかみ、耳の上などをそれぞれ10秒程度、マッサージすると良い。

自分に合っていない枕も外的ストレスとなる。枕選びは高過ぎず低過ぎず、横向きに寝て頭から腰まで水平になることがポイント。ベッドの硬さも関係するので注意が必要だ。



## 栄養成分あれこれ②

### ■ビタミンの種類と働き

5大栄養素の一つ、ビタミンは人体の機能を正常に保つために必要な栄養素です。必要量はわずかですが、体内ではほとんど合成できないため、食品から摂取する必要があります。食品に含まれている栄養素のうち「ビタミン」と呼ばれているものは13種類あり、脂溶性ビタミン（ビタミンAなど4種類）と水溶性ビタミン（ビタミンCなど9種類）に分けられます。

各種ビタミンの働きと多く含まれる食品は次の通りです。

#### <脂溶性ビタミン>

- ★ビタミンA（カロチン）= 夜間の視力維持、皮膚や粘膜の健康維持を助ける（レバー、卵黄、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、魚など）
- ★ビタミンD = カルシウムの吸収、骨の形成を促進（卵黄、脂肪の多い魚、牛乳・乳製品など）
- ★ビタミンE = 抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守る（植物油、種実類、小麦胚芽など）
- ★ビタミンK = 正常な血液凝固態を維持する（緑葉野菜、植物油、豆類、海藻類など）

#### <水溶性ビタミン>

- ★ビタミンB1 = 糖質の代謝などに関与（豚肉、玄米、豆類、内臓類など）
- ★ビタミンB2 = 皮膚や粘膜の健康維持を助ける（卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など）
- ★ナイアシン = 多くの酸化・還元作用に関与（魚介類、肉類、藻類、種実類など）
- ★ビタミンB6 = たんぱく質の代謝に関与し、エネルギー産生を促進（種実類、穀類、肉類など）
- ★ビタミンB12 = 赤血球の形成を助ける（レバー、肉類、魚肉、貝類など）
- ★葉酸 = 赤血球の形成を助ける（豆類、緑黄色野菜、レバーなど）
- ★パントテン酸 = 皮膚や粘膜の健康維持（レバー、酵母、卵黄、豆類など）
- ★ビオチン = 皮膚や粘膜の健康維持（レバー、豆類、穀類、卵黄、ローヤルゼリーなど）
- ★ビタミンC = 抗酸化作用により皮膚や粘膜の健康を維持。最も多く必要なビタミン（柑橘類、緑葉野菜、いも類）

《参考：国立循環器病研究センターHPなど》

## ゴールドメディア

### ▼個性あふれるトトロがずらり

晩の冷気が身に染みる今日この頃、ゴールドメディア通所リハビリには老若男女に愛される「とんりのトトロ」のトトロが数多く並んでいます。

今回、ゴールドメディア通所リハビリでは風船を使った張り子の作成を、制作活動の一環として実施しました。膨らませた風船に糊付けした新聞紙を丁寧に貼り、乾いたら色紙を貼り付けるといった細かい作業が要求されます。利用者の皆さんは目を細めながら真剣に作業に取り組み、「上手く貼れないわ」「シワがでちゃった」など、悪戦苦闘している姿も見受けられました。しかしそこは今まで数々の制作活動に取り組みされてきた皆

さん。新聞紙や色紙の貼り付け、耳や目のパーツの取り付けなど、一度慣れてしまえばあっという間に作りあげてしまい、現在、通所リハビリには色とりどりで数多くのトトロが並んでいます。



利用者さんが制作したトトロたち

## 施設だより

### 総合南東北福祉センター

ています。可愛らしい見た目と利用者さんそれぞれの個性が見える作品となっており、是非、多くの方にも見ていただきたい制作活動となりました。

### ▼クラフトバンドで小物入れ作り

ケアハウス南東北ライフケア館では、10月8日（土）と15日（土）に創作活動を行いました。毎年文化の日に合わせて開催している福祉センターの文化祭に出展するための作品を作りました。今年、クラフトバンドを編んで、小物入れに挑戦です。

創作工程の中で一番苦戦したのが、側面を編む作業でした。微妙なカーブを編んでいくのが難しく、「こうすればいいんじゃない？」と入居者さん同士でア



クラフトバンドで小物入れ作りに挑戦する入居者

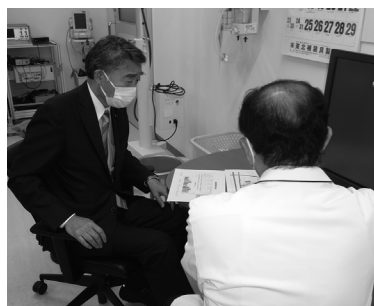
アイデアを出し合いながら、創作を進めていきました。編みあがった小物入れをビーズやリボンなどで装飾したら完成です。それぞれに好みの色の組み合わせで創作した小物入れは、どれも素晴らしい出来栄でした。初めて作ったとは思えない完成度に、「何を入れようかしら」「今度は他の色で挑戦しようかな」と皆さん大満足の様子でした。文化祭の表彰が楽しみです。

## 根本匠衆議院議員が

### 総合南東北病院を訪問

元厚生労働大臣の根本匠衆議院議員（本県2区、衆議院予算委員長）は10月22日、政策活動の一環として総合南東北病院と南東北BNCCT研究センターを訪れました。

病院の寺西寧院長、深谷保男南東北医療クリニック院長らの出迎えを受けた根本議員は、BNCCT研究センターで高井良尋センター長から、頭頸部がんの治療で大きな成果を挙げているBNCCT（ホウ素中性子捕捉療法）の治療実績や症例などについて説明を受けました。病院内の外傷センターでは竹中信之科長から、独特の治療法で低身長の人々の脚を伸ばす取り組みなどの説明を聞きました。



寺西院長から説明を受ける根本議員

超高齢化社会を迎え、重要視されているのが予防医療です。予防医療とは、病気になる前から膨大なお金をかけて治療（医療）するのではなく、病気になることを予防することで、健康寿命を延ばしていくことを目指します。社会全体の高齢化は避けられませんが、健康な高齢者を増やすことは可能です。

年間およそ45兆円に及ぶ医療診療費。このうちの3割強は糖尿病や高血圧など、生活習慣病関連です。医療を予防分野に活用

## 山口和之さんのいきいきコラム



すること、健康な高齢者を増やし、医療・社会保障費を抑えることが期待されています。

欧米では予防医療の考えが根付き、国民の健康意識が高まっています。投薬だけでなく、サプリメントや栄養・運動療法など、生活習慣病予防が進んでいます。その点、日本はまだです。日本は国民皆保険で、病気になるまで費用負担が少なく、健康意識が低いと言われています。不健康な生活を続け、生活習慣病になったとしても、同じ医

療を受けることができず、医療に対する安心感が、国民から健康意識を奪っているという側面があります。

予防医療は保険適用されず、医療機関も報酬のない予防医療にはなかなか注力できません。これらの要因により、日本では予防の意識が育ちにくいと指摘されています。生活習慣には「喫煙」「不健康な食事（知識不足）」「運動（活動不足）」「過度の飲酒」という4つのリスクがあり、生活習慣を見直し、これらのリスクを取り除くことが必要です。特に注目したいのが「運動

### 予防医療を進めよう

（活動）と栄養」です。欧米では生涯スポーツの文化が根付いています。日本ではスポーツは「観るもの」「学生がやるもの」「勝敗を競うもの」という意識が強く、社会人になっ

てからは日常的にスポーツを行う人は極端に少なくなり、生活習慣病予防のためには、運動（活動）を生活の中に取り入れるなど、行動変容していく必要があります。全世代が参加できる総合型のスポーツクラブを育成するなど、運動を楽しめる環境づくりを進めるのも重要です。

予防医療の推進のため、ヘルスケアのデータ活用も注目されます。ウェアラブルデバイスを通して運動・食事などの生活習慣のデータ、体重・血圧・血糖値といった健康データを収集・AI解析し、リスクを判断・予防につなげていくことが可能です。生活習慣病予防を行っていた場合は医療費の自己負担金額が減額されるなどの仕組みがあれば、国民の予防・健康に対する意識づけも変わります。健診結果や薬剤情報などの保健医療情報もマイナンバー制度と結

のりハビリテーション部門立ち上げに招聘される。以後10年、予防、治療、リハビリテーション、地域ケアにおいて当院の発展に尽力。議員時代に東日本大震災対応、世界に誇れる自立支援介護、循環器病対策基本法の立法など医療介護福祉の政策に貢献する。

超高齢社会、課題先進国の日本が世界のお手本になるために医療の力、医療の改革が必要で、渡邊一夫理事長の強い強い要望で立法を実現しました「脳卒中・循環器病対策基本法」は、大きな改革の序章です。

び付けることで、生活習慣や検査情報をもとに疾患リスクを回避する予防医療を展開することができず。

もちろん、予防医療の目的は社会保障費の削減だけではなく、高齢になっても健康に生き生きと自分らしく暮らせること、予防医療が目指すのはそんな社会の実現です。

超高齢社会、課題先進国の日本が世界のお手本になるために医療の力、医療の改革が必要で、渡邊一夫理事長の強い強い要望で立法を実現しました「脳卒中・循環器病対策基本法」は、大きな改革の序章です。

### 10月の手術件数

当院（関連施設含む）の10月の手術件数は748件でした。診療科別内訳は眼科23件、外科144件、形成外科57件、整形外科55件、外傷センター51件、泌尿器科43件、脳神経外科37件、心臓血管外科28件、耳鼻科28件、呼吸器科25件、放射線治療科22件、婦人科6件、消化器内科5件、歯科口腔外科4件、麻酔科2件、陽子線センター12件、放射線科1件でした。

### 10月の救急車台数

当院の10月の救急車受入れ台数は565台（患者数567人）でした。救急患者数は1668人で、うち1327人が時間外。ドクターヘリ受け入れは1件でした。

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

## 気を付けて！冬の時期の便秘と水分

今年も残すところ、あと一ヶ月となりました。寒さも本格的になり、みなさんのお家でもコタツや暖房器具が大活躍しているのではないのでしょうか。

今回は便秘のお話をしたいと思います。便秘になると、便秘薬を飲んで解消される方も多いと思います。ただ、便秘薬の中の「刺激性下剤」に分類されるお薬は、お腹を刺激することで便秘を解消するため、強すぎるとお腹が痛くなることがあります。例えば、センシドや、ヒスルファートなどがこの「刺激性下剤」になります。

さて、便秘の原因のひとつに体内の水分不足があります。体内の水分量が少なくなると便に含まれる水分も少なくなり、腸内を便がなかなか移動できず、結果として便秘傾向になってしまいます。特に冬は乾燥し、水分が蒸発しやすくなることに加え、トイレが近くなり尿の回数が多くなります。さらに夏に比べ冬の時期は水を飲まないため、水分の摂取量が少なくなりがちです。

便秘薬の中には水分がないと効果がでないお薬があります。「酸化マグネシウム」というお薬は、水分を便に含ませやすくして排便を促すお薬です。そのため、多めの水（コップ一杯分くらい）と一緒に飲むとより効果的です。一般に「刺激性下剤」よりはお腹が痛くなりにくいと言われています。便秘薬の効果を十分に得るためにも、水分を積極的に摂取するようにして便秘解消につなげましょう。

水分量不足以外にも、冬は活動量が少なくなったり、体が冷えたりする結果、お腹が動きにくくなることも冬に便秘になる理由のひとつです。お腹の動きが少なくなることで、便が外へ出ていこうとしにくくなってしまうのです。暖かい食べ物や飲み物を摂ったり、カイロで温めたり、排便を促すお薬も使ってみてもよいかもしれませんね。お薬を試す前に、まずは薬剤師に相談してみてください。

まだまだ寒い日が続きますが、しっかり水分を摂って体を暖かくして便秘にならないように過ごしましょう。

〈参照〉摩耶堂製薬(株)ホームページ  
(薬剤科 山岸亮太)

# カブ

## 食の豆知識

カブは地方品種が多く、日本全国で約80種類あります。大阪の天王寺カブや京都の聖護院カブなど地名が付いています。大きさと見ると、大・中・小カブに分類され、色からは、白・赤カブに分類できます。春の七草の「すずな」とはカブのことで、我が国では古くからなじみ深い野菜で、『古事記』『日本書紀』にも記されています。晩秋から初冬にかけてが旬で、原産地は地中海沿岸・南ヨーロッパ地帯・アフガニスタン地方といわれています。

**【選び方のポイント】**  
選ぶポイントは、光沢があり実が丸く、かたくしまっており、葉がみずみずしく色鮮やかなものが良いでしょう。

**【保存方法】**  
根が水分を吸ってしまうため、買ってきたらすぐに根と葉を切り分けましょう。葉は湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れ、保存しましょう。

**【かぶの豚そぼろ煮】(4人分)**  
 <材料> ・かぶ 4~6個 ・豚ひき肉 250g  
 ①・酒 大さじ3 ・しょうゆ 大さじ2 ・砂糖 大さじ1  
 ②・砂糖 大さじ1弱 ・しょうゆ 大さじ1弱 ・みりん 大さじ1  
 ・柚子の皮(せん切り)少々 ・片栗粉 大さじ1  
 <作り方>  
 ①かぶは根本をきれいに洗い、茎を少しつけて皮ごと四つ切りにする。葉はさっとゆで、水気を絞って5cmの長さに切る。  
 ②鍋にひき肉と①を入れ、ほぐすようにしてサッと煮る。かぶを入れ、水を加えて中火で7~8分間、アクを取りながら柔らかくなりすぎないように煮る。  
 ③②を加えて軽く煮る。片栗粉大さじ1を同量の水で溶いて加え、とろみをつけたら、出来上がり。

参考：食の医学館 旬の野菜の栄養辞典 (栄養管理科)

南東北  
2022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

〒963-8563  
福島県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(渡邊まで)

## 編集後記

教育業界大手のベネッセは今年1~9月生まれの新生児約30万人の名前の順位を発表しました。1位は男の子が「碧」あお、女の子が「陽葵」ひまり。時代を反映し、男女とも堅実さや安定感のある名前が人気だそうです。昨今、難読なキラキラネームには賛否両論ありますが大いに結構。大切なのは子供たちの個性がキラキラと輝く社会をつくることではないでしょうか。