



南東北

第372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

URL:http://www.minamitohoku.or.jp
E-mail:pr@mt.strins.or.jp

新型コロナ

2類相当から5類へ移行

コロナ禍前の社会経済活動に

医療費は原則、一部が自己負担へ

政府は1月27日(金)、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けについて、ゴールデンウィーク明けの5月8日(月)に、現在の「2類相当」から「5類」に引き下げることを決定しました。季節性インフルエンザと同じ扱いとなり、感染者や濃厚接触者の法的な待機期間はなくなります。医療体制や医療費の自己負担などに関しては、段階的に5類基準に移す予定です。

コロナ禍以前の社会経済活動に戻れるよう大幅な対策緩和に踏み切ります。岸田文雄首相は「家庭、学校、職場、地域、あらゆる場面で日常を取り戻すため、着実に歩みを進めていく」と決意を述べています。では一体、私たちの生活はどのように変わるのでしょうか。

まずは行動制限が撤廃されます。5類移行に伴いコロナ禍で実施されていた行動制限がなくなります。令和2年4

月7日に初めて首都圏の1都3県や大阪府、兵庫県、福岡県で発出された「緊急事態宣言」をはじめ、入院勧告・指示、感染者・濃厚接触者の外出自粛などが対象です。

幅広い医療機関で入院や診療が可能に

医療機関の対応も変わります。コロナ患者の入院受け入れや診療ができるのは感染症指定病院や発熱外来などを有する一部の医療機関だけに限られていましたが、5類に移行後は幅広い医療機関で対応可能になります。

入院や検査にかかる医療費は現在、全額公費負担となっていて、患者の負担はありません。5類では原則、一部が自己負担になります。ただ、費用がかかることと受診を控えるなどの懸念があることから、当面は公費での負担を継続した上で、段階的に見直してい

感染症法の分類

1類	エボラ出血熱、ペスト など
2類	結核、SARS など
3類	コレラ、腸チフス など
4類	狂犬病、サル痘 など
5類	季節性インフルエンザ など 新型コロナウイルス感染症

く予定です。ワクチン接種も予防接種法に基づいて無料接種が行われてきましたが、今後の費用負担については厚生労働省が中心となつて作る専門部会で議論しており、今年度中に結論を示すことになっています。

水際対策として、政府は海外から日本に入国する旅行者などに対し、3回のワクチン接種証明書の提出などを義務付けていましたが5類では原則、このような措置は取れなくなります。

感染者報告は医療機関や保健所に対して全数報告を課していました。5類では基幹病院からの定点報告に変更されます。マスクの着用は5類への移行に合わせて屋内・屋外を問わず、個人の判断に委ねる方向で検討しています。

専門家によると、新型コロナウイルスの季節性は毎年冬に流行するインフルエンザと異なり、季節を問わず感染が広がり、

流行の規模や時期が予測できないため、対応が難しいとのこと。また、新型コロナウイルスは変異が起るペースがインフルエンザに比べて早く、新型の変異ウイルスが発生する恐れもあるそうです。

体調不良を感じたらマスク着用などの配慮を

2類から5類へ移行しても新型コロナウイルスの感染力が弱まるわけではなく、体調が思わしくない場合はマスクを着用したり、人が多く集まる場所は避けたりと、今後他人に感染させないための予防策は可能な限り、続けていきます。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「快適な眠りを手に入れよう」、気になる言葉「臓器移植法」、医療・健康マンスリー
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「膝関節について」
- ▶ 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、病院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー、ガソマナイフWebセミナー開催、藁谷先生に感謝状
- ▶ 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」
- ▶ 7面 = 山口和之さんのいきいきコラム、1月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「ニラ」、薬局だより「妊娠中の薬について」、編集後記

健康生活情報ナビ

快適な眠りを手に入れよう

人の一生のうち、3分の1を占める部分が「睡眠時間」で、理想的な睡眠時間が8時間だと

言われている理由です。ストレス社会では不眠症に悩む人は年々増加していて、日本人の約5人に1人が睡眠に問題を抱えています。不眠症になると日中の仕事や家事など生活に大きな

日本人の約5人に1人が不眠症 眠りやすい環境づくりを意識する

影響を及ぼし、身体的にも精神的にも辛い日々が続きます。不眠症の症状の種類や原因を知って症状改善に努め、快適な眠り

を手に入れましょう。不眠症には眠れない、寝付けないなどのイメージがありますが、実際には人によって症状は様々で、①入眠障害(寝付けない、寝付きが悪い)②熟眠障害(眠れているのに眠った感じがしない)③早期覚醒(予定より早く目覚めてしまう)④中途覚醒(途中で目が覚める)の4つに分類されます。これらの症状

は、どれか一つの人もいれば、複数の場合もあります。不眠の主な原因は、対人関係や仕事上の問題などをきっかけに精神的に強いストレスを感じていること、高血圧や心臓病、糖尿病、アレルギー疾患などの病気、喫煙や薬などの副作用などが挙げられます。不眠症を防ぐためには睡眠の質を高めることが大切です。次に掲げる注意点を意識し、眠りやすい環境づくりを意識してみましょう。

寝付きが悪いからとスマートフォンなどを見ているとブルーライトによって、かえって脳が覚醒状態になります。できれば枕元に置かず、どうしても使用

したい場合は部屋を明るくするか、画面の明るさを落としましょう。お湯に浸かることで全身の血流が良くなり、深部体温が上がります。一度上がった体温が徐々に下がっていくと、眠

気を感じやすくなります。不眠や疲労改善には栄養素をしっかり補給し、ストレスに対する抵抗力と体力をつけることが大切です。脳への栄養補給も睡眠には効果的で、脳の興奮を抑え心身をリラックスさせるGABAなどの睡眠物質を取り入れると良いでしょう。

医療・健康 マンスリー

●耳の日 「3月3日」

(一社)日本耳鼻咽喉科学会(現・日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会)が1956(昭和31)年に定めました。

耳や聴力について多くの人の関心を持つてもらい、難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという思いが込められています。日

付は「3(み)3(み)」の語呂合わせと、数字の「3」が耳の形に似ていることから3月3日が選ばれました。実はもう一つ別の理由があり、世界初の実用的電話を発明した

スコットランド生まれの科学者グラハム・ベルの誕生日でもあるのです。2007(平成19)年には中国・北京で開催された「第1回聴覚障害の予防とリハビリに関する国際会議」で、毎年3月3日を「国際耳の日」に制定することがWHO(世界保健機関)によって宣言されました。耳の形は万国共通のようです。

●世界ダウン症の日 「3月21日」

イギリス・ロンドンに本部を置く世界ダウン症連合が、2004(平成16)年に制定し、2012(平成24)年からは国際連合が国際デーの一つとして定めました。

医療 健康 気になる言葉

臓器移植とは重い病気で心臓や肝臓の機能が低下し、他の治療がない場合に、臓器提供者の臓器を移植し、健康を回復しようとする医療です。

臓器移植法

日本では1997(平成9)年6月に議員立法で「臓器移植法」が成立。同年10月16日に施行され、脳死下の臓器提供が可能となりました。この法律施行から2022

年10月で25年が経過しました。同年9月までに臓器を提供した脳死患者は867人。臓器提供者数はなかなか伸びていないのが現状です。特に当初の法律では、脳死下の臓器提供には「本人の書面による意思表示と家族の承諾」が必須で、15歳未満の脳死患者からの臓器提供は認められませんでした。このため、海外で臓器移植を受ける子どもが後を

日付はダウン症候群の患者の多数が通常は2本の「21」番染色体が「3」本あることに由来しています。ダウン症のある人と家族、支援者への理解がより一層深まり、その人らしく安心して暮らしていけるように、様々な啓発イベントを通して世界中の人々に訴えていくための日です。日本では全国各地でダウン症の人たちによるダンスパフォーマンスなどを中心に「世界ダウン症の日」にちなんだイベントが開催されています。ダウン症の特徴として筋肉の緊張度が低く、知的な発達に遅れが見られますが、医療や療育などが進み、最近ではほとんどの人が普通に学校生活や社会生活を送っています。絶ちませんでした。こうした状況を背景に2010年に法律が改正され、本人の意思が不明でも家族の承諾があれば臓器提供が可能となりました。15歳未満からの提供も認められ、親族に優先的に臓器を提供するという意思表示も書面でできるようになりました。ただ、臓器提供の意思を示す人は今もあまり増えてはおらず、国内での臓器移植を進める上で医療の大きな課題となつていきます。

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

膝関節について

総合南東北病院 人工膝関節センター
うえずぎ かずひで
センター長 上杉 和秀先生
聞き手・矢野真未アナ



上杉和秀先生

歩く、走るなど膝は日常生活において必ず使う体の大事な部分です。膝にトラブルを抱えているとストレスを感じます。加齢や怪我など膝が痛む原因も様々です。今回は膝のスペシャリストで総合南東北病院人工膝関節センター長の上杉和秀先生に、膝の痛みへの予防から治療に至るまで詳しくお話を伺います。

— まずは何故、膝が痛むのか教えていただけますか。
上杉 膝という関節は筋肉や靭帯、半月板、軟骨、骨と様々な物体でできています。年代によって痛む箇所が違うので、年代ごとに原因を精査します。10代は成長痛や関節の

う。特に太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが大切で、スクワットや自転車に乗ることで効果が期待できます。体重が増えすぎると膝に負担がかかってしまうので、ダイエットも膝痛予防になります。ただし痩せ過ぎは骨粗しょう症のもとになり、膝の変形を招くので、中肉中背ぐらいが良いかもしれません。— 何かお勧めのスポーツや方法はありますか。

上杉 膝が痛くないのであれば好きな運動、スポーツを楽しんでもらって構いません。走ったり、飛んだりすることでも太ももを鍛えることができます。バスケットボールやサッカーなど激しいスポーツをする際はフィジカルを鍛えるなど、ある程度の準備をしてからプレーすることを心がけてください。健康のためには準備不足で怪我をしてから、かえって変形を助長してしまいます。膝が痛む場合は膝以外を使ったトレーニングをお勧めします。腹筋や背筋、股関節周りの筋肉を付けることで、将来的に膝の負担を軽減できます。プールでのトレーニングは膝の負担を減らすだけで、膝を丈夫にする

わけではありません。— 膝を丈夫にする食べ物などはありますか。
上杉 巷ではコンドロイチン硫酸やヒアルロン酸などが膝に良いとされていますが、個人の見解では効果は極めて薄いと言わざるを得ません。それらは生化学的には多糖類に分類され、食べたからといって膝が良くなるとは考えにくいのです。筋力の維持が重要なので、タンパク質を充分に摂取して運動すること、骨を丈夫にするカルシウムを取って、日光を浴びることが効果が期待できます。
— 膝の治療にはどんなものがありますか。
上杉 治療法は基本的に炎症（痛み）止めか湿布になります。大事なことは薬で治すことではなく、痛みの原因が何かを把握することです。単純に膝を酷使して炎症を起しているのであれば、内服薬や湿布での対処で構いません。検査すると、意外なほどの高頻度で半月板を痛めていたり、靭帯を損傷したりしている方がいます。病院で診察して原因突き止めて、個々の治療を行うことが大切です。— 治療法として手術が必要な

痛みの原因を突き止めて個々の治療を

場合もありますか。
上杉 まずは注射や内服薬などで経過を見て、それでも治らない場合は手術します。半月板の修理や靭帯の再建、骨がえぐれている場合は人工関節を入れるなど、症状によって様々です。この他にも当院では骨切り術という膝の骨を真つすぐにして、膝の負担を減らす手術も併用しています。
— ロボット支援下手術にも力を入れていらっしゃるそうですね。
上杉 人工膝関節手術や人工関節手術の際にロボットの力を借りて、より正確な手術を行うことができます。傷付いた箇所の表面を薄く削り、チタンカバーを被せてポリエチレンのクッションを用いる表面置換などがあります。ロボット支援下手術では、事前に手術箇所のCT写真を撮影・解析し、プログラミンングすることで、経験不足の医師でも正確に骨を切るアシストが得られます。手術までに3週間以上の準備期間が必要ですが、患者さんにとってはベストな治療だと言えます。

— 膝の痛みを予防するためには何をすればいいですか。
上杉 膝が痛くない場合は運動して筋肉を付けましょう。

— 膝の痛みを予防するためには何をすればいいですか。
上杉 膝が痛くない場合は運動して筋肉を付けましょう。

※ふくしまFMで2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聞くことができます。

地域医療 支える 絆

25

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
めらクリニック
院長 **米良 健太郎**
めら けんたろう



【診療科】
内科・外科・整形外科・肛門科・人工透析

【診療時間】
▽午前 10時30分～正午（月・水・金）、9時～13時（火・木・土）
▽午後 15時30分～18時（月・土）

【人工透析】
▽9時～22時30分（月・水・金）
【休診】
第1・3土曜、第2・4木曜、日曜・祝日

【所在地】
〒963-0201
郡山市大槻町字日向7

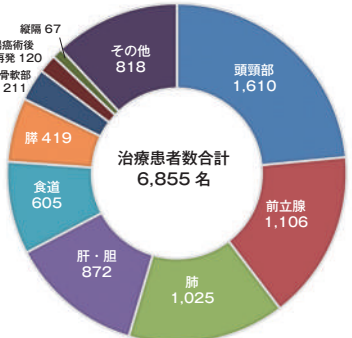
【電話】
024(962)0038

▼地域の皆様へ▲
平成17年8月に開院し、これまでの経験を生かして外来では内科（慢性腎臓病・糖尿病など）、外科（一般外科・内シヤント手術など）、整形外科、肛門科のほか、総合診療科の診療も行っています。
人工透析では経験豊富な専門スタッフを揃え、きめ細かなケアを心掛けています。施設面も患者様を第一に考え、安全性の高い最新の透析装置40台が稼働しています。透析専用ベッドには液晶TVを備え、長時間の透析でも耐圧分散できる低反発マットレスを採用しています。患者様の目や体に優しい間接照明、空調設備なども完備しています。
透析と併せて力を入れているのが、運動療法を生かした慢性生活習慣病の治療です。広さ100㎡の運動療法専用室があり、簡単な体操やストレッチから、マシンを使ったパワーリハビリテーションまで行うことができます。地域の皆様が「少し身体を動かしてみようかな」と気軽に来院し、相談できるようなクリニックを目指しています。
総合南東北病院などオープン病院との連携を機能させ、多くの方に安心して診察・治療を受けていただけるよう努めて参ります。



陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2023年1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。



【白木蓮咲く春】
今では観光スポットとして有名な花見山ですが、周辺は住宅地のためシャトルバスに乗ってアクセスするようになっていきます。写真



撮影データ：2001年4月 福島市・花見山
Nikon F3 + Zoom-NIKKOR 35-135mm, FUJIFILM Velvia 100

家の故・秋山庄太郎氏が「福島には桃源郷がある」と言ったように、花弁(かき)農家が何十年もかけて山を切り開き植えた、ハナモモやレンギョウ、トウカイザクラといった多くの花木が一齐に咲き誇る景観は、訪れる人を幸せな気持ちにさせます。写真は20年以上前にフィルムカメラで撮影したものです。ぜひ今の景観と比べてみてください。 (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)

ガンマナイフ治療に関する Web形式セミナーを開催

一般財団法人脳神経疾患研究所ガンマナイフ研究所(郡山市)は3月7日(火)と3月14日(火)、両日とも午後6時30分からWebセミナー形式で、第1回脳神経外科放射線治療セミナーを開催します。がん診察・治療に携わる医師が対象で、テーマは「転移性脳腫瘍に対するガンマナイフ治療」30年間に経験した約4000症例から治療の適応と限界を再考する」です。日本ガンマナイフ学会前理事長で、同研究所の所長を務める山本昌昭先生が最新のガンマナイフ治療について解説します。



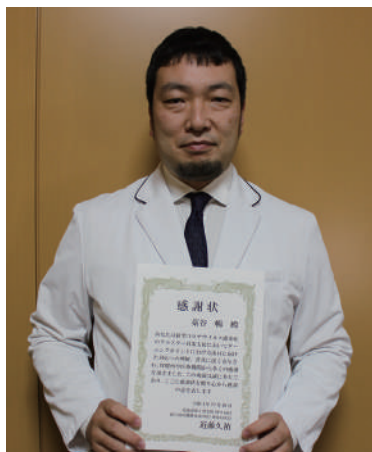
総合南東北病院は令和2年5月、最新の定位放射線治療機器ガンマナイフ「Icon (アイコン)」を導入しました。ガンマナイフは頭部の病変に対し、周囲の正常な組織への放射線の影響を最小化、副作用を最小限に抑え、病巣のみをピンポイントで治療することで、QOL(生活の質)の向上に寄与します。

藁谷先生に感謝状贈られる コロナ感染拡大防止に貢献

総合南東北病院で外科医長を務める藁谷暢先生に昨年12月末、北海道第8波支援DMAT(災害派遣医療チーム)統括・国立病院機構本部DMAT事務局より感謝状が贈られました。

当院DMATリーダーで、COVID-19(新型コロナウイルス感染症)対策チームリーダーでもある藁谷先生が、北海道での新型コロナウ

イルス感染症第8波において、11月24日から29日まで留萌市に赴き、保健所の支援や医療施設でのクラスター対策などを指導し、感染拡大防止に貢献したことによるものです。藁谷先生は「約3年に及ぶコロナ禍での経験や知識が役に立ちました。今後も感染拡大防止に努めたい」と決意を新たにしています。



感染拡大防止への決意を新たに
する藁谷先生

今回は転移性脳腫瘍において、東京女子医科大学や勝田病院・水戸ガンマハウスで経験した約4000症例から治療の適応などに関し、山本先生が挑戦してきたことを紹介します。

参加は事前登録制で、総合南東北病院ホームページ(バーナー)、または二次元バーコードからお申込みください。登録いただいたメールアドレスに視聴用のZoomのURLを添付します。

問い合わせは総合南東北病院法人本部広報担当 電話 024(934)5708 まで。



ゴールドメディア

▼福笑いなどで新年を楽しむ
 新型コロナウイルス感染症の発生から3年が経ちましたが、ゴールドメディア通所リハビリでは、令和5年用の正月飾りを年末に準備し、コロナ禍では3度目の新年を迎えることができました。

通所リハビリのご長寿の利用者さんが達筆な書を披露し、力強く「謹賀新年」、「迎春」と書き記しました。完成した書は獅子舞の像などに貼り付け、立派な正月飾りが出来ました。今年は巨大な鏡餅を「お花紙」で作成しました。施設の円柱にオレンジ、白、茶色



毛筆で力強い字を書く利用者さん

のお花紙を貼り付け、それぞれ「みかん」、「餅」、「供物台」を表現しました。けっこうな大きさで、正月気分を盛り上げてくれました。

また、みんなでレクリエーションの時間に昔ながらの縁起物「福笑い」に挑戦しました。こちらも通常よりは大きめの



立派な書が掲げられた正月飾り



お花紙で作られた巨大な鏡餅

福笑いで、目隠し用の眼鏡をかけた利用者さんが良い一年になるようお願いを込めながら、楽しんでいました。
 本年もゴールドメディアをどうぞよろしくお願ひします。



縁起物の福笑いに挑戦する利用者さん

総合南東北福祉センター

▼みんなで「書き初め」に挑戦
 障がい者支援施設南東北さくら館では、1月2日(月)と3日(火)の2日間、書き初めを行いました。

自分で文字を書くことができない利用者さんは自力で、一人て文字を書くことが難しい



職員の補助で書き初めに挑戦する利用者さん

利用者さんは職員と一緒に書いたり、最後の一字だけを書いてもらったりしながら、それぞれの方法で挑戦しました。新年の目標や希望などを、墨汁を使って半紙に筆で書いていく、本格的な書き初めです。



丁寧にゆっくりと筆を走らせる利用者さん

施設だより

「運動」や「ダイエット」など現実的な目標を書いたり、「外出」や「外食」といった希望を書いたり、内容は様々でした。中には欲しい

い物や好きな人の名前を書いた利用者さんも。完成した「書」は館内の壁に飾りました。どれも立派な出来栄で、並べて飾ると新年を迎えた実感が湧いてきました。皆さんの希望が叶いますように。



一生懸命に書き上げた書にご満悦の利用者さん



今年の希望を記した自慢の書に笑顔を見せる利用者さん

近年、医療をテクノロジーの力で支えるための取り組みが注目されています。診療にAI（人工知能）を活用することもその一つです。症例についての膨大なデータをAIが学習することにより、診断にかかるまでの時間を大幅に短縮でき、医師が指摘できない原因をAIが発見することも可能になります。医療側のメリットだけでなく、治療開始までの時間の短縮や治療の選択肢が増えるなど、患者側にも大いにメリットがあります。

山口和之さんのいきいきコラム



たとしても、患者との対話の中から状態の変化に気づくことや、患者の精神的な支えになることはAIなどでは代替できません。医療がいかにAIやビッグデータをツールとして活用することができるとか、医師の働き方もテクノロジーの進化とともに大きな変革期を迎えています。

平成30年4月にオンライン診療も診療報酬に組み込まれ保険適用となりました。テレビ電話システムなどのICT

技術を使って患者と通信し、診療を行うものです。これまで遠隔医療と言えば、へき地や離島などの医療が行き届いていない地域を想定していることが多かったのですが、地域に限定することなく、自宅でオンライン診療を受ける枠組みが作られました。ただ、どんなケースでも保険適用となるわけではありません。

主な疾患が糖尿病や高血圧など慢性疾患であること、同一の医師が6カ月間継続して診療し、状態が安定していると判断しているなど、一定の条件が必要になります。保険

AI・ICTが変える医療

適用の対象となる患者も限られています。オンライン診療算定の届け出をしても1カ月間の保険算定実績がない医療機関が6割を占めているという調査結果も示されています。

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）

ます。保険での算定ができたため、保険外の自由診療としてオンライン診療を行うケースも少なくありません。この状況を受けて、対象疾患の見直しなどが検討されていますが、どこまでをオンラインで保険適用にしていくかが大きな課題になっていくかです。在宅診療でもオンラインを組み合わせ、これまで月2回訪問していた訪問診療を月1回の訪問と月1回のオンライン診療に切り替えることも多くなりました。これまでに患者宅への移動にかかっていた時間を削減することで、受け入れ可能な患者の数を増やすこともでき、訪問看護ステーションやケアマネジャーなどとの連携を図ることや、緊急対応などにより多くの時間を割くことができるようになるでしょう。

先日、コミュニケーションアプリLINEがオンライン

のリハビリテーション部門

立ち上げに招聘される。以

後、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をはじめ、世界に誇れる自立支援介護の推進、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。

診療分野に参入することを表明し、今後はより身近なツールを通して医療を受けることができる環境整備が期待されています。遠隔診療だけでなく、遠隔リハビリテーションもICTにより実現が期待されています。リハビリテーションという病院や通所施設に行かないとできない、という認識を持っている人も少なくありません。オンラインで自宅にいながらリハビリテーションを行うことで、より生活に身近なりハビリテーションを実現できます。

医療やリハビリテーションを必要とする患者を誰一人取り残さないためにICTを活用し、医療やリハビリテーションを身近に感じられる社会環境づくりが求められます。

1月の手術件数

当院の1月の手術件数は764件で、診療科別では眼科260件、外科125件、形成外科73件、整形外科58件、外傷センター40件、泌尿器科36件、脳神経外科39件、心臓血管外科32件、耳鼻科23件、呼吸器外科22件、放射線治療科8件、婦人科11件、消化器内科5件、歯科口腔外科11件、放射線科3件、陽子線センター11件、循環器科3件、麻酔科3件、小児心臓外科1件でした。

1月の救急車台数

当院の1月の救急車受入れ台数は565台（患者数565人）でした。救急患者数は1726人で、うち1419人が時間外。ドクターヘリ受入れは3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
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
フルアクセス
〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101

薬局だより

妊娠中の薬について

女性の方で妊娠しているとは思わずに薬を飲んでしまったり、妊娠中に処方された薬に対して不安に感じたりしたことはありませんか？妊娠中に薬を飲んではいけないうと思われている方が多くいると思いますが、薬を服用しても赤ちゃんに影響が少ない薬もたくさんあります。今回は、そんな妊娠中の薬の服用についての注意点などをお話したいと思います。

赤ちゃんへの薬の影響を考えると、妊娠時期が大切です。妊娠3週まではほとんど影響がありません。したがって妊娠に気付かずに薬を内服しても、その後の経過が順調であれば影響はなかったと考えられます。妊娠4〜7週までは絶対過敏期と呼ばれ、この期間中に赤ちゃんの心臓、神経、眼耳などの大切な器官が作られるため、最も影響を受けやすい時期といえます。

妊娠8〜15週前後で器官の形成のラストパートです。絶対過敏期よりは危険性が少なくなるので相対過敏期と呼ばれます。これを過ぎると赤ちゃんの器官の形成は終わっているため、奇形の心配はほぼありませんが、薬そのものが赤ちゃんの機能に影響を与える場合もあります。妊娠中に体調が優れなくなり、病院を受診して薬を処方されることもあるかもしれません。その時には必ず、医師と薬剤師に妊娠中であることを伝えてください。

また、もともと病気をもちの方は、自分で、この期間中に赤ちゃんの心臓、神経、眼耳などの大切な器官が作られるため、最も影響を受けやすい時期といえます。


妊娠8〜15週前後で器官の形成のラストパートです。絶対過敏期よりは危険性が少なくなるので相対過敏期と呼ばれます。これを過ぎると赤ちゃんの器官の形成は終わっているため、奇形の心配はほぼありませんが、薬そのものが赤ちゃんの機能に影響を与える場合もあります。妊娠中に体調が優れなくなり、病院を受診して薬を処方されることもあるかもしれません。その時には必ず、医師と薬剤師に妊娠中であることを伝えてください。

の判断で薬を中止してしまうと、かえって赤ちゃんにも危険がおよぶことがあるので、病気のコントロールをしっかり行うことが大切です。薬を服用して妊娠に気付いた場合は主治医に相談してください。複数の薬を内服している方は、薬の量を減らしたり、より安全な薬に変えたりすることで危険性を少なくすることができます。解熱鎮痛薬、抗アレルギー薬、胃腸薬、抗生物質などでも妊娠中に内服できる薬は多くありますので体調の悪い時には我慢せず、医師・薬剤師にご相談ください。

〈参照〉妊娠 授乳と薬のガイドブック
(薬剤科 熊谷由真)

ニラ

食の豆知識



ニラは薬用として古い歴史を持つ香辛野菜です。一般的に緑色の大葉ニラが知られていますが、黄ニラや花ニラといった種類もあります。黄ニラは日光に当てずに軟白栽培したもので、花ニラはつぼみが花を咲かせないうちに、茎と一緒に食用する物です。

【選び方のポイント】
葉はまっすぐ伸び、茎は根本の切り口がみずみずしく、適度な弾力があるほうが甘味があります。

【保存方法】
鮮度が落ちやすいため、なるべく早く食べ切ることをお勧めします。冷蔵庫で保管する場合は、水で湿らせた新聞紙に包み、野菜室に入れると長持ちします。

【調理のポイント】
ニラはビタミンAやビタミンB2、B6、C、E、Kなどのビタミン類を豊富に含む野菜です。ニラには独特の香りがあるため、気になる方は下茹ですると匂いがやわらぎます。寒い季節には、鍋料理が最適です。しかし、ビタミンは熱に弱い為、よりビタミンを摂取する為には生のまま使った方が良いでしょう。レバニラ炒めがポピュラーな料理ですが、これは、ニラのビタミンCが鉄分の吸収を良くしてくれるため、貧血予防におすすめのメニューです。また、ビタミンAなどの脂溶性ビタミンは油と一緒に食べると吸収率が上がるため、お浸しやお味噌汁でニラを食べるときは、仕上げにごま油を加えると効率よく摂取することが出来ます。

参考：食の医学館 旬の野菜の栄養辞典 (栄養管理科)

南東北
2023年3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

日本とトルコは明治時代に起きたエルトゥール号遭難事件が縁で友好関係が続いています。イラン・イラク戦争の際、トルコ政府はイランを脱出する日本人のために航空機2機を提供しました。東日本大震災でもトルコから多大な支援を受けています。我々ができることは限られています。ですが、義理堅いトルコ国民に対して、今こそ恩を返すときではないでしょうか。



「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