



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
- ・医療法人財団健真会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会
- ・医療法人あさひ会
- ・一般社団法人STRヘルスケアグループ

第370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

今年の千支ウサギの貼り絵



貼り絵を制作する利用者さん

兎のごとく飛び跳ねる!!

福祉センター八田

今年の千支ウサギを描いた巨大な貼り絵が、総合南東北福祉センター八田のデイサービス内に展示されました。創作活動の一環で、利用者さんたちが約1カ月間かけて作りました。ウサギの毛のフサフサ感を出すため、毛糸を束ねて丸く切り揃え、下絵に沿って貼り付けて仕上げた作品は縦1.5m、横2.9m。壁に飾ると利用者さんや職員から拍手と歓声が起こりました。利用者さんたちは今年1年、ウサギのように元気に過ごせるように願いました。

2023年(令和5年)年頭のごあいさつ



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

使命感に燃え、さらなる地域貢献を

新年あけましておめでとうございます。昨年、新型コロナウイルス感染症と向き合う厳しい1年となりました。さらにロシア軍のウクライナ侵攻により尊い命が失われ、世界経済の根幹を成す食料やエネルギー需給などにも大きな影響を与えています。国内でも電気代や

燃料費を始め、多くの物価高によって生活に支障が出ています。そのような厳しい状況下でも南東北グループに対し、ご指導やご支援、ご協力をいただいた関係機関・関係各位、地域の皆さまに、改めて心より感謝申し上げます。昨年は「地域災害拠点病院」の指定に伴い、初めて他病院

と合同で大地震発生時の多数傷病者受入れを想定した災害対応訓練を行いました。災害医療の更なる推進強化を目指す我々にとって重要な訓練であり、医療・事務スタッフが緊急時の役割を理解し、万が一に備えることができました。今年、かねてより進めてきた本院の新築移転計画が本

格的に始動します。移転候補地の旧農業試験場跡地(郡山市富田町)においては、無事に福島県との売買契約を終えました。今後は郡山市と協議を重ねながら、計画を進めていく予定です。今年には新型コロナウイルス感染症以後の医療・介護・福祉の必要性がますます高まるでしょう。そして当グループの社会的役割を再構築する重要な年となります。「すべては患者さん・利用者さんのために」を心に刻み、使命感に燃え、地域貢献に努め、それぞれの目標達成に向かって全力で取り組んでいきます。本年もよろしくお願いたします。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「正月太りを解消しよう」、気になる言葉「オピオイド」、医療・健康マンスリー
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「歯周病について」
- ▶ 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、11月の手術件数・救急車台数
- ▶ 5面 = フォトセラピー、市民公開講座「認知症と共に生きる」
- ▶ 6面 = 施設だより「ゴールドメディア/総合南東北福祉センター」、栄養成分あれこれ
- ▶ 7面 = 山口和之さんのいきいきコラム
- ▶ 8面 = 食の豆知識「大根」、薬局だより「ポリファーマシーについて」、編集後記

健康生活情報ナビ

正月太りを解消しよう

年末年始の長い休みを過ごし、おせちや雑煮といった正月料理をお腹いっぱい食べてしまい、「正月太り」に悩む人が、この時期は多くみられます。しかし悩むことなかれ！正月太りになりにくい予防法や解消できる方法を紹介します。

正月太りの原因と予防法を

ルにより食欲が増してしまいがちです。飲んで食べてでは太るのは当たり前で、我慢できないときは炭水化物ではなく糖質の低い肉や魚などがおすすめです。ビールや日本酒は多糖質、高カロリーなので、ウイスキーや焼酎などを選んでみては。

運動量の低下も太る要因の一つです。初詣や初売りに出掛けるときはウォーキングを意識、①背筋を伸ばし、胸を張る②普段より広めの歩幅で、かかとから着地③腕は前後に大きく振る④やや早めのスピードで歩くなどを実践し、運動不足を補いましょう。

正月休みが終わり日常が戻ると

おせちの食べ過ぎ、間食に注意 日常が戻ったら規則正しい生活を

知っておけば、体重の増加を最低限に抑えることができます。おせちはヘルシーに見えて、意外と糖質が多いメニューなので要注意です。特に栗きんとんや伊達巻、黒豆など砂糖をたっぷり使った料理は少なめに食べるのがポイント。雑煮の餅も、なるべく量を減らしましょう。

年末年始は朝昼晩の三食以外にも、テレビを見ながらダラダラと余ったご馳走やおやつを食べたりしがちです。間食は出来るだけ避けましょう。酒類もカロリーはもろろん、アルコールにより食欲が増してしまいがちです。飲んで食べてでは太るのは当たり前で、我慢できないときは炭水化物ではなく糖質の低い肉や魚などがおすすめです。ビールや日本酒は多糖質、高カロリーなので、ウイスキーや焼酎などを選んでみては。

医療・健康 マンスリー

●補幸器の日 「1月10日」

神奈川県川崎市に本社と店舗があり、補聴器の販売などを手掛ける(有)堺堂が令和2年に制定しました。

「補聴器は慣れるまで時間がかかるが、慣れれば幸福までも補ってくれる」という同社の大貫悦信社長の思いを知ってほしいと記念日を定めました。1月10日は補聴器の研究を始めるきっかけとなった難聴のお父様の誕生日だそうです。何度か何度も補聴器を買って替えて、使わないことがほとんどだったというお父様。疑問

を感じた大貫社長は補聴器について研究し、そこで初めて、補聴器に対する理解が足りないうちに気付きました。

●血栓予防の日 「1月20日」

大阪市に本部を置く日本ナットウキナーゼ協会（JNKA）が血栓症の予防などを目的に制定しました。

オピオイドとは、「麻薬性鎮痛薬」を指します。中枢神経や末梢神経に存在する特異的受容体（オピオイド受容体）への結合を介してモルヒネに類似した作用を示す物質の総称で、植物由来のもの、化学的に合成・半合成されたもの、体内で産生されるものがあります。「オピオイド＝麻薬」という訳ではありません。

医療 健康

気になる言葉

オピオイド系鎮痛薬は各

国で処方薬として承認され、がん患者らの痛みの緩和に使われています。しかし、便秘、嘔気、嘔吐、掻痒感、尿閉、眠気、呼吸抑制など様々な副作用もあります。また、多幸感、抗不安作用もあるため乱用する人もいます。

オピオイド

OECD（経済協力開発機構）によると、加盟25カ国の2014～16年の処方数調

季の「大寒」の日になることが多い1月20日にしました。「2（つ）0（まる）」の語呂合わせにも由来します。

血栓症とは、血管が血栓で詰まることで臓器に血液が流れなくなることを言います。その結果、末梢臓器の細胞が死ぬことを梗塞と言います。血栓が詰まる場所により、脳梗塞や心筋梗塞に分類されます。飛行機で長時間、同じ姿勢でいることで起こる深部静脈血

栓症（エコノミークラス症候群）も血栓症の一つです。ある日突然襲ってくる血栓症に対し、何よりも大切なのは予防です。血栓ができていく、溶かす体質になるためには、運動や食事による生活習慣の改善が最も効果的です。

オピオイド系の鎮痛薬は各
国で処方薬として承認され、
がん患者らの痛みの緩和に使
われています。しかし、便秘、
嘔気、嘔吐、掻痒感、尿閉、
眠気、呼吸抑制など様々な副
作用もあります。また、多幸感、
抗不安作用もあるため乱用す
る人もいます。

OECD（経済協力開発機
構）によると、加盟25カ国の
2014～16年の処方数調

査で米国が人口100万人当
たり3万8000件を超え、
突出して多いそうです。そ
の米国では近年、オピオイ
ドの乱用による死者が増加。
2021年の犠牲者は約10万
人に達し、社会問題になって
います。当初は処方薬による
被害の広がりでしたが、最近
では致死性の高い違法オピオ
イドが「麻薬」としてまん延
しています。処方管理が厳し
い日本では大きな問題になっ
てはいませんが、今後は状況
の悪化も懸念されます。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

歯周病について

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

前回に引き続き、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。

「11(いい)8(は)の日」にちなんで歯に対する疑問や質問などにお答えいただきましたが、今回はテーマを「歯周病」に絞って詳しくお聞きします。

―歯周病とはどのような病気でしょうか。

渡部 歯の周りの磨き残り(歯垢、プラーク)により引き起こされる歯肉の炎症が原因で、歯を囲む骨が溶けてしまう病気のことです。以前は歯槽膿漏(しそうのうろう)と呼ばれていました。歯肉が腫れる、赤くなる、歯がぐら

院で専用の器具を使って除去することになります。

―症状の進行、なりやすい状態について教えてください。

渡部 歯の周りにプラークが付くことで歯肉炎が起きます。これは炎症が歯肉に限局して起きている状態です。最初に歯肉が赤くなり、腫れぼったくなります。歯磨きをする歯肉から出血します。この辺りまでであれば、炎症は歯肉で止まっていることもあります。しかし歯がぐらぐらする、物を咬むと痛む、歯肉から膿が出る―ということになると炎症は骨に及んでくる可能性が高いです。これが歯周病の状態です。さらにぐらつきが大きくなって、上下の歯を合わせただけで痛む場合や歯を抜かなければならないことも多いです。

―歯周病になりやすい状態と歯周病の進行、なりやすい状態について教えてください。

渡部 歯垢、プラーク(以降はプラークのみ表記)が原因です。プラークは磨き残しを原因とする細菌の固まりで、1ミリの歯垢中に1億個の細菌がいると言われています。プラークは、うがいでは取り除くことができません。口臭の原因にもなり、毎日の歯磨きが重要です。歯石はプラークに唾液中のカルシウムが取り込まれて硬くなったものです。深いところには付いた歯石は血液の成分も取り込んでおり、さらに硬くなり、色も黒くなります。歯石は歯ブラシでは取ることができません。歯科医

も大変いいものがありますので、お試しください。飲んでる薬の副作用で歯肉が増殖しやすくなる方もいます。喫煙も歯周病の治療効果が上がらないと言われています。

―歯周病とからだ全体の関わり、影響などはありますか。

渡部 歯肉は体の中でも特に敏感で、近年の研究で色々と明らかになってきました。関連があるものとして呼吸器系疾患や心疾患、糖尿病、妊娠などが挙げられます。近年、糖尿病や認知症との関連が盛んに研究されています。

―歯周病の治療方法について教えてください。

渡部 歯周病が疑われる方が来院した場合、まずは診査・診断を行います。歯の表面の汚れの状態やプローブと呼ばれる小さなものさしを歯と歯肉の間に入れて、何ミリ入るか調べます。ものさしを入れた際に出血があったかどうか、歯のぐらつきについて調べます。診断がいたら、必要な方には歯磨きの指導や練習をしてもらいます。歯石が付着している方は歯石を取る処置を行います。専用の器具を用いて、歯科医師、または歯科衛生士が除去します。

歯石の付き方が多かったり、歯周病がある程度進行している場合は、麻酔をして深いところに付着した歯石を取り除きます。必要に応じて歯周病に対する外科手術を行うこともあります。勿論むし歯の治療や抜歯、入れ歯の作製が必要な場合は、それらの処置もします。

―「8020運動」もありますが、高齢になっても歯を残すためのポイントは。

渡部 福島県でも8020、つまり80歳で20本以上の健康な歯を有している方に認定証をお渡ししています。平成元年から始まった8020運動の達成者は当初7%でしたが、現在は約51%と大きく目標値を上回っています。歯を失わないためには、普段の歯ブラシや歯科医院での定期的な受診による口内チェックが重要です。成人は親知らずを除けば28本の歯があります。むし歯になったり、不幸にして歯を失った場合は、直ちに歯科医院を受診して処置を行うことが、歯を失わないための最重要事項です。

※ふくしまFMで12月2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。

歯周病を予防し、目指せ「8020」

地域医療 支える 絆

24

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 鈴木医院

院長 鈴木 恭二

【診療科】
内科・呼吸器科・消化器科・循環器科・糖尿病科

【診療時間】
▽午前 8時30分～正午（月～土）



鈴木 恭二先生

医療法人 半田整形外科

院長 半田 隼一

【診療科】
整形外科・内科・形成外科・リハビリテーション科

【診療時間】
▽午前 8時30分～12時30分



半田 隼一先生

▽午後 15時～18時（月・火・木・金）

【休診】
水・土曜午後、日曜・祝日

【所在地】
〒963-1442 郡山市湖南町館字伊勢ノ前1237-5

【電話】
024（982）2113

▼地域の皆様へ▲
当院は湖南町で、かかりつけ医としてプライマリケアを実践し、総合的なマネジメントをしています。癌の早期発見にも力を入れ、超音波や胃腸の内視鏡を行っています。高血圧や糖尿病など生活習慣

（月～土）
▽午後 14時30分～18時30分（月・火・木・金・土）

【休診】
水曜午後、日曜・祝日

【所在地】
〒963-8061 郡山市富久山町福原字鳴伊賀62-1

【電話】
024（921）6660

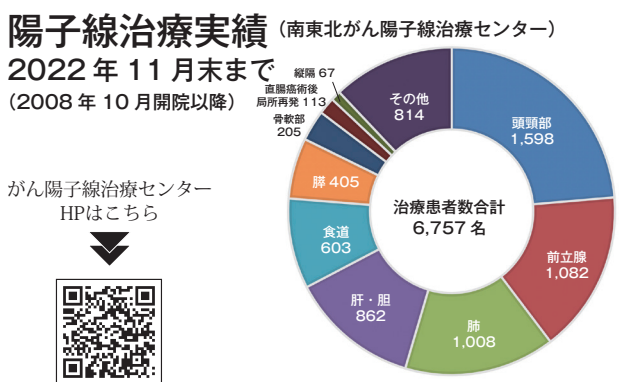
▼地域の皆様へ▲
平成5年に開業し、地域に密着した医療を提供して参りました。令和3年5月より新たに2名の整形外科専門医を迎え、整形外科疾患全般はもとより、肩こりや腰痛などの



脊椎脊髄疾患にも、専門的な診療を行っております。健康寿命を全うできるよう、骨折予防のための骨粗鬆症治療にも力を入れております。今後、地域のかかりつけ医として、貢献して参ります。



病にも積極的に取り組んでいます。通院困難な患者様には在宅支援診療所として訪問看護や、ケアマネージャーとの連携で包括的な診療を行っていますのでご利用ください。



11月の手術件数

当院（関連施設含む）の11月の手術件数は690件でした。診療科別内訳は眼科277件、外科107件、形成外科70件、整形外科44件、外傷センター33件、泌尿器科39件、脳神経外科32件、心臓血管外科16件、耳鼻科21件、呼吸器科19件、放射線治療科10件、婦人科4件、消化器内科5件、歯科口腔外科5件、陽子線センター12件、放射線科6件でした。

11月の救急車台数

当院の11月の救急車受入れ台数は544台（患者数548人）でした。救急患者数は1682人で、うち1322人が時間外。ドクターヘリ受入れは3件でした。



【新春の安達太良山】
病院の屋上から見える安達太良山です。郡山市の北西に位置し、



撮影データ：2022年1月10日 郡山市・総合南東北病院より
Nikon D750 + NIKKOR 28-300mm (f/11 絞り優先オート、手持ち撮影)

日本百名山の一つにも数えられる言わずと知れた「地元の山」です。山頂の岩山が乳頭のように見えることから「乳首山」とも言われ、和尚山、鉄山、箕輪山、鬼面山とともに安達太良連峰を形成し、四季折々の景観が美しい山です。今年もよろしくお願ひします。(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)

認知症や脳卒中など 脳の病気に理解深める

第40回日本神経治療学会学術集会の市民公開講座「脳の病気を理解しよう！」は11月5日、郡山商工会議所会館で開催されました。

脳の病気に関心のある市民ら約90人が参加し、4つのテーマで講演が行われました。このうち総合南東北病院脳神経内科科長の金子知香子先生は「認知症と共に生きる」と題し、認知症の原因や予防などについて詳しく解説しました。金子先生の講演内容を要約すると、

認知症とは脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。2025年には65歳以上の5人に1人が発症し、患者数は約700万人にのぼると言われています。80〜84歳では20%、85〜89歳では40%、90〜94歳では68%が発症し、長生きすればするほど認知症は避けられません。

原因は脳梗塞などの脳卒中、脳腫瘍、正常圧水頭症、頭部外傷などのほか、腎不全、透析脳症、肝不全、慢性心不全、慢性呼吸不全、アルコー

ル依存症、薬物中毒、多発性硬化症などが挙げられる。アルコール飲酒量と認知症の発症率は深く関係している。1日のアルコール量を20g以下(ビールは500ml、日本酒は1合など)に抑え、週1日は休肝日にする事で発症を予防することができる。

そのほかにも難聴や高血圧症、肥満症、喫煙、うつ、運動不活発、社会的孤立、糖尿病などに気を付けること。毎日20分の運動(散歩など)、週に一度は友人に会う、難聴の方は補聴器を使用する、こ

代表的な認知症にアルツハイマー型(50%)、脳血管性(15%)、レビー小体型(20%)、前頭側頭葉型(5%)などがある。症状の第1期(発症後1〜3年)は物忘れが激しくなり、第2期(2〜10年)では徘徊や物とられ妄想などが起こる。第3期(8〜12年)では知的機能や運動機能に重度の障害が出て、最後には寝たきりになる。治療法は服用

中の睡眠薬や糖尿病薬の使用中止・整理、禁酒、認知症の原因の検査(糖尿病や脳腫瘍の有無など)を行い、介護保険の導入を経て、抗認知症薬を投与する。

自動車を運転する問題も避けては通れない。認知症の方は法律上、運転を禁止されたとしても、禁止されたことを忘れ、運転してしまう。その場合は行政に連絡するしかない。現実的な対策として介護タクシーや宅配サービスの利用などをお願いしたい。

認知症の方に優しい街づくりを目指すことが重要で、介護福祉や医療に関わる者だけでなく、弁護士やバス・タクシーの運転手、銀行員、建築家、警察官など、多くの方々がそれぞれの立場や役割で、認知症患者が地域社会に参加できるように寄り添い、手を差し伸べることが大切だ。

そのほか、大原総合病院脳神経内科部長の吉原章王先生が「優しく学ぶてんかん」実は身近な病気です、東北大学医学部脳神経内科助教授の菅野直人先生が「パーキンソン病について学ぼう」、福島赤十字病院脳神経内科主任部長の中村耕一郎先生が「脳卒中を予防するために」と題し、それぞれ講演しました。



認知症について話す金子先生

栄養成分あれこれ ③

■ミネラルの種類と働き

5大栄養素の一つである「ミネラル」とは、私たちの体をつくる主要な4元素(酸素、炭素、水素、窒素)以外の元素の総称で、「無機質」とも言います。カルシウム、リン、カリウムなどは代表的なものです。

ちなみに人間の体を構成する元素は、酸素が65%、炭素が18%、水素が10%、窒素が3%で、残る4%がミネラルです。

ミネラルは、体内でつくりだすことができないため、食べ物からの摂取が必要です。その数は16種類あり、これらを「必須ミネラル」と言います。このうち1日に100mg以上摂る必要があるものを「多量ミネラル」、100mg未満の摂取でよいものを「微量ミネラル」と呼びます。ミネラルが不足すると、欠乏症や様々な不調が生じますが、摂り過ぎた場合には過剰症や中毒を起こすこともあります。

ミネラルは、互いに吸収や働きに影響を与え合うことがあるため、バランスよく摂ることが大事です。

★多量ミネラル

《主な働き》

- ・ 歯や骨をつくる
- ・ 電解質として浸透圧を調整する
- ・ 神経や筋肉の機能を調整する

《ミネラルの種類》※元素

カルシウム、リン、カリウム、硫黄、塩素、ナトリウム、マグネシウム

★微量ミネラル

《主な働き》

- ・ 体内で様々な役割を担う有機化合物を構成する
- ・ 酸素やホルモンの作用に関与する

《ミネラルの種類》※元素

鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、モリブデン、コバルト、クロム

(参考：ネスレヘルスサイエンスHPほか)

自分たちで作った芋煮を美味しく食べる利用者



▼新サービス「半日通所型リハビリ」
みなさん、初めまして。ゴールドメディア通所リハビリの新しいサービス『半日型通所リハビリ』と申します。なんと、福島県内でも数少ない、リハビリ専門スタッフが常駐している半日型通所リハビリです。みなさん、どんなところか気になりませんか？そこで今回は、新しい施設の紹介をさせていただきます。この半日型通所リハビリは、3〜4時間のリハビリに特化した内容で、日常生活の自立支援を目的として、一人ひとりの目標に合わせて必要なり

ゴールドメディア

ハビリテーションを提供しています。リハビリ専門スタッフを中心に、医療用トレーニングマシンを用いたパワーリハビリや様々な指標、測定機器を使用した体力・効果測定評価などを行っています。またオリジナルの体操が3種類あり、中でもヨガインストラクター監修の「座ってできるヨガ体操」は、心身ともに適度な運動とリラクゼーション効果があると人気の体操です。午前と午後の部に分かれ、土曜・祝日も元気に営業しています(日曜やお正月などは元気に休みしています)。

施設だより

特におすすりめしたいのは、次のような方です。
・通所リハビリを短い時間でしっかりと受けたい方



様々な体操に取り組み利用者

▼心も体も満たされた芋煮会
総合南東北福祉センターの各事業所では、10月に『芋煮会』を行いました。

総合南東北福祉センター

・リハビリの専門スタッフにみてもらいたい方
・定期的に身体機能をチェックしてアドバイスしてほしい方
・歩行や体力に自信をつけて地域の活動に参加したい方
等々。
これらのうち、どれかに該当したみなさん、自分のお家でゆっくり過ごすのが好きだとは思いますが、週に1回、半日から。私たちと一緒に楽しく通所リハビリに通ってみませんか？

具材や味付けは事業所ごとにそれぞれでしたが、大きな鍋で肉や野菜を煮込んだ芋煮は、どれもとても美味しくできあがりしました。
準備は職員と利用者さんが一緒に行いましたが、特別養護老人ホームやデイサービスの利用者さんは「楽しいね」「もっと切るよ」と包丁さばきは手慣れたもので、職員が驚くほどのスピードで食材を刻んでいました。
事業所の畑で育てた愛情たっぷりの野菜も加え、さらに美味しくなった芋煮。普段はなかなか食の進まない利用者さんも、「美味しいからもう一杯」とおかわりをして食べていました。
気温が下がり体も冷える季節に、心も体も温かく満たされる一杯になりました。

◆日本の失われた20年

国際競争力を失い、経済が低迷してきた原因は、高い法人税を筆頭に円高、電力コストの増加、労働規制、エネルギー・環境規制、EPA等の遅れともいわれますが、根本的には急速に進む少子・超高齢化・人口減少社会、そのことによる労働力の不足、需要の減少、これが大きな原因となっています。

山口和之さんのいきいきコラム



対応策として、イノベーションによる生産性の改善、設備投資の促進、労働力の確保(量・質・効率的活用)等が挙げられますが、その中でも重要となる労働力の確保においては、将来の働き手となる子どもが増える、外国人労働者の採用、女性の社会参画、高齢者が働くことなどが望ましいと言われています。

しかし、子どもを増やすことは即効性に欠けていて、外国人の受け入れ環境整備は十分なままであり、女性の社会参画と高齢者に働いてもらうことが、より現実的です。幸い?にして、日本の高齢者は元気で働く意欲が高く、期待

待できます。

なるべく多くの国民が健康長寿を享受し、意欲があれば働き続け、社会に参画し、プライドと生きがいを持つて生活するための基盤をつくる。これは超高齢社会を乗り切るために必要不可欠です。日本の発展には健康が重要な鍵を握ります。国民がより健やかに生活することができる社会(健康長寿社会)の実現が極めて重要な課題となります。

◆アジアの高齢化

経済産業省の「アジア諸国の高齢化率の推移と2035年の高齢者向け市場の推計」

健康長寿／輝く未来へ

では、2035年のアジアの高齢化に伴う高齢者向けの健康関連市場規模は、アジア全体で約496兆円、日本国内だけでも105兆円と予測されています。「高齢者向け市場」

日本はもつと強くなれる、優しくなれる。

山口和之(やまぐち・かずゆき)

元衆議院議員・元参議院議員・南東北グループGM・理学療法士・介護支援専門員。30数年前、福島県立医科大学病院から南東北脳神経外科病院(現在の当院)

とは「医療・医薬産業」+「介護産業」+「生活産業」、いわゆる高齢者の健康に関わることをいいます。

超高齢社会をネガティブにとらえるのではなく、攻めの挑戦が日本を大きく進化させる再び豊かな日本へ転換させるビッグチャンスになるということです。

◆ミネソタのメイヨークリニック

私が南東北病院へ勤務した頃、渡邊一夫理事長が朝礼で度々、米国のメイヨークリニックの話をしていました。2022年の今も世界一を誇る病院です。ミネソタの畑と森林に囲まれた人口10万人ほどの地方都市ロチェスター市にあります。人口の3分の1の人たちがメイヨークリニックとその関連会社に勤務し、医科大学をも所有。メイヨークリニックからは年間600件ほどのアイデアが生み出され、

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。

その結果、技術使用料などで年間500億円ほどの収入を得ているとのこと。

最後の砦ともいわれ、世界中から患者さんが訪れます。医療機器の産業拠点の重要な役割を担い、ロチェスター市を支えています。当時の渡邊理事長からは「メイヨークリニックは片田舎の小さなクリニックから世界一の病院へと成長した。小さな南東北病院(当時)が最高の医療を提供できるような挑戦することは、できないことではない。最高の医療を目指す」と常々聞かされてきました。

◆いのち輝く未来へ医療・健康・介護の実証実験都市(移転への夢)

福島県には福島医大、会津大をはじめ、様々なエキスパートの大学が存在し、国際教育

拠点、イノベーションコースト、産総研次世代エネルギー、さらに総合南東北病院の移転先には、ふくしま医療機器開発支援センターが隣接するなど、かなり恵まれた環境にあります。

そこに実証実験都市として、世界へ飛躍する最先端医療技術のメッカとなる世界水準のメデイカルタウン(高度予防・最先端医療・研究開発・機器開発・育成・先制予想医療・AI医療)、そして移転後の跡地には、理想のケアを追求したメデイカルヘルスケータウン(健康・生きがい・最先端のりハビリテーションとケア。先進介護機器の開発・安心の居住)をつくる。老若男女が支え合う誰にでも優しい街。チームふくしま、福島県が世界へ健康を発信します。

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
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
〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101

薬局だより

ポリファーマシーについて

皆さんはポリファーマシーという言葉をご存じでしょうか？言葉だけでは聞いたことがあるという方もいらっしゃるかもしれません。

ポリファーマシーとはPoly(多くの)とPharmacy(調剤)を組み合わせた造語で、多くの薬の服用(多剤併用)による害を表します。多くの薬を服用することが悪いわけではなく、薬が多すぎることや副作用のリスク増加や飲み忘れ、飲み間違いなどの問題につながる状態を指します。ポリファーマシーには何種類以上の薬を使用しているなどの厳密な定義はありませんが、高齢者の方では処方される薬が6種類以上になると発生リスクが高まることが分かっています。

ポリファーマシーにならないようするには、次の3つに注意しましょう。1つ目は『使用している薬があれば医師、薬剤師に必ず伝える』です。異なる医療機関からそれぞれ薬を処方されている場合、同じ効果の薬が重複して処方されている、薬同士の相互作用が疑われる、処方の理由が明確でないなど、不適正な処方が含まれていることがあるので、医師、薬剤師に使用している薬(サプリメント、市販薬も含む)を正確に伝えておきましょう。

2つ目は『お薬手帳を複数所持している場合は1冊にまとめる』です。受診している医療機関ごとにお薬手帳を分けている方がいらつやいますが、医師や薬剤師に自分の病気と使用している薬について正確に把握してもらつたために1冊にまとめた方が良いでしょう。

3つ目は、『自己判断で薬の服用を中断しない』です。処方された薬は期間を守って服用することが大切です。薬が多いからといって、自己判断で薬の服用を調節することはやめましょう。場合によっては症状が悪化する恐れがあります。薬の管理などでお困りのことがあれば薬剤師にご相談ください。

〈参考〉日医工(株)ホームページ (薬剤科 本田雄大)

大根



大根は数多くの種類がありますが、一般的に知られているのは、辛味は少なく、やや小型の青首大根です。冬大根の代表といえる品種であり、全国各地で栽培されています。一年中出まわっていますが、冬を越したものが特に甘味が強く美味です。

【選び方のポイント】

購入する際は、なるべく葉付のものを買ひ、葉の部分は買ったその日のうちに調理しましょう。

【調理のポイント】

大根は部位によって食感や味が異なるので、調理法によって使い分けるとよりおいしく食べられます。ふろふき大根などの煮物には、真ん中あたりが最適です。煮付ける時は米のとぎ汁で下茹でするとアクが抜け、甘味が出ます。

大根おろしを薬味にするなら先端部分が最適です。辛味成分のからし油成分は先端部に豊富に含まれています。ただし、大根おろしは、おろしてから20分後には成分が8割に減ってしまうといわれています。なるべく食べる直前におろすようにしましょう。また、葉には根の部分に少ないビタミンCやβ-カロテンが含まれるため、細かく刻み、じゃこやゴマと一緒にチャーハンに加えれば彩りも良くなります。

【風呂吹き大根】(4人分)

- 《材料》
- ・大根 250g (1/4本) ・だし 小さじ1 ・味噌 40g
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・ゆず 適量 ・むきえび 4個 ・ほうれん草 40g (1/5束)

- 《作り方》
- ①大根は3~4cm厚さに輪切りにし、皮をむいて十文字のかくし包丁を入れる。
 - ②米のとぎ汁で大根をやわらかく茹でて、さっと水洗いする。
 - ③鍋に大根を並べ、かぶるくらいの水、だしを加え10分程煮る。
 - ④むきえびとほうれん草を茹でる。
 - ⑤ゆず味噌を作り、茹でたむきえび、ほうれん草を添える。

参考：食の医学館 旬の野菜の栄養辞典 (栄養管理科)

編集後記

サッカーW杯はアルゼンチンの36年ぶり3度目の優勝で幕を閉じました。侍ブルー(日本代表)は四たび、ベスト8進出を阻まれましたが、次回大会に期待を抱かせる敗戦でした。勝負事は結果が全てと言われますが、彼らが歩んできた4年間で否定するものはありません。日常社会も同様で、部下や先輩が結果を出せずについても、長い目で温かく見守ってあげたいものです。

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)

南東北
2023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

〒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



「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