

市民検診を受けましょう

福島市 6月から10月まで実施

今年も6月から10月までの5か月間、「福島市市民検診」が行われます。

市民検診は主に「がん」

の予防・早期発見に力を入れて行っており、福島市の住民で該当年齢であれば受診することができます。また福島市が助成を行うので検査料金も通常

の健康診断と比べると自己負担金が低く、お気軽に検査を受けることができます。

市民検診は毎年定期的に行われるので、欠かさず受診していれば、身体の変化を把握でき、異常にも気づくことができます。年に一度ご自身の体の健康状態を調べてみましょう。

◇ 当院で受診可能な市民検診の項目をご説明させていただきます。

◆**胃がん検診** 胃内視鏡検査(胃カメラ)もしくは胃透視検査(バリウム)検査

◆**大腸がん検診** 便潜血検査。二日分の便を採っていただき、便

の中の血液の有無を調べ、出血を早期発見できる検査です。

◆**肺がん検診** 胸部レントゲン検査で肺の異常を調べます。さらに「タバコを吸っている」「血痰が出る」などの該当項目により、検査を受けることができます。

◆**前立腺がん検診** 血液検査でPSA(前立腺特異抗原)検査

◆**肝炎ウイルス検査** 血液検査でB型肝炎・C型肝炎の感染の有無を調べます。

◆**骨密度検査** レントゲン撮影を行い骨の密度を測る検査です。

以上が当院で検査可能な市民検診の項目となっております。該当される年齢・該当する項目等があれば受診することが可能です。

当院での市民検診の予約方法ですが、福島市より発送された受診券と保険証をご持参し、健診センターまでお越しください。

毎年5月下旬から予約を開始しております。非常にたくさんの方が予約にご来院いただいております。予約受け付け時に待ち時間が発生いたしますので、お時間に余裕を持ってご来院ください。

予約申し込みに来られて予約終了の場合はご了承ください。特に当院の内視鏡検査(胃カメラ検査)は予約終了時期が早いです。

ご自分のため、ご家族のために定期的な検診を受けて、健康な毎日をご過ごしましょう。

(予防医学 大関壯)

南東北福島病院講演会 5月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
5/8 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 兼子 貴大	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
5/9 木	11:00 ~ 11:30	3病棟 成田 知未	ミニ健康講座 「高血圧について」	中央棟 1階 医療相談課前
5/15 水	11:00 ~ 11:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「お食事で高血圧を改善しよう」	中央棟 1階 医療相談課前
5/16 木	11:30 ~ 12:00	看護部 佐藤千佳子	ミニ健康講座 「骨盤底筋体操～尿漏れを予防しよう～」	中央棟 1階 医療相談課前
5/22 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 兼子 貴大	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
5/23 木	11:30 ~ 12:00	看護部 坂詰有美子	ミニ健康講座 「熱中症を予防するために」	中央棟 1階 医療相談課前
5/29 水	11:00 ~ 11:30	臨床検査技師 鈴木 千穂	ミニ健康講座 「頸動脈エコー検査について」	中央棟 1階 医療相談課前
5/30 木	11:30 ~ 12:00	看護部 矢内真理子	ミニ健康講座 「食中毒を予防しよう」	中央棟 1階 医療相談課前
5/31 金	14:00 ~ 15:30	診療部 鈴木 正雄	第84回 総合健康講座 「はげしい?おしりの病気(痔について)」	東棟 7階 講堂
		リハビリ科 安西ゆう子	「便秘を解消しよう」	
		栄養科 高野 夏美	「食事で便秘を予防するために」	

(1面からの続き)
県の骨粗鬆症受診率ですが、全国平均が5%しかないのに対して、福島県は14・1%で全国3位となっており、福島市の14・0%という数字も全国的に見ると高い方です。平成29年度の骨粗鬆症検診の結果は、1903人(69・4%)が「異常なし」、567人(20・7%)が「要指導」、そして273人(10・0%)が「要精検」でした。残念なことに、「要指導」の通知を受けた人のうち、どれくらいの人か、あるいは「要精検」の通知を受けた人のうち、どれく

らいの人が実際に精密検査を受けたのかを追跡調査する仕組みがまだ無いため、骨粗鬆症検診が骨粗鬆症の予防や治療にどの程度役立っているのかは、まだ分かっていません。私は、昨年からは福島市医師会の仕事もすることになったので、上記のような問題を改善して、福島市の骨粗鬆症検診がさらに充実するように取り組みつもりです。

骨粗鬆症は、骨折するまではなかなか自覚することができないうちに、自分は大丈夫と過信せずに、積極的に骨粗鬆症検診を受けて、自分の骨の状態を知ることが、骨粗鬆症による不意な骨折を予防して、元気に長く過ごすために必要な条件の一つです。みなさん、骨粗鬆症検診を受けましょう。なお、当院では骨粗鬆症検診とは別に、通常の外来でDXA法による骨密度測定を随時受けることができます。検査時間は数分で、結果は当日お知らせします。検査費用は保険利用の場合、1割負担の方で450円、3割負担の方で1350円です。また、整形外科では水曜日の午後には骨粗鬆症の専門外来を行っています。骨粗鬆症について検査や治療を受けたい方は、ぜひ、受診してください。

薬はつぶして飲んででもいいですか？

薬剤科だより

「薬はつぶして飲んででもいいですか？」薬剤師として仕事をしていると、公私問わずこのような質問を受けることがあります。錠剤が大きく飲み込みづらい、そもそも錠剤が苦手など理由は様々なようです。この質問に対する回答は「つぶしてもいいかどうかは、薬によって異なる」になります。

薬には効果を十分に発揮したり、薬の持つ副作用（薬を

錠剤の形状にはそれなりの理由

飲みづらいなら相談を

ゆっくりと溶けるよう錠剤に特殊なコーティングをしてある場合があります。また胃で溶けてしまうと胃に負担をかけやすい薬の場合、胃で溶け

飲む人にとつて好ましくない効果（を軽減したりするための工夫が施されていることもあります。例えば、効果を長く保たせる目的で飲みこんだ後

ずに腸で溶けるような工夫を施してあることもあります。こういった薬をつぶしてしまつと、錠剤に施された工夫が壊れてしまい、本来の効果を得られなかったり、思わぬ副作用が生じたりすることになります。

また一方で、錠剤やカプセル以外にも、粉薬や貼り薬、中にはゼリー状の薬といったニーズに合わせた形態を持つ薬もあります。薬の飲みづらさで困ったとき、ひとりで悩まずに、まずは薬の専門家である薬剤師に相談してみてください。解決できることがあります。（薬剤科 柳沼歩）

栄養ひとくちメモ

セロリ



独特の香りに
神経鎮静作用

セロリは通年どこかで栽培されており、旬を意識しにくいかもしれませんが、セロリに適した気候で露地物が出回るのは11月〜5月頃、つまり秋から春にかけての時期です。

【栄養と成分】
セロリは独特の香りが特徴です。40種類もの香り成分が含まれ、神経鎮静作用などの働きがあるといわれています。この香りは肉や魚などのおい消しもしてくるので、西洋料理では香味野菜として欠かせません。

セロリのビタミン類は葉に多く、特にβ-カロテンを多く含みます。よく使われるのは茎の部分ですが、葉の部分も残さず使いまししょう。

【おいしい食べ方】
セロリはサラダなどの生食

のイメージが強いですが、煮込み料理や炒め物のアクセントに加えると風味やコクが増します。牛肉やエビと炒め物にするのもおすすめです。ごま油・みそ・みりんを使ったきんぴらにするとセロリが苦手な人にも食べやすいおかずになります。使いきれなかったときは、キュウリや玉葱と一緒に甘酢漬けにするとサラダ感覚のさっぱりした一品になります。（参考：「栄養と料理」栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ）

唾液健康と深い関わり

むし歯や歯周病の予防も

お口の健康教室

唾液（つば）にはたくさんの働きがあり、身体全体の健康にも深く関わっています。食べかす等を洗い流す浄化作用、プラーク（歯垢）の発生を抑える殺菌作用、一度溶けた歯の表面成分の再沈着を促す再石灰化作用、その他にも保護作用、希釈作用、緩衝作用など、さまざまあります。

より減少します。またアレレルギーの薬、血圧の薬や安定剤など様々な薬剤によっても影響を受け、出にくくなります。生理的にも夜、寝ている間のような安静時には分泌が少なくなります。

唾液は、耳下腺、顎下腺、舌下腺の大きな唾液腺を主に、1日に1000〜1500ミリリットル分泌されます。食事をしてよく噛んだり、すっぱいものを食べたりに刺激を与えると分泌量は増加します。一方、ストレスや疲れ、加齢などに

口の乾燥はむし歯や歯周病になりやすくなるため予防することが重要です。日々の予防策としては、唾液腺のある場所を軽くマッサージしたり、舌を意識的に動かしたりすることで唾液の分泌を促します。口呼吸の方は鼻呼吸に変えることで乾燥を改善できる可能性もありますので、口が乾く際は一度受診をお勧めします。（歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀）

唾液マッサージ



じかせん
a. 耳下腺への刺激
①人差し指から小指までの4本の指を頬にあてる。
②上の奥歯あたりを後から前へ向かって回す。
③約10回続ける。



がっかせん
b. 顎下腺への刺激
①親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあてる。
②耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。
③約5回続ける。



ぜっかせん
c. 舌下腺への刺激
①図のように両手の親指をそろえる。
②顎の真下から手をつき上げるようにグーッと押す。
③約10回続ける。

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」より

ゆきうさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

「青い山脈」見て歌声響く

リハビリ南東北福島ではこのほど、恒例の「映画ウィーク」を今年も開催しました。ドリフターズの喜劇映画から、普段見る機会のない猫の映画、懐かしい青春映画「青い山脈」などバラエティーに富んだ5本の映画のDVDをテレビ画面で鑑賞しました。当日まで上映内容を秘密にしていたので、利用者の皆さんは何が見られるのかと、ワクワクしていました。ドリフの映画では、大きな笑い声が終始飛び交い、にぎやかでした。その反対に猫の映画は、興味のある方とない方に分かれてしまいました。



テレビで映画鑑賞を楽しむ利用者さん

出前の料理を自分で注文

利用者さんに出前の料理を注文して食べてもらう「ラーメン（出前）同好会」という企画を3月11日（月）に開催しました。当日が来る前に、利用者さんにメニュー表を見て何にするか選んでもらうと「ラーメン



注文した出前料理に顔もほころぶ利用者さん

わり」「もつと見たい」という声が聞かれました。今回はスクリーンではなくテレビでの映画上映でしたが、雰囲気を出すために照明を暗くしてカーテンを閉めるなどしました。このため利用者さんも普段とは少々異なった時間を過ごすことができて満足した様子でした。

ンが良いかな？」「でもご飯物もおいしそう」となかなか決められない様子でした。それでも当日はラーメンやカツ丼、親子丼など、それぞれに食べたいたいものを選んで注文、わいわいお話ししながら楽しく食事ができました。

いつもは少食の利用者さんも「野菜炒め定食」を注文し、ほとんど完食。これには一同びつくり。最後は皆で「ごちそうさまでした！」と声をそろえました。自分で選んだものを食べられる喜びは、何にも代えがたいようです。今後「出前」という形で利用者さんに食事の楽しみを提供し、食欲向上を図る企画を実施していきたいと思えます。

大根入りコンソメスープ



大根は
コンソメスープに入れると
甘くて優しい味に
なります✿
ぜひお試しを…

今月のレシピ

南東北 ふくしま vol.99

発行日 令和元年5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、玉ねぎ、大根、ベーコンを全て1cm角に切る。
- ②鍋に水を入れ、①で切った具材と冷凍コンソメを入れ、強火にかける。
- ③②に顆粒コンソメを入れて、さらに煮る。
人参に火が通ったら出来上がり。



ひとこと

具材を先に炒める方法もありますが、今回は煮るだけ！
味付けはシンプルなのに、野菜のうま味が出ておいしいよ！

材料(1人分)

- 人参 10g
- 玉ねぎ 10g
- 大根 20g
- 冷凍コンソメ 10g
- ベーコン 5g
- 顆粒コンソメ 2.5g
- 水 180cc

リハビリ南東北福島 栄養管理課