



写真 マウンテン・ハワイ撮影にて 撮影 院長 松島忠夫



みな みな ねっと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院

新年のご挨拶

社会医療法人 将道会
理事長 渡邊一夫



明けましておめでとうございます。

平成 26 年の年頭の挨拶を謹んで申し上げます。

昨年も東日本大震災からの復興、福島第一原発事故による放射能問題で、連日マスコミ、ニュースの絶える日はありませんでした。今もなお、多くの人々が避難生活をやむなくしたまま 3 回目の正月を迎えられています。福島原発はすべて廃炉にすることになっていますが、あと 30~40 年はかかるといわれていますから、次の世代の人々に大きな負の遺産を残すことになりません。今後、被災地をはじめとした多くの地域でさらに少子高齢化が進み、医師の数も減少する可能性があると考えられます。

この状況を打破するためには、多くの若者が東北に来て、日本の難局を救うために仕事に励むことのできる環境を作ること、すなわち夢のある仕事を創ること、それが何よりも急務であり、大切であります。言い換えれば、人々には今、東日本大震災後のダメージから立ち上がり、さらには立ち向かって復興させていく勇気を奮い立たせる環境が必要なのです。

しかし、人々が果敢に復興に励むには、取り巻く環境が「安心・安全」を保障されたものでなければなりません。そこで、この「安心・安全」を保障できる環境づくりの一環として、放射能汚染に対する医学的研究と対策を行い、健康で安心して暮らせる「安心生活センター」を福島県に作りたいと考えています。

福島県は医療機器部品の生産が全国 1 位であり、医療機器生産拠点としての素地が備わっております。さらに、郡山市にある総合南東北病院では、国内民間

病院では初めてとなる粒子線治療を導入している他、現在は BNCT (ホウ素中性子捕捉療法) という次世代の放射線治療施設を建設中であり、まさに世界の癌患者さんを受け入れる体制が出来上がってきております。郡山市は国際的な医療拠点地域となり、経済的発展に多大な効果を発揮するものと思われれます。

安倍首相は国策として、日本の優れた医療技術を輸出することを成長戦略として掲げています。それは、日本人の医療技術者の養成・育成を促進し、さらには広く外国人の医師や看護師等の医療技術者を養成することも含まれます。我々は、被災地や医療過疎地を復興させるために必要とされる医療技術者を育成する大きな使命を持っているということであり、東北の再興の力になりたいと考えています。

この 4 月から消費税は 8% になり、税金は 5 兆円増となるそうです。また、エネルギー問題による油・ガスの輸入で 3 兆 5,000 億円の貿易赤字、温暖化現象などの環境問題、急速な少子高齢化、2020 年の東京オリンピック、尖閣列島の中国問題、竹島の韓国問題、アラブの嵐、タイの混乱、日米安保問題など、今年は海外情勢も多難な年になるのではと思っています。このような中、我々は①戦略作製②組織力の強化③人材能力開発の確立の 3 つを今年のスローガンとしました。医療はまさに、経営と技術と組織力とそして仁術であり、院是の「すべては患者さんのために」が私たちの使命であります。今年も全職員が「不動の精神」をもって、使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、大きな目標に向かって努力して参ります。本年も宜しくお願い致します。



感染性胃腸炎について

薬局 薬剤師 梶原光太

本格的な冬が到来しましたが、この季節になると「感染性胃腸炎」や「ノロウイルス」という言葉をよく聞くとお思います。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は12月～翌年1月が感染のピークになる傾向にありますので、感染しないよう注意が必要です。

●感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどが原因となって引き起こされる胃腸炎のことです。原因となるウイルスには「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サボウイルス」、「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。「ロタウイルス」、「アデノウイルス」による胃腸炎は乳幼児によく見られます。

ノロウイルス、ロタウイルスによる感染性胃腸炎は1～2日間の潜伏期間（感染から発症までの時間）を経て、腹痛、下痢、嘔吐といった症状が現れます。発熱は軽度な場合が多いです。通常はこれらの症状が1～2日続いたあと治癒することが多いですが、ロタウイルスが原因の場合は5～6日続くことがあり、便が白色になることもあります。



●どうやって感染するの？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、そのほとんどが口からの感染で、次のような感染経路があります。

1. 感染した人の便や嘔吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
2. 便や嘔吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
3. 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
4. ノロウイルスを内蔵に取り込んだ牡蠣やシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合
5. ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

●治療法は？

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎の特別な治療法はなく、症状を軽減させる処置が行われます。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、十分に水分と栄養の補給を行いましょ。

●予防法は？

感染予防で一番大切なことは手を洗うことです。排便後や調理、食事の前などには石けんと流水で十分に手を洗いましょ。また、牡蠣などの二枚貝を調理する際は、中まで火が通るように十分に加熱しましょ（中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が望まれます）。



ノロウイルスの失活化には、加熱の他に次亜塩素酸ナトリウム（市販のハイターなど）が有効とされています。ドアノブや手すり、テーブルなどは次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度1,000ppm_レ）で拭くことでウイルスを失活させることができます（錆びる可能性があるので、最後に水拭きもしてください）。また、まな板や包丁などの調理器具やふきんなども消毒することが大切です。

※塩素濃度1,000ppm（0.1%）の消毒液の作り方（希釈の目安）

ハイター（キャップ半分の量）を水490mlに入れる。



日常生活動作におけるひと工夫 ～調理編～



リハビリテーション科 作業療法士 佐藤玲香

調理動作は作業量が多く、握る力が弱い方や疲れやすい方にとっては負担の大きいものです。その負担を軽減するための工夫や道具を紹介したいと思います。

○包丁：柄が太いもの・形状がL字のもの（図1）

握る力が弱い方、手や指に変形がある方でも力を出しやすいです。



図1

○キッチンばさみ

肉やネギなどは包丁よりも切りやすい場合があります。バネつきのはさみも市販されており、バネの力により開閉がスムーズで負担が少なく利用できます。

○電子レンジ

カボチャなどの固い野菜は、電子レンジで柔らかくすると切りやすいです。

○瓶の蓋開け：ボトル・キャップオープナー（図2、3）

瓶やペットボトルの硬いキャップ、開けにくい缶のプルタブを楽に開けることができます。電動タイプも市販されています。



図2



図3

○フードプロセッサー

みじん切りなど、細かく切る手間を省けます。

紹介させていただいた内容は一例で、個人の身体状況や住環境、予算によって異なると思われる。ご質問等ありましたら、リハビリテーション科の作業療法士まで気軽にお声掛けください。

Voice

患者さんからの声

外来患者さんより（ご意見）

携帯電話の使える場所が分からない。何処ならば使用出来るのか。

→ 病院からの回答

携帯電話の使用可能区域に、右図の案内表示を掲示しております。1階フロアは、食堂前・中央棟ひだまり広場・南棟待合西側の3箇所で携帯電話の使用が可能となっております。ご協力を宜しくお願い致します。



入院患者さんより（お礼の言葉）

様々な患者さんがいる中で、患者一人ひとりに腰をかがめて話を聞いているスタッフの優しさに頭が下がりました。お仕事大変でしょうが、どうぞ体を大切に頑張ってください。

→ 病院からの回答

励みとなるお言葉を頂き、ありがとうございます。今後も皆さんに満足頂ける医療・福祉が提供出来るようスタッフ一丸となって取り組んで参ります。



PET 検診について

健診センター 保健師 鈴木和広

このコーナーでは、健康づくりに役立つ人間ドック・健康診断に関連した情報をお伝えしています。今回は「PET 検診」について説明します。

〈PET 検査って何？〉

PET とは Positron Emission Tomography の略で、ブドウ糖に放射性同位元素を付加した FDG と呼ばれる薬剤を使用して行う検査です。がん細胞は正常の細胞よりもブドウ糖をたくさん取り込む性質があるため、この性質を利用して、FDG を取り込む量からがんの病巣を画像で診断することができます。PET 検査は、がんの「形」をみる CT 検査・MRI 検査などと異なり、がんの「機能」をみる検査になりますので、がんの早期発見を目的とした「がん検診」として非常に有効です。



〈PET 検査の安全性 (被ばく量) は？〉

PET で使用される薬剤 (FDG) はブドウ糖の一種で副作用の報告はありません。また、体内に投与される放射性同位体は量が少なく、半減期^{*}も非常に短い (約 110 分) ため、人体にほとんど影響ありません。なお、PET 検査の被ばく量は、人間が 1 年間に自然界から受ける被ばく量とほぼ同じ (3.5mSv) となっています。

〈PET 検診の流れは？〉

まず問診・計測により健康状態を確認した後、静脈注射をします。そして、薬剤が全身に分布するまで約 1 時間 30 分の間安静に休んだ後、PET 装置のベッド上で 30 分程度寝ているだけで撮影が終了します。PET 装置は CT 装置に似ていますが、大きな音もせず、狭くもありません。所要時間は内容によりますが、受付から終了まで 4~6 時間かかります。なお、検査前は朝食・糖分が入った飲料を摂取しないようにご注意ください。



〈PET 検診の費用は？〉

検診費用は高額 (コースにより 6 万円から) ですが、1 度の検査で全身のがんを早期発見することに役立ちます。現在の健康を維持し、自分らしい生活を送るために定期的な PET 検診をおすすめします。

まずはお気軽に PET センター (0120-373-468) へお問い合わせください。

※放射線量が半分になるまでの時間のこと

第21回健康医学セミナーを開催しました

12月21日(土)午後2時から、当院2階講堂で第21回健康医学セミナーが開かれました。

まず、第1部を当院の座安清呼吸器科科長が「冬の感染症対策～インフルエンザを中心とした基礎知識～」と題して講演しました。はじめに、これまでのインフルエンザの動向と今年のインフルエンザの流行状況について話がありました。また、インフルエンザや感染性胃腸炎等の症状や感染経路、治療について説明がありました。感染症予防の基本は手洗い・うがい・咳エチケットであり、狭い部屋の換気や無用な外出を控えることが大切とのこと。さらに、日頃から体を整えておくことも大切とのこと、偏らない十分な栄養と水分、睡眠を心掛けましょうと話がありました。

つづいて、第2部を当院 感染防止対策室の佐々木みゆき看護師が「今、話題のノロウイルスって?～家庭でのノロウイルス対処法～」と題して講演しました。ノロウイルスの感染力は非常に強く、新型ウイルスも出現しているそうです。そのため、今年は大流行する兆しが見られ、宮城県内でも感染性胃腸炎警報が発令されているとのこと。特に、家族内感染に注意が必要で、家庭での消毒の仕方やポイント、吐物等の正しい処理方法について話がありました。また、正しい手洗い・食べ物への十分な加熱・食器や調理用具の清潔も重要とのこと。

講話後は参加者から質問が多く寄せられ、皆さんメモを取りながら熱心に聞いていました。身近な話題である感染症への関心の高さが窺えました。



〈次回開催のお知らせ〉

第22回健康医学セミナー ～あなたの生活習慣は大丈夫?～

日時：平成26年1月25日(土) 14時～15時 (開場13時半)

演題：糖尿病を知って予防しよう!!

講師：東北大学大学院医学系研究科
糖尿病代謝内科学分野 准教授 山田 哲也 先生

場所：総合南東北病院 2階講堂



出前ミニ健康講話を行いました

12月17日(火) 岩沼北部地区老人憩の家で、出前ミニ健康講話を開きました。今回は東桜町内会からの依頼で、当院の看護部 保健師の佐藤史穂さんと南東北地域包括支援センター 保健師の佐藤絵理さんが講師を務めました。

はじめに佐藤史穂保健師が「冬の健康管理について」と題して、これから流行する可能性の高いノロウイルスやインフルエンザについて話しました。ノロウイルスの予防法や家庭での消毒液の作り方等、実践的な内容が多く、参加者は熱心にメモを取りながら聞いていました。

続いて、佐藤絵理保健師が「認知症を知ろう」と題して、認知症の基礎知識や症状について説明しました。さらに、認知症への対応方法やポイントについて説明しながら、「認知症の方も、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さりげなく手を差し伸べてください」と呼びかけました。



ミネラル満点♪簡単クッキング

タラの包み焼き



タラは12月～2月にかけて産卵のため沿岸に寄ってきます。タラと言えば、鍋物が定番ですが、味が淡白な白身魚のため、焼き魚にする時は、油と絡める料理がおススメです。揚げ物との相性も良く、フライや唐揚げにしても美味しく食べられます。脂肪含有量がとても少なく、消化吸収の良い魚です。カリウム・カルシウム・鉄分・亜鉛などのミネラルをバランス良く含んでいます。冬の味覚である白子には、身よりもミネラルやビタミンが多く含まれていますが、コレステロールも多いので、食べすぎには注意が必要です。魚焼き器を洗う手間を省きたい時など、アルミホイルやクッキングシートに包んで焼くと、後片付けが簡単です。

栄養管理課 管理栄養士 戸田友里

1人分栄養価

エネルギー：111kcal 塩分：0.8g

【材料（4人分）】

- タラ（切り身）……………4切れ
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - えのき茸……………10g
 - しめじ……………10g
 - 人参……………20g
 - ブロッコリー……………20g
 - しょうが……………適量
 - 塩……………適量
 - めんつゆ……………大さじ4
 - バター……………20g
- （野菜の量はお好みで調整して下さい）



作り方

- ①タラに塩をふっておきます。
- ②玉ねぎは薄切り、えのき茸としめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切っておく。人参は薄切り、しょうがは千切りにしておく。
- ③クッキングシートの上に玉ねぎを敷き、その上にタラと全ての野菜を盛り付ける。上からめんつゆをかけてバターを乗せ、シートで包む。
- ④フライパンに③を入れ、蓋をして中火で15分蒸し焼きにしたらでき上がり。

糖尿病教室開催のお知らせ

当院2階講堂で開催します。予約不要ですので、お気軽にご参加ください♪

〈1月〉

日時：22日（水）14時～15時 講師：理学療法士
 テーマ：寒い季節の運動について（※軽い体操ができる服装でお越しください。）

〈2月〉

日時：12日（水）・26日（水）14時～15時 講師：保健師
 テーマ：血糖値が下がりすぎると・・・（低血糖の予防）



11月の救急車搬入件数

岩沼	52 (47) 台	仙南	17 (18) 台
名取	49 (53) 台	その他	6 (2) 台
亘理	59 (55) 台	合計	183 (175) 台

※（ ）内は平成24年11月の件数

編集
後記

あけましておめでとうございます。「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、皆さんは今年の目標や計画を立てましたか？私はここ数年継続して「体力づくりと健康」を目標としていますので、温かいものを食べ、積極的に体を動かしたいと思います。今年は午年。駿馬とはいきませんが、私なりのペースで歩みを進めていきたいです。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。