



南東北 ぶくしま

平成31年1月1日 Vol.95

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

リウマチと温泉の話

南東北福島病院 副院長
リウマチセンター長 整形外科

佐藤 弘一郎



佐藤弘一郎副院長

佐藤先生と医学生の弘子さんと一郎君は、土湯温泉に来ているみたいですよ。

一郎君「先生、効能のところに『リウマチ』って書いてあるけれど、どうして温泉はリウマチに効くんですか？」

弘子さん「本当。でも、温泉がリウマチに100%効けば、薬は必要なくなるはずだけど。そこまでは効かないってことかしら？」

佐藤先生「リウマチと温泉の関係については、少し説明が必要ですね。リウマチという言葉が、使われるようになったのは、いつ頃からでしょうか？」

弘子さん「確か、19世紀の終わりじゃなかったかしら？」
佐藤先生「そうですね。ヨーロッパで初めてリウマチという言葉が使われるようになったのが、そのころ。そのあとに日本に入ってきていますか

ら、日本では、明治になつてから使われるようになったと考えていいでしょう」

一郎君「じゃあ、温泉がリウマチに効くって言われて、まだ百年くらいなんですわね」

佐藤先生「リウマチっていう言葉は、筋肉や骨格のこわばりを意味する言葉として日本に入ってきました。ですから、肉体的労働で疲れた体をリウマチと解釈し、その肉体を癒や



ロイヤル ナシヨナル
ホスピタルの玄関に飾られている絵

す効果があるという意味もあるようですよ」

弘子さん「では、病気の関節リウマチに効くって言うことではないのですか？」

佐藤先生「そこが知りたいところだよ。当時のリウマチ治療が盛んだった国の一つが英国なんだ。英国のバースという都市を知っているかな？ スペルは Bath。つまりお風呂の語源になっている都市だね。温泉があることで歴史的にも有名なところだね。こ

話のおまけ

上の絵は、英国バースにあるロイヤル ナシヨナル ホスピタルの玄関に飾られているWilliam Hoareが1742年に描いたとされる絵です。内科医と外科医がリウマチ患者さんを診察しているところと伝えられています。

本屋さんには、足の不自由な方でも安心して楽しめる温泉宿が紹介されている本もあります。佐藤弘一郎先生の16番診察室、医療相談室、2病棟、4病棟に本が置いてあります。興味のある方は声をかけてください。

※当院リウマチセンター長 佐藤弘一郎先生の外来は月・火・木・金・土の午前です。

のバースにリウマチ治療専門病院があったんだね」

一郎君「ひよっとして、そこで温泉治療をしていたってわけですか？」

弘子さん「体を温めると関節や筋肉が動きやすくなりますからね」

佐藤先生「そういうことだね。薬での治療を化学療法というわけだけど、温水を使った関節運動療法は、物理療法といって、日本でも広く取り組まれていた治療方法なんだよ」

弘子さん「私も、紅葉の中の露天風呂に入ると癒やされるもの。やっぱり、温泉って癒やし効果があるのよ」
一郎君「温泉もいろいろ、秋の味覚も癒やされるなあ」
佐藤先生「福島では、温泉と芋煮会は秋の楽しみですね」
弘子さん「一郎君「はい」

今月号のなかみ

- ▼2面 薬剤科だより「骨粗鬆症の予防」、骨の健康診断、1月の講演会スケジュール
- ▼3面 南東北連合学術学会で福島の3演題が入賞、お口の健康教室「歯ざしり」、栄養ひとくちメモ「大根」
- ▼4面 4面 ゆきうさぎ通信「福島Uの選手が施設訪問」、今月のレシピ「ロールチキン」

骨粗鬆症の予防に カルシウム摂取を

薬剤科だより

明けましておめでとうございます。皆様、よいお年を迎えられましたでしょうか。この時期、雪道を歩いていて転んでしまい、大腿骨を骨折してしまう患者さんが多くあります。その方々の骨の状態を調べてみると、骨粗鬆症と診断される方も少なくありません。

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、骨折のリスクが高まる病気です。骨は絶えず新陳代謝を繰り返していて、古い骨は壊され、新しい骨に作り変えられます。身体は血液の中のカルシウムを一定に保つ働きがあり、それが不足すると体内でカルシウムが多くある骨からカルシウムを取り出し補おうとします。その骨から取り出す働きが上回ると骨粗

鬆症に陥ります。もともと女性に多く見られる疾患です。そのなかでも特に閉経後の女性や近年では高齢の男性の患者数も増えてきています。加齢や運動不足・過度なダイエットでも骨を作る量は少なくなるため、骨の強度を維持する必要があります。そのポイントは①カルシウムを意識して摂取する②ビタミンDを意識して摂取する③加工食品を控える④適度な運動を行うことです。

閉経した女性



家族に骨粗しょう症の人がいる

小柄でやせている



ステロイド薬を服用している

運動や体を動かさない



糖尿病や甲状腺などの病気にかかっている

牛乳や乳製品をあまりとらない



タバコを吸う
アルコールをたくさん飲む









骨粗鬆症になりやすい人

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会 2011 年版

南東北福島病院講演会 1月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
1/8 火	10:00 ~ 10:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「お食事でカゼを予防しよう」	中央棟1階 医療相談課前
1/9 水	11:00 ~ 11:30	栄養科 武田 陽子	ミニ健康講座 「動脈硬化予防のための食事について」	中央棟1階 医療相談課前
1/10 木	11:30 ~ 12:00	看護部 佐藤 薫	ミニ健康講座 「意外と知らない糖尿病のお話」	中央棟1階 医療相談課前
1/11 金	14:00 ~ 15:30	診療部 佐藤弘一郎	第81回 総合健康講座 「乾癬性関節炎」	東棟7階 講堂
		薬剤科 柳沼 歩	「乾癬性関節炎とくすり」	
		リハビリ科 葦野 裕輝	「運動器のリハビリテーション」	
		医療相談 梅津友里子	「知って得する医療費制度」	
1/16 水	11:00 ~ 11:30	神経心理科 佐久間弘実	ミニ健康講座 「むせずに食べよう」	中央棟1階 医療相談課前
1/17 木	11:30 ~ 12:00	看護部 坂本 英也	ミニ健康講座 「認知症予防体操」	中央棟1階 医療相談課前
1/23 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 野里 剛	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
1/24 木	11:30 ~ 12:00	看護部 坂詰有美子	ミニ健康講座 「脱水予防」	中央棟1階 医療相談課前
1/30 水	11:00 ~ 11:30	医療相談 後藤 優介	ミニ健康講座 「入院したらかかる医療費の話 使える制度を活用しよう」	中央棟1階 医療相談課前
1/31 木	11:30 ~ 12:00	看護部 田中 禎男	ミニ健康講座 「冬場のヒートショックに注意」	中央棟1階 医療相談課前

骨の健康診断 受けませんか？

健診センター

日本人の10人に1人が骨粗鬆症と言われています。骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し

それらを行っても骨の強度を維持できない場合は、内服薬又は注射薬で治療を行います。次回号では、骨粗鬆症の内服薬を主にお話ししたいと思います。（薬剤科 薬剤師 山田智子）

それらを行っても骨の強度を維持できない場合は、内服薬又は注射薬で治療を行います。次回号では、骨粗鬆症の内服薬を主にお話ししたいと思います。（薬剤科 薬剤師 山田智子）

て骨折しやすくなる骨の病気です。直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から寝たきりになったり、慢性的な腰痛に悩まされたり、背中が曲がって生活に支障をきたしたりする場合があります。

骨粗鬆症を予防するには、骨の形成に役立つ栄養素を食事で積極的に摂ったり、適度な日光浴をしたり、ウォーキングなどの骨を強くする運動が大事です。しかし、日ごろから食事や運動に気をつけていても、骨粗鬆症は痛みなど

の自覚症状がないことが多いため、症状がなくても定期的な骨密度検査を受けることをお勧めします。

当院では「Horizon（ホライゾン）」という骨密度測定装置を導入し、骨粗鬆症の検査が簡単に高精度に行えます。検査時間は約5分程度です。健康でイキイキとした生活を保つために、一度骨の健康診断を受けてみませんか？お問い合わせ・お申込みは当院健診センター（024-593-6257）まで。（健診センター 大関壯）

福島市エリアから3演題が入賞

平成30年度 南東北連合学術学会



3演題が入賞し喜びに湧く関係者

南東北グループの平成30年度南東北連合学術学会は昨年11月3日(出)、郡山市の総合南東北病院で開かれました。県内外のグループ病院・施設から約600人の医師、看護師、コメディカルらが参加し、研究の成果53演題が発表され熱い議論が繰り広げられました。福島市エリアからは、一般演題とポスター演題に合わせ、このうち3演題が入賞すると

入賞者の一人、薬剤師の柳沼歩さんは、一常日頃から問題意識をもって業務に当たり、問題を解決した研究が評価を受けたことは大変意義があることだと思えます。これからも視野を広く持ち、改善を意識しながら業務にあたりたい」と喜びを表しました。入賞演題は以下の通り。

【一般演題(看護・リハビリ・介護・コメディカル)】

◆看護部門第2位

演題「病棟内褥瘡発生例の検討〜踵部の褥瘡発生ゼロを目指して〜」
院看護部(小泉春香さんら)

◆コメディカル部門第2位

演題「Webカメラを活用した抗がん剤調整時監査シス

テムの構築」
院 薬剤科・総務課(柳沼歩さんら)

【ポスター演題(コメディカル・介護・看護)】

◆銀賞

演題「業務改善による介護職員の休憩時間の確保」
ハビリ南東北福島(佐藤広之さんら)

たでも寝ている間に起きています。ただし、許容範囲以上の力がかかると様々な悪影響を生じるため治療が必要となります。

歯ぎしりを生じる原因は様々ありますが、レム睡眠時に生じることが分かっています。歯ぎしりを続けると多くの歯がすり減ることで虫歯になりやすくなったり、知覚過敏を生じたり、歯が欠けたり、折れたりする場合もあります。

歯ぎしりをすることで歯周病が悪くなることや、噛み合わせが悪くなることも指摘されています。さらに顎に負担がかかり顎関節症を引き起こす場合もあります。

歯ぎしりを人に指摘されたことがある人は、歯や顎を守るためにも早期に一度病院を受診されることをお勧めします。(歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀)

栄養ひとくちメモ

大根



さまざまに料理に活用

大根の旬は11月頃から2月頃にかけてです。最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類で改良が進み一年を通じて手に入れること

【栄養と成分】
大根にはビタミンCやカリウムが多く、でんぷんを分解して消化を助けるアミラーゼという酵素を多く含みます。この酵素は熱に弱いので生のままサラダや大根おろしにするのがお薦めですが、大根は加熱すると甘みが増すのでじっくり煮込んだおいしさも楽しみましょう。

【おいしい食べ方】
大根は根から葉まで楽しめる野菜です。葉は餃子やシューマイの具に加えたり、ゆでて塩もみをしたりしてご飯に混ぜると食感が楽しめます。根はふるふき大根や炒め物、漬物とさまざまな料理に活用することができます。皮はきんぴらやみそ汁の具にしても良いです。寒さでなべ料理や汁物がおいしい季節に大根を丸ごと味わってみてはいかがでしょう。(参考…「栄養と料理」 栄養管理課 管理栄養士 佐藤あゆみ)

歯ぎしり

軽視しないで

虫歯や歯周病の原因にも

お口の健康教室

「歯ぎしり」というと、主に上下の歯をギリギリと横にすりあわせるものをイメージされますが、それ以外にも「くいしばり」と呼ばれる強くかみしめるもの、上下の歯でカチカチと鳴らすものがあり、この3タイプを総称した疾患名が歯ぎしりです。

ゆきこうさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

利用者さんに元気届ける

福島Uの3選手が訪れ交流

サッカーJ3の福島ユナイテッドFCの選手が昨年10月2日(火)、リハビリ南東北福島を訪れ、利用者さんたちと交流しました。

訪問したのは岡田亮太(DF)、宇佐美宏和(DF)、星広太(MF)の3選手。会場には利用者さんが多数集まり、選手らを迎えました。全員でストレッチなどの準備体操を行った後、3選手は入所の利用者さんとボール運びゲーム、通所の利用者さんとはジ



選手と準備体操する利用者さんたち

ヤンケン大会を開きました。大きな輪になって隣から隣へとボールを手渡すボール運びゲームは、目隠しした選手がストップをかけると、ボールがもらえる趣向。利用者さんたちは自分のところでボールが止まるかドキドキしながらゲームを楽しみました。ストップがかかりサイン入りのボールをプレゼントされた利用者さんは、「こんなに良いものをいただき、ありがとう」と大喜びでした。



選手とボール運びゲームを楽しむ利用者さん

ゲーム終了後、選手たちは各居室も回り、一人一人と握手をしたり、写真撮影に応じたりして、積極的に利用者さんとお話していました。

通所の利用者さんとのジャンケン大会でも、勝利した人にはサイン入りのボールがプレゼントされました。選手はパフォームンスとしてボールを使ってリフティングの妙技も披露しました。

質問タイムでは会場から「楽しかったよ」「かっこいいね」などの声が上がりました。選手たちは退場時にも握手やサインに応じ、「また来てね」「試合頑張つてね」と応援する声が聞かれました。



ベッドで選手と握手し元気をもらう利用者さん

ロールチキン



巻いた野菜の彩りがとてもきれいです◎
おもてなしにもどうぞ*

今月のレシピ

南東北 ふくしま vol.95

発行日 平成31年1月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷

作り方

- ①人参は7ミリ角の棒状に切り、アスパラガスと共にゆでる。
- ②鶏肉は厚みが均一になるように切り込みを入れて開き、ラップに挟んですりこ木でたたいてのばす。
- ③塩、こしょうをし、①を芯にして巻き、タコ糸でしばる。
- ④フライパンに油を熱し、③の表面に焼き色を付け、ふたをして弱火で八分通り火を通し、取り出す。
- ⑤フライパンをきれいにしてAを煮立て、弱火にし、④を戻して転がしながらタレを煮詰める。
- ⑥タコ糸を取り除いて食べやすく切り、器に盛る。

効用

鶏肉のたんぱく質は、必須アミノ酸をバランス良く含む消化吸収率も高く、高齢者に適したたんぱく質です。

材料(2人分)

- 鶏もも肉.....1枚
- 人参.....1/4本
- アスパラガス.....2本
- 油、塩、こしょう 各適量
- A 酒みりん (各大きじ1と1/2)
- しょうゆ
- 砂糖

リハビリ南東北福島栄養管理