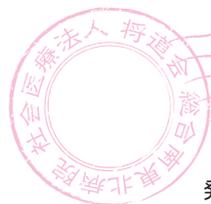


# みな みな ねっと

12<sup>2020</sup>月号



発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



BLS研修会が行われました。詳しくは3ページをご覧ください。

## 当院の脳ドック(脳検診)について



総合南東北病院  
院長 松島忠夫

脳ドック(脳検診)ではMRIで脳の状態、脳血管の状態を把握ができます。検診ですから特に何か症状がある方が受けるものではありません。脳症状が疑われれば保険診療で検査ができます。0.5T-MRIの時代から始まり、その後1.5T-MRIとなり、当初から30年以上になるうかと思えます。現在年に1500人から1800人ほどが検査を受けています。毎日数人から多い日は10人ほどになることもあります。

突然倒れ、救急搬送され、脳の病気と診断される方で、事前に脳ドックを受けていることは稀なことです。他県での某施設で、脳ドックで未破裂脳動脈瘤が見つかり、説明を聞くために前日ホテル宿泊中にも膜下出血を発症した例を聞いています。救急搬送され、手術を受けましたが、後遺症を残したとのこと。こんなことが起こることは不幸なことですが、これまでの経験上、脳の病気というのはなかなか厳しいものがあります。

脳ドックの大きな目的の一つは未破裂脳動脈瘤の発見です。脳動脈瘤は若い人でもありますが、その頻度は低く、中高年で年齢と共に発見される頻度は増します。脳動脈瘤が破裂すればくも膜下出血の原因となります。未破裂脳動脈瘤が見つければ、その大きさ、部位、位置により、治療法を検討します。開頭手術でのクリッピング、開頭はしないで血管内手術による瘤のコイル塞栓術となることもあります。小さなものではMRIでの経過観察になることもあります。

他に、血管病変として、頸部動脈の狭窄性変化、脳血管の狭窄性変化、無症状の脳梗塞と陳旧性の出血があります。これらはいずれも血管の動脈硬化性変化の

結果と考えられますので、見つければ、その原因として動脈硬化の危険因子の治療や指導が必要となります。脳ドックを受ける方々は、健康意識の高い方のように、危険因子となる高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症など治療が必要なものはすでにされています。さらには動脈硬化の危険因子は、喫煙、肥満、そして運動習慣のないことも挙げられています。また加齢そのもの、遺伝因子もあり、現状では治療はできないものもあります。また脳ドックで発見されるものでは、脳腫瘍がありますが、頻度は低いです。その中では髄膜腫と下垂体腫瘍が多いといわれています。当院の脳ドックでごく少数で発見され、手術になった例、経過観察となっている例があります。また一般にはあまり知られていないようですが、大脳の白質病変があります。これは加齢変化ともいえますが、若くして目立てば、異常所見となります。所見として程度により、グレード判定されます。これも動脈硬化の危険因子に関係しており、異常と判定された場合は説明し、危険因子に留意または治療をすすめます。

MRIによる脳ドックでは認知症は判定できません。オプションである長谷川式の記憶を中心としたテストで疑いがあればさらに担当科受診をすすめるようにしています。

以上概略ですが、当院の脳ドックの現状です。

当院では、人間ドックのオプションとして脳ドックを受けることができます。詳しくは4ページをご覧ください。



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

随時更新中

当院ホームページへアクセス

岩沼 総合南東北病院

検索



<http://www.minamitohoku.jp/>



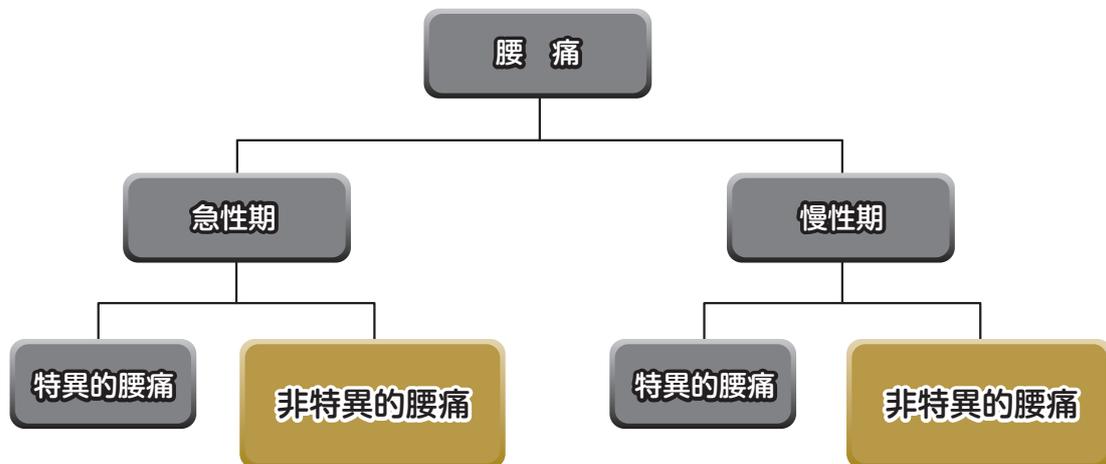
## 腰痛との向き合い方

リハビリテーション科 作業療法士 多田滉平



### 腰痛について

国民の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。この「腰の痛み」にはさまざまな種類が存在しますが、その多くは椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症など、原因のはっきりしている「**特異的腰痛**」とぎっくり腰のような原因のはっきりしていない「**非特異的腰痛**」の2つに大別されます。



割合としては原因の分からない「**非特異的腰痛**」が全体の**85%**を占めており「腰痛＝原因がある」とは限りません。



### 過度な安静・心配は痛みの敵

腰痛の原因がわかっているときは医師の指示に従い、安静が必要な場合があります。しかし、間違った情報で過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうとさらなる体の衰えを引き起こし、腰痛の再発・慢性化につながる可能性があります。

「痛い＝絶対安静」ではなく、正しい情報をもとに「**無理のない程度に活動する**」ことが日本でも推奨されています。

【参考】理学療法ガイドライン

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること（WHOの定義）です。

### 身近なところで対応出来る

ちょっと風邪気味な時、食後の胃もたれ、花粉症、頭痛や生理痛の時、目が乾く時など、病院を受診しなくてもお近くの薬局やドラッグストアなどでOTC（一般用医薬品）を自分で選ぶことができます。

もし、同じ胃薬でも何種類かあってどれにしたらいいか迷うことなどがあれば、薬局やドラッグストア、またはかかりつけの病院の薬剤師に相談したり、お薬を選んでもらったりしてもよいでしょう。

### こんな制度も

対象の薬（スイッチOTC医薬品）の購入額が年間で1万2千円以上だと、その超えた分の金額が所得控除となる「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」という制度があります。詳しくは厚生労働省ホームページをチェックしてみてください。

※2021年12月31日まで。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

### 症状の改善が見られない場合は医療機関を受診！

OTC（一般用医薬品）は誰でも手軽に購入できるというメリットがあります。しかし、間違った使い方をしていることに気づかずに長期間使用してしまうデメリットもあります。5～7日程度使用しても症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

また、副作用かなと思う症状が出たときは使用を中止し薬剤師や医師に相談しましょう。

### 最後に

セルフメディケーションを実践していくには、薬の使用だけでなく普段の食事や運動を見直すことも大切です。自分の体の状態を知り、健康管理につとめましょう。



【参考】厚生労働省ホームページ

新型コロナウイルス感染症に翻弄され続けた2020年でしたが、年の瀬まであと数週間となりました。冬はインフルエンザをはじめとする、ウイルス性感染症が流行する時期でもあります。なぜ冬期に猛威をふるうのか、またその予防策などについてお話ししたいと思います。

冬期に流行する理由は、感染が成立しやすい状況にあるからです。なぜそのような状況になるのかというと、病原体である“ウイルス”と、感染する“人”の条件がそろうためです。ウイルスの種類にもよりますが、冬の気温や湿度がウイルスに至適な環境を作り出しています。15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度により、ウイルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。またこのような環境下においてはウイルスの生存期間も長くなるため、感染も拡がりやすくなります。

私たちはこれから新型コロナウイルスと共存していかなければならないことが、昨今の流行状況からも明らかです。では、どのようなことを心がけるのが大切でしょうか。密閉空間・密集場所・密接場面という「3つの密」を避けることは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザを含む他の感染症の予防にも有効です。その他に、室温（22～26度）や湿度（50～60%）等の環境調整や、バランスの取れた食事・睡眠などで免疫力を高めることが重要です。

感染症に対しては総合的な対策が必要ですが、上記のような誰にでもできる身近なことに加えて、手洗いや手指衛生・咳エチケットという基本的な予防行動も心がけ、この冬を乗り越えましょう！



## BLS研修会が行われました

令和2年10月12・19・28日の3日間、一部職員向けの救命講習「BLS研修会」が行われました。

救急看護認定看護師 西谷佳功さんをはじめ、医療安全管理室・院内蘇生委員会の看護師らが講習にあたりました。心肺蘇生法の手順やAEDの取り扱い方などを、シミュレーターを用いて実際に行いながら説明しました。

研修会の中で、「ジョギング中に心肺停止となった男性の命を、偶然居合わせた医療従事者含む5人が協力して救った」という事例が紹介され、講師の西谷さんは「救命処置のスキルは医療従事者に必要なものだと思います。救命に関するガイドラインは今後も改訂されていきますので、新しい情報がありましたら紹介させていただきます」と話しました。研修終了後、参加した職員からは「心肺蘇生法について、実践を通して学ぶことができ良かった」「医療に携わる者として、今回学んだ知識・技術を忘れないようにしたい」といった声が聞かれました。



# 定期的な健診の勧め

～病気の早期発見・予防を目指して～

健診事業部 副主任 佐藤陽子

皆さん、今年も健康診断を受けましたか？これから受ける予定はありますか？世界的にコロナウイルスが流行中の現在、毎年受けている健診の受診を控えているというお話を耳にします。しかし、このような状況だからこそ、自分の身体の状態を知っておくことが必要なのではないでしょうか。

日々の暮らしの中では見つかりにくい病気を早期に発見するには、定期的に健診を受けることが重要です。自覚症状がなくても、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。また、生活習慣の変化に伴い、生活習慣病（食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称）にかかる人が増えています。

当院の健診センターでは、心配な病気や目的に合わせた各種健診を多数用意しております。法令により実施が義務付けられている法定健診やメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査等の他に、受診者の意思で受ける「任意」の健診もあります。

任意の健診では「生活習慣病予防健診」、検査項目が多く健診だけではわからない病気を発見することができる「日帰りドックコース」、消化器系の病気が心配な方には日帰りドックに大腸内視鏡検査を加えた「2日ドックコース」、がんが特に心配な方にはPET検査も組み合わせた2日間の「ドックPETコース」、脳卒中・心疾患・がん等を3日間かけてチェックする「総合コース」、女性特有のがんが心配な方には「レディースコース」等があります。また、脳卒中が心配な方は「脳検診」をオプションで付加したり、単独で受けることもできます。

## ～当院で受けられる任意健診～



生活習慣病予防健診

総合コース

レディースコース

脳検診

人間ドック（日帰りドックコース）

+ 大腸内視鏡検査 =

2日ドックコース

+ PET 検査 =

ドックPETコース

脳ドック（オプション）

長谷川式テストは脳ドックに含まれる項目です。

自分に適した内容の健診をお受け頂く為に、まずは健診センターへお気軽にお問い合わせください。健診は病気の早期発見と健康への意識を高める良い機会になることと思います。長く健康を維持し安心して生活を送るためにも定期的・継続的な健診の受診をお勧めします。

### 【お問い合わせ先】

総合南東北病院 健診センター TEL : 0223-23-3775 9:00～16:00（月～土）

# レシピ紹介

筋力低下予防!

## ヨーグルト ティラミス

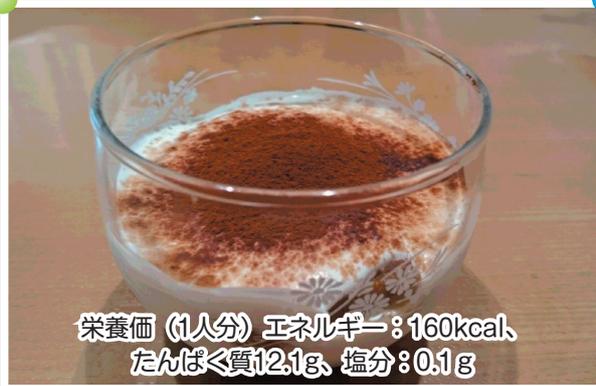
栄養管理課 主任 管理栄養士 曳地 望

### 【材料 1人分】

- 水切りヨーグルト プレーン (ギリシャヨーグルト) .....100g
- 蜂蜜.....大さじ1/2弱
- カステラ.....20g
- インスタントコーヒー.....小さじ1/2杯
- お湯.....大さじ1と1/3杯 (20g)
- ココア.....大さじ1/4杯

### 作り方

- ①水切りヨーグルトと蜂蜜を混ぜ合わせる。
- ②カステラは半分の厚さに切り、お湯に溶かしたインスタントコーヒーをかけて、しみ込ませる。
- ③カップにカステラの半量を敷き、①のヨーグルトの半量を入れる。その上にさらにカステラ、①のヨーグルトの順に乗せる。
- ④ココアを茶こしで振り、完成。



栄養価 (1人分) エネルギー: 160kcal、たんぱく質12.1g、塩分: 0.1g

筋肉のもととなるたんぱく質。市販のヨーグルトの場合、小カップ1個に含まれるたんぱく質は5g程度です。対してスーパーなどでも購入できる水切りヨーグルトは、小カップ1個当たり10g程度含まれており、より多くのたんぱく質を摂ることができます。日本人の食事摂取基準 (2020年版) では、たんぱく質は成人で1日50g~65gが推奨量とされています (※)。卵1個や納豆1パックに含まれるたんぱく質は、おおよそ6~7g程度となっています。

食欲のなくなってきた方は、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品が摂りにくくなる傾向にあります。たんぱく質を摂る量が減ってしまうと、筋力が落ちて骨折に繋がる転倒が起こったり、免疫力の低下を招いたりすることも考えられます。

朝昼晩の食事からだけでなく、おやつやデザートでもたんぱく質を摂ることの出来る一品で、楽しく美味しく筋力低下を予防しましょう。

※医師からたんぱく質を摂るのを控えるように言われている方は、当てはまりません。

## Voice 患者さんからの声

### 入院患者さんより【ご意見】

貸出用のパジャマに小さな小物入れのポケットがあれば、便利ではないでしょうか。

### 病院からの回答

パジャマのポケットは便利な反面、貴重品等を入れたまま洗濯業者に出してしまうケースが多くトラブルの原因になりかねません。そういった経緯があり、当院ではポケット無しパジャマを採用させて頂いております。ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。



### 10月の救急車搬入件数

岩 沼	69(68)台	仙 南	23( 20)台
名 取	52(61)台	その他	0( 1)台
亘 理	59(57)台	合 計	203(207)台

※ ( ) 内は令和元年10月の件数

### 編集 後記

令和2年もいよいよ終わろうとしています。今年は感染症の流行により、生活が大きく様変わりした1年となりました。来年はより良い年になるよう願うばかりです。厳しい寒さもまだ続くことと思いますが、皆様体調に気を付けてお過ごしください。

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。