



南東北ふくしま

令和3年7月1日 Vol.125

【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

脳腫瘍とは

南東北福島病院
脳神経外科 佐藤 園美



脳腫瘍とは頭の中に生じる

できもののことです。最初から頭の中に発生したもの（原発性脳腫瘍）、頭の外でできたものが頭の中に流れてきたもの（転移性脳腫瘍）に分けられます。原発性脳腫瘍は、1年に10万人に1人の割合で発見されています。ということは、大変稀な病気です。で、「私は頭が痛いから脳腫瘍？」と過度に心配する必要はありません。

原発性脳腫瘍

腫瘍が発生する素になった細胞の種類によって多くの種類（200種類を超える）があり、例えば、脳を作っている細胞から発生する神経膠腫、神経の鞘をつくる細胞から発生する神経鞘腫、脳を包む膜から発生する髄膜腫などです。

転移性脳腫瘍

頭以外の場所の癌が、血液やリンパの流れに乗って頭の中に運ばれ（転移）、運ばれた先（脳）で大きくなったもの

症状

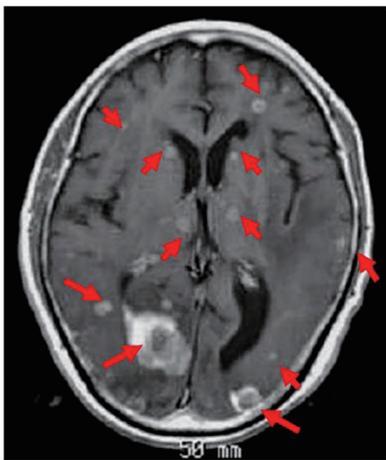
脳は頭蓋骨という堅い入れ物に囲まれた閉ざされた空間です。腫瘍という余計な物ができてそれが大きくなると、

物に囲まれた閉ざされた空間です。腫瘍という余計な物ができてそれが大きくなると、

頭の中の圧が高くなるため、腫瘍の種類に関係なく、頭痛、吐くなどの症状が出ます。早朝頭痛といって、朝に頭痛が目覚めるような場合や、食事とは無関係に吐き気もないのに吐く場合などは、専門医の受診をお勧めします。また、腫瘍が周りの神経細胞を刺激してけいれん発作を起こしたり、腫瘍のある場所の脳の働きが障害されて、手足の麻痺や言葉の障害、性格変化などさまざまな症状が出現すること

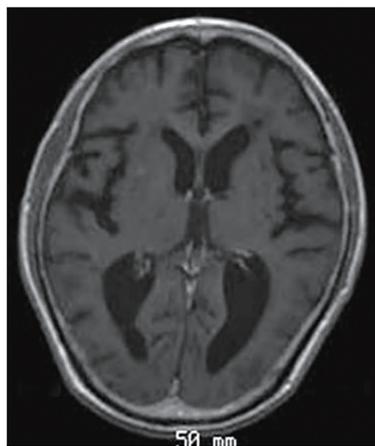
転移性脳腫瘍の一例

サイバーナイフ施行前



腫瘍が多発している(矢印;腫瘍)

サイバーナイフ 5ヶ月後



腫瘍が消失している

診断

治療

とがあります。これらの症状は、他の病気でも起こるため、この症状＝脳腫瘍というわけではありませんが、注意が必要です。早期発見のために・・・何か気になる症状がある場合は、自己判断せずに早めに受診していただく事が大切です。また身体の癌を患った方は定期的な脳の検査を受けることをお勧めします。

CT、MRI、PETなどの画像検査で診断します。

腫瘍が良性で無症状の場合は経過観察されることもあります。治療を必要とする場合には手術、放射線療法、化学療法などの治療法があります。どの治療を行うかは、それぞれの治療の特徴、腫瘍の性質や場所によって、単独にまたは併用して選択します。

今月のなかみ

- ▼2面 内視鏡検査より
- ▼3面 お口の健康教室「感染・食中毒と口腔ケア」
- 栄養ひとロメモ「枝豆」、薬剤科日より
- ▼4面 ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「ひじきと混ぜご飯」

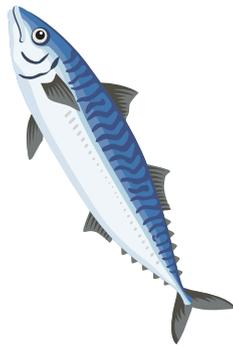
生魚を好んで食べる日本人にとって

切っても切れないお話

内視鏡検査室より

アニサキスって何？

アニサキスは魚介類の内臓に寄生する虫でサバ、さんま、イカなどに多くみられます。形状は長さ2cm程の半透明の白く細長い線虫で、胃壁や腸壁を突き破り体内に留まり分泌液を放出します。



アニサキス症とは？

生魚を食べた後、数時間以内に激しい腹痛、吐き気、嘔吐などを伴い発症します。一定間隔で腹痛を繰り返すのが特徴で、症状が悪化すると発熱や蕁麻疹を伴うこともあります。このような症状が出た場合は検査が必要になります。

どんな検査？

胃アニサキスは約99%、

腸アニサキスは約1%と言われているので、まずは胃カメラ検査を行います。おおよそ5〜10分で検査は終了です。アニサキスを発見できればその場で取り除きます。発見できない場合でもアニサキスは人間の体内では長く生存できないため、放置しても1週間程で症状は治まります。

限りの対策をして美味しく魚をいただきましょう。
※ 当院の広報誌 Vol.118 版で胃カメラが楽になる方法を紹介しているので合わせて読んでみてください。

(内視鏡検査室 看護師 蓬田恵美子)

中毒の予防法はどうすれば良い？

- ① 生魚をいったん冷凍保存する。(家庭用の冷蔵庫では48時間以上)
 - ② 加熱する。
 - ③ 薄く・細かく切る。
 - ④ よく噛んで食べる。
 - ⑤ 幼虫は傷がつくと死滅する
 - ⑥ 白い渦巻状のものがなければ目視して発見したら取り除く。
- アニサキスは多くの魚介類に寄生しているため、生食の場合完全に防ぐ方法はありませんができる



「骨折後のリハビリテーション」

リハビリテーション科より



2020年度、当院の「骨折」に対するリハビリテーションの処方数は全体の30%にあたる300件でした。主な内訳は大腿骨骨折が約120件(40%)、脊椎圧迫骨折が約60件(20%)、その他の骨折で約120件(40%)でした。骨折は、保存療法、手術療法のいずれかの治療方針で治療しますが、いずれの場合においても、骨折部が悪化する様なストレスをかけること(重力をかけない、折れている箇所をねじらない、骨折した骨が離れる方向にうごかさない等)が大前提になります。極端な話、寝たきりで過ごせば骨折した場所にストレ

スをかけないことは達成できません。しかし、それでは体は弱っていく一方です。そこで、われわれリハビリテーション科の出番になります。骨折していない手足の運動療法、骨折した場所にストレスをかけないように起き上がる方法や、立ち上がる方法を練習・指導し、低下してしまった日常生活動作能力、身体機能の改善を支援します。だんだんと骨が癒合してきた事を確認し、歩行や階段、物品の運搬等、徐々にストレスを許容した運動・動作練習が開始されます。その後、入院前の生活を再獲得する応用的・具体的なリハビリを展開し、在宅復帰、社会復帰を目指すという流れになります。

(リハビリテーション科 理学療法士 藤田卓也)



感染・食中毒と口腔ケア

お口の健康教室

食中毒は細菌やウイルスなどが原因で起こります。食中毒は1年中発生し得ますが、湿度や気温が上昇する梅雨時から夏にかけて、特に細菌性の食中毒が発生しやすい時期です。

使用した歯ブラシの管理にも十分に気をつけることが必要です。使用後の汚れた歯ブラシを放置すると、細菌が歯ブラシ上で繁殖してしまいません。それを使うことで感染症

を引き起こす可能性もあります。使用後の歯ブラシは良く洗い、水気をしっかりと切ったうえで風通しの良い場所に置き、徹底的に乾かすことが大切です。

健康な人の口の中にも、500種類以上の細菌が常在していると言われていいます。歯垢(プラーク)は、様々な細菌が密着してスクラムを組んでできています。歯垢が増えれば細菌の数も爆発的に増えます。常在菌は基本的にはあまり悪さをすることはあ

るときや病気を患っているときなどは免疫力が低下しているため、細菌感染を起こしやすくなってしまう。口の中の菌を増やさないようにするには口腔ケアが非常に大切です。

「殺菌すること」「菌をつけないこと」「菌を増やさないこと」が感染・中毒を防ぐための3原則です。歯ブラシの管理や口腔ケアにも留意して、食中毒の予防に努めましょう。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)



栄養ひとくちメモ

【枝豆】

大豆が熟す前の未熟果が「枝豆」です。畑の肉」といわれるほど高い栄養価が特徴です。

枝豆には、タンパク質、糖質、ビタミンB1、B2、カルシウムが多く含まれます。大豆にはないビタミンCをたっぷり含みます。鉄、葉酸も多く、貧血の予防に効果があります。枝豆は枝から切り離すと一気に味が落

ちるのでなるべく枝つきを購入しましょう。さやと茎のつなぎ目が茶褐色になっていないもの、豆がふつくらとしているものを選びましょう。

枝つき、なしに関わらず、購入後はすぐに茹でましょう。すぐに食べない場合は、硬めに茹で、しっかりと水分を切ってから冷凍すると良いでしょう。解凍する時は熱湯に1〜2分ぐらせます。

枝豆はそのままゆでてお酒のつまみにいただくことが多いですが、枝豆ご飯もおすす

豆を加えるだけです。枝豆の食感と生姜の香りで食欲がわきます。生姜を油揚げにしても美味しいです。(参考：JAGグループ とれたて大百科)

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)



薬剤科だより

新型コロナウイルス対策として、ワクチン接種は重要と言われております。現在は、医療従事者等と高齢者への接種が進んでおり、その後は、基礎疾患を有する方や一般の方に接種を進められております。

ンでは約94%の発症予防効果が確認されています。また重症化予防効果についても、試験中ではありますが、効果が期待されております。

効果の持続期間については、例えばファイザー社のワクチンの場合、海外で実施された追跡調査の結果によると、2回目接種後6ヶ月の発症予防効果は91.3%であったという報告もあります。またモデルナ社のワクチンの場合、同様の調査において、2回目接種後6ヶ月の発症予防効果は90%以上と発表されています。果たしてどのくらいまで効果が継続するのか、毎年接種する必要があるのかなどについては、今後も引き続き集積される様々なデータを見ていく必要があります。

ワクチンについての様々な議論があるところではございますが、これらワクチンの発症予防効果は100%ではないことを踏まえると、接種後も引き続き、感染対策を継続することも重要であることは間違いありません。

(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)



ゆきつらつらぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

レクリエーションレポート

今回は、リハビリ南東北福島のレクリエーション委員会についてご紹介します。

「レクリエーション」とは、辞書には「仕事、勉強等の精神定期・肉体的な疲れを休養や娯楽によって癒す事」とありますが、高齢者施設でのレクリエーションは、体や脳の機能維持や、他者との交流にもつながります。また、楽しみを感じることで気持ちが前向きになるきっかけとなる為、より多くの利用者様に楽しさと感じて頂けるよう、毎日のレクリエーションや毎月の行事内容を考えています。毎日のレクリエーションでは、特に風船バレーなどを動かすものや、利用者様からのご要望を取り入れて設置した塗り絵や学習プリントが好評で、集中して取り組まれる姿が見られます。毎月の行事の様子はこちらで紹介しております



今年も運動会開催



木々の吹き抜ける風もさわやかな5月を迎え、リハビリ南東北福島では恒例の運動会を5月29日に開催しました。今年も感染対策のため、施設全体での開催は叶いませんでしたが、中止はせず各フロアで執り行われました。当日は窓を全開に開け換気をしながらの運動会でしたが、みなさんの熱気で暖かく感じました。少しでも利用者さんに楽しんで頂けるよう競技にも工夫をし、対面なら

ないような「玉入れ」や、足を使わずに新聞をたぐり寄せる速さを競う「新聞巻き巻き競争」、お手玉で段ボールのモンスタースターを倒す「モンスタースター」等を行いました。利用者さんの「頑張ろう!!」「頑張った!頑張った!」という声や、メガホンなど応援グッズを持ち仲間を応援する姿など、競技中に真剣な眼差しで取り組む姿を見ると、このような我慢続きの状況ですが行事を行うことの楽しさや、大切さを改めて実感しました。



今月のレシピ

ひじきの混ぜご飯

簡単でおいしい!
鉄分補給メニューで
貧血予防★

作り方

- ①米はといて分量の調味料を入れ、炊飯器の2合の線まで水を入れ浸漬させておく。ひじきは洗ってザルにあげ、水気を切る。
- ②人参を短冊切りにする。
- ③油揚げに熱湯をかけ油を抜き、5mm角に切る。
- ④具を米の上ののせ、10分以上浸漬させたら炊飯スタート!(この時、混ぜなくて大丈夫です。)
- ⑤炊きあがったら、ひと混ぜして少し蒸らす。

効用

ひじきはカルシウム、鉄などのミネラルが多い食品です。安価なので煮物だけでなく、様々な料理に使ってみてください。

材料(5個分)

- 米 2合
- 生ひじき 120g
- 油揚げ 1枚
- にんじん 1/3本
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- だしの素 小さじ2

南東北 **ふくしま** vol.125

発行日 令和3年7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 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課