すべては患者さんのために

みなみなねっと

2024 2月号

発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院

〈写真：山茶花と総合南東北病院〉

- 健康寿命をもっともっと伸ばそう！
  画像診断センター長　中川　学
- ワンポイントリハビリ
  ストレートネック【スマホ首】体操編
  リハビリテーション科　作業療法士　鈴木 壱心
- 薬剤科だより　総合感冒薬について
  薬剤科　薬剤師　寺川 友貴
- 山口和之さんのいきいきコラム
  気付いたら、どんどん追い越される日本!?
  対処療法ばかりで大丈夫？
- 南東北探検隊
- レシピ紹介　塩キャラメルグラノーラ

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/

健康寿命をもっともっと伸ばそう!

総合南東北病院
画像診断センター長　中川　学

健康寿命とは、医療・介護に依存しないで、自分自身の力で生命を維持し、自立した生活ができる生存期間とされています。一般的には、寿命より10年程短いと言われています。つまり、健康寿命を延ばすことは、活き活きとした生活ができる期間を延ばす事と同義と言えます。

では、どのようにすれば健康寿命を延ばす事ができるのでしょうか？

高齢者の健康を支える鍵は、『食・動・楽』にあるとされています。①カロリーや栄養素を考え3食をきちんと食べること。②普段から体を動かし体力を高めること。③楽しいことを優先して実行し、避けられない嫌なことは可能な限り面白がって行うこと。これらをきちんと意識しましょう。

それ以外に意識する事は、病気の早期発見・早期治療となります。病気の早期発見・早期治療を助ける一つの手段として健康診断があります。一般的な生活習慣病予防をきちんと行うことはとても大事です。しかし、死因の多くは癌です。一般的な健康診断だけでは発見が遅れることが多々あります。やはり、PET/CT検査を含めた癌検診にも目を向けて頂きたいと思います。

では、認知症に関してはどうでしょうか？今までは進行を遅らせる治療薬が主体でしたが、『レカネマブ』というアルツハイマー病に対する薬が開発され、少しずつですが明るい兆しが見え始めています。つまり、認知症も早期に発見しきちんと治療を受ければ、健康寿命を延ばせることになります。その早期発見に役立つのが、認知症早期の専門医への受診とアミロイドPET検査、そして適切なタイミングでの治療薬使用となります。アミロイドPET検査とは、認知症の原因となる物質を検出する検査です。従来のPET/CT検査装置で注射する液体を変更し、頭のみを撮影する検査です。当院でも使用登録申請が終了し、いよいよアミロイドPET検査が行えるようになります。是非、認知症の早期発見に役立てて頂きたいと思います。最近物忘れが増えた、同じ事を繰り返す会話が増えた、外出したがらなくなった、こんなとき、是非認知症専門医の外来を受診し、専門医の指導の下アミロイドPET検査を受けて頂きたいと思います。

認知症になっても、健康寿命を延ばす事を諦めなくていい時代が見えてきています。より健康寿命を延ばす事を意識して、人生を謳歌してください。

ワンポイント
リハビリ

ストレートネック【スマホ首】体操編

リハビリテーション科　作業療法士　鈴木 壱心

前回、ストレートネックの症状や原因について解説しましたが、今回は予防に効果的な体操をご紹介します。

【ストレートネックになりやすい姿勢】

『悪い例』のような姿勢を長時間続けると、頸部・背部の筋肉（胸鎖乳突筋・斜角筋・頭板状筋等）の緊張が増加し、胸の筋肉（大胸筋・小胸筋）が縮みます。このことがストレートネックや肩こりの原因になると言われています。

『良い例』のように、足は地面につけ、背筋を伸ばしてストレートネックを予防しましょう。

悪い例

良い例

【効果的な体操】

首と肩の筋肉のストレッチを3つ紹介します。

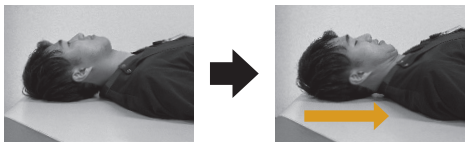
(1) 首を伸ばすストレッチ（斜角筋群・頭板状筋・胸鎖乳突筋などのストレッチ）

① 仰向けになる

② 二重顎になるように顎を引き、3秒～5秒キープして戻します。

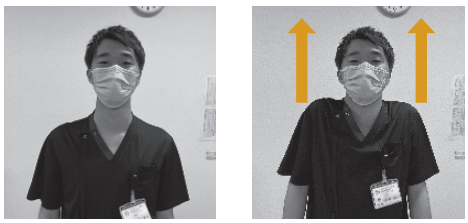
③ ②を10回繰り返す

※息苦しくなったり、頚椎に疾患がある方は無理せずできる範囲で実施しましょう。



(2) 肩を引き上げる体操（頭板状筋・僧帽筋・肩甲挙筋のストレッチ）

① 肩を矢印の方向へ引き上げて3～5秒間キープして戻します。

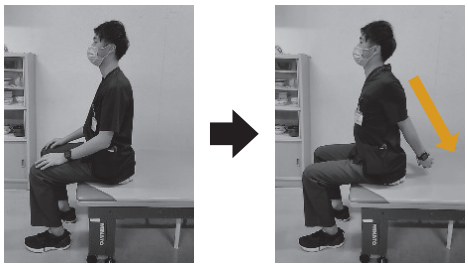


(3) 胸を広げる運動（大胸筋のストレッチ）

ストレートネックだけでなく、猫背や巻き肩にも効果的です。

① 背もたれがない場所に背筋を伸ばして座る

② 手を後ろで組み、3～5秒間胸を張る



【最後に】

ストレートネックの予防には普段から良い姿勢を意識する事が大切です。気が付いた時などに首や肩などのストレッチを行いましょう。痺れが生じるなどの場合は整形外科などを受診する事をおすすめします。

【参考文献】特定非営利法人　日本成人病予防協会　ストレートネックについて
著）及川巧翔　非活動に伴う逸脱姿勢による弊害に対する理学療法介入の効果　2021

薬剤科だより

総合感冒薬について

薬剤科　薬剤師　寺川 友貴

「鼻水、のどの痛み、咳の症状がつらい。すべての症状をとにかく何とかしたい。」

そのような時に市販の風邪薬を服用される方もいらっしゃると思います。今回は市販の風邪薬を使用する際の注意事項についてご説明します。

総合感冒薬の『感冒』とは、鼻やのどの粘膜に炎症が生じている状態の総称です。この炎症によって発熱やのどの痛み、鼻水、せき、たんなどさまざまな風邪症状が起こります。

総合感冒薬にはこれらの風邪症状に対応できるように、数種類の成分が配合されています。

総合感冒薬はさまざまな風邪症状に対応できる便利な薬です。しかし、多くの成分が配合されているからこそ、病院で処方された薬や他の市販薬の成分が重複し、思わぬ副作用が出る可能性もあります。

そのため、他に服用している市販薬がある場合には、薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。

【注意すべき市販薬の一例】
- 解熱鎮痛剤
- 鼻炎薬
- アレルギー薬
- せき止め薬
- 胃腸薬
- 乗り物酔い薬
- 便秘薬
- 鎮静薬　など

【参考文献】総合感冒薬とは。配合成分や市販薬を選ぶ際の注意点を紹介　https://otc-select.com/article/common-cold-medicine/

山口和之さんの
いきいきコラム

気付いたら、どんどん追い越される日本!? 対処療法ばかりで大丈夫?

山口 和之 やまぐち・かずゆき
元衆議院議員・元参議院議員・南東北グループGM・理学療法士・介護支援専門員。30数年前、福島県立医科大学病院から南東北脳神経外科病院（現在の一般財団法人 脳神経疾患研究所附属 総合南東北病院）のリハビリテーション部門立ち上げに招聘される。以後、予防、治療、リハビリテーション、地域ケアにおいて当グループの発展に尽力。

日本は大学進学率が高い国と思われがちですが、ユネスコの大学進学率の国別比較（2020年）では日本は64.1%、順位は49位で、OECD（経済協力開発機構）加盟国の平均を大きく下回っています。世界ではここ10年で2倍近く上昇、先進国などは高等教育政策を重視し、進学率を大幅に伸ばしています。

日本が後れを取っている原因は入学生の受入れ数が少ないこと、「学び直し」の機会としての社会人入学が他国と比較して少ないこと、そして経済的な負担が挙げられます。2020年度より高等教育無償化が制度化されましたが、所得制限などもあり抜本的な解決にはつながっていません。先進国は高等教育の費用を公費負担することで高等教育を受ける機会を増やしています。

それに比べて教育にかける公的支出が極めて少ないのが日本。GDPに占める割合は約0.5%で、OECD加盟国平均の半分以下です。高等教育に対する公的費用は約3割で、私費に依存しているのが現状です。経済力の無い家庭では奨学金として学生が借金を抱え、奨学金返済という重荷を背負っています。

日本は大学教育の質に関しても後れており、イギリスの教育関連情報誌が発表する世界大学ランキングを見ても明らかです。日本の大学は外国語教育や国際教育などに劣り、グローバル化が進む中で大きく後れを取っています。世界で活躍する優秀な人材を育成するためには、大学の教育課程を見直さなければなりません。諸外国では学生に多くの課題を与え、卒業へのハードルが高いのに対し、日本では入学すれば卒業までの道のりがほぼ保証されています。入学と同時に学習への意欲を失ってしまうのが今の大学教育の現状です。

大学名ばかりを重視する企業の採用活動も問題で、欧米では学内でどのような成績を残したのかを評価する仕組みがあり、就職活動にも大きく影響します。質の高い学びの場にし、入学後も学生が切磋琢磨できる環境を作っていくことが必要です。欧米諸国に倣って教育に公的資金を投入し、高等教育をアップグレードすることで日本の人材育成、国際競争力の向上につながるのです。

南東北探検隊 第4回

（不定期出没）

南東北病院「自慢の一品」を紹介するコーナーです。
今回は薬剤科にある「分包機」をご紹介します。
分包機とは、錠剤や散薬（粉薬）を一回分ずつ袋に分けて包装する機械です。当院には散薬用と錠剤用の2台あり、処方された薬の種類によって使い分けています。

薬剤科では病棟入院患者さんやサニーホームの入所者の方に処方された薬や点滴薬の調剤を行っています。多い日で300件以上の薬が処方されますが、分包機は正確・迅速に調剤するために欠かせない機械です。

当院では入院患者さん、サニーホームの入所者の方に処方された薬を一包化しています。一包化とは、複数の薬を服用する時間ごとにまとめて一袋にすることをいいます。例えばAという薬は1日3回毎食後、Bという薬は1日2回朝と昼食前、Cという薬は就寝前に服用の指示があった場合、Aのシートからは毎食後、Bのシートからは朝、昼食前、Cのシートからは就寝前に薬を取り出し、服用することになります。薬の種類や、服用回数が増える程飲み間違いをする可能性が高くなり、管理も難しくなります。また、力の弱い方や目や手が不自由な方にとっては服用のたびに薬をシートから取り出すことが大変な作業になります。

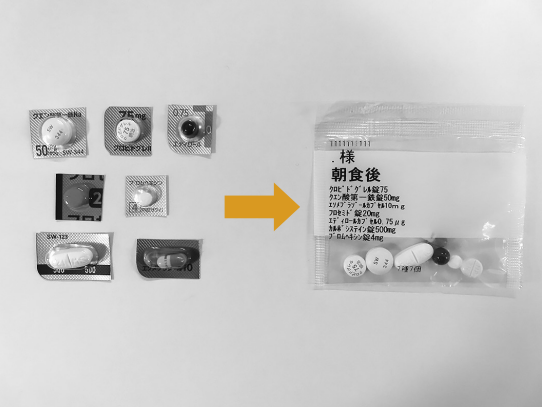
一包化することで、服用時間ごとの袋を開けるだけになるため、飲み間違いや飲み忘れの防止、一つずつシートから取り出す細かい作業も減らすことができ、管理もしやすくなります。

患者さんによって処方される薬の種類も服用回数も様々ですが、錠剤分包機は処方内容を入力するとその情報に従って一包化できるため、薬の種類が多い場合でも迅速に対応できます。この機械の中にはカセットと呼ばれる容器が入っており、152種類の錠剤、カプセル剤を入れることができ、よく処方される薬をあらかじめセットしておくことで効率化を図っています。

錠剤分包機の内部には 152 種類の薬をセットできます

また、一袋ずつ氏名・服用時間・薬の名前が印字されるので飲み間違い防止にもなります。

より早く、安全に薬をお届けできるよう、分包機を活用し業務にあたっています。一包化を医師に提案することも可能ですので「飲み忘れが多い」、「お薬の数が合わない」などお困りのことがあれば薬剤師にご相談ください。



数種類の薬を一包化した状態

レシピ紹介

塩キャラメルグラノーラ

栄養管理課

[材料　3人分]

グラノーラ……80g　　水……小さじ2
上白糖……60g　　バター……10g

作り方

①鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。
②砂糖が飴色になったら火を止めて、バターを加えて手早く混ぜる。
③バターが半分くらい溶けたら、グラノーラを加えて手早く混ぜる。
④クッキングシートを敷いたステンレスのトレーにグラノーラを入れて、薄くなるように広げる。
⑤④に包丁の切れ目を入れておき、室温で1時間ほど置く。
⑥固まったら手で割って出来上がり。

栄養価（1人分）
エネルギー：220kcal　塩分相当量：0.5g

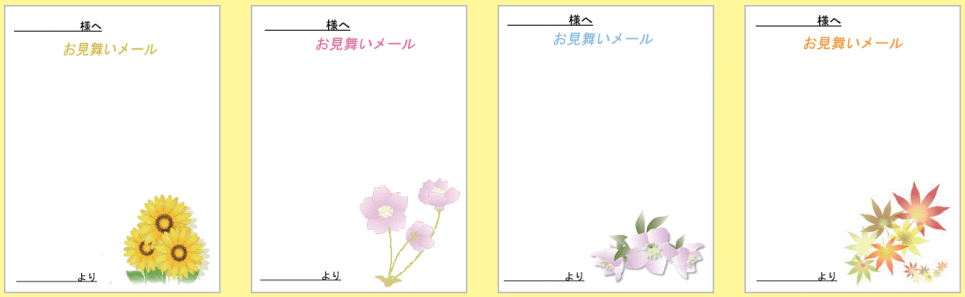
グラノーラはオーツ麦、ライ麦などの穀物類にシロップや砂糖、植物油などを絡めて焼き上げたシリアルの一種です。

食物繊維が豊富に含まれているため、便通改善に効果があると言われています。

手軽に食物繊維を摂れるグラノーラですが、比較的カロリーが高いため、一日の摂取量は40g～50g程度にしましょう。

入院患者さんへ
お見舞いメールをお届けいたします

当院では、入院中の患者さんへのお見舞いメールを受け付けております。お送りいただいたメールはご指定の台紙に印刷を行い、患者さんのもとへお届けいたします。当院ホームページからお申込みいただけます。ご利用条件をよくお読みいただき、同意された方は専用の送信フォームからメールをお送りください。



このような台紙に印刷してお届けいたします。4種類の中からお選びいただけます。

12月の救急車搬入件数

岩　沼	75(67)台	仙　南	29(　25)台
名　取	56(65)台	その他	3(　21)台
亘　理	49(50)台	合　計	212(228)台

※(　)内は令和4年12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。