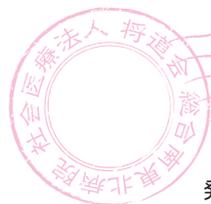


# みな みな ねっと

11<sup>2021</sup>月号



発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



新院長に西村真実(左)が就任しました。

## 皆様の健康寿命を守るべく安心・安全な治療を提供できる病院をめざして

総合南東北病院

院長・脳神経外科部長・脳卒中センター長 **西村 真実**



10月1日付けで院長を拝命しました西村真実と申します。当院は昭和60年に開設され、271床(急性期181床、回復期リハビリ50床、地域包括ケア40床)を有する総合病院です。救急科・麻酔科・脳神経外科・脳神経内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・消化器内科・整形外科・泌尿器科・リハビリテーション科・放射線科を常設とした総合病院として発展して参りました。また外来部門として内科・老年内科、糖尿病代謝科、腎臓内科専門外来、形成外科、甲状腺専門外来も行い皆様の健康管理を担っております。

世界に未だ類を見ない未曾有の少子高齢化社会に伴い、我が国では限られた医療資源・国民医療費の増加・介護負担の増大など様々な問題点が浮き彫りになって参りました。その中で、今後ますます検診を含む悪性新生物の早期発見・早期治療や運動器疾患の治療、認知症治療、予防医学の重要性が謳われているところであります。

仙台圏でも病院の統合再編が進む中、大病院では患者さんをご自身の病気や特性にあった診療科を受診することが出来るようになりました。しかし一方で、細分化され過ぎてどこを受診すればよいか分からないといった声も聞かれるようになりました。当院の長所は、中規模ではありますが患者さんのニーズにあった治療がフットワーク良く行える点であると思います。患者さんが迷うことなく、適切な検査・治療を受けられるようさらに心がけて参ります。

わたくしが宮城県仙南地区の地域密着型二次救急

病院である当院に脳卒中センター長として赴任し早10年が過ぎました。長く三次救急病院に勤務してきた者として、診療のありかたについて考え方を新たにしております。高度救急病院ではエビデンスに基づいた治療のみで目の前を通り過ぎていた患者さんもうらっしゃいましたが、当院においては高齢者でも健康寿命を考慮し、早め早めに適切な治療介入を行うことが重要であろうと考えております。

2011年の東日本大震災から丸10年が経過しました。福島原発事故処理や廃炉の問題、処理水海洋放出に伴う風評被害など震災復興は未だ道半ばのなか、新型コロナ問題が起りました。当院は感染症指定医療機関ではありませんが、当院かかりつけの患者さんと、16歳以上の岩沼市民の方を対象に発熱外来を行っております。外来患者さん、入院患者さん、そして我々病院スタッフの安全を守り、安心して万全の体制で治療に臨めるよう継続して努力して参ります。今後は、新しい感染症に対応できる新病院設立も念頭に置くべきと考えております。

新型コロナの時代に、当院の院是である、“すべては患者さんの為に”を肝に銘じながら、患者さんを良くすることを最優先に、謙虚にそして誇りをもって粛々とやって参ります。そして皆様の健康寿命を守るべく、医療・福祉・介護・検診の充実を進めて参ります。

今後とも宜しくお願い致します。



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

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/>

## 病院からの お知らせ



社会医療法人将道会 総合南東北病院の新院長に西村真実（前院長代行 兼 脳神経外科部長 兼 脳卒中センター長）が令和3年10月1日付けで就任しました。西村真実の院長就任により、これまで院長を務めていた松島忠夫は、理事長特別補佐監兼執行本部長となりました。診療につきましては、これまで同様に行って参ります。

新体制となった総合南東北病院は、今後も院是である「すべては患者さんの為に」を実践し、地域の皆様の医療・福祉・介護・検診の更なる充実と発展に寄与できるよう精一杯努めて参ります。

## 南東北在宅支援オンラインセミナーが行われました

南東北在宅支援セミナー実行委員長 介護福祉士 山下 佳代

令和3年度 社会医療法人将道会 南東北在宅支援オンラインセミナーが9月15日（水）午後1時30分から当院8階第2会議室で行われました。

このセミナーは近隣市町の介護保険担当課、居宅介護支援事業所ケアマネジャー、地域包括支援センター、社会福祉協議会、介護サービス事業所に対して当法人事業所の取り組みを紹介し連携を深め、地域の医療・福祉に貢献していくことを目的としています。今年は感染症防止の観点からオンラインでの開催とし、認知症をテーマに行いました。

当日は中野良子看護部長、加藤昭子リハビリテーション科課長の挨拶に続き、第1部として認知症看護認定看護師 山田愛実看護主任が「認知症に見られる行動心理症状への対応」と題して講演しました。

第2部は当院の訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、南東北訪問看護ステーション、介護老人保健施設サニーホームの各担当者が事業所の概要や取り組みの紹介を行いました。その後はチャット機能を活用した質疑応答や意見交換の時間を設け、多くの意見を頂きました。

今回は岩沼市・名取市・亶理町・山元町など18の事業所から約30名の方々に参加頂き、終了後のアンケートにて「普段見ることのできないリハビリテーションを行う様子を知ることができた」「認知症の患者さんへの具体的な対応方法を学ぶことができた」「資料がとても分かりやすく、今後も参考にしていきたい」等の感想を頂きました。今後もセミナーを通して当法人の取り組みをより多くの方に知って頂き、各関係機関との連携を更に深めていきたいと考えております。



# ワンポイント リハビリ



## 排痰（痰を出す）方法について

リハビリテーション科 理学療法士 齋藤 恵

これから寒くなる時期は湿気が少なくなり、暖房器具を使用することによって空気が乾燥する日が続きます。そんな中、「朝方などに痰が絡むけれど中々出ない」ということはないでしょうか？特に高齢になると痰が出しにくくなる方も多くいらっしゃいます。そこで今回は、痰と排痰についてお話させていただきます。

### どうして排痰が必要なのか？

痰は本来、体内に入り込んだ細菌やウイルス、ほこりをからめとって、効率的に体の外に出す役割があります。しかし、痰が体の外に排出できずに溜まってしまうと肺や気道などの空気の通り道を狭めてしまい、息苦しくなる場合があります。

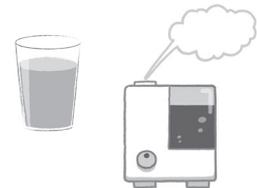
また、痰を出すことで体の外に排出されるはずだった細菌などが体内に留まると、体内で繁殖し風邪などの感染症を起こしやすくなる可能性があります。

そのため、痰は体内に留めずにこまめに出す必要があります。

### 痰を出しやすくする準備をしましょう！

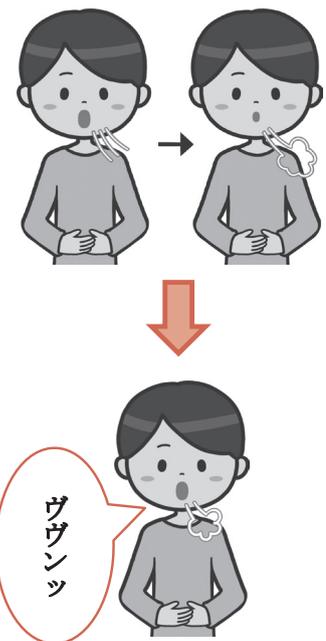
痰は固くなると出しにくくなるため、

- ①普段からこまめな水分摂取を心がけましょう
- ②室内が乾燥している時は、加湿器などで湿度を高くしましょう



### 最後に痰を出していきましょう!!

- ①座って軽く身体を前に倒します  
または、ベッドで横向きになります
  - ②軽く呼吸を整えます
  - ③深呼吸を3～4回ほど繰り返します
  - ④少し勢いをつけて『ハー』と息を吐きます
  - ⑤『②～④』を繰り返し、痰が上がってきたら、  
少し喉を鳴らす様に咳をします
  - ⑥痰が出たらティッシュで取り除きましょう
- \*なかなか痰が出ない時は、無理に咳を繰り返さずに一度水分をとるなどして痰を柔らかくしていきましょう。



【参考】呼吸理学療法標準手技（医学書院）、呼吸リハビリテーションガイドブック（フクダ電子株式会社）

### 消毒用アルコールとは？

一般に、アルコールとはアルコールの一種である「エタノール」という成分をさします。

特徴として、速乾性があり短時間で幅広い種類の微生物に効果があるため、医療現場でも頻繁に使用されています。しかし、粘膜や傷口には使えないこと、引火性があることに注意が必要です。また、エタノールは皮膚を乾燥させるので、手荒れの原因となることがあります。

エタノールが最も効果を発揮する濃度は約70%といわれており、濃度が高すぎたり低すぎたりすると効果が落ちてしまうため、60～90%程度が消毒に適しています。アルコール消毒剤にはそれぞれ異なる特徴があるため、手指衛生の目的に応じて業務や手肌に合った製剤を選ぶと良いでしょう。また、保湿剤が配合されているものや、ジェル状の製品などさまざまな製品が販売されています。目的にあった製品を選びましょう。



### 手指消毒のポイント

- 手洗い時のすすぎが不十分で石けん成分が残っていたり、水気が残っていると消毒液の効果は減少します。しっかりすすいで水気を拭き取りましょう。
- 消毒液は爪に消毒液がかかるように指を折り曲げて受け、両手の隅々まで行き渡らせましょう。
- 手につけるだけでなく、すり込むことが大切です。完全に揮発するまで、少なくとも15秒は液が残っている状態で手をすり合わせるようにしましょう。

## 手洗いは衛生的手洗いを！

～『サラヤ株式会社ホームページ 知っておきたい！家庭の感染と予防』より～



石けん液をしっかり泡だてて洗い、流水で流します。

清潔なハンカチやペーパータオルで、水分を残さないように拭き取ります。

手指消毒剤(ハンドアルコール)を手にとって、乾くまで両手にしっかりすり込みます。

# 認知症 たすけあいコラム

## 認知症と診断されたら

看護主任 認知症看護認定看護師 山田 愛実

みなさん、こんにちは。「認知症たすけあいコラム」第2回は“認知症と診断された後のこと”についてお伝えします。

認知症と診断されたら、みなさんはどうでしょうか。悲しみ・恐怖・絶望といったネガティブな感情に包まれてしまうのではないのでしょうか。そして、ご家族の方は“どうしよう”と途方に迷ってしまうのではないのでしょうか。

確かに認知症は、脳の機能障害で物忘れや日時の感覚がなくなるなど、生活の中で影響することが多い病気です。しかし、出来ないことばかりではありません。出来ないことがあってもちょっとした工夫をすることで、生き生きと生活している認知症当事者の方々はたくさんいらっしゃいます。今回は、そんな当事者の方やご家族のための場所をご案内したいと思います。



### ■かたりiオレンジカフェ（毎月第4火曜日13:30～15:00 岩沼市総合福祉センターiプラザ）

物忘れなどで不安がある方・認知症と診断された方・支援している家族の方、それぞれがほっとできるカフェです。その場で相談もできます。事前予約が必要となっているため、詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ：岩沼市介護福祉課高齢者活躍支援係 0223-24-3016

### ■認知症の人と家族の会

認知症当事者のつどいや介護家族のつどい、男性介護者のつどいの開催など、様々な活動をされています。また、全国47都道府県に支部があるので、どこに居ても加入できる団体になっています。電話相談なども行っているようです。詳しくはホームページをご覧ください。

電話相談：0120-294-456（固定電話）

050-5358-6578（携帯・スマートフォン）平日10:00～15:00

### ■地域包括支援センター

それぞれお住まいの地域にあり、65歳以上の高齢者に関連する相談を受け付けています。保健師又は看護師や社会福祉士・主任介護支援専門員が在籍し、圏域内の対象者の方の相談・対応にあたっています。ぜひ相談してみてください。自分の住まいがどこの圏域に該当するのかについては各市町村へお問い合わせください。

### 岩沼市認知症初期集中支援チームのご案内

初期集中支援チームは認知症を専門にする医師・看護師・社会福祉士で構成されています。当院では40歳以上の岩沼市在住の方で、地域で生活する認知症の方・ご家族の方を対象に、電話相談・対面相談・メール相談を行うほか、状況に応じて自宅訪問も行います。利用は無料です。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】 総合南東北病院 医療福祉相談室

電話：0223-23-3746（直通）【受付：月～土曜日 8:30～17:00 ※祝日を除く】

メールアドレス：syoki-iwanuma125@minamitohoku.jp

# レシピ紹介

彩り豊かに!

## 鮭の混ぜ込み稲荷

栄養管理課 管理栄養士 北澤 珠里

### [材料 2人分]

- 温かいご飯……………200 g
- 稲荷揚げ……………6枚
- 鮭……………1切れ
- 大葉……………5枚
- 白ごま (お好みで) ……適量



栄養価 (1人分)  
エネルギー：357kcal 塩分：1.2g

### 作り方

- ①焼いた鮭を食べやすい大きさにほぐす。大葉は水洗いし千切りにする。
- ②ボウルに温かいご飯と①を入れて、しゃもじで切るように混ぜる。
- ③全体が混ざったら、白ごまを加え軽く混ぜる。
- ④③を6等分にして、稲荷揚げに詰めて盛り付ける。

鮭には血液中の脂肪酸を減らす働きをもつEPA・DHAと、老化やがん予防を助けるアスタキサンチンが多く含まれています。アスタキサンチンは油と一緒に摂る事で、効率よく栄養を体内に吸収できるのでおすすめです。

今回は稲荷揚げを使って、鮭のアスタキサンチンと油と一緒に摂れる料理をご紹介します。彩りがきれいなのでお弁当や食卓など、様々な場面で使えるレシピです。

## Voice 患者さんからの声

### 外来患者さんより (ご意見)

車椅子用トイレの入口付近に衝立やソファ、椅子が置いてあり、通れないことが多いです。コロナ禍でのスペース確保や検査の方への配慮ということは理解出来ますが、不便な状況です。

### 病院からの回答

ご不便をお掛けし誠に申し訳ございませんでした。大腸内視鏡検査の前処置を行うスペース確保の為にソファ類を配置しておりますが、感染防止の観点から間隔を広く取ってパーテーションを配置しておりました。椅子やパーテーションの配置を工夫し、車椅子が通りやすいようスペースを確保致しました。

### 入院患者さんより【お礼の言葉】

母を治療、看護して下さった、東3病棟の職員の皆様に心から御礼申し上げます。3ヶ月間、母が懸命に病と戦ってこれたのは、ひとえに皆様の熱心な看護のお陰でした。母もこれから転院先にて頑張るつもりですが、皆様もどうか身体をご自愛頂きます様、お祈り申し上げます。

### 病院からの回答

励みとなる言葉を頂き、ありがとうございます。これからも患者さん、ご家族の方に満足頂ける医療が提供出来る様、職員一丸となって取り組んで参ります。



岩沼駅から車で5分、徒歩15分

### 9月の救急車搬入件数

岩 沼	70(60)台	仙 南	20( 22)台
名 取	47(58)台	その他	4( 10)台
亘 理	57(53)台	合 計	198(203)台

※ ( )内は令和2年9月の件数

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。