



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和3年1月1日 Vol.119

【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/TEL024-593-5100

関節リウマチを患っていた
ミステリー小説家

アガサ・クリステイ

南東北福島病院 副院長

整形外科

佐藤 弘一郎



佐藤 弘一郎 医師

昨年は、アガサ・クリステイ誕生130年、作家デビュー100年の記念すべき年だったそうです。

アガサ・クリステイは、名探偵ポアロをはじめ、ミス・マープルなどが事件を解決する推理小説で有名なイギリスの小説家です。彼女の作品は、小説だけでなく、日本のテレビ番組でもドラマとして放映されていましたのでご存じの方は多いと思います。

アガサ・クリステイは1890年にイギリスで生まれ、1967年にロンドンで亡くなりました。代表作は「沢山ありますが、」そして、誰もいなくなつた」や「オリエント急行殺人事件」は、その一つです。

酒井シヅによりまずと、75歳の時に完成・出版されたアガサ・クリステイ自伝（ハ

ヤカワ文庫）にクリステイは五十歳を人生二度目の開花期と言っており、老いの身の苦しみを書いていると紹介しています。（※1）

「思い付きや考えの新しい活気が身体の中から湧き上がってくるかのようである。それと共に、もちろん増していく老いのマイナス点が加わっていく―身体のどこかがほとんどつねに痛む、背中が神経痛でいたむとか、冬中首にリユーマチが出て、頭を動かすのがひどく苦痛になるとか、ひざに関節炎の悩みがあつて長いこと立っていられなかつ



終図鑑には、クリステイが亡くなる三年前に彼女に会った日本人、数藤康雄によると、「病名は発表されなかつたが、僕の推

たり、坂道が降りれなかつたり―こんなことがみな現れてきて、それに耐えなくてはならない。だが、天から与えられたものに對する感謝の念は以前にあつたよりもはるかにこの時期に強く、またきわめて大きくなるものとわたしは思う。」

そして、クリステイ晩年の作品「復讐の女神」では、ミス・マープルがリウマチで背中が痛み、特別にあつらえた背もたれがまっすぐした椅子で昼寝をする」という生活を送っていた―との描写がある。

最後の作品「カーテン」では、クリステイはどうとう名探偵エルキュール・ポアロを心臓麻痺で死なせてしまいました。自分の死後に勝手に使われることを嫌つたのでしよう。山田風太郎著 人間臨

定では、老衰ないしポアロと同様にリユーマチに起因する心臓衰弱と思われる。」と推理する形で述べられている。（※2）このように書かれると、リウマチになると心臓病で亡くなるのかのような印象を与えるが、当時の死因の一位は、一般人統計もリウマチ患者統計も、心臓血管系障害だったようだし、ほぼ二人に一人は心臓死なのだから、当時はそう言うておけば、まず間違いないのだらう。

読書の秋には間に合いませんでしたが、彼女を偲び、作品を鑑賞する良い機会かもしれません。

参考文献

- ※1 酒井シヅ「膠原病を克服した人々」RA Trends 5 p.17, 2012
- ※2 山田風太郎「人間臨終図巻4」徳間文庫 2011より

今月号のなかみ

- ▼2面Ⅱ自動車運転再開を支援、薬剤科だより「ワクチン接種のルール変更」
- ▼3面Ⅱお口の健康教室「電動歯ブラシについて」、栄養ひとくちメモ「冬キャベツ」、年に1度は人間ドックを
- ▼4面Ⅱゆきうさぎ通信「癒しの温泉」「懐かしいの曲で体動かす」今月のレシピ「鶏肉のマーメレド照焼」

自動車運転再開を支援

当院 教習所と連携、検査実施

近年、一定の病気に罹患された方や認知症の方の事故が多発しており、テレビニュースでもよく目にすることも多いと思います。こうした社会的背景もあり当院でも一定の病気に罹患された方に対しての自動車運転再開支援に取り組んでいます。

脳の病気が脊髄の病気、手足の怪我を患った方の運転再開についての支援に取り組んでいます。手足の動かしにくさにより、ハンドルやアクセル、ブレーキの操作が困難な方、注意力や集中力、判断力が低下し運転時に正常な判断が困難となった方は、交通事故を引き起こしやすくなります。

当院では運転に必要な検査を行い、実際に運転してみる必要がある方に対しては連携している教習所(市内2カ所)で教官同乗のもと、運転の確認を行い運転再開可能な状態かについて判断しています。

自動車運転は命に関わる生活行為となりますので、ご家族で話し合い検討して頂ければと思います。退院後の相談については医療相談課が窓口となり、リハビリテーション科と連携をとりますのでご相談ください。

(リハビリテーション科 作業療法士 高橋良映 Ⅱ 運転支援班)



当院で使用しているパンフレット

ご存じでしたか――

ワクチン接種のルール 10月より変わりました

薬剤科だより

いま、何かとワクチンが話題となっておりですが、2020年10月よりワクチン接種のルールが変わったのをご存じでしょうか？

そもそもワクチンとは、ウイルスや細菌などの病原体の毒性を弱くしたりなくしたりすることで作り出される薬で、これを予め体に接種すること、病原体に対する免疫

(抵抗力)をつけることを目的としています。

ワクチンの種類には生ワクチンと不活化ワクチン、そしてトキソイドがあります。生ワクチンとは生きたウイルスや細菌の病原性(毒性)を、症状が出ないように免疫が作れるぎりぎりまで弱めたワクチンのことで、代表的なものに結核(BCG)、麻疹(はしか)、風疹、おたふくかぜ、水痘(みずぼうそう)のワクチンが挙げられます。



不活化ワクチンやトキソイドはウイルスや細菌の病原性(毒性)を完全になくして、免疫を作るのに必要な成分だけを残したワクチンのことで、インフルエンザ、肺炎球菌、B型肝炎、百日咳、日本脳炎などのワクチンが不活化

ワクチン、ジフテリアや破傷風などのワクチンが代表的なトキソイドになります。

さて接種ルール変更の件ですが、いままではワクチンを接種した際、次のワクチンを接種するまでには一定期間の間隔、不活化ワクチン・トキソイドであれば少なくとも6日間(1週間)、生ワクチンは27日間(4週間)空けなければなりません。この度、そのルールが撤廃され、注射の生ワクチン以外は特に間隔を空けずに次のワクチンを接種することが可能となりました。

元々このルールは日本独自のもので、世界的にはいままでも間隔を空けずに接種されており、この度ルールが見直されたというわけです。注射の生ワクチンについては、安全性を配慮し、いままでも同様に接種間隔を27日間空けることとなっています。

新型コロナウイルスのワクチン開発が全世界で行われており、その開発・完成が期待され、既に一部では接種を開始した国もあります。ただワクチンができたとしても、『感染対策の基本は手洗い・マスク・3密を避ける』です。ぜひ心がけるようお願いします。

(薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子)

電動歯ブラシは3種類

歯垢の除去に効果期待できる

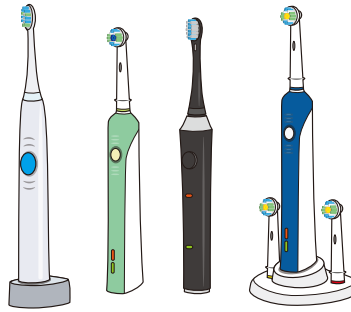
お口の健康教室

前回は歯ブラシの利点や欠点についてお伝えしました。今回は電動歯ブラシについてお話しします。

「電動歯ブラシ」には種類が3つあります。

- ① ブラシが自動で往復、又は回転運動するもの
- ② 電動歯ブラシに音波の振動を発生させて歯垢を除去するもの
- ③ 超音波を発生させて、歯垢を除去すると共に口の中の

細菌同士の結合力を低下させる効果があるものとが出来るため時間の短縮になります。特に、音波ブラシ



は細部に振動が届きやすく、手が不自由な方でも細部に付着した歯垢の除去が期待できます。手用の歯ブラシでは取れにくい歯垢が取れて、歯のツルツル感が得られやすいのも利点です。③は、効果は高い反面、ブラシ自体は動かないため手用と同じように磨く必要があります。

電動歯ブラシの欠点としては、高価であること、人によっては振動が不快になること、その振動が扱いにくいと感じる方もいらっしゃるようです。今回は、手用歯ブラシと電動歯ブラシの具体的な使い方についてお話しします。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

栄養ひとくちメモ

冬キャベツ



甘みがあつて
煮込みに最適

キャベツは春に収穫されるものに始まり、夏の高原で収穫されるもの、露地栽培で収穫されるものなど、様々な品種があります。それぞれに特徴があるので、旬は品種ごと

に違います。冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるので煮込み料理に最適です。

キャベツはビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは外葉と芯の周りに多く含まれるので、なるべく捨てずに使いまししょう。

【お薦め料理】

年末年始にご馳走を食べ過ぎてしまった後にお薦めの、ヘルシーなキャベツのレンジ蒸しをご紹介します。大きなひらいた皿にちぎったキャベツの葉、豚の薄切り肉、スラ

イス玉葱、ピーラーで削った人参、薄切りのじゃがいもなどを交互に重ねます。ふんわりとラップをして6分〜10分電子レンジにかけます。豚肉にしっかりと火が通ったら完成です。ポン酢やお好みのたれでいただきます。鍋やフライパンを使う必要がないので、お料理するのに疲れてしまった日の夕食にもお薦めです。

※参考…JAGグループ「これたて大百科」

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

自分の健康を守るために…

年に1度 人間ドックを

人間ドックを受けたら、健康だと思っていたのに病気が見つかった、自覚症状が出て病院にかかったら病気が進行していた、というケースは珍しいものではありません。生活習慣病をはじめ、あらゆる体の異常を早期発見、早期治療するために、年に一度お受けいただくことをお勧めいたします。

当院で実施している人間ドックの検査項目は次のとおりです。身体測定、聴力視力検査、採血、採尿、血圧測定、心電図検査、胸部レントゲン検査、肺機能検査、胃内視鏡

検査又は胃透視検査、便潜血検査、腹部超音波検査、眼底眼圧測定。また、採血と採尿による肝機能検査、脾機能検査、腎機能検査、糖尿病検査、脂質検査、貧血検査、血清検査、腫瘍マーカーなど様々な検査があります。また、その他オプション検査として頭の健康診断として『脳検診』があります。他に心臓超音波検査・頸動脈超音波検査・PWV/ABI検査を行う『動脈硬化セット』、胸部・腹部CT検査などもオプションとして選択できます。

身体のおすみずみまで総合的な検査を行う人間ドックを、この機会に受けてみてはいかがでしょうか。お問い合わせ・お申込みは当院健診センター

(2024-593) 6257)まで。

(予防医学

佐藤雅美)



ゆきこうさぎ通信



発行

リハビリ南東北福島

柚子湯、檜の湯、癒しの湯

リハビリ南東北福島では11月9日から11月21日の2週間にわたり「癒しの温泉」を行いました。浴室に季節の雰囲気を感じ、お風呂に福島市産の柚子や檜ボール、入浴剤などを入れ、利用者の皆さまに温泉のような気分に入浴して頂きました。

昔から冬至には「柚子湯に入れば風邪をひかない」と言いますが、今年の冬至は12月21日ですが、利用者さんには、ひと足早く柚子湯を堪能して頂きました。また、檜風呂は、



福島市産の柚子を入れたお風呂

懐かしい音楽で体動かす

リハビリ南東北では日替わりで様々なレクリエーションを行っており、利用者さんがご自分の嗜好に合ったものに参加されて楽しんで頂いてい



ジョイサウンドを利用して身体を動かす利用者さん

らおうと檜の湯にしてみました。利用者さんからは「柚子湯も檜の湯もいい香りが出て良かったよ」「身体の芯まで温まったよ」といった感想を頂きました。

利用者の皆さまがこれからも元気に過ごされるよう、職員も感謝の気持ちを忘れずに励んでいきたいと思っています。

ます。レクリエーション活動を楽しむことで、その人の心や身体、生活を活性化させるきっかけになります。

中でも好評なのは歌詞を検索できる音楽サイトJOY SOUND（ジョイサウンド）を使ったレクリエーションです。高齢者向けの音楽コンテンツがあり、昔懐かしい曲や映像に合わせて体を動かしたり、紙芝居を見たりします。利用者さんは「楽しいね」「懐かしいね」と喜んで頂いています。コロナ禍でカラオケ自粛の中、このような機能で利用者さんに喜んで頂けるのはうれしいことです。利用者さんが楽しく元気に過ごせるような時間を今後も提供していきたいと思っています。

鶏肉のマーマレード照焼

今月のレシピ



フライパンひとつ！
調味料は全部
同じ割合なので
簡単にできます♪

作り方

- ①フライパンで鶏肉の両面を色よく焼きつける。
- ②肉から出た脂を取りのぞき、マーマレード、しょうゆ、みりんを加えて中の弱火で煮汁が半分になるまで加熱する。



効用

鶏肉は、体内で生成できない必須アミノ酸のメチオニンが多く含まれています。メチオニンには肝機能を高める効果があります。

材料(2人分)

鶏もも肉	200g
マーマレード	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



リハビリ南東北福島 栄養管理課

南東北ふくしま vol.119

発行日 令和3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