すべては患者さんのために　http://www.minamitohoku.jp/

2015 12月号

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

第37回健康医学セミナーが開かれました　写真:院長　松島忠夫先生(詳しくは1ページをご覧ください)

麻痺の回復について

総合南東北病院
院長　**松島忠夫**

脳・脊髄疾患で麻痺（力が入らない、動かない、等）が生じた場合、麻痺は治るのだろうか？または治せるのであろうか？

麻痺の原因として脳または脊髄の神経組織が破壊されてしまった際には麻痺の改善はまず不可能となる。神経再生の研究が進んできてはいるが、現状では実用にまではまだ遠い。日常臨床で神経組織の破壊は、脳であれば脳卒中での脳出血による脳組織破壊、脳梗塞（虚血）による脳組織壊死などがある。これで生じた麻痺は治すのが困難である。

麻痺が生じても圧迫性病変の場合は、回復の可能性がある。脳で多いのは慢性硬膜下血腫があり、ＣＴやＭＲＩで診断し、手術治療で回復が期待できる。しかし、時間が経過し、圧迫で神経組織が死んでしまえば手術をして圧迫病変を除去できても回復しないことがある。圧迫による症状での麻痺は、原因を早く診断して、圧迫病変を摘出または除去することである。脳出血や脳腫瘍での破壊でなく圧迫によるものも同様である。

脊髄疾患（頚椎、胸椎部）では、疾患にもよるが、いったん生じた麻痺が手術で回復できるものがある。脳と同様に脊髄が損傷を受けてしまうと回復は困難である。外傷による脊髄損傷での麻痺、循環障害（脊髄血管奇形、脊髄梗塞、脊髄出血、脊髄腫瘍などの一部）による脊髄障害で生じた麻痺は回復が困難である。

脊髄疾患由来の麻痺で回復例を紹介する。進行する四肢の筋力低下（四肢不全麻痺）を主訴の方、検査で頚椎椎間板ヘルニアであった。頚椎前方手術で摘出し、同部を固定した。術後症状はすみやかに改善し、独歩退院した。進行する下肢麻痺（対麻痺）を主訴に紹介で当院受診となった方。起立、歩行不能であった。胸部脊髄の腫瘍（良性）であった。追加検査を迅速に行い、受診日に入院、翌日手術で腫瘍全摘出ができた。術後リハビリを要したが、２ヶ月後独歩退院となった。

こういった圧迫病変では、脊髄圧迫そのものによる脊髄機能低下に圧迫での局所循環障害が加わると、急速に脊髄機能が落ちる。麻痺が急速に進行するのであるが、その時点で、診断ができ、圧迫病変を摘出できれば、不可逆性の脊髄障害を免れることになる。結果を見て、『手術が間に合った』と感ずる。それでもいろんな例があるが、改善するのは全部とはいえない。一律に治せればいいのだが、生じた麻痺は、時間経過にもより、また年齢による差もあり、なかなか難しい、と云わざるをえない。

第 37 回健康医学セミナー
―松島院長が手足の「しびれ」「痛み」「麻痺」について講演―

第 37 回健康医学セミナーが 10 月 31 日（土）午後 2 時から、当院 2 階講堂で開かれました。今回は当院の松島 忠夫院長が「手足の『しびれ』『痛み』『麻痺』について」と題して講演し、182 名の方が参加しました。

まず、腰痛や下肢痛、下肢のしびれなどの症状が現れる「仙腸関節障害」について説明がありました。仙腸関節は骨盤の骨である仙骨と腸骨の間にある関節であり、ぎっくり腰のような急性腰痛の一部はこの関節の捻挫が原因とのことです。仙腸関節のねじれが解除されないまま続くと、慢性腰痛の原因にもなるそうです。

また、歩行時や立ったままでいると下肢痛としびれが起こる「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」という症状についてお話がありました。この症状は、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）などが原因で、進行すると下肢麻痺が出現することもあるそうです。この他にも、図や写真などを用いながらわかりやすく脊椎や頸椎、胸椎疾患の病態や診断・治療法について説明がありました。

講演後には、今年の 3 月に開催された第 31 回健康医学セミナーと同様に、行列ができるほど質問や相談が寄せられ、松島院長は一人一人のお話に真剣に耳を傾け丁寧に回答しました。

平成 27 年度 南東北連合学術学会が開かれました

平成 27 年度「南東北連合学術学会」が 11 月 3 日（火・祝）午前 8 時 30 分から（一財）脳神経疾患研究所 附属 総合南東北病院（郡山市）で開催され、関連施設の職員 593 名 が各地から参集しました。この学会は、日頃の研究の成果を発表し合い、医療・福祉についての知識を深めることを目的として、毎年文化の日に開催されています。

今回は、一般演題 37 題（医師・看護・リハビリ・介護・コメディカル・事務）、ポスター演題（看護・リハビリ・介護・コメディカル・事務）17 題の計 54 題の発表があり、当法人からは 6 題の演題発表を行いました。

午後 3 時 20 分から審査結果が発表され、当法人は退院調整看護師 片岡佳子さんが発表した「退院調整看護師としての関わりと今後の課題」がポスター部門で銅賞、薬局 板橋翔平さんが発表した「病棟専任薬剤師による検査値に基づく、処方提案への取り組み」が事務・コメディカル部門で第 2 位に選ばれました。そして、外来看護師 西谷佳功さんが発表した「岩沼地区ＭＣにおける映像転送システム導入について」が見事総合優勝に輝き、渡邉一夫理事長から表彰状と賞金、優勝旗が贈られました。後日、西谷佳功さんは取材に対し「当院と岩沼地区の消防署で、連携の質を向上するために導入した映像転送システムについて発表し、総合優勝といった素晴らしい賞を頂くことが出来ました。今後も岩沼地域の救急に貢献できるよう頑張っていきたいです」と話しました。

参加した職員は、各グループ施設からの実りある発表を聴き、互いの知識を共有し合い、今後の業務へ活かしていこうと気持ちを新たにした様子でした。

「あなたとわたしの老い支度講座 ～お口の健康・栄養編～」を開催しました

「あなたとわたしの老い支度講座～お口の健康・栄養編～」（主催：南東北地域包括支援センター）を２回シリーズとして 11 月５日（木）、11 月７日（土）、当院２階講堂で開催しました。この講座は岩沼市介護予防事業の一つとして、平成 18 年度から毎年様々なテーマで開催し、今年度で８年目を迎えます。

平成 27 年度の第１回目は、11 月５日（木）に鳥羽歯科医院（岩沼市）院長 鳥羽　透先生より「お口の健康について」と題してご講話いただき、約 30 名の方の参加がありました。

鳥羽先生は「子供の頃からの口腔ケアが大事」「歯周病は糖尿病や心臓疾患、肺炎等、全身の病気に影響を与えます」と話しました。また、自分でできるお口の体操を実践しながら教えていただき、多くの参加者の皆さんから「早速今日から取り組みたい」という声が聞かれました。

第２回目は 11 月７日（土）、当院　栄養管理課 管理栄養士 綱川佳子・曳地望が「お口の健康を守りながら『食力（しょくりき）』を保つために」と題して講話し、約 30 名の方の参加がありました。

歯の本数が少ない方が食べやすい調理方法やロコモティブシンドロームを予防する食事の仕方等について、食材の写真やレシピの紹介を交えながら説明がありました。また、筋肉が減少し要支援・要介護状態となっても、取り組み方次第で改善可能という話を聞き、安心された様子の参加者の皆さんが多く見受けられました。

元気な高齢者の皆さんが多い岩沼市となるように、これからも介護予防の講座やイベントの企画を行って参ります。

南東北地域包括支援センター　保健師　山下 明子

第１回目：11 月５日（木）
鳥羽　透先生のご講話

第２回目：11 月７日（土）
誤嚥を防ぐための体操を実践

Voice 患者さんからの声

外来患者さんより（ご意見） 外来に体重計が無くて困りました。体重計はどちらにありますか。

➡ **病院からの回答** 体重計は、地域医療課脇、泌尿器科脇、南棟処置室前の３箇所に設置しております。どうぞご活用ください。

入院患者さんより（お礼の言葉） 長らく入院していますが、不満に思うところは何も無く、感謝しかありません。これからもご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

➡ **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。これからも患者さん、ご家族の皆さんに満足頂ける医療・福祉が提供出来るよう職員一丸となって取り組んで参ります。

ワンポイント
リハビリ

糖尿病の運動療法
～part1 糖尿病の基礎知識と有酸素運動～

リハビリテーション科 理学療法士　**佐藤大樹**

☆運動療法によって得られる効果☆

①血糖が下がる
②体重が減る
③心肺機能の強化
④血圧を下げる
⑤足腰の筋力を強くする
⑥血液の循環をよくする
⑦ストレス解消などの気分転換
⑧体力がつき動きが楽になる

☆糖尿病について☆

糖尿病は運動不足・肥満などの生活習慣が原因で、血液内の糖（血糖）が上昇した状態です。そのまま放置して悪化すると失明（糖尿病性網膜症）や人工透析（糖尿病性腎症）になる可能性が高くなります。その他、脳卒中や心筋梗塞などの恐ろしい病気を発症しやすくなります。

☆糖尿病治療の３本柱☆

糖尿病を治療・予防していく上で食事療法・運動療法・薬物療法、どれが欠けてもうまくいきません。食事療法と運動療法が特に重要で、不十分な場合は薬物療法が必要となります。逆にどんな薬を使っていても、食事や運動をおろそかにすると血糖のコントロールは困難となります。

☆有酸素運動☆

おすすめしたい運動療法は有酸素運動です。有酸素運動はウォーキングやジョギング、水泳、ラジオ体操など大きな筋肉群をリズミカルに収縮させ、一定時間続けることのできる運動です。まずは気軽にできるウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

☆ウォーキングは有酸素運動の基本！☆

背すじを伸ばした正しい姿勢で行うことで効果もアップします。まずは、１日５分でも10分でもかまいません。徐々に長くして継続していきましょう！

次回は、糖尿病の運動療法～part2　レジスタンストレーニングについて～です。お楽しみに!

参考：糖尿病ネットワーク（http://www.dm-net.co.jp/）

生活習慣病セミナー
開催のご案内

地域の皆さんが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなれるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

時 間 ▶ 14：00～15：00　　場 所 ▶ 当院１階売店前
（３月10日のみ２階講堂）

●ミニ健康講話

開催日	テーマ	担　当
平成28年 １月28日(木)	❶ぜんそくの吸入方法　再確認	薬　局
	❷認知症サポーター養成講座	南東北地域包括支援センター
２月25日(木)	❶つらい膝・腰の痛み　改善運動	リハビリテーション科
	❷低栄養について（仮）	㈱クリニコ

●糖尿病教室

開催日	テーマ	担　当
平成28年 １月14日(木)	見て さわって 体験してみよう パート3～血液検査のお話～	臨床検査科
２月10日(水)	糖尿病のくすりを知ろう！	薬　局
３月10日(木) ※場所は２階講堂	糖尿病お悩み相談会	看護部、薬局、臨床検査科、 リハビリテーション科、栄養管理課

※演題名は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

薬局だより

インフルエンザの治療について

薬局 薬剤師　早坂和也

インフルエンザの治療薬にはいくつか種類があります。その違いをきちんと理解していますか？ 今回は、代表的なインフルエンザ治療薬について解説します。

●タミフルカプセル（オセルタミビルリン酸塩）

A・B型のインフルエンザウィルスが増殖するのを防ぐ効果があります。症状が出始めてから48時間以内に服用するのが効果的です。一時期、タミフルと異常行動の関係について話題になりましたが、服用後は十分な観察が必要です。

●リレンザ（ザナミビル水和物）

A・B型インフルエンザの治療に効果があります。リレンザは吸入薬で、専用の吸入器を使って1日2回・5日間にわたって吸入します。インフルエンザウィルスは呼吸とともに吸い込まれ、気道で増殖するため、粉薬を直接気道に届けることで即座にウィルスの増殖を抑えることができます。

●イナビル（ラニナビルオクタン酸エステル水和物）

A・B型インフルエンザの治療に効果があり、リレンザと同じ吸入薬です。イナビルの最大の特徴は、1回の吸入で治療を完結させることです。ただし、1回の治療でしっかりと薬を吸入する必要があります。

●ラピアクタ点滴静注（ペラミビル）

基本的には一度の投与で治療を完結させますが、重症患者さんの場合は1日1回600mgを何日かに分けて投与することもあります。タミフル同様、発症から48時間以内に服用した場合の有効性が確認されています。

※こちらに記載したのはあくまでも一般的な使用方法です。医師や薬剤師から患者さんに合ったお薬の使用方法について説明があると思いますので、正しく使用してください。

献血バスによる献血が行われました

10月26日（月）当院正面玄関入口で、岩沼市献血推進事業の一環として献血バスによる献血が実施されました。

今回は一般の方と当院職員合わせて15名（400㎖献血）の方の協力が得られました。

皆さんの温かいご協力ありがとうございました。

岩沼市の植栽活動に参加しました

岩沼市の植栽活動が11月14日（土）午前9時から行われ、当法人からも4人が参加し、小雨の中地域住民の皆さんと一緒に里の杜地区道路沿いの花壇にビオラを植えました。

岩沼市では、公共の場の花壇やプランターに植栽する活動を行っており、毎年春と秋の年2回、花の植替えをしています。花壇は、地域の皆さんの協力で管理されています。病院にお越しの際は、きれいなお花もぜひご覧ください。

寒さを乗り切る！

ブリの中華風揚げ漬け

ブリは成長していくと名前が変わる出世魚で、旬は12月～1月です。ブリに含まれるEPAやDHAには、血液をさらさらにして血栓症を予防する効果があり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。また、血合い（魚肉の黒ずんだ部分）にはタウリンが多く含まれ、肝機能を強くし、疲労回復に役立ちます。栄養たっぷりの食材で寒さを乗り切る体づくりをしましょう。

栄養管理課　管理栄養士　綱川佳子

1人分栄養価
エネルギー：266kcal　たんぱく質：13.3g

［材料（4人分）］

- ブリ…… 4切れ
- 赤ピーマン…… 1／2個
- ピーマン…… 1個
- 揚げ油、片栗粉…… 各適量
- たまねぎ…… 1／4個
- A　酒、しょうが汁…… 各小さじ1
- B　オイスターソース、
  ごま油…… 各小さじ1
  しょうゆ、砂糖…… 各大さじ1

作り方

1. ブリは、食べやすい大きさにそぎ切りし、Aの調味料にまぶす。
2. 赤ピーマンとピーマンは乱切りにする。
3. 揚げ油を熱して②を素揚げにし、続いて①に片栗粉を薄くまぶして、カラリと揚げる。
4. たまねぎは薄く切り、水にさらした後、水気を絞る。
5. Bの調味料を混ぜ合わせ、ブリとピーマンをからめて器に盛り、たまねぎを添える。

出前ミニ健康講話はいかがですか？

- 当法人の職員が身近な健康に関することをお話しします。
- 町内会・老人会などのお集まりの所に伺い、出前講話いたします。
- ミニ健康講話とし、時間は30分程度となります。
- 日時・講話内容等については、ご要望をお伺いし、相談となります。
- 内容は院内で開催中のミニ健康講話・糖尿病教室等の演題をご参考ください。

※内容や日程によっては、お伺いできない場合もございますので、ご了承ください。
また、調整の都合がございますので、お早めにお申込み頂きますよう、お願いいたします。

問い合わせ・申し込み
月～金／午前8：30～午後5：00
社会医療法人 将道会 総合南東北病院 総務課 まで
TEL：0223-23-3151　FAX：0223-23-3150

10月の救急車搬入件数

岩　沼	73（58）台	仙　南	16（ 14）台
名　取	63（59）台	その他	3（ 6）台
亘　理	52（58）台	合　計	207（195）台

※（　）内は平成26年10月の件数

編集後記

こちらの写真は、先月紹介しました「雀のオアシス」（※）で今年7月に撮影しました。雀の元気に飛び回る姿と屋上にきれいに並んでいる姿です。最近の雀たちは、日が暮れかけると集まり賑やかですが、日が落ちるといなくなることが多いようです。
（※正面玄関から入り南棟へ迎かう途中、右手に見える大きな2本の白樫が生えている当院の中庭。夕方になると、この木にたくさんの雀が集うことから、このように呼ぶ職員もいる。）

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。