

すべては患者さんのために

Southern TOHOKU
Research Institute for
Neuroscience



南東北

みなみとうほく

総合南東北病院の広報誌
2026.2 vol.407

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

【ロウバイ香る】

撮影日：2025年2月2日
撮影地：福島市・花見山公園

冬の寒い中で低木に蠟細工のような黄色い小さな花を咲かせる
蜡梅（ろうばい）は、英語名
Wintersweetが表すように甘い
香りを漂わせます。蜡梅の花言
葉は「奥ゆかしさ」「愛情」「慈
愛」「先見」「先導」などがあり、
縁起の良い木とされています。

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「薬を服用するタイミング」食の豆知識「春菊」
- 3面 医学健康講座「大腸ポリープについて」
- 4面 連携医院・病院紹介「くわのすずき内科クリニック」
- 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「国際総合学園 FSGカレッジリーグ」
- 8面 12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/>



処方された薬は食前、食間、食後など、服用するタイミングが決められています。では、なぜ薬によって服用するタイミングが異なるのでしょうか？

薬を服用するタイミングは、薬の袋などに用法として記載されています。具体的には次の通りです。

【食前】食事の1時間、30分前。胃の中に食べ物が入っていないとき。

【食間】食事と食事の間（食事の約2時間後）。※食事ではありません。

【食後】食事の後30分以内。胃の中に食べ物が入っているとき。

【就寝前】就寝する30分前。

【頓服】発作時や症状のひどいとき。



このほかにも起床時、食直前（食事の直前）や食直後（食事の直後）、時間指定のある場合など、いくつか服用のタイミングがあります。細かく分類されていて大変だと感じる方も多いかもしれませんが、もし決められたタイミングで内服しなかった場合、効果が弱まったり、副作用が出てしまったりすることがあります。

これは食べ物が胃の中にあるかどうかで薬の吸収率が変わったり、胃が荒れてしまうなどの可能性があるためです。

また薬を飲み忘れたり、2回分をまとめて飲んでしまうと、薬の血中濃度が大きく変化し効果や安全性に影響が出てきてしまいます。「朝食を摂らないので朝食後の薬は飲んでいません」「飲むタイミングを自分で変えています」などのご相談を受け、効果的で安全に薬を使用していたために自己判断で中止したり服用のタイミングを変えたりせず、医師や薬剤師へご相談ください。

薬の種類が多くて分からなくなってしまう場合は、1回分ずつ用法ごとに小分けする「包化」という方法もありますので、薬局で相談してみてください。

《参考》

- 厚生労働省『知っておきたい薬の知識』
 - 中外製薬(株)『からだよくすりの話』
- 薬剤科 神山慶子

知って得する! 美味しいお話!

食の豆知識



春菊

春菊の旬は、葉と茎がやわらかくなり出荷量が増える10月から2月頃です。春になると菊に似た花が咲くことから春菊と呼ばれています。



参考:旬の野菜の栄養事典 (栄養管理科)

選び方のポイント

葉がピンとしていて張りがあり、緑色が濃くて茎の下まで葉がついているものを選びましょう。葉が黄ばんでいるものや葉先が黒ずみ枯れているものは避けましょう。茎は細めで短いほうが口当たりはソフトです。

保存方法

新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。状態を保つためにできるだけ立てておきましょう。使い切る目安は2~3日程度です。

調理のポイント

春菊はアクが少ないので、下茹でせずにお浸しや鍋物に使えます。長時間加熱すると食感が落ちてしまい、苦味が増すという特徴があるため、加熱調理の際はさっと火を通す程度にすると良いでしょう。やわらかい葉先は生でも食べられるので、サラダに使うと香りをより活かした食べ方になります。洗った後、水につけておくとみずみずしさを取り戻し、葉が元気に広がります。

【春菊のナムル】(2~3人分)

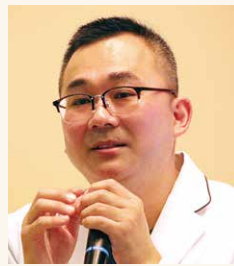
- 春菊 1束(約150g)
- 白ごま 少々
- ★ {醤油 小さじ1.5、砂糖 小さじ1、中華だし 小さじ1/4、ごま油 小さじ1}



- ① 春菊は沸騰したお湯に入れ、さっと茹でる。
- ② 冷水中で冷ました後、手で水分を絞り、3cm程度の長さに切る。
- ③ ボールに★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ③に春菊を加えて全体を絡め合わせる。
- ⑤ 白ごまをふりかけて出来上がり!

医学健康講座

12/20(土)
開催



総合南東北病院
消化器内科医長/内視鏡センター室長
ほりかわ よしのり
堀川 宜範 先生



講演内容は当院HPで聞くことができます。

大腸ポリープについて

大腸ポリープは大腸の粘膜にできる突出した病変の総称で、一部は将来的にがんになる可能性があります。今回は堀川宜範先生が大腸ポリープについて解説しました。

■大腸ポリープとは？

専門的な定義は「大腸の粘膜が内腔に向かってブクッと膨らんだもの」を指します。実は大腸ポリープは40種類以上の分類があり、その中には「放っておいても良いもの」と「絶対に取るべきもの」が混在しています。内視鏡検査で、そのポリープがどちらのタイプなのかを的確に診断し、適切な処置を行います。

■なぜ5ミリが切除の基準？

私たちが一つの基準としているのは「5ミリ以上」です。これには明確なデータがあります。5ミリ未満のポリープにがんが含まれる確率は、わずか0・4%で、5ミリから10ミリになると3・4%に上がります。10ミリを超えると12%、さらに15ミリ以上では20%以上の確率でがん化していると言われています。以前は10ミリ以上を基準にしていた時代もありましたが、現在は予防医学の観点から、将来がんになる芽を摘むために5ミリ以上のポリープは積極的に切除することをお勧めしています。

毎年の便潜血検査、内視鏡再検査で大腸がんのリスクを減らす

■大腸がんの真の原因と加齢

遺伝が確実に関係している大腸がんは全体のわずか5%に過ぎず、何らかの遺伝的要因が疑われるものを合わせても3割程度。残りの約70%は実は「加齢」や「生活習慣」が原因です。データでは大腸がんは40代から増え始め、50代以降で急激に増加します。つまり大腸がんは罹患する最大の原因は、厳しい言い方もいれませんが「年を重ねること」そのものなのです。

■早期がんは無症状の恐怖

最も重要な点は、早期の大腸がんはほぼ100%無症状です。症状が出てから病院に来られる場合、がんはすでに進行していることが多いのです。例えば便に血が混じる、便が細くなる、下痢と便秘を繰り返す、お腹にしこりが触れるといった症状は、がんが筋肉の層を越えて深くまで進んだ進行がんのサインです。「症状がないから大丈夫」という思い込みが、最も危険であることを知ってください。

■予防のためにできること

大腸がんの危険因子はタバコとお酒、そして赤身肉や加工肉の過剰摂取、高カロリーな食事です。一方で予防に効果があるのは食物繊維の摂取と適切な運動です。運動の目安は少し息が上がる程度のジ

ョギングなどを週に3〜4回（1時間程度）、あるいは毎日1時間のウォーキングを続けることが推奨されています。

■便潜血検査の重要性

郡山市の検診データでは便潜血検査で陽性となった方のうち、内視鏡検査を受けた方の約半数にポリープが見つかり、4%の方にがんが見つかっています。つまり陽性判定が出た場合、2人に1人は何らかの治療が必要な病気が隠れているということです。ここで注意していただきたいのは「再検査をしたら陰性だったから安心」という考え方は、がんは毎日出血するわけではありません。一度でも陽性なら腸内のどこかで出血が起きた証拠です。たとえ2回目も陰性であっても、必ず内視鏡検査を受けてください。便潜血検査を毎年受けることで、大腸がんによる死亡率は32%も減少するという確かなデータがあるのです。

■痛くない内視鏡検査

当院では内視鏡検査における不安を解消するために様々な工夫をしています。下剤は必ずしも2日すべてを飲み干す必要はありません。便が透明になれば検査は可能です。検査時の痛みの主な原因は、空気を入れすぎて腸が伸びてしまうことです。空気の代わ

りに水を利用して挿入する手法や静脈麻酔（鎮静剤）を使用して眠っている間に検査を終える方法を導入しています。実際に9割以上の方が、大きな苦痛なく検査を受けられていますので安心してください。

■ポリープ切除の手法

ポリープを発見した場合、その形態や大きさに合わせて最適な手法を選びます。ポリペクトミーでは金属の輪をかけて切除します。がんの疑いがない小さなものは電気を流さず切除し、疑いがある場合は電気を流して確実に焼き切ります。ESD（内視鏡的粘膜下層離断術）では2センチを超えるような大きな病変に対して行います。粘膜の下に液体を注入して病変を浮かせ、電気メスで周囲を丁寧に剥がし取ります。以前なら開腹手術が必要だったような大きな病変も、内視鏡だけで安全に治療できるようになりました。

■早期発見で適切な処置

「40歳を過ぎたら一度は検査を受けること」「検診で陽性が出たら放置しないこと」を守るだけで、救える命が確実にあります。当院では外来時にお申し出いただければ、検査と同時にその場でポリープを切除する日帰り治療にも柔軟に対応していますので、いつでもご相談ください。

総合南東北病院
連携医院・病院のご紹介

No.060

地域医療 支える 絆

内科

消化器内科

内視鏡内科

肝臓内科

医療法人 愛和会

くわのすずき内科クリニック

院長 ^{すずき さとし} 鈴木 聡 先生



地域の皆様へ

当院は平成25年11月の開院以来、地域の皆さまの健康維持に貢献できる、明るく通しやすいクリニックを目指しております。私は総合内科、消化器病、消化器内視鏡、肝臓の各専門医資格を有しており、風邪などの身近な症状から、生活習慣病、そして専門性の高い消化器疾患まで幅広く対応いたします。特に内視鏡検査では、負担の少ない経鼻内視鏡や、検査後の膨満感を軽減する二酸化炭素送気システムを備えた大腸カメラを導入しています。また、レントゲン装置や超音波検査などの設備を整え、健康相談から精密な検査まで多角的な診療が可能です。消化器疾患は早期発見が肝要です。ささいな不安でも我慢せずにお気軽にご相談ください。地域の皆さまのかけつけ医として、これからも質の高い医療を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



病院へのアクセス



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

休診日 水曜・土曜の午後、日曜・祝日

診療科 内科・消化器内科・内視鏡内科・肝臓内科

所在地 〒963-8025 郡山市桑野4-10-6

TEL 024-991-5700

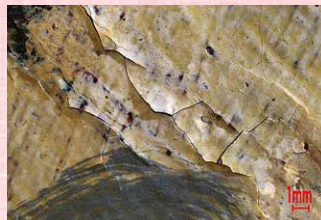
詳しくはこちらをご覧ください

<http://www.kuwano-suzuki.com/>





作品の修復についての話



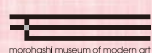
作品の顕微鏡写真：絵具が剥がれてくる危険性のある箇所

美術館は作品を保存しつつ、広く一般に公開するという相反する役割を担っています。その実現のために欠かせないのが、劣化した作品の修復作業です。

作品が劣化する原因には人的事故や急激な温湿度の変化、光、虫やカビの被害などがあります。そのような被害を未然に防ぐため、美術館では徹底した温湿度管理やスポットライトの照度調整、展示室内への持ち込み物の制限などによって、劣化のリスクを軽減しています。それでもやむを得ず損傷した作品については、専門家による作品の状態に応じた修復が行われます。

修復の前にまず作品の状態を細かく調査します。様々な角度から光を当てて表面の状態を観察したり、特定の素材に反応して蛍光する特殊な光を当てて他と違う素材を探し、過去に修復された箇所を確認します。また、亀裂のある箇所を顕微鏡で拡大観察し、絵具が剥がれてくる危険性があるかを判断するなどの調査を踏まえて、修復の方針を検討します。

修復の基本は、必要最低限の介入で作品の安全をより長く担保できる処置を行うことです。そのためには事前の綿密な調査と慎重な計画が非常に重要なのです。



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
学芸員 石澤 夏帆

保存と修復の観点から作品を調査研究する。過去に展覧会「コレクション・ストーリー 諸橋近代美術館のあゆみ」などを企画

C O L U M N

胃の役割

胃は胃袋とも呼ばれるように、筋肉でできた袋状の臓器。その働きは、胃液分泌と蠕動・攪拌運動。食べ物の貯蔵庫としての役割も。胃液は強い酸性になっているので、これにより消化を助け、口から侵入してきた細菌の多くも殺菌してしまいます。

身体の不思議

文・柿沼 雄二

弱り、攻撃因子が勝った状態に至ると、胃潰瘍などの疾患を生じる原因となります。事実、潰瘍が進むと「胃に穴があく」ところがあります。過度なストレスを避け、食べ過ぎ・飲み過ぎや喫煙に注意し、毎日働いてくれている胃を労わることが肝心です。哲学者のセネカの言葉にも「自立への大いなる一步は満足なる胃にあり」とあります。胃は心に通じる面がありますね。

予防医学研究センター

医療・健康トピックス



冬場の血液不足解消へ 職員20名が献血に協力

総合南東北病院の職員献血は1月8日(木)午後、南東北創薬・サイクロトロン研究センター敷地内に待機した福島県赤十字血液センター献血バス(移動採血車)で行われました。輸血用の血液不足解消に貢献しようと血液が不足する夏と冬の2回、職員が自主的に協力しています。今回は各部署から合わせて20名が参加しました。職員は受付で問診、バス内で血圧やヘモグロビン値などの健康チェックを受けた後、全員が400ml



の献血を行いました。写真Ⅱ。県赤十字血液センターの担当者は「献血への協力に感謝します。冬場は血液不足が予想されるので、多くの方に定期的に献血していただけたら嬉しいですし」と話していました。

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

郡山石筵ふれあい牧場の動物たちが来所 利用者さんがウサギやモルモット、ヤギと触れ合う

昨年12月3日(水)に、郡山石筵ふれあい牧場から移動動物園が来所しました。

施設内のホールにはケージに入ったウサギとモルモット、中庭にはハーネスにつながれたヤギがスタンバイし、利用者さんを迎えてくれました。

動物には自由に触れることができ、それぞれの動物と触れ合って楽しみました。利用者さんは「あのウサギ可愛い」

「毛並みがツヤツヤしているよ」「お利口さんだね」などと話しながら、優しく撫でていました。

普段はなかなか見ることができない動物を前にして、恐る恐る触



ヤギに触れる利用者さん



モルモットに喜ぶ利用者さん

れる利用者さんもいれば、お構いなしに掴んでしまう利用者さんもいました。中には「昔ヤギを飼っていた」と懐かしんでいる利用者さんもい

ました。可愛い動物たちと触れ合い、利用者さんだけでなく職員も癒され、幸せな時間を過ごすことができました。

クリスマス恒例のレクリエーションを開催 ツリーの飾り付けや記念撮影、膝掛けのプレゼントも

寒さが一段と厳しくなる時期ですが、当施設では利用者さんが安心して過ごせるように、日々の環境づくり

に努めています。ゴールドメディアの施設内では加湿器やエアコンなどを活用し、室内環境を整えながら利用者さんの体調管理に配慮しています。

季節は過ぎますが、12月のイベントの様子を紹介しま

す。1階入所では、12月7日(日)に恒例のクリスマスツリーの飾り付けのレクリエーションを行いました。職員と利用者さんが一緒に作業

し、ホールには多くの笑顔が見られ、1年の早さを実感されている様子がかがえました。

2階入所では、12月14日(日)に少し早いクリスマスイベントを開催し

ました。ツリーを背景に記念撮影をした後、施設からのプレゼントとして膝掛けを贈り、利用者さん同士でデザインを見せ合うなど、和やかな時間を過ごされていました。



ツリーを飾り付ける利用者さん



膝掛けを贈られ笑顔を見せる利用者さん



期間限定 検査期間 令和8年1月~3月

人間ドック



受診をご検討中の方は、お早めのご予約をおすすめします。

人間ドックオプション料金 改定予定のお知らせ

人間ドックオプションの一部料金を2026年4月より改定予定です。2026年3月までに受診いただく方には、通常料金が適用されます。

1日ドック検査内容

- 消化器系検査 胃部内視鏡検査、腹部超音波検査
- 脳神経系検査 頭部MRI検査、頭部・頸部MRA検査
- 放射線検査 胸部X線・CT検査
- 血液検査・心電図
- 身体測定 通常料金 85,800 円(税込)

骨粗鬆症検査と内臓脂肪測定がついた
期間限定料金 77,000 円(税込)

期間限定のこの機会に受診をおすすめします。お早めにお申し込みください。

骨粗鬆症検査 通常料金 4,180 円(税込)

内臓脂肪測定 通常料金 5,500 円(税込)

お問い合わせ 総合南東北病院 予防医学研究センター ☎ 0120-39-5611

山口和之さんの
いいきいき
Interview vol.31
好評連載中!
企業探訪



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 卓矢氏

常務理事

学校法人国際総合学園
FSGカレッジリーグ

郡山市駅前1-12-2 TEL.024-954-5515
https://www.fsg-college.jp/



学生が集う中庭の風景

山口 国家資格や特殊技術を身につけることは大きな財産です。今回は専門学校を展開するFSGカレッジリーグにお邪魔しています。まずは歴史や組織などについて増子卓矢常務理事にお聞きします。

増子 1984年の創立以来、5校体制で『即戦力となる人材の育成』『社会のニーズに対応した実践教育』を教育目標に、各分野の専門性の追求と豊かな人間性の育成に取り組み、多くの卒業生（累計で23942名）を輩出しています。福島県内就職率は60%を超え、地域で学び地域で就職を希望する学生が増えています。留学生もコロナ禍が明け、26か国から329名を受け入れることができました。今年度の総在籍数は2561名です。「学校現場の声を経営に活かすこと」を重視し、学生や教職員、地域の皆さまの声を耳を傾け、より良い教育環境をつくるための施策を日々検討しています。

一人ひとりの個性を尊重した指導で学生の夢を実現
教育の力で福島から未来を切り拓き、地域発展に貢献

山口 学生と接する上で特に大切にしていることは、増子 近年の学生は情報収集や新しい技術への適応力が高い一方、対人コミュニケーションなどに不安を抱えています。SNSやオンラインでのやり取りが主流の中、リアルな人間関係の構築や自分の考えを言葉で伝える力を養うことが課題です。企業や自治体と連携し、地域活性化に繋がる実践教育などを推進することで、教室で学んだ知識や技術を地域の現場で応用し、問題解決能力やコミュニケーション力、プロジェクト遂行能力などを養っています。社会とのつながりを示し、一人ひとりの個性を尊重した指導により、学生の夢を実現することを大切にしています。



増子常務から専門学校について学んだ山口さん

山口 当院の災害訓練に学生さんも参加していますね。増子 学生にとって貴重な学びの場と考えています。国際医療看護福祉大学の授業の「災害概論」を担当いただいている貴院の藁谷暢先生のお声掛けで、救急救命士を目指す学生が参加しています。実践的な訓練を通じて学生が救命救急の必要性やチームワークの大切さなどを学べることに感謝しています。

山口 人材確保や社員教育などについて教えてください。

増子 専門的な知識やスキルだけでなく、「人間力」を重視し、学生や地域社会と真摯に向き合い、共に成長できる人材を求めています。採用後はOJTや各種研修、資格取得支援などで職員一人ひとりの成長をサポートしています。特に若手の早期育成やキャリア形成に注力しています。

山口 働き方改革や健康経営は進んでいますか。

増子 「働きやすさ」と「健康」を両立する職場づくりを推進し、2022年に福島県次世代育成支援企業に認証されました。育児・介護と仕事の両立支援、産後パパ育休制度取得推進など、柔軟な働き方を実現しています。健康経営にも力を入れ、定期健康診断や脳ドック検診、メンタルヘルスケアなども実施しています。

山口 今後の夢やビジョンをお聞かせください。

増子 私たちの最大の目標は「地域社会に必要とされる職業教育機関」であり続けることです。時代の変化に柔軟に対応しながら学生、教職員、そして地域の皆さまが共に成長し、幸せになれる環境をつくりたいと考えています。教育の力で福島から未来を切り拓き、地域の発展に貢献できるように挑戦を続けていきます。

山口 日本のみならず世界で活躍できる人材を育ててください。応援しています！

笑顔で過ごす毎日のために 期間限定人間ドックを実施

総合南東北病院は特別料金で受診できる人間ドックを3月まで実施しています。通常85800円の1日ドック検査に、骨粗鬆症検査(41800円)と内臓脂肪測定(5500円)を加えて77000円です。1日ドックの内容は消化器系検査(胃部内視鏡、腹部超音波)、脳神経系検査(頭部MRI、頭部・頸部MRA)、放射線検査(胸部X線・CT)、血液検査、心電図、身体測定など。乳がん・子宮がん検診や便潜血反応検査などはオプションとなります。申込みはQRコードから。問い合わせは予防医学研究センターフリーダイヤル0120-39-5611まで。



申込みは→



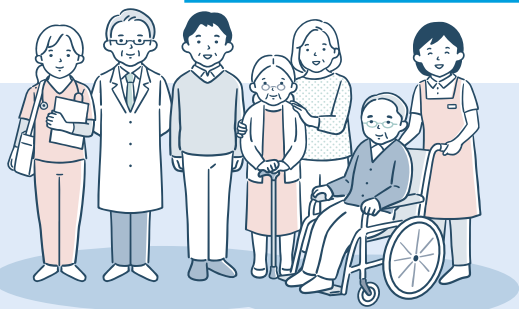
新任ドクター紹介



さくらい たかゆき
櫻井 隆行
【麻酔科】
医員



さとう としゆき
佐藤 峻行
【腎臓内科】
医員

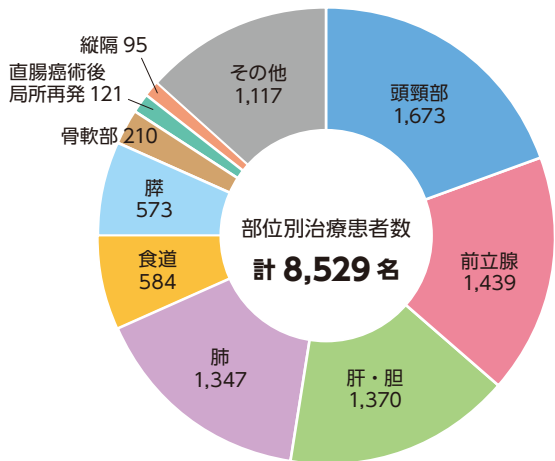


私たちの目標(基本方針・品質方針)

- 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。

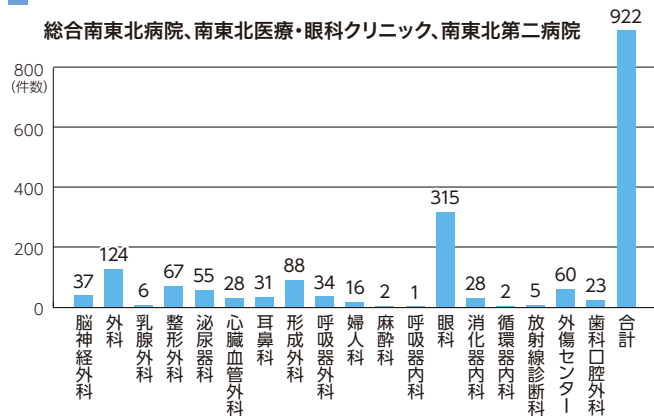
陽子線治療実績

2025年12月末まで (2008年10月開院以降)



12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、南東北第二病院



12月の救急車台数ほか

2025年12月1日~31日



編集後記

新型コロナウイルスの国内初確認から早いもので6年が経ちました。ニューズ等では以前ほど大きく報じられなくなりましたが、依然として注意が必要です。厚生労働省のデータによると、感染者数は減少傾向にあるものの、死者数は2024年が約3万5千人、25年も8月までで1万6千人を超え、高水準が続いています。重症化のリスクが高いのは高齢者ですが、定期接種の自己負担増による接種率低下が懸念されています。郡山市では今年度の定期接種を3月31日まで受け付けています。対象となる65歳以上の方などの自己負担額は4700円です。ご自身や大切な家族を守るため、改めて感染対策について考えたいですね。定期接種の詳細は郡山市保健所(024-924-2163)までお問い合わせください。

南東北

2026年2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

