

すべては患者さんのために

Southern TOHOKU
Research Institute for
Neuroscience



みなみとうほく

南東北

総合南東北病院の広報誌
2023.6 vol.375

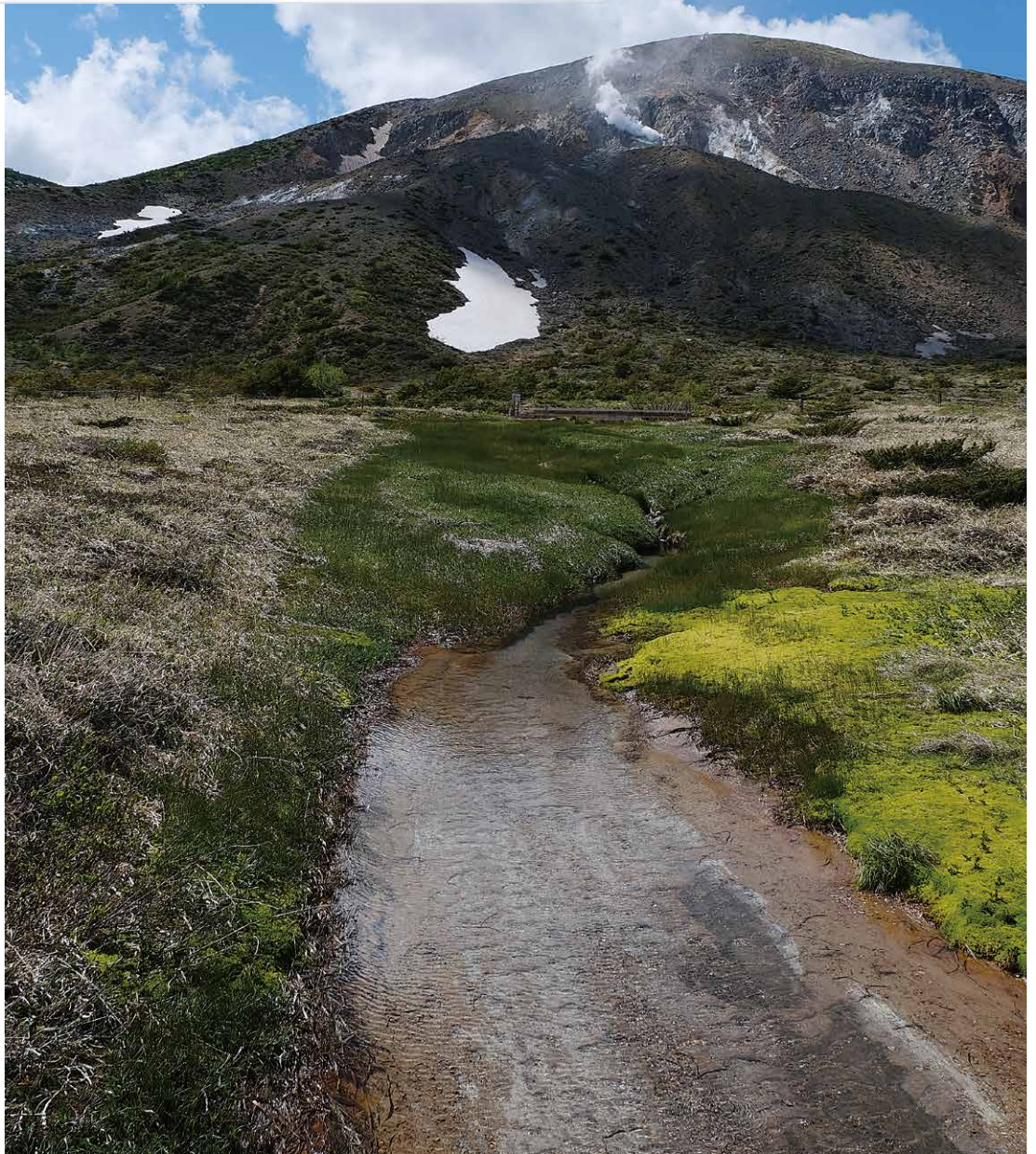
一般財団法人 脳神経疾患研究所
社会福祉法人 南東北福祉事業団
医療法人社団 三成会
医療法人社団 新生会
医療法人財団 健真会
社会医療法人 将道会
医療法人 謙昌会
医療法人 あさひ会
一般社団法人 STRヘルスケアグループ

【初夏の湿原】

撮影日：2022年6月4日
撮影地：福島市土湯温泉町

浄土平は磐梯吾妻スカイラインの中間地点(標高1600m)に位置し、吾妻小富士、一切経山、東吾妻山などに囲まれた湿原です。一切経山の中腹からは噴気が上がり、活火山であることがわかります。湿原を流れる小川や池塘(ちとう)に青空が映り、心洗われるような風景が待っています。

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



【今月号の紹介】

- 2面 薬局だより「粉薬の飲ませ方」、食の豆知識「マンゴー」
- 3面 ラジオ健康セミナー「こどもの救急(病気・ケガ)について」
- 4面 オープンシステム登録医「郡山整形外科・リハビリテーション科」
- 5面 モロビ通信、医療・健康Anniversary ～今月の記念日～
- 6面 施設だより「総合南東北福祉センター／ゴールドメディア」ほか
- 7面 山口和之さんのいきいきコラム「分身ロボットカフェDAWN」
- 8面 患者さんの声、4月の手術件数・救急車台数、編集後記 ほか

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属

総合南東北病院
南東北医療クリニック
南東北眼科クリニック

外来診療予約専門フリーダイヤル

0120-14-5420

眼科診療予約ダイヤル

024-934-5434



<https://www.minamitohoku.or.jp/>



粉薬を小さいお子さんに飲ませる際、嫌がってなかなか飲んでくれなかったという経験がある方もいるのではないのでしょうか？今回は粉薬の飲ませ方についてお話したいと思います。

通常は粉薬に水や湯冷ましを加えて混ぜ、スプーンやスポイトで口の中に入れ、その後、水や湯冷ましを飲ませるのが一般的な方法です。しかし、赤ちゃんは薬の苦みやにおい、ざらつきなどが原因で薬を嫌がることとがあります。最近では味やにおいを工夫し飲みやすくした小児用の粉薬もありますが、どうしても飲まない場合は次の方法を試してください。

- ①少量の水を混ぜペースト状にする。頬の内側や上あごに塗り付け、水などを飲ませる
- ②薬の味を隠すため好きな飲食物に混ぜる
- ③冷たいと味覚が鈍るためアイスクリームやシャーベットの混ぜる
- ④薬局などで売っている内服補助ゼリーを活用する

これらの注意点としては、ミルクやおかゆなどの主食には混ぜないようにすることです。薬の味のせいでは



食嫌いになる可能性があるからです。また、粉薬は口に含まれた際に苦みやえぐみを感じないようにコーティングが施されていますが、オレンジジュースやスポーツドリンク、乳酸菌飲料などの酸性度の強い飲料物に混ぜた場合、薬のコーティングが溶け、苦みやえぐみを感じやすくなったり、効果が弱くなったりすることもあるので注意が必要です。

さらに混ぜたまま長時間放置すると苦みが増したり、変質したりすることがあるので、どうしても混ぜる場合は飲ませる直前に混ぜるようしてください。

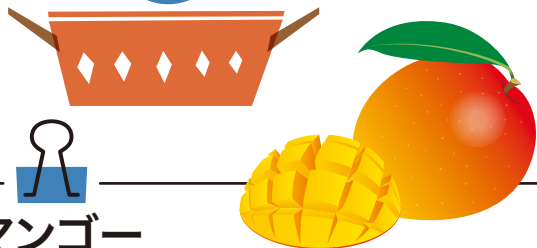
赤ちゃんなど小さいお子さんに粉薬を飲ませることは大変かと思えます。飲ませ方次第では薬嫌いの原因になつたりします。今回紹介した方法以外にも個人に合わせた飲ませ方の提案ができると思いますので、粉薬の飲ませ方でお困りの際は是非、薬剤師にご相談ください。

《参考》

独立行政法人医薬品医療機器総合機構HP
「くすりQ&A」
薬剤科 山岸亮太

知って得する! 美味しいお話!

食の豆知識



マンゴー

マンゴーは甘味と香りがこれからの季節にピッタリの果物ですね。ウルシ科マンゴー属の常緑樹で、何千種類もあるといわれています。古くからインドを中心に栽培されてきた歴史があり、そこから他の国に広がったと言われています。現在、国内市場に出回っているものはフィリピンをはじめ、東南アジアから輸入されているペリカンマンゴーなどとも呼ばれているカラバオマンゴーと、主にタイから入ってくる一回り大きなタイプ、それにメキシコやブラジルなどから輸入されているアップルマンゴー、さらに国内でも栽培されているアーウィンなどがあります。沖縄や宮崎の完熟マンゴーは有名ですが、そのほかにも鹿児島や熊本、和歌山、栃木でも作られています。

参考:旬の野菜の栄養辞典(栄養管理科)

保存方法

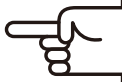
マンゴーは切って食べる直前まで冷蔵庫には入れず、8℃位の冷暗所で保存します。7℃が低温の限界で、これより低いと低温障害を起こします。食べる2~3時間前に冷蔵庫へ入れると甘味が堪能できます。

【杏仁豆腐マンゴーソース】(4人分)

- 杏仁霜 大さじ2
- 牛乳 400cc
- 砂糖 大さじ1
- 板ゼラチン 4.5g (1枚 1.5g のものを3枚)
- マンゴー 1個
- 砂糖 大さじ1
- クコの実



- ① 板ゼラチンはたっぷりの水に浸し、戻しておく。(3分くらいで戻る)
- ② 鍋に杏仁霜、牛乳、砂糖、戻した板ゼラチンを入れて弱火にかけ、温めて板ゼラチンを煮溶かす。
- ③ 火からおろし、荒熱が取れたら容器に移して、冷蔵庫で2時間程冷やす。
- ④ マンゴーをカット・裏ごしし、砂糖大さじ1を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 杏仁豆腐にマンゴーソースとクコの実を飾って出来上がり。



ふくしまFMで5月5日(金)に放送された内容を要約して再構成しました。放送内容はこちらから聞くことができます。

ラジオ 南東北×ふくしまFM 健康セミナー

<聞き手>
矢野真未
アナ



総合南東北病院
救急集中治療科
集中治療部門 科長
ささき てつ
佐々木 徹 先生

～こどもの救急(病気・けが)について～

5月5日は「こどもの日」。5月は晴れの日が多く、外で過ごすには最適な季節です。ご家族で出掛ける機会も多いのではないのでしょうか。そこで楽しい反面、心配なのがお子さんの病気やけがです。もしも時の応急処置も心得ておきたいものです。今回はそんな不安を解消すべく、総合南東北病院の佐々木徹先生に詳しくお話を伺います。

—こどもの病気やけが、症状について教えてください。

佐々木 病気は発熱、痙攣・意識がぼんやりするなどの頭

の症状、喘息などの呼吸器の不調、アレルギー、腹痛などで受診される方が多いです。けがは頭を打ったなどの頭部外傷、やけどなどの熱傷、異物を飲み込んでしまった、熱中症などの症状です。

—まずは頭を打った時の対処法や受診の目安について。

佐々木 受診の目安は症状とけがをした際の状況によりです。意識を失ったり意識レベルが低い、頻回に吐いたり、けいれんを起こす、頭痛がひどかったり、目や耳の周りに青あざができて、たんこぶが大きくて痛いなどの症状がある場合は受診してください。けがの状況で、高いところから落ちてしまった頭を打った場

いつもと違うこどもの変化に気付いたら受診する

合は非常に危険です。おおもね1歳が受診の目安となります。交通事故などで頭を打ったときもなるべく受診してください。

—頭を打たないよう保護者ができる予防のポイント。

佐々木 交通量が多い場所を通る際は常にお子さんと一緒に歩き、親子共々交通ルールをしっかり守ることが大切です。自転車に乗る際は、できればヘルメットの着用をお願いしたいです。

—やけどの応急処置について教えてください。

佐々木 やけどには熱湯が掛かってしまった場合と炎に触れてしまった場合とがあります。熱湯は直ちにお湯を拭き取り、やけど箇所を水道水などで冷やしてください。その際、体が冷えずに注意しましょう。炎のやけどは原則、救急車を呼んで救急処置を受けてください。やけどの範囲が狭くても危険が隠れていることがあります。衣類が燃えたら水か毛布で消火して、衣類を丁寧に取り除いてください。無理をして皮膚がはがれないように。

—誤って異物を飲み込んでしまった際の処置。

佐々木 誤飲の症状は大きく分けて①異物を飲み込んで息をしていない②息はしているがかなり苦しう③息はしている④の3パターンがあり、それぞれ対応が異なります。①は原則、心肺蘇生法を行う必要があります。この状況では大人も気が動転して正常な判断が難しくなりますが、直ちに携帯電話で119番通報し、救急隊の指示を受けながら蘇生処置を行ってください。②も基本的には窒息を解除するための処置が必要です。年齢によって対応が異なり、やっ

てはいけません。この場合も119番通報して、救急隊の指示を受けながら対応しましょう。③であっても救急外来を受けたほうが安心でしょう。ただし受診する前に無理に吐かせようとしないでください。気道が閉塞する恐れがあります。

—誤飲しやすいもの、特に危険なものがありますか。

佐々木 大人用の薬や洗剤などの薬液、たばこの吸い殻などは窒息のリスク以外に中毒症状が出てくることがあるので、必ず受診してください。

—こどもの熱中症の症状について教えてください。

佐々木 心配な症状は体温が高くならず(例えば40度近くまで上がる)、意識が朦朧(もつろ)とする、汗をかくけないところまで脱水症状が進む、手指に力が入らず立つ

ていられないなどで、この場合は重篤な熱中症に進行する恐れがあるので、救急要請・受診をお願いします。

—適切な応急処置などについて伺います。

佐々木 木陰などの涼しい場所まで横になって休み、水道水や可能であればスポーツドリンクなどで水分補給をしてください。吐き気がある場合は無理に飲まずに病院を受診しましょう。小さいお子さんは自分で体温管理できないので、大人がこまめな水分補給や服装に注意し、屋外での活動に気を配り、屋内でもエアコンや扇風機などを使用して熱中症対策に努めましょう。

—お子さんの発熱についてはいかがですか。

佐々木 3か月以下の乳児の発熱は、重篤な感染症が隠れている可能性があるため、必ず受診してください。長期間(5日以上)の発熱は川崎病の恐れがあります。頭痛や痙攣などを伴う発熱は、頭の中にばい菌が入って感染症となっている場合があります。

—普段の過ごし方について何かアドバイスはありますか。

佐々木 けがや病気の判別ができなくても、保護者の方がお子さんの様子がいとも違和感を感じたら、なるべく受診するよう心掛けてください。

総合南東北病院
連携医院・病院のご紹介

No.028

地域医療 支える 絆

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科

医療法人 藹グループ

郡山整形外科・リハビリテーション科

院長 高橋 一郎 先生



地域の皆様へ

当院は1988年に郡山市清水台に開院し、今年で創立35周年を迎えることができました。1990年に現在の鳴神地区に移転し、以来、地域に密着した医療の提供を心掛けてまいりました。現在は整形外科をはじめ、リハビリテーション科、リウマチ科、およびメディカルフィットネスを含めた総合的な整形外科の外来や入院診療に加えて、介護老人保健施設「コスモス通り」を併設しており、安心かつ安全な医療や介護が実践できることを目標としております。当院の理念は、「人にやさしい医療の提供」であり、職員全員の力を合わせて日々精進していく所存ですので、これからも宜しくお願ひ申し上げます。



病院へのアクセス



診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00	○	○	○	○	○	/	/

休診日 土曜の午後、日曜・祝日

診療科 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

所在地 〒963-0207 郡山市鳴神3-110

TEL 024-961-3338

詳しくはこちらをご覧ください

<https://aigroup-koriyama.com/>





アートで心とカラダに元気を。もろはしきんだいびじゅつかん通信

サウナで「ととのう」、 アートで「ととのう」。



ビエール＝オーギュスト・ルノワール
《パリ郊外、セーヌ河の洗濯船》1872 - 73年

あるドラマで、サウナに入ると思考から感覚の世界に切り替わり、雑念が消え「ととのい」が訪れるというお話がありました。実はアート鑑賞にも同じような「ととのい」の瞬間が訪れることがあります。ここでは週6でサウナに通い詰めていた私の経験から「ととのい」やすいオススメのアートをご紹介します。

オススメはモネやルノワールといった画家に代表される「印象派」の作品です。画材チューブの発達に伴い戸外制作が可能となった彼ら印象派の画家たちはアトリエか

ら出て美しい風景を求め歩き、そこで目にした自然の光が織り成す世界の美しさを表そうと試みます。いくなれば印象派の作品には、画家の感じた世界の美しさが表現されており、まさに画家自身が「ととのった」瞬間が濃縮されているのです。

もし印象派の作品を目にすることがあれば、画家の感じた時間の移ろいや光のゆらめき、世界の美しさを想像してみてください。きっとあなたにも、アートで「ととのう」瞬間が訪れるはずですよ。

morohashi museum of modern art



諸橋近代美術館

〒969-2701

福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字剣ヶ峯1093番23

TEL.0241-37-1088/FAX.0241-32-3332



HPIはこちら



公益財団法人 諸橋近代美術館
学芸員 佐藤芳哉

諸橋近代美術館にて様々な対話型鑑賞プログラムなどを実施する教育普及担当学芸員として従事

★
6/30

リンパの日

リンパケアの普及を目的に一般社団法人日本リンパ協会が平成24年に定められた。リンパの流れが悪いと身体がむくみややすくなることから、日付は「6(むく)3(み)0(ゼロ)」の語呂合わせからきています。リンパとは必要に応じて細胞組織から産生される液体で、不要になった老廃物や蛋白成分、ウイルスなどの病原体を回収しながら、リンパ管を通して心臓へ送る下水道のような役割を果たしています。



汚れた液体は必ず身体のごこのリンパ節でろ過され、きれいなリンパになります。リンパの流れが滞ると身体に様々な影響が出て、その代表が足のむくみです。就寝前に太ももの内側やふくらはぎなど、いわゆるリンパマッサージをすることで改善されます。

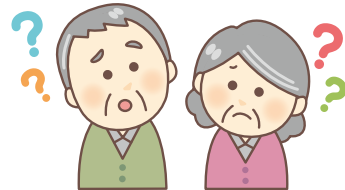
June
医療・健康 Anniversary
★今月の記念日★

★
6/14

認知症
予防の日

一般社団法人日本認知症予防学会が、認知症予防の大切さを多くの方に知って欲しいと平成27年に制定しました。日付は認知症の大きな原因であるアルツハイマー病を発見したドイツの精神科医アロイス・アルツハイマー博士の誕生日に由来します。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。2年後の令和7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歳では20%、85歳では40%、90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ない病気です。対策は急務であり、予防の観点から見ていく必要があり、早期診断と早期対応も大切です。





快晴の下で満開の桜を楽しむ利用者さん

ゴールドメディア通所リハビリティから見える中庭の桜がきれいに咲き誇っています。今年は、例年に比べ早くつぼみが付きました。また、天候にも恵まれ、とても美しい桜を長く楽しむことができました。桜が満開の頃、利用者の方々と一緒に中庭に出て、撮影会を行いました。きれいな

桜を間近に見た利用者さん達は、「わあ、きれい！」と、とても嬉しそうな表情をされていました。晴れた空、桜と一緒に並んだ利用者さん達のもとても素敵な表情を写真に収めることができました。スタッフ一同も、楽しいひと時をともに過ごすことができました。とても良かったです。



みんなで記念撮影を行う利用者さん

今後、感染予防に努めながら楽しめる行事を開催していきます。

桜に負けない利用者さんの素敵な笑顔をパシャリ！



久しぶりの花見を楽しむ利用者さん

総合南東北福祉センターの各事業所では、4月の中旬に「お花見」を行いました。今年は、実に4年ぶりに外出する事業所もあり、利用者さんは数日前から待ち遠しそうな様子でした。暖かい日が続く、例年よりも早い桜の開花となりましたが、お花見をするには絶好の陽



職員とポーズを決める利用者さん

気で、久しぶりの外出を心から楽しんでいました。桜を存分に満喫した後は、「花より団子」とばかりに買い物の時間です。ソフトクリームや団子を食べたり、お土産を購入したりと、時間が経つのを忘れるほどでした。中には、なかなか施設では味わえないアルコールを購入して、嬉しそうに持ち帰る利用者さんもありました。皆さんの笑顔を見て、改めて外出の楽しさを認識しました。今後は少しずつ外出の機会を増やしていきたいと思えます。

施設だより

総合南東北福祉センターとゴールドメディアの活動の様子をお届けします

絶好のお花見日和の中、満開の桜を満喫

「花より団子」とばかりに買い物の時間です。ソフトクリームや団子を食べたり、お土産を購入したりと、時間が経つのを忘れるほどでした。中には、なかなか施設では味わえないアルコールを購入して、嬉しそうに持ち帰る利用者さんもありました。

News

75歳以上の保険料引き上げ 2024年度からスタート

75歳以上が加入する「後期高齢者医療制度」の保険料を段階的に上げる「改正健康保険法」が5月12日、参議院本会議で可決・成立しました。約4割が引き上げ対象で、高齢化に伴う医療費増に対応するほか、出産育児一時金の財源にも充当されます。

「全世代型社会保障」への改革の一環で、経済力に応じた負担を広く分かち合う内容となっています。24年度は年金収入が年211万円超の人に限り、25年度に年153万円超に拡大します。例えば年200万円の場合、25年度に保険料が年3900円増える計算です。高所得者が負担する年間上限額も、現在の66万円から24年度は73万円、25年度は80万円に引き上げる方針です。

出産育児一時金の増額は岸田政権が掲げる「異次元の少子化対策」の目玉で、今年4月に42万円から50万円に増えました。これまでは主に現役世代の保険料が原資となっていました。もう一つの少子化対策の児童手当拡充だけでも数兆円単位の予算が必要となっており、財源事情が厳しい中、政府は綱渡りの工面を迫られています。

病気や障がいには負けない 誰もがみんなと生きていける社会



パイロットの遠隔操作で接客する分身ロボット



分身ロボット越しにパイロットと交流を深める

皆さんは自分の分身ロボットが働けるカフェがあるのをご存知でしょうか？東京・日本橋にある分身ロボットカフェ「D.A.W.N」というお店です。コロナ禍の2021年6月21日にオープンしました。

難病を患っていたり、重い障がいがあったり、高齢や育児、介護、引きこもり、家庭の事情など様々な理由で外出が困難な方がたくさんいらっしゃいます。そうした方々が自宅や病室からの遠隔で分身ロボットを操作し、接客や配膳をしているカフェなのです。ロボットを操作する従業員は「パイロット」と呼ばれています。パイロットはロボットに装着されているカメラを通して、店内やお客さんの映像を見ることができま

すし、お客さんと会話することもできます。以前、こちらのカフェを訪れた際、鳥取や熊本県、大阪府、果ては遠くイタリアから操作しているパイロットとお話ししました。皆さん、仕事が楽しいとおっしゃっていました。

※分身ロボットの接客はオンラインでの予約制(当日予約不可、クレジットカードでの事前決済)となっております。パーカウスターの利用やロボット操作体験などは予約不要です。「D.A.W.N」のホームページには50人以上のパイロットが紹介されています。果汁100%のオレングジ、りんごジュースやエスプレッソのほか、サンドイッチやカレー、ハンバーグ、スイーツ、キッズプレートなどフードメニューも豊富です。

山口和之 さんの いきいき コラム column

Kazuyuki Yamaguchi



日本はもっと強くなれる
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)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。

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(村上まで)

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・じよくそう予防用具・スロープ・歩行者・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
Care Health

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7丁目101

患者さんの声

当院に寄せられた患者さんやご家族様からのご意見を紹介いたします。
皆さまからのご意見を真摯に受け止め、今後の医療サービス向上に努めてまいります。

Q 深夜に主人が意識を失って救急車で搬送され、医師や看護師、色々な担当の皆さまに大変お世話になりました。深夜にも関わらず、患者のために一生懸命取り組んでくださっていることを目の当たりにし、有難く感謝の思いでいっぱいです。おかげさまで主人も無事に帰宅することができました。

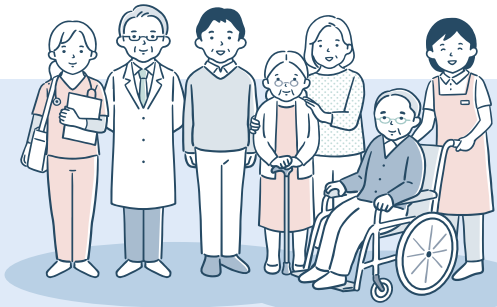
(救急外来待合にて)

ご家族の急病で大変なときに心温まるメッセージをいただき、誠にありがとうございます。メッセージを励みに、今後も地域の皆さまから信頼される病院になれるよう一層努めて参ります。

Q クリニック待合に携帯の充電器を備えてほしい(コンセントは付いている)。

(医療クリニックにて)

ご意見をいただき、ありがとうございます。皆さまからのご意見をもとに、トイレのそばのカウンターにコンセント(延長コード)を設置し、徐々に利用者が見受けられるようになったところでございます。充電器の設置は利便性を考え、検討させていただきます。

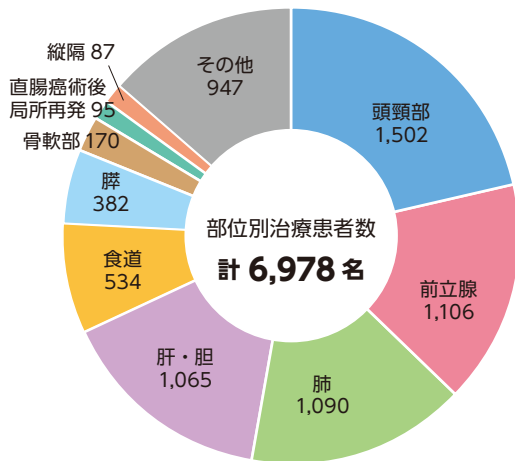


私たちの目標(基本方針・品質方針)

- 患者さんに公正な医療を提供いたします。
- 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志を尊重します。

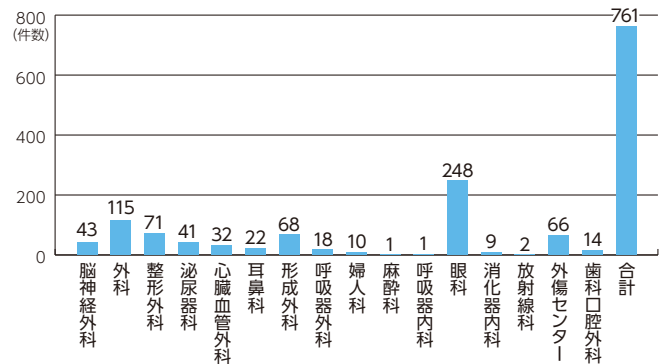
陽子線治療実績

2023年 4月末まで (2008年10月開院以降)



4月の診療科別手術件数

総合南東北病院、南東北医療・眼科クリニック



救急車台数ほか

2023年 4月1日~30日



編集後記

サッカーJリーグが発足して30周年を迎えました。地域密着を掲げ10チームでスタートし、数々の名勝負を生んできました。現在は1~3部の60チームでしのぎを削り、いわきFCはJ2で、福島ユナイテッドFCはJ3で、共に昇格を目指し戦っています。そんな中、Jリーグ発足時から選手として輝かしい実績を持つ三浦知良選手は56歳にしてポルトガル2部リーグで奮闘しています。56歳と言えばサラリーマンなら定年が頭をよぎる年齢です。来期も現役を続ける意向で、15歳の時に単身で渡ったブラジルでのプレーも念頭にあるそうです。こんなにも長い間、現役を続けられるのは日頃の体のケアの賜です。徹底した節制生活を続けているそう、我々も大いに見習う必要があるのでは。

南東北

2023年6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

〒963-8556

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

