すべては患者さんのために

2016 9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

南東北夏まつりが開催されました!
写真:「team踊踊」よさこい演舞の様子

南東北夏まつりが開催されました

第10回南東北夏まつりが、7月30日（土）午前10時30分から総合南東北病院北側駐車場で開催されました。当日は快晴に恵まれて延べ1,500人の来場者で賑わいました。

開会セレモニーでは、松島忠夫 院長の挨拶に続いて、菊地啓夫 岩沼市長、吉﨑純一 里の杜2丁目町内会長が挨拶しました。その後、岩沼さくら幼稚園 園児の皆さんのよさこい演舞、岩沼市の社会人を中心とした吹奏楽団ウィンドアンサンブル ブレーメンの演奏、シンガーソングライター小林桜子さんの弾き語りライブ、ベガルタチアリーダーズ・岩沼市を中心に活動しているチアダンスチーム「ICONICS」の演技、仮面ライダー鎧武の握手・撮影会、民謡歌手 佐藤登喜雄さんの歌謡ショー等、次々と催し物が行われました。さらに、ゆるキャラとのじゃんけん大会では、名取市の「カーナくん」・亘理町の「わたりん」が登場し、会場を盛り上げました。

各ブースでは、産地直送販売コーナーや健康相談コーナー、職員による屋台等、行列ができるほどの賑わいを見せました。また、松島忠夫院長の写真展も好評で、多くの方が美しい自然の写真に足を止め、見入っていました。

毎年盛り上がるよさこい競演では、仙南地域の団体が多数参加し、各チームが個性豊かな演舞を披露しました。当院のよさこいチーム「team 踊踊」も躍動感あふれる踊りを披露しました。

夏まつり開催に際しては、多方面の皆さんから多大なご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

社会医療法人 将道会 総合南東北病院
〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号
TEL:0223-23-3151　FAX:0223-23-3150
http://www.minamitohoku.jp/

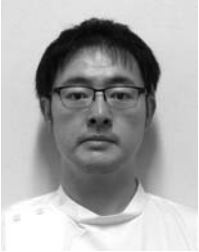
右記のQRコードから当院のホームページにアクセスできます。

岩沼　総合南東北病院　検索

新任医師のご紹介

今年７月１日付で、整形外科に新任医師が着任しましたのでご紹介します。

［診 療 科］整形外科
［専門分野］整形外科一般



小林 良浩（こばやし よしひろ）

はじめまして。７月より総合南東北病院 整形外科で勤務させていただいております、小林良浩と申します。出身は以前に大河ドラマで取り上げられた福島県の会津若松市というところです。大学も福島県立医科大学であり、これまでの勤務先も福島県内ばかりで、福島県外に居住したことはありませんでした。生まれて初めての宮城県での仕事と生活になり、少し緊張しておりますが、早くこの地に慣れていけるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

薬局だより

高血圧の合併症について

薬局 薬剤師　**佐藤夏美**

前回の薬局だよりでは高血圧治療薬について紹介しました。今回は高血圧による合併症についてお話ししたいと思います。血圧が高くなると、酸素を多く含んだ血液が通る血管（動脈）に負担がかかり、動脈硬化が進みます。その結果、次のような合併症が引き起こされやすくなります。

●脳に生じる合併症…脳梗塞・脳出血

脳の血管が動脈硬化を起こしている場所に、血の塊が詰まることで脳梗塞が起こります。また、脳の血管が動脈硬化を起こしてもろくなっている上に高血圧が続くと、さらに血管がもろくなり破れて、脳出血が起こります。

●心臓に生じる合併症…心肥大・狭心症・心筋梗塞

高血圧が長く続くと、全身に血流を送り出す心臓にはより強い力が必要となり、心臓の壁が厚くなるという心肥大が起こります。また、心臓に養分と酸素を送り込む冠動脈が動脈硬化を生じると、血管が狭くなったり詰まったりして、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。

●腎臓に生じる合併症…腎障害

腎臓の動脈硬化が、腎機能を低下させます。また、腎障害は高血圧を悪化させる原因にもなります。

合併症を防ぐためにも、処方された降圧薬は自己判断で中止等せずに服用し、血圧をコントロールしていきましょう。

生活習慣病セミナー　開催のご案内

時　間 ▶ 14：00～15：00
場　所 ▶ 当院１階売店前

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。

日　時	講座名（講座担当）
９月８日（木）	■糖尿病教室 ●糖尿病お悩み相談会①（看護部、薬局、リハビリテーション科、栄養管理課）
９月29日（木）	■ミニ健康講話 ●ケアラーについて（南東北相談支援センター） ●つらい膝・腰の痛み 改善運動（リハビリテーション科）

※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。

第 44 回健康医学セミナーが行われました

第 44 回健康医学セミナーが 6 月 25 日（土）午後 1 時から当院 2 階講堂で開かれ、110 名の方が参加しました。今回は小林義尊 整形外科医長が「手が痛い！～手の痛みの原因と病気～」と題して、様々な手の疾患の病態や治療方法に関して、写真やイラストを交えながらわかりやすく説明しました。

指の腱断裂は、ガラスやナイフなど鋭利なものによる外傷で生じ、指が曲がらなくなってしまいます。治療については、リハビリテーションが大変重要であり、適切なリハビリテーションを行わないと、関節拘縮・再断裂の可能性が高くなります。

また、神経障害である手根管症候群は、手のひらのしびれが主な症状で、妊娠中の方、透析治療を受けている患者さん、重労働をしている方に多い疾患です。この疾患には、手首をたたくとしびれや痛みが指先にひびくかどうか等、疾患にかかっていないかを簡単に確認する方法があります。参加者の皆さんは、実際に自らチェックをしながら確認方法について学びました。

講演後には、参加者の皆さんの行列ができるほど質問や相談が多く寄せられ、小林先生は一人一人へ丁寧に回答しました。

認知症ふれあい Café ～オープンしました～

南東北地域包括支援センター

当地域包括支援センターでは平成 28 年 4 月から毎月第 1 月曜日に「認知症ふれあい Café」を開催しています。

これは、認知症のある・なしにかかわらず、どなたでもご参加いただけるカフェです。みんなで認知症について知る機会とし、誰もが気軽に集える場として、お茶を飲みながら講話を聴いたりゲームをしたりと楽しんでいます。内容は毎回異なり、市内の地域包括支援センター・介護保険施設・ボランティアの皆さんにご協力いただき、当番制で行っています。

毎回、認知症ふれあい Café の始めには体操を行い、気分をリフレッシュしています。

場所は当院の食堂です。患者さんやご家族、会計待ちの方はもちろん、地域の方や市外にお住まいの方も参加しています。参加者は平均 20 名前後で、認知症や介護などに関するご相談もお受けしています。是非一度、足を運んでみてください。ちょっとしたティータイムを、実りのある時間に変えてみませんか？

［日　時］（次回）9 月 5 日（月）14：30～15：30
※毎月第 1 月曜日開催
［場　所］総合南東北病院　食堂
［対象者］どなたでもご参加いただけます
［参加費］100 円（お茶代）

東２病棟で夏まつりが行われました

７月26日（火）午後１時30分から、東２病棟（回復期リハビリテーション病棟）で夏まつりが行われました。

病棟には賑やかな出店が並び、デイルームでは職員が余興を行い、夏まつりを盛り上げました。出店には、輪投げ・射的・水ヨーヨー釣りが用意されました。皆さんは真剣な表情で取り組み、景品を当てると、職員と共に笑顔で喜んでいました。また、デイルームではリハビリスタッフ・看護師・介護福祉士がクイズ・スイカの早食い・よさこいを行い、大いに盛り上がりました。さらに、患者さんによる歌の発表もあり、会場の皆さんは優しい歌声に聴き入っていました。

病院探検ツアーが行われました

７月28日（木）、ミニ健康講話「病院探検ツアー」が行われ、小学校３年生から６年生の合計11名の皆さんが参加しました。

今回は、「病院探検ツアー ～手術室探検～」と題して、手術室、中央材料室を探検しました。手術室 星みゆき看護主任心得、本郷ゆかり看護師引率のもと、手術着に着替え中央材料室に移動しました。始めに手術で使用する器材を見学し、星看護主任心得が手術器具を清潔に保つための管理方法について説明しました。

次に、手術室の中に入り手術台に横たわりながら心電図を測定しました。皆さん、初めて座る手術台に緊張しながらも、モニターに自分の心拍がうつると興味深く画面を見ていました。続いて、薬品を手に付けて洗いブラックライトをかざすと洗い残した部分が光る仕組みの専用キットを使い、手洗い後の細菌検査を実施しました。実際に手を洗ってみると、爪や指の間に洗い残しがあり普段の手洗いの方法について考えるきっかけになったようです。最後に、オートシーラーという機械を使い、袋に入ったお菓子の口を閉じる作業を体験しました。

参加した皆さんは普段見ることない手術室を見学し、器材に触れて体験してみることで器材の豊富さや衛生管理の大切さなど様々な発見を得ることができたようです。

ワンポイント
リハビリ

糖尿病について

～part1 糖尿病の基礎知識と運動の概要～

リハビリテーション科 理学療法士　弓田顕弘

今回は、糖尿病のタイプや合併症などの基礎知識を中心にお話しします。

●糖尿病のタイプ

Ⅰ型糖尿病：膵臓の細胞が破壊されることでインスリンという物質が出にくくなります。幼少期～思春期に多く急激に症状が出現する傾向にあります。

Ⅱ型糖尿病：過食・運動不足・ストレスなどの生活習慣に加齢が加わり、インスリンが働きにくくなります。特徴として中高年の男性に多く太り気味の方が多い傾向にあります。

●糖尿病３大合併症

糖尿病性網膜症：放置すると、硝子体出血や網膜剥離をきたし失明する可能性があります。

糖尿病性腎症：腎臓の障害でおしっこが作られなくなります。放置すると人工透析や腎移植をしなければならない状態に陥ります。

糖尿病性神経症：神経が障害され両手足などの先端の温度や痛みを感じにくくなります。放置すると、足が腐って切断しなければならなくなります。

●糖尿病の治療

糖尿病の治療は大きく運動療法・食事療法・薬物療法の３つに分類することができます。第１段階として適切な食事や運動を行い生活習慣の改善を図ります。それでも血糖コントロールが不良の場合には、投薬を追加しコントロールを図ります。

●型別の運動療法について

Ⅰ型糖尿病：インスリン機能回復が望めないため、低血糖の予防に配慮し、生活の中に運動を取り入れるようにします。

Ⅱ型糖尿病：インスリンの働きを高めるために有酸素運動と筋力強化を中心とした運動を行います。普段の生活の中に無理なく取り入れられる運動を継続して行うことが大切です。

	Ⅰ型糖尿病	Ⅱ型糖尿病
年齢	幼少期～思春期	中高年
体型	痩せ型	肥満型
発症の仕方	急激に発症	緩やかに発症
発症の原因	膵臓の細胞が破壊される	生活習慣・加齢・遺伝
治療方法	インスリン注射	運動・食事・薬 （場合によってはインスリン注射）

（表：Ⅰ型糖尿病とⅡ型糖尿病の比較）

糖尿病の運動療法を行う前に、まずは、糖尿病の基礎知識を身に付けることが大事です。次回は、糖尿病の運動療法について詳しく説明していきたいと思います。

＊参考文献　病気がみえる vol.3　糖尿病・代謝・内分泌　医療情報科学研究所

脂がのって美味しい！ かつおの香り焼き

秋に獲れる鰹（かつお）は「戻り鰹」と呼ばれ、初夏に獲れる「初鰹」よりも脂がのって美味しく「トロ鰹」とも呼ばれます。鰹に含まれる脂には、脳の働きを活性化するDHAや、血液をサラサラにするEPAといった不飽和脂肪酸が多く含まれています。さらにビタミン・ミネラル類が豊富に含まれ、とても栄養価の高い魚です。宮城県の鰹の漁獲量は全国でも上位で、なかでも気仙沼市の気仙沼漁港では19年連続で生鮮鰹の水揚げ量日本一を誇っています。　　栄養管理課 管理栄養士　佐藤香織

1人分栄養価	エネルギー：177kcal　塩分：1.0g

［材料（2人分）］
- かつお（刺身用）……160g
- 油……適量
- 青じそ……お好みで
- 漬けだれ
  - 醤油・みりん・酒 …各大さじ1
  - 酢 ……小さじ1
  - おろしにんにく …小さじ1
  - 豆板醤（とうばんじゃん） ……小さじ1／2
  - 味噌 ……小さじ1／2
  - ネギ ……1／4本

作り方

1. かつおは1.5cm幅のそぎ切りにする。
2. ネギはみじん切りにし、漬けだれを合わせ、かつおを半日ほど漬け込む。
   ＊ポリ袋を容器として使うと、少量でも十分に漬け込むことができます。
3. 油を熱したフライパンに入れて、かつおを焼く。
4. 千切りにした青じその上に、③を盛り付ける。

Voice 患者さんからの声

入院患者さんより（ご意見） 職員がいつもおしゃべりばかりしていてうるさい。

➡ **病院からの回答** 大変失礼致しました。確認しましたところ、職員間で患者支援に関する情報交換をベッドサイドで行っておりました。病室外の場所で、端的にまとめ短時間で行う様、職員へ指導致しました。

入院患者さんより（お礼の言葉） 不安だらけの入院でしたが、本当にありがとうございました。皆様には優しく、明るく、時には冷静に言葉をかけて頂き、励まして頂いたことは、忘れられません。これからも日々家族と共に過ごせることは、皆様のお陰なのだと、心より御礼申し上げます。

➡ **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。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。

6月の救急車搬入件数

岩　沼	57（66）台	仙　南	13（15）台
名　取	64（69）台	その他	4（3）台
亘　理	71（52）台	合　計	209（205）台

※（　）内は平成27年6月の件数

編集後記

今月の第1面では、たくさんの写真とともに南東北夏まつりの様子をお伝えしました。私は、終日カメラマンとして会場にいましたが、ご来場の皆さんや職員からはたくさんの笑顔が見られました。夏まつり終了後、一人で撮りためた写真を振り返り、皆さんの笑顔を見て自然と私も笑顔になり、時間を忘れて写真に見入ってしまいました。私にとってこれからも皆さんの笑顔を撮り続けていきたいと強く思った夏まつりとなりました。皆さんにとっては、どのような夏まつりになりましたでしょうか？

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。