



南東北ふくしま

令和3年3月1日 Vol.121

【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

普段とは逆… 治療を受ける側になって

南東北福島病院
外科 医長 鈴木 正雄



鈴木正雄医師

普段は当病院では主として外科的診療・治療にあたっておりますが、その他にも多岐に渡って治療・処置を行う事も多く、様々な患者さんの訴えに向き合っております。その中でも当然痛みを伴うような外科的治療や処置を行う事も多く、長年そのような仕事に携わっているとつい患者さんの訴えに対して、無頓着になってしまっている時があります。

●痛みの訴え

例えば、身近な治療・処置で言えば、外傷の縫合処置・化膿した創の切開排膿処置・熱傷の処置・腹痛で受診された患者さんの診察・処置の際、患者さんからの痛みの訴えに対して、(今処置しますからちよつと待ってくださいいね〜)とか、(痛いけど我慢してください)とか、さも当然のご

とく患者さんに我慢を強いている事があります。

当然診断がつくまでや処置が終わるまではそれなりの時間がかかる場合もあり、その間患者さんに痛みを耐えて待たしてもらわなければならない事があるのは事実ですが、それをあたり前のように捉えてしまふのはおかしいと自分自身痛切に感じさせられた事がありましたので、みなさんにお話したいと思えます。

と言うのは普段は治療を行う立場なのですが、つい最近治療を受ける患者さん側の立場を経験しました。趣味であるバイクで転倒して左側胸部を道路の路肩に強打、激痛のため暫くは呼吸をする事も身動きをする事もままならず、お恥ずかしい話ですが自分が勤めている当病院の救急外来を受診。自己診断で肋骨にヒビが入った程度かなと思っていました。検査した結果は多発肋骨骨折・外傷性気胸・肺挫傷とまさかの気胸・肺挫傷併発の診断、即日入院となった次第でした。

●肋骨骨折

ここで肋骨骨折や気胸に関して、少しご説明したいと思います。

肋骨骨折は、言うまでもなくほぼ全ての場合、外傷を起点として肋骨が骨折してしまう病態です。骨折の度合(亀裂骨折程度なのか、完全に離断してしまう程の骨折なのか)や片方なのか両側なのか、肺挫傷とそれに伴う気胸や出血の合併の有無によって治療法が変わります。

単体の肋骨骨折で呼吸に支障を呈しない程度であれば、簡易的胸郭ベルト固定で経過観察治療となりますが、重症胸部外傷に診られるフレイルチエスト(二本以上の連続する肋骨(または肋軟骨)が二箇所以上で骨折する(分節骨折)した場合、その部分の胸郭が不安定となり、自発呼吸では吸気時に支持性を失った部分が陥凹し、呼吸時に突出する奇異呼吸)を呈する場合には、①:人工呼吸器による内固定術、②:観血的肋骨固定術(外固定術)、③:①と②の併用といった入院加療を要する場合もあります。

●気胸

気胸とは何らかの原因で肺から空気が漏れる病態で、過度に胸腔内に空気が漏れ出てしまう事により、正常な肺が

圧迫されてしまった状態の事です。種類としては発症に至る原因に注目した分類で自然気胸・月経随伴性気胸・外傷性気胸・医原性気胸等があり、また病態から緊張性気胸と分類される気胸があります。

最も気を付けるべき気胸は緊張性気胸と呼ばれる気胸で、発症原因と関係なく非常に重い状態になります。緊張性気胸は、その漏れてしまった空気がさらに胸腔内に溜まってしまい、心臓や大静脈も圧迫してしまっている状態の事を言います。その場合胸部の圧力が上昇する事により、全身から心臓へ戻る血液量が少なくなってしまう。この状態が更に進行すると、血圧低下やショックなどを引き起こし命に関わる可能性もあるため、発症した場合には緊急の治療を必要とします。

(2面に続く)

今月号のなかみ

- ▼2面11面のつづき、リハビリテーション科から「物理療法 様々な機器」
- ▼3面11お口の健康教室「舌クリーニンクを」・栄養ひとくちメモ「フキノトウ」・放射線科から「アンギオ装置を用いた力テール検査」
- ▼4面11ゆきうさぎ通信「初詣」新年会、今月のレシピ「かれいのおろし煮」

○利用可能な物理療法機器○



温熱療法

ホットマグナ・マイクロ波
効果：肩こり・腰痛疼痛改善

微弱電流療法

ソーマダイン
効果：自然治癒の向上

低周波

効果：疼痛緩和
痙性改善



メドマー

効果：循環改善による
むくみの軽減



ウォーターベッド

効果：リラクゼーション
疲労回復



NUSTEP

効果：筋力・体力の向上

物理療法とは、温熱や電気刺激などを用いるリハビリテーションの一つです。物理療法の目的は、痛みの緩和やリラクゼーション、むくみ・循環の改善、運動療法の補助などです。
温熱療法には体表を温めるホットパックや体の深部に効果のある極超短波治療などがあります。ホットパックは肩こりや腰痛に対する鎮痛、リラクゼーションの効果があると言われております。極超短波療法は変形性膝関節症や肩関節周囲炎などの疼痛緩和が期待されています。

リハビリ科から

物理療法

様々な機器

(1面からの続き)
幸い私の場合は左胸部打撲・多発肋骨骨折・気胸併発と言う診断でしたが、肋骨骨折は片側でありフレイルチェストも呈さずまた緊張性気胸にもならなかったため、要入院経過観察とはなりましたが簡易的胸部ベルト固定での加療で済みました。
しかしながら受診時の胸X線・CT検査への移動時やその姿勢、入院後疼痛症状が軽快するまでの間、ちよつと

した体位変換や咳をした時の激痛と言ったらそれは何にも例えようがなく耐えがたく、程度の差こそあれ、こういった痛みを訴える患者さんに対して安易に(我慢してね)とは言えないと身をもって痛切に感じた次第です。
これから春を迎えるまでの期間、肋骨骨折に限らず凍結した道での転倒などで骨折や外傷を負われる事なく、気を付けて生活されますようご注意ください。

電気刺激療法は体表から弱い電気刺激を与え、電気エネルギーによって起こる生体反応を利用するものです。疼痛緩和や筋力強化、脳卒中後遺症である運動麻痺や拘縮の改善など様々な分野で利用されています。
当院の外来リハビリ室にも様々な物理療法機器があります。興味のある方は受診の際に先生にお問い合せください。なお、心臓疾患のある方や心臓ペースメーカーを使用している方、体内に金属が埋め込まれている方は利用できない場合がありますので事前に確認をお願いします。
(リハビリテーション科 理学療法士 遠藤祐紀)

舌クリーニングを習慣に

呼吸器感染症の予防にも重要

お口の健康教室

空気が乾燥する季節は、様々な呼吸器感染症（風邪など）が蔓延しやすい季節です。空气中に飛散している様々なものが、呼吸をする際に鼻・口・のど等の粘膜に付着します。免疫力の低下などがあると、そこから体内に侵入し感染します。

にも心がけていただきたいことがあります。それは舌クリーニングです。

舌に舌苔とよばれる汚れが付着することがあります。舌苔とは、剥がれ落ちた粘膜の細胞や、食べカスなどが舌の表面に付着したもので、舌のように見えることからついた名称です。舌苔が付いていると、そこに様々な感染症の原因となる細菌などが付着・増殖しやすくなり、呼吸器感染症などを引き起こす要因となります。

誤嚥性肺炎の原因とされる肺炎球菌が舌苔から検出されることも分かっています。特に高齢の方や飲み込みに不安のある方は舌クリーニングを行って舌苔を適切に取り除きましょう。歯磨きをする際に、1日1回を目安に舌クリーニングを行うとよいでしょう。

ただし、舌の表面はとても繊細ですので、力を入れてこする、歯ブラシの先でこする等を行うと舌を傷つける可能性もあります。専用の舌クリーナーを使用すると安心して優しく行うことができます。

次回は具体的な舌磨きの方法をお伝えします。
（歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子）

栄養ひとくちメモ

フキノトウ



ほろ苦い風味 春の訪れ実感

フキノトウは日本産の山菜の一つで全国の山野に自生しています。フキノトウはフキの蕾の部分で、花が咲いた後に地下茎から伸びる葉の部分がフキです。ほろ苦い風味

が特徴で春の訪れを感じさせてくれます。

フキノトウはカリウムを多く含んでいます。そのほか、ミネラルではカルシウムや鉄、ビタミンでは、カロテンやビタミンE、葉酸も比較的多く含まれます。

フキノトウは鮮度がとても重要です。摘んだばかりのものは清々しい香りがしますが、時間と共にアクやエグミが強くなります。選ぶときは葉が開いておらず蕾が閉じているもの、外皮にツヤとハリがあるものが良いでしょう。

【お薦め料理】

フキノトウは天ぷらやフキノトウ味噌にすることが多いですが、洋食にも使うことができます。フキノトウをよく洗い、熱湯でさっとゆで、冷水にさらします。下ごしらえをしたフキノトウは、グラタンやクリームソースパスタなどの具材として使うと、意外な組み合わせを楽しむことができます。

※参考・・・JA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）

頭の血管を正確に評価 アンギオ装置を用いた カテーテル検査

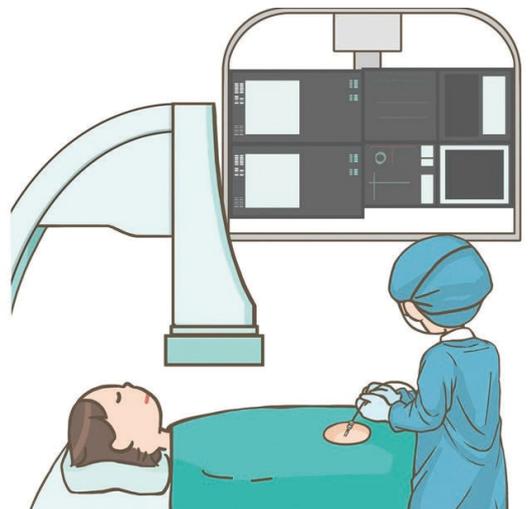
放射線科から

寒い季節になると、急な温度変化等から、脳卒中の患者さんが増えてきます。

頭の検査は、MRIやCTなど様々な検査がありますが、頭の血管を正確に評価する検査法として、アンギオ装置を用いたカテーテル検査があります。

検査の方法は、足の付け根の動脈からカテーテルという細い管を頭の近くまで運び、そこから造影剤を流しながら検査をします。

当院では頭のカテーテル検査が主で、くも膜下出血の患者さんや脳動脈瘤の見つかった患者さんに行う、動脈瘤に



コイルを入れて動脈瘤を塞ぐ治療や、首の狭くなってしまった血管を風船で膨らませて網状のステントを置き、血管を広げる治療などがあります。

また、2020年1月に装置の更新があり、装置の機能もだいぶ良くなりました。新しい装置には被ばく線量を管理するシステムも導入されているので、低被ばくで安心して検査をすることが出来ます。

カテーテル検査のことで、もしわからないことがあれば気軽に放射線科までご相談ください。

（放射線科 診療放射線技師 園部 映子）

ゆきつらさぎ通信

発行 リハビリ南東北福島

初詣、願うは 家族の健康



設営された神社に初詣する利用者さん

リハビリ南東北福島の玄関には毎年、新年になると臨時の神社が設営され、入所中の利用者さんが初詣を行います。今年も多くの利用者さん

福笑い、獅子舞 恒例の新年会

リハビリ南東北福島の令和3年最初の行事は1月14日(木)に行われた新年会です。

入所フロアでは利用者さんに新年の抱負を発表してもらいました。「リハビリを頑張る」「病気をせず元気に過ごす」など様々な声が聞かれました。この後は恒例の「福笑い」。ホワイトボードに巨大おかめの顔を貼り付けます。利用者さんや職員が目隠しして挑戦しましたが、なかなかうまくいきません。目と口が離れ離れになり、とても面白おかめの顔に仕上がり、大

がお参りしました。

今年には新型コロナウイルス対策として、少人数ずつのグループで行いました。スタッフと共に参りに訪れた利用

きな笑い声が起りました。通所リハビリでは手作りのおみくじを一人一人に引いてもらいました。大吉を引いた利用者さんは大喜び。「今年一年良いことがあるかな」と笑顔があふれていました。最



福笑いでおかめの貼り付けに挑戦した利用者さん

者さんは、可愛らしい小さな神社の前に下げられた鈴を鳴らすと、柏手を打って祈りました。新型コロナウイルス感染症が流行しているということもあってか、離れて暮らす家族の健康を祈願される方も多くいるようでした。

初詣を終えた利用者さんは、「今年には初詣できないと思っていたが、参拜できてよかった」と、喜びの表情を見せていました。

後に獅子舞が登場。獅子舞に頭をかじられると、無病息災や厄除けのご利益があるとの言い伝えから、利用者さん全員が頭を噛んでもらいました。ほんものの獅子舞を見るのは初めてという利用者さんもいて好評でした。今年一年、皆様にとつてより良い年となりますよう、スタッフ一同頑張つてまいります。



厄除けに、獅子舞に頭を噛んでもらう利用者さん

かれいのおろし煮



大根おろして後味さっぱり食べられます♪
ごまを入れてもおいしいです✿

今月のレシピ

南東北 ふくは vol.121

発行日 令和3年3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大根はおろして、軽く水気をしぼっておく。
- ②三つ葉は根元を切り、3cm長さに切る。
- ③水とだしの素、酒をフライパンに入れて沸騰させる。
- ④かれいを加えあくをとり、おろし以外の調味料を入れる。
- ⑤落としぶたをして、かれいに火がとおるまで10分ほど煮る。
- ⑥最後に大根おろしを入れ、軽く煮込み、三つ葉をちらす。

効用

大根には、**ジアスターゼ**と呼ばれる消化を助ける酵素が含まれており、**胃もたれや胸やけに効果**があります。

材料(4人分)

- かれい 4切れ
- 大根 8cm
- 三つ葉 適量
- 水 1カップ
- だしの素 少々
- 酒 大さじ3
- みりん 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1.5
- 砂糖 大さじ1弱

リハビリ南東北福島 栄養管理課