

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  
2025.12 vol.405

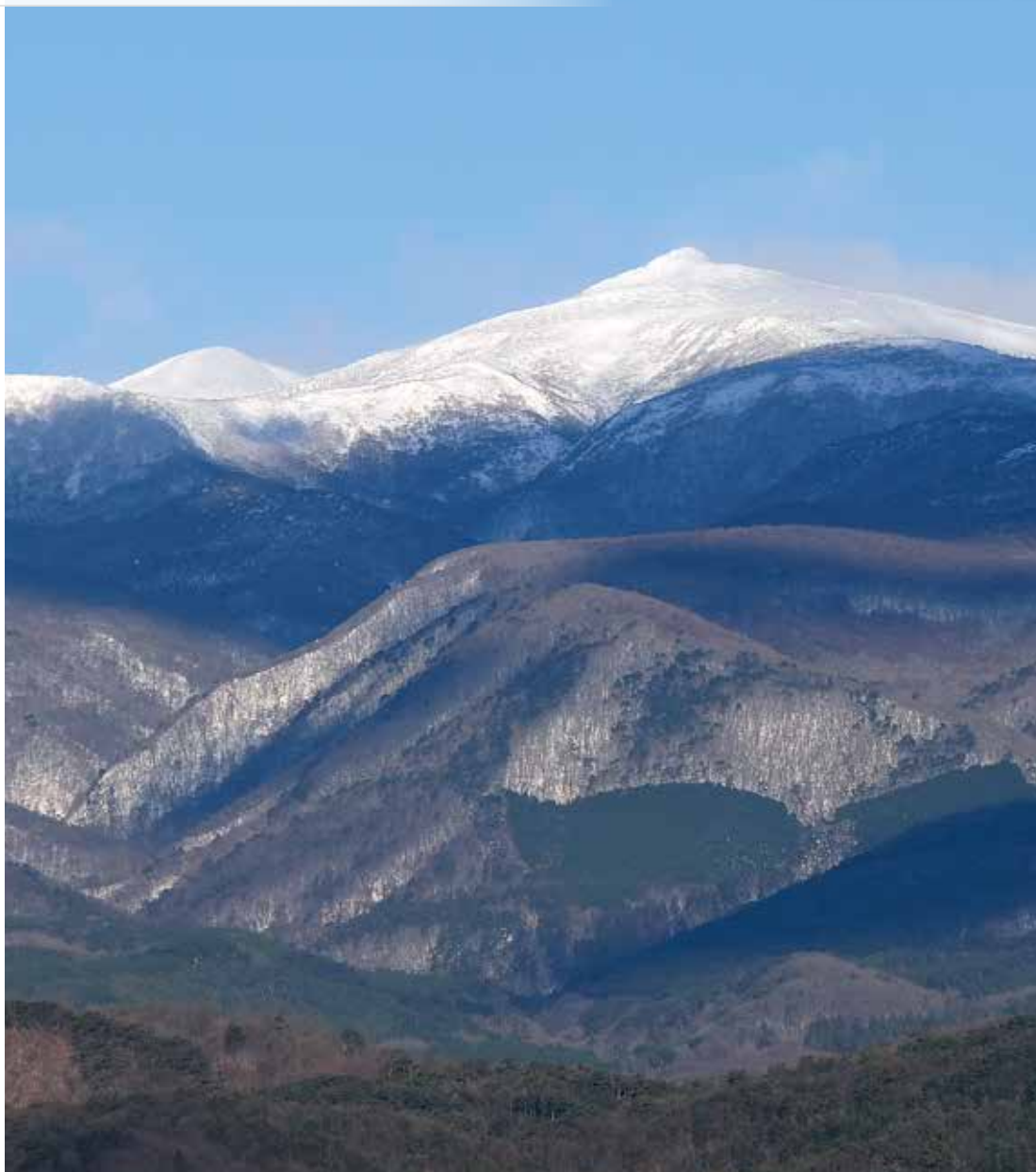
一般財団法人 脳神経疾患研究所  
社会福祉法人 南東北福祉事業団  
医療法人社団 三成会  
医療法人社団 新生会  
医療法人財団 健真会  
社会医療法人 将道会  
医療法人 謙昌会  
医療法人 あさひ会  
一般社団法人 STRヘルスケアグループ

## 【初冬の安達太良山】

撮影日：2024年12月30日  
撮影地：安達郡大玉村より

安達太良山（あだたらやま）の山頂は丸く盛り上がった特徴的な形で、別名「乳首山」とも呼ばれます。高村光太郎の「智恵子抄」では、「ほんとの空が見たい」という智恵子に「安達太良山の上の空がほんとの空だ」と語ったことでも有名ですが、郡山市内からも四季折々の「ほんとの空と山」を毎日眺めることができます。

総合南東北病院 外科医長  
佐藤 直



## 【今月号の紹介】

- 2面 薬局だより「予防接種について」食の豆知識「大根」
- 3面 医学健康講座「腰椎疾患について」
- 4面 連携医院・病院紹介「佐々木医院」
- 5面 モロビ通信 医療・健康トピックス 身体の不思議
- 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」
- 7面 山口和之さんのいきいき企業探訪「ホテル華の湯」
- 8面 10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

外来診療予約専用フリーダイヤル

0120-14-5420

眼科診療予約専用ダイヤル

024-934-5434



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



今年も残すところ1か月となり、寒さも本格的になってきました。この時期はインフルエンザに感染する方が増えてきますが、皆さんは予防接種を済ませましたか？今回は予防接種についてお話ししたいと思います。

予防接種に使用する薬はワクチンと呼ばれ、次の4つに分類されます。

### ①生ワクチン

細菌やウイルスの毒性や病原性を極めて弱めたもので、自然に感染した時と同じような免疫力が付きまします。口

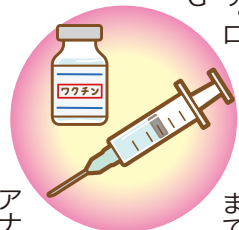
タウイルス、BCG（結核）、MR（麻疹・風疹）、水痘・帯状疱疹などのワクチンが該当します。

### ②不活化ワクチン

細菌やウイルスの毒性や病原性を完全になくしたものです。1回の接種では十分な免疫が得られないことが多く、複数回の接種が必要です。B型肝炎、肺炎球菌、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス（HPV）、インフルエンザ、新型コロナウイルス、狂犬病などが該当します。

### ③トキソイド

細菌が持つ毒素を取り出してホルマリンなどで無毒化したもので、不活化ワクチンの一種として扱われることがあります。DT（破傷風・ジフテリ



ア)ワクチンが該当します。  
④ mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチン

細菌やウイルスの設計図であるmRNAを使用したもので、体内でその病原体に対する抗体を作り出すことができますようになります。新型コロナウイルスが該当します。

予防接種の前には慢性疾患・感染症・けいれんの既往、過去の予防接種で過敏症を起こしていないか、妊娠の有無、免疫抑制剤の使用状況、現在治療している疾患、これまでの予防接種歴などを確認します。さらに当日の体温など体調を見極めたうえで行います。

予防接種後、まれにアナキラーフィシーを生じることがあるため、接種後30分程度は安静にして様子を見ます。体調の変化があれば、すぐに近くの医療スタッフに伝えてください。接種を希望する場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。

### 《参考》

南江堂 「今日の治療薬2025」

(一社) 日本ワクチン産業協会 「予防接種に関するQ&A」

薬剤科 星野彩希

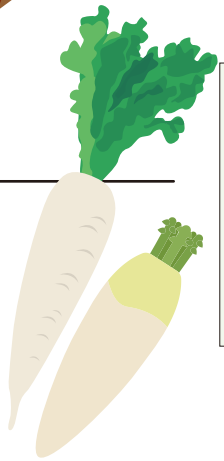
知って得する! 美味しいお話!

# 食の豆知識



## 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が少なく、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。一年中出回っていますが、冬を越したものが特に甘味が強く美味です。



参考: 旬の野菜の栄養事典 (栄養管理科)

### 選び方のポイント

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

### 保存方法

保存する際は葉と根を切り離し、それぞれ軽く湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。葉は、さっと茹でて水気をしぼれば冷凍保存もできます。

### 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。ふるふき大根などの煮物には、真ん中あたりが最適です。煮付けす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分後にはビタミンCが8割に減ってしまうといわれていますので、なるべく食べる直前におろすようにしましょう。

### 【風呂吹き大根】(4人分)

- 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)



- ① 大根は3~4cm厚さに輪切りにし、皮をむいて十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、ほうれん草を添えて出来上がり!

# 医学健康講座

10/18(土)  
開催



総合南東北病院 院長代行  
整形外科 診療部長

かやま さとる  
鹿山 悟 先生



講演内容は当院  
HPで聞くことが  
できます。

## 腰椎疾患について

腰椎疾患とは腰の部分にある背骨やその周辺に異常が生じる病気の総称です。日本人が訴える症状の中で最も多いのが腰痛で、様々な腰椎疾患が原因となります。今回は鹿山先生が腰椎疾患の診断や治療について解説しました。

### ■腰痛と言っても範囲は広い

当院では年間で約780例の手術を行っており、特に背骨である脊椎や膝の手術を多く手掛けています。一口に腰痛と言ってもその範囲は非常に広いので、今日は注意すべき腰痛とは何か、急性腰痛と慢性腰痛の違いと対処法、最後に手術が必要になる代表的な疾患である腰部脊柱管狭窄症と腰椎椎間板ヘルニアについて詳しくお話しします。

### ■腰痛の複雑な原因と構造

厚生労働省の調査によると腰痛は男性が訴える症状の第1位、女性でも第2位となっており、まさに『国民病』とも言えます。日々の外来でも腰の痛みを訴える患者さんは後を絶ちませんが、なぜそれほどまでに腰痛は多いのでしょうか。その答えは腰椎の複雑な構造にあります。腰の骨つまり腰椎は通常5個の骨が積み重なってできており、その骨と骨の間にはクッションの役割を果たす椎間板という

## 絶対に見逃してはならない危険な腰痛(レッドフラッグ)のサインを探し続ける

軟骨があります。そして、この骨の後ろ側には脳から足へと続く大事な神経が通っています。骨同士は関節や強靱な靭帯でつながれ、その周りを脊柱起立筋などの筋肉が支え、支えているのです。このように腰は骨、椎間板、関節、靭帯、筋肉といった多くのパーツで構成されており、これらのどこか一つでも異常をきたすと、それが痛みの原因となってしまうのです。

### ■見逃し厳禁の危険なサイン

腰痛の原因は非常に多岐にわたりますが、実は腰痛で病院を訪れた患者さんのうち、初回の診察で「原因はこれです」と明確に診断できるのは全体のわずか15%程度にすぎません。残りの約85%はレントゲンなどを撮っても異常が見つからず、原因を特定できない非特異的腰痛と呼ばれるものです。ただし私たち医師は、その中でも絶対に見逃してはならない危険な腰痛、いわゆるレッドフラッグのサインを常に探しています。これはがんの転移や感染症といった命に関わる可能性のある病気のことです。これらの病気が疑われる場合は、迅速な対応が必要となります。

### ■急性腰痛と慢性腰痛の対処法

まずは急性腰痛、いわゆる「ぎっくり腰」ですが、重い物

を持ち上げた瞬間などに腰に激痛が走るのが特徴で、これは腰の捻挫のようなものです。数日から数週間自然に改善することがほとんど。かつては安静第一と言われていたが、最近の研究では痛みのない範囲でできるだけ普段通りの生活を続けた方が回復が早く、慢性化も防げることが分かっています。この急性腰痛を繰り返したり、痛みが3か月以上続いたりすると慢性腰痛という状態になります。腰痛が常に重い、だるいといった症状が特徴で、ストレスなどの心理的要因が大きく影響していると言われています。慢性腰痛の治療の基本は運動療法で、ストレッチなどで体を動かすことが非常に効果的です。また痛みに対する考え方を換え、「痛みとどううまく付き合っていくか」を学ぶ認知行動療法というアプローチも有効です。

### ■手術が必要となる腰痛疾患

まずは腰部脊柱管狭窄症ですが、これは加齢などによって骨や靭帯が変形し、神経の通り道である脊柱管が狭くなって神経が圧迫される病気です。この病気の最大の特徴は間欠性跛行(かんけつせいはいこう)という症状です。しばらく歩くと足に痛みやしびれが出て歩けなくなりますが、

### ■腰痛と上手に付き合うために

腰痛は非常に身近な症状ですが、その裏には生活スタイルの変化によるストレスや不安など様々な原因が隠れています。痛みが長く続いたり、足のしびれ、麻痺などの症状がある場合は決して自己判断せずに、ぜひ一度専門医に相談してみてください。

総合南東北病院  
連携医院・病院のご紹介

No.058

# 地域医療 支える 絆

内科

循環器科

麻酔科

ペインクリニック

医療法人

## 佐々木医院

院長 むとう みつる 武藤 満 先生



### 地域の皆様へ

当院は地域医療に根ざした病院として、内科診療を中心に予防接種や各種健康診断を行っています。患者様一人ひとりに寄り添い、笑顔あふれる、健康な毎日をサポートする地域密着の医療サービスを心掛けています。循環器科では心電図やエコー検査、血圧測定などで、患者様の心臓や血管の健康状態を詳しく確認します。もし病気が見つかった際は、お薬や食事療法など、患者様一人ひとりに合った治療計画を提案し、専門医が生活習慣病の予防についても丁寧にアドバイスします。内科では内臓や血液、神経に関わる幅広い症状や疾患に対応しています。お薬だけでなく、食事や運動に関する生活習慣の指導も行います。必要に応じて適切な専門医へご紹介します。これからもスタッフ一同、地域の皆様が安心して健康な毎を送れるよう、親切・丁寧な対応に努め、信頼されるクリニックとして地域医療に貢献していきます。



### 病院へのアクセス



診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日 木曜・土曜の午後、日曜・祝日

診療科 内科・循環器科・麻酔科・ペインクリニック

所在地 〒963-8046 郡山市町東1-196

TEL 024-952-3661

詳しくはこちらをご覧ください

<https://sasaki-iinn.com/>





アートで日々うるおいを。もろはしきんだいびじゅつかん通信

## 遠いヨーロッパ、そして猪苗代町に学ぶ 日々のとりにアートがある風景



「ウォールアートフェスティバルふくしま」の様子

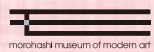
美術館はもっと身近で、誰のそばにもあるもの——。そんな思いから、諸橋近代美術館では「よりみち展～美術のみかたが広がるよもやま話～」(2025.7.19-11.9)を開催し、美術館の外では来館者が作品を“持ち帰る”体験として、作品を使用した缶バッジ作りなども行ってきました。ただ、地域や人とのつながりを育むには、まだまだ道の途中です。

世界に目を向けると、アートが生活と結びつく実践があります。1977年に始まって以来10年おきに開催されるドイツ・ミュンスター彫刻プロジェクト。広大なエリアに作品が展示され、レンタサイクルで屋外彫刻を巡ります。ジェレミー・デラーの作品「Speak to the Earth and it Will Tell You」

(2007-2017)は市民農園を舞台に、そこでの出来事を10年間綴った日誌を展示し、町の人々との息の長い付き合いの中で、日々の営みや時間そのものを作品として提示しました。

地域と人が共に作品を育む試みとしては、アーティストが猪苗代町に滞在し、地元の住民や学生と関わりながら壁画を制作する「ウォールアートフェスティバルふくしま」(2025.10.29-11.3)が猪苗代町の有志により開催されました。同地「はじまりの美術館」さんでも関連作品を展示し、8回目となる今年は街中にも作品が現れました。

学ぶべき試みの数々…。地域との関係性を少しでも耕していけたらと思っています。



### 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

ただいま  
長期休館中!



<https://dali.jp/>



公益財団法人 諸橋近代美術館  
学芸部広報 **久納 紹子**

サルバドール・ダリ、P.Jクルック、西洋近代美術絵画などを中心にコレクションする諸橋近代美術館にて広報業務に従事

### C O L U M N

## 口から肛門までの旅

口から入った食べ物が、どこを通っていくのか、順序良く整理していきましょ。まずは、よく噛むことが大事。1回に30回は噛むこと。唾液と混ぜ合わせることで消化しやすくなります。「噛んで含める」という諺は、こうした行為の大切さを表しています。食事の時間は20分以上かけることを目標にしましょう。さて、飲み込むと食べ物は食道へ。胸部には心臓と肺という絶えず動き続けなければならない



## 身体の不思議

文・柿沼 雄二

大きな臓器があるので、いわば消化管の居場所がなく、食べ物は一気に胃へと入る仕組みになっています。液体であれば数秒、固体であれば30秒から1分ほどで胃に送られます。日常では「喉元過ぎれば熱さを忘れる」とならないようにすることが大切です。食道では喫煙や強いアルコール、熱い食べ物が疾患の発生率を高めますので、これらに注意しましょう。

予防医学研究センター

## 医療・健康トピックス



### 全国各地で流行の百日咳 基本的な感染予防対策を

過去最大の流行となっている百日咳ですが、福島県によると県内でも1164件(10月27日～11月2日)の届け出があり、これまで最多だった令和元年の1年間の報告数(283件)の約4倍に上っています。百日咳は、百日咳菌の感染によって引き起こされる急性の気道感染症です。特徴的ないれん性の激しい咳発作が起きますが、乳児期早期では無呼吸発作やチアノーゼ、けいれん、呼吸停止など、より多様な症状が出る場合があります。

肺炎や脳症などの合併症にも注意が必要です。主な感染経路は飛沫感染や接触感染です。感染拡大防止のためインフルエンザや新型コロナウイルスと同様に手洗いやうがい、場面に応じたマスク着用など、基本的な感染対策を心掛きましょう。



# 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

## 秋の恒例行事『福祉センター文化祭』を開催 利用者さんが創作した百点以上の作品が一堂に会す

11月6日(木)に総合南東北福祉センターの文化祭を開催しました。

センター内の各事業所で

利用者さんが創作した百点以上の作品が一堂に会し、表彰も行いました。最優秀賞には南東北ロイヤルライフ館の利用者さんが共作した『貼り絵』が選ばれました。受賞した皆さんはとても嬉しそうな表情で、「来年

は今年以上のもっとすごい作品を出展します」と意気込んでいました。

表彰式後には『一

藤会』の慰問があり、民謡や歌謡曲などが披露されました。利用者さんたちは、手拍子をしたり口ずさんだりして楽しんでいました。中



最優秀賞に輝いた貼り絵作品



受賞の喜びを語る利用者さん



民謡などを披露する一藤会

には思い出の曲に感極まつてしまう利用者さんも。夕方には施設の正面で打ち上げ花火を行い、本格的な花

火を堪能しました。盛りだくさんの『文化』に触れた、素晴らしい一日となりました。

## 玉入れやスティックサッカーでスポーツの秋を満喫 ハロウィン仕様の施設で特別なおやつ時間を過ごす

1階入所では10月19日(日)に大運動会を開催し、利用者さんが3チームに分かれ、『新聞紙引き競争』『玉入れ』『輪っか渡しリレー』で熱戦を繰り広げました。

通所リハビリではレクリエーションの時間にスティックサッカーを行いました。ルールは対面で横一列に10人が並び、手足を使わず棒でボールをさばき、相手チー

ムのゴールに入れて得点を競います。チームリーダーの応援合戦もあり、お互いに譲らず接戦の末、決勝点を奪った白チームの勝利となりました。普段穏やかな利用者さんが顔を赤くして興奮し、とても

白熱した試合となりました。2階入所では10月5日(日)にハロウィンイベントを開催しました。2階ホールもハロウィン仕様におめかしされ雰囲気たつぷり。この日は

かりはいつものおやつにプラスしてハロウィンのおやつも振る舞われ、とても楽しいおやつ時間となりました。ハロウィンの仮装に扮した利用者さんの写真撮影会も行いました。



玉入れに挑戦する利用者さん



白熱したスティックサッカー



ハロウィン仮装した利用者さん

# 南東北の情報をチェック!

フォローしてね!

スマホで簡単チェック!



公式HP



YouTube



Instagram



X(旧Twitter)





# 企業探訪

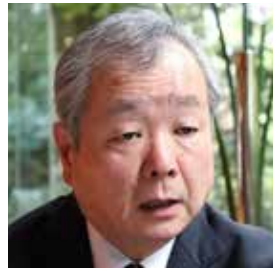
Interview vol.29

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)

前参議院議員・元衆議院議員・南東北グループ顧問・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政策の立案・実施に貢献する。



## 増子 浩之氏

営業部長兼総支配人

### (株)栄楽館 ホテル華の湯

郡山市熱海町熱海5-8-60  
TEL.024-984-2222  
<https://www.hotelhananoyu.jp/>



湯舎巡りでも人気のひのき樽風呂

山口 12月といえば忘年会のシーズンですが、今回は郡山市の観光地として有名で、宴会などでも賑わう磐梯熱海温泉のホテル華の湯さんにお邪魔しています。まずはホテルの歴史などについて増子浩之総支配人にお聞きします。

増子 当社は1930年創業（ホテル華の湯は1989年オープン）で、お陰様で95周年を迎えました。今では磐梯熱海温泉で4つの宿泊施設を運営しており、時代のニーズに合わせて商品展開やIT活用、MICE（ビジネスイベント）誘致、地産地消推進など、「不易流行」の精神で新しい試みに挑戦しています。

## 一人ひとりに寄り添った“おもてなし”を追求 育児休暇などの充実で長期的な人材育成につなげる

山口 お客様と接する上で特に大切にしていることは。  
増子 私たちは「お客様に寄り添う」ことを大切にしています。お客様が日々の喧騒を忘れ、心ゆくまでリラクゼーションし、そして旅の素晴らしい思い出を持ち帰っていただける

お客様用の宴会場もあります。アルカリ性単純温泉の「美肌の湯」としても評判が良く、展望風呂や露天風呂、天然石を利用したお風呂など「30種類の湯舎巡り」が名物です。  
山口 6次化のオリジナル商品にも力を入れていますね。  
増子 「ふくしま応援！」をコンセプトに「福島県産の豚肉と米粉を使った華カレー」「福島県産のたまねぎと糀を使ったドレッシング」「福島県産の米粉を使った抹茶のマドレーヌ」などがあります。東日本大震災後の風評被害に苦しむ地域産業を支援するために始めた取り組みです。



観光業の未来を見据える増子総支配人と山口さん

山口 人材確保や社員教育についてお聞かせください。  
増子 新卒採用とキャリア採用を実施しており、近年は新卒採用に力を入れています。採用実績のある学校と先輩

山口 今後の夢やビジョンをお聞かせください。  
増子 日本文化を守り伝えることを使命とし、地域と共に成長を続けたい。お客様とのふれあいや喜び、満足といった無形の価値を大切に、地域の歴史や文化を学び、人との関わりを深めていきたいです。  
山口 これからも郡山の観光業の牽引者として頑張ってください。応援しています！

よう一人ひとりに寄り添った「おもてなし」を追求しています。お客様が栄楽館グループを選んだ理由や利用される目的に寄り添い、お客様に合ったご提案をさせていただくことを目標に日々の業務に努めています。  
山口 働き方改革や福利厚生などは進んでいますか。  
増子 質の高いサービスの提供と、従業員が働きやすい環境づくりを両立する組織体制を目指しています。旅館業界にありがちな「中抜け休憩」をなくすシフト編成や、安定した休日の確保に力を入れ、社員寮も完備しています。近年は育児休暇も充実させ、結婚・出産を機に離職する従業員を減らし、長期的な人材育成につなげています。



表彰を受けた窪局長

令和7年度の福島県看護協会会長表彰において、南東北グループ看護部局長の窪睦子さんが看護団体活動功労者表彰を受賞しました。

表彰基準は『会員であつて看護団体活動歴（県協会及び支部役員等）が継続6年以上で、特にその功績が顕著な者。』となっております。表彰式は10月25日(土)に郡山市の福島県看護会館で行われ、県内医療を支える看護職員の方々の長年にわたる活動を称えました。

窪局長は「これまでの活動の成果が認められて大変うれしいです。これからも後進の指導に励みたいと思います」と決意を新たにしていました。

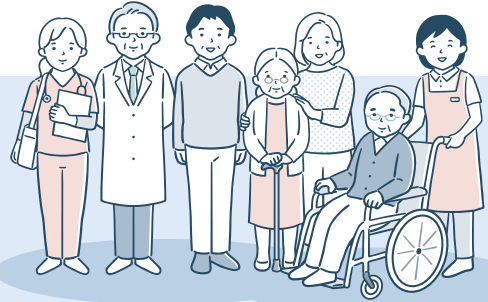
### 看護団体活動功労者表彰 南東北グループの窪局長が受賞



やべ ひでたか  
矢部 秀尚  
【救急集中治療科】  
医員



いとう まさゆき  
伊藤 雅之  
特命病院長  
【外傷再建外科】  
診療部長

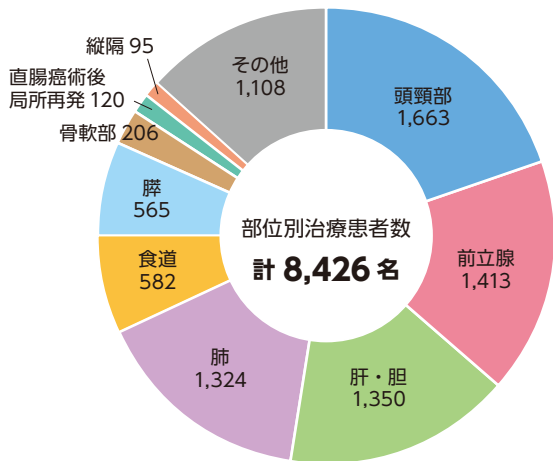


### 私たちの目標(基本方針・品質方針)

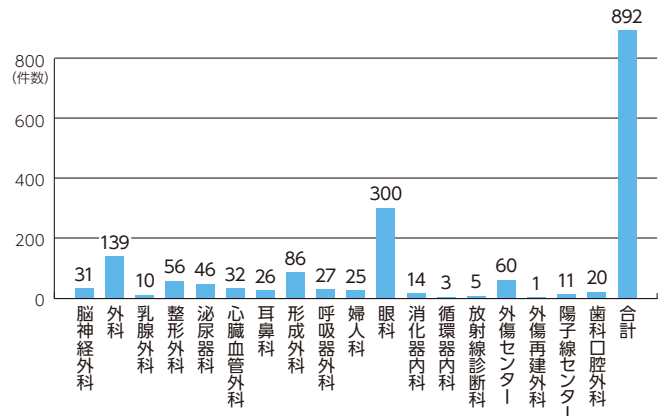
- 患者さんに公正な医療を提供いたします。
- 医師による説明と患者さんの選択に基づく医療を進めます。
- 患者さんのプライバシーを尊重します。
- 診療情報を患者さん自身にお伝えします。
- より良い医療が行われるよう研修・研鑽いたします。
- 患者さんの人生が最後まで豊かであるようにその意志を尊重します。

### 陽子線治療実績

2025年10月末まで (2008年10月開院以降)



### 10月の診療科別手術件数



### 10月の救急車台数ほか

2025年10月1日~31日



### 編集後記

広報の仕事柄、毎朝の新聞チェックは欠かせません。ここ最近ではクマ出没のニュースが増えています。相変わらず目立つのが「酒酔い・酒気帯び運転で逮捕」という記事です。今年1月にJR郡山駅西口駅前で大受験生が酒気帯び状態の男が運転する暴走車にはねられて亡くなった事故は記憶に新しいですが、福島県警によると今年1~10月までに飲酒運転の摘発件数は245件に上り、前年同期比で17件増と厳しい状況が続いています。昨年は0だった飲酒運転による死亡者数は、今年は10月末時点で大学受験生も含めて6人が命を落としています。年末年始にかけて忘・新年会シーズン真っただ中ですが、家族を悲しませることのないよう今さらですが「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」を徹底しましょう！

### 南東北

2025年12月1日

### 発行

一般財団法人 脳神経疾患研究所  
附属 総合南東北病院  
総務課 広報室

〒963-0856

福島県郡山市八山田七丁目1-15

TEL(024)934-5708

印刷 石井電算印刷株式会社

