



南東北 ぶくしま

令和元年8月1日 Vol.102

【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

もしも異国で病気になったら

フランス体験記

南東北福島病院
消化器内科 科長

松岡 玲子



松岡 玲子 先生

右へとダツシユ、動物園のシロクマのように右往左往する。完全に常軌を逸している。

●医師のひとこと

まずい、どうしたらいい？日本から1冊持ってきた育児書を開く。熱性けいれんを繰り返す場合は病院へつれてい

1歳の娘が未明に発熱

医師の対応にカルチャーショック

かれこれ20年以上前のことである。生後3カ月の娘を抱っこして、夫の留学に伴い、フランスに渡った。1年間は、特に病気もせず、無事に過ごすことができた。

くべきであると書いてある。外はまだ真つ暗。夜は明けない。すると隣の夫が正気を取り戻し、すくつと立って、アパートの上の階に住むムッシュに相談してくる、と行動開始。上の階には娘と同じ年頃の子供がいる家族が住んでいた。その家族の方に拙いフランス語とジェスチャーで懸命に説明したら、うちへ様子を見に来てくれた。そしてすぐにSOS Medicinに電話をかけてくれた。これは、24時間体制で往診をしてくれる医師のことである。

ただごとでない●娘の1歳の誕生日が過ぎて、12月の寒い冬のある日、未明にまだ赤ん坊の娘がぐずりだし、触るとすぐく熱い。そのうちに全身がガクガク震えだした。いったん震えは治まったが、しばらくして、再び、白目をむいて(眼球上転)全身が大きく揺れだした。いわゆる熱性けいれん。かよわい泣き声。これはただごとではない。隣で見守っていた夫は、われを失い、「おおお、○○、死ぬんじゃない！」と叫んで部屋の中を右から左、左から

たのか、医師は言った。「娘さんは、現在39℃の熱があるから、これを37℃に下げるには、浴槽に37℃の湯を張って、そこに娘さんを漬けなさい。手伝いますから、やってみましょう」と。ひえり、日本では昔から、熱がある時、風呂には入らない。入ったら肺炎になってしまうと考えるのが普通だ。だから度肝抜かれた。「あとからやってみます」と丁寧にお断りした。

●バリウムに非ず●すると「では、肛門よりバリウムを入れます」と言う。

ほどなくしてフランス人医師が訪ねてきた。そのころにはけいれんも治まり、おとなしくなった娘を見て、医師はまず「セバグラブ」と発言。これは、たいしたことありませんよ、大丈夫ですよという意味。このひとことで、どんなに救われたことか。医師の発する言葉の重要性に改めて気づいた。

「バリウム」は日本では胃や大腸の透視に使う造影剤のことである。なぜここでバリウムを入れるのか、レントゲン設備のない民家で？ 頭はますます混乱したが、医師は何食わぬ顔で袋からバリウムを取り出した。座薬である。説明書きを見ると、抗けいれん剤のジアゼパム。その商品名が「バリウム」なのであった。ようやく納得。

医師はその後、「解熱剤(アセトアミノフェン)と抗けいれん剤(ジアゼパム)を交互に使いなさい」と処方せんを書いてくださった。また、「念のため、日中、小児専門病院を受診した方がよい」とも勧めてくれた。

娘は一旦落ち着いた。その後、病院へ行つたが、ここでもカルチャーショックは続いた。民族によって「伝統」「文化」「習慣」が、こうも違うのかと驚かされた。続きはまた次回書きます。

今月号のなかみ

- ▼2面||お口の健康教室「歯磨き粉」、知って安心！相談室「認知症と運転免許」、8月の講演会スケジュール
- ▼3面||放射線科「胃のバリウム検査」、栄養ひとくちメモ「とうもろこし」
- ▼4面||ゆきうさぎ通信「入所、通所合同で運動会」、今月のレシピ「ゴーヤのつくろい」

南東北福島病院講演会 8月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
8/1 木	11:30 ~ 12:00	看護部 渡部 利華	ミニ健康講座 「骨粗鬆症外来について」	中央棟 1階 医療相談課
8/7 水	11:00 ~ 11:30	口腔外科 今野 静佳	ミニ健康講座 「今日から始める誤嚥予防」	中央棟 1階 医療相談課
8/8 木	11:30 ~ 12:00	看護部 井上 宏美	ミニ健康講座 「認知症について」	中央棟 1階 医療相談課
8/21 水	11:00 ~ 11:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で肥満を改善しよう」	中央棟 1階 医療相談課
8/22 木	11:30 ~ 12:00	看護部 朝倉 育世	ミニ健康講座 「脱水に気をつけましょう」	中央棟 1階 医療相談課
8/23 金	14:00 ~ 15:30	医局 宇波 雅人	第87回 総合健康講座 「いつまでも美味しく食べる為に 治療・予防方法について」	東棟 7階 講堂
		神経心理 鈴木 千恵	「やってみよう！嚥下体操」	
8/28 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 宍戸 唯人	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になろう！」	中央棟 1階 医療相談課
8/29 木	11:30 ~ 12:00	看護部 遠藤さやか	ミニ健康講座 「物忘れ予防体操」	中央棟 1階 医療相談課

歯磨き粉

目的で選ぶ

むし歯予防、歯周病予防、歯の審美

お口の健康教室

歯磨き粉は今、たくさんの種類が売られていて選ぶのに困ることがありませんか？

歯磨き粉はそれぞれ特色があり、成分も異なります。個人の歯の状態から使用目的がむし歯予防なのか、歯周病予防なのか、審美を目的としたものに目を向けるのか、様々

あり、成分も異なります。個人の歯の状態から使用目的がむし歯予防なのか、歯周病予防なのか、審美を目的としたものに目を向けるのか、様々

な選択肢があります。そして歯磨き粉にはペースト状、ジェル状、泡状（フォームタイプ）があります。これらもお口の状態や用途によって様々です。

歯磨き粉の最も大きな目的は、プラーク（歯垢）を効果的に落とすことと、薬効成分を浸透させることです。どの歯磨き粉でも、多量に使用したからといって、汚れが良く落ちる・薬が浸透するという訳ではありません。口の中が泡で満たされ、清涼感を感じること磨いたようには感じますが、実際の効果を表している訳ではなくむしろ不足する場合が多いのが現状です。

歯磨き粉は、歯ブラシに米粒から小豆くらいの量をつけ、歯の一本一本を力を入れずに丁寧に磨くことです。うがい回数程度、その後30分以上は飲食をしないことで薬剤が浸透しやすく効果的です。（歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀）



知って安心！相談室

通院や買い物など、生活に車は欠かせないという高齢者の方は多くいらっしゃると思います。その反面、最近、高齢者の交通事故に関するニュースが続いており、高齢者の運転に対しての関心も高くなってきています。

生活に欠かせない車 運転と認知症の問題

特に、一家族が認知症だけでなく、毎日運転している交通事故を起こさないか心配」とか、「運転を辞めるように言っているけど、なかなか理解が得られない」と悩んでいるご家族の方もいらっしゃると思います。

免許センターに相談を

平成29年度版の高齢社会白書によると、2025年には65歳以上の5人に1人は認知症を有すると言われていきます。生活に欠かせない車と、認知症の問題は今後、ますます増えてくると思われま

① 本人の病状、家族のご意向、免許の有効期間等を確認する。
② ご家族に公安委員会指定の診断書をお渡しし、主治医等に記入していただく。
③ 記入された診断書をもとに免許センターにて引き続き運転可能かどうか審査し、その後の対応の説明を受ける。となつていきます。

相談料は無料ですが、診断書の作成については自己負担が発生します。

大きな事故につながる前に、まずはご相談することを勧め致します。

また、運転に不安を感じたら、運転免許証を自主返納することもできます。自主返納することで利用できるサービスもあります。運転免許を失った高齢者が引きこもり、社会活動から遠ざかったりすることがないよう対策も取られております。詳しくは各市町村窓口にお問い合わせください。（医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子）

当院の検診で行う 胃のバリウム検査

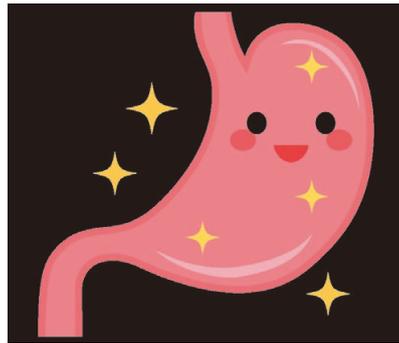
放射線科だより

胃カメラ検査の予約が取れなかつたから、しようがなくバリウムの検査にしよう。このような方は意外と多いのではないのでしょうか？

確かに、実際にカメラで胃の中身を見ると、バリウムをつけて外側から平面で見るとでは全くイメージが違います。胃カメラの検査は素晴らしい、と私は思います。しかし、バリウムの検査は決して負けてはいません。具体的に言うと、当院で行う検診の胃

のバリウム検査は他院には負けないと思っています。

胃のバリウム検査は、撮影者の技術の影響を大きく受けます。うまい人もいれば、下手な人もいます。自己流で上手



に撮影できる人もいれば、定められたガイドラインに忠実に従い丁寧に撮影する人もいます。きちんと撮影が出来て、病気の有無が撮られた画像からきちんと判断できれば問題は無いのですが、個々の技術の差はどうしても出てきてしまいます。

その差を無くすために、日本消化器がん検診学会より、「新・胃X線撮影法ガイドライン」というものが出され、その中で基準撮影法という撮影方法が提案されました。この定められた手順で撮影を行えば、多少の技術の差はあっても、診断能のある一定のレベルのきれいな画像が撮影できるようなっています。

当院の胃のバリウム検査

栄養ひとくちメモ

とうもろこし

鮮度が命



とうもろこしは6月〜9月中旬頃の夏から初秋にかけて収穫されます。生のもものは収穫された時点から、どんどん糖分がでんぷん質に変化し甘みが薄れてしまうのであまり日持ちしません。収穫の時期がそのまま食べ頃の旬となり

ます。

とうもろこしはでんぷんを多く含むため、野菜の中ではカロリーが高めです。食物繊維のほか、カリウムやビタミンB群を多く含み、葉酸は100g当たり95μg含まれています。

【上手な選び方】

とうもろこしは皮が濃い緑色で張りがあり、ひげは茶色を帯びているものを選びましょう。保存する際は皮つきのままポリ袋に入れ、ひげを上にして立てた状態で冷蔵庫

へ。ゆでてから密封できる袋かラップにつつんで冷凍することもおすすすめです。実をはずして小分けして冷凍しておくとかさばらず、使い勝手も良いです。

とうもろこしは焼きモロコシ、サラダはもちろんのこと、ハンバーグに混ぜ込んだり、ご飯に炊き込んだりしても美味しいです。甘みがある旬のとうもろこしを味わいましょう。※参考「栄養と料理」(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

薬剤科だより

は、専属の胃がん検診認定技師が「新・胃X線撮影法ガイドライン」の内容に基づき、撮影方法・手順を管理し、正しい手順で撮影を行っていきます。胃カメラでは見えにくい、噴門部付近(食道から胃への入口付近)もバリウムではよく観察できますし、胃の内側からは分かりにくい胃の硬さや胃の変形、粘膜以下の深いところまでの病気の浸潤状態

なども観察できます。混雑時に胃カメラの予約が取れないのは残念ですが、これを良い機会と思い、ぜひ当院で胃のバリウム検査を受けていただけたらと思っております。私達、放射線技師は受診者の皆様の為に、診断のきちんと出来る画像を日々提供出来るよう精進していきたいと思えます。(放射線科 放射線技士 佐藤善洋)

東京オリンピックピック開催まで1年を切り、話題も尽きないところです。そこでスポーツに関連した薬の話題として、ドーピングについてお話ししたいと思います。

ドーピング

ドーピングは不正な薬物を使用するというイメージがありますが、治療に使われる医薬品の中にも競技選手が使うことでドーピング違反となってしまう薬物もたくさんあります。では競技選手は、そういった薬物での治療を受けることができないのでしょうか。

①治療をするうえで、ドーピング違反になり得る薬を使用しないと健康に重大な影響を及ぼすことが予想される②使用しても、健康を取り戻す以上に競技力を生まない③他に代えられる合理的な治療方法がない④ドーピングの副作用に対する治療ではない。

スポーツの世界には「治療使用特例(TUE)」という決まりがあり、ドーピング違反となってしまう薬物などを使用する場合、このTUEの

クリーンで公正さを求められるスポーツの世界。こういった側面があることを知りつつ、選手を応援してあげるとさらに夢中になれるかもしれません。(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)

ゆきこうさぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

入所、通所合同で運動会 玉入れ、仮装競走大盛り上がり

リハビリ南東北福島で6月26日(水)、運動会が開かれました。今年は入所、通所の利用者さんが4階通所ルームへ集まり、紅組と白組に分かれて合同開催しました。

利用者さん代表の選手宣誓で始まり、スタッフともども準備体操を行い、競技がスタートしました。玉入れ、仮装競走、スタッフの綱引きの3種目。玉入れでは紅組、白組それぞれ3回戦まで行いました。選手は箱をめがけて一

生懸命、玉入れに挑戦。紅組、白組の大接戦で、箱に入った玉の数を数える際も利用者さんは「一つ」「二つ」と大きな声を張り上げて、ドキドキしながら結果を見守りました。

仮装競走は、利用者さんとスタッフがペアとなり行いました。各ペアは、くじ引きで当たった番号のかごに入っている仮装グッズを身に付けてゴールを目指しました。仮装は魔女やアフロなど様々で、出場者の変身ぶりが笑いを誘い、紅組、白組の応援にも熱が入りました。最後のスタッフの綱引きは



玉入れを楽しんだ利用者さん



仮装姿に思わず笑みがこぼれる利用者さん



選手宣誓する利用者さんの2人

男女対抗で行われました。リハビリスタッフや介護スタッフから相談員まで、各職種混合でチームが編成されました。スタートの合図が鳴り、両チームは力いっぱい綱を引きました。なかなか決着がつかせませんでした。最後は人数で勝る女性チームの勝利となりました。閉会式で成績が発表され、今年は僅差で紅組が勝利しました。どの種目も、利用者さんは大きな声で自分たちのチームを応援、盛り上がりを見せました。また、普段なかなかコミュニケーションが取れない利用者さん同士の会話も弾み、親睦が深まりました。

ゴーヤーのつくだ煮



佃煮の甘酸っぱさとゴーヤーの苦味が相性よし✿夏のご飯のお供にどうぞ♪

今月のレシピ

南東北 ぶくは vol.102

発行日 令和元年8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ゴーヤーは種を取って2~3ミリの厚さに切り、30秒位、流水にさらしてしぼる。
- ②Aの調味料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ③②にゴーヤーとちりめんじゃこを加え、沸騰させる。沸騰後はフタをあげ、中火で煮る。
- ④煮汁がある程度残っているうちに、白ごまとかつおぶしを入れ、混ぜる。

効用

ゴーヤーの苦味成分には、肝機能を高め、**血糖値を下げる働き**があります。また、胃酸の分泌を促して食欲を増進させるので、夏バテ解消に◎です。

材料

- ゴーヤー 2本
- ちりめんじゃこ 30g
- かつおぶし 適量
- 白ごま適量
- A しょうゆ 80cc
- みりん 40cc
- 酢 40cc
- 三温糖 80g

リハビリ南東北福島 栄養管理課