



南東北 ふくしま

令和3年11月1日 Vol.129

[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

脳神経外科の 現在、過去、未来



南東北福島病院副院長
脳神経外科
佐藤 光夫

皆さん、こんにちは。今年も残すところ、二ヶ月ほどになりましたが、お変わりないでしょうか。先月号でも少し触れましたが、当院と脳神経外科は平成9年10月1日の開設で、この10月1日に25年目を迎えました。今回この節目に当たり、当科の過去を振り返り、現状と今後の課題について述べたいと思います。

開設は笹沼仁一先生が担当し、その半年後に浅利潤先生と仲野雅幸先生が着任し、救急や手術を含めた急性期医療の体制が整備されました。私はその4年後の着任です。笹沼先生は老健リハビリ南東北福島を立ち上げた後、首都圏のグループ病院へ移動となりましたが、私の5年後に生沼雅博先生が加わり、約10年間のこの4名の脳神経外科専門医で福島市内の脳神経外科医療をリードしてきました。診療体制としては平成20年に回復期リハビリテーション病棟が

でき、急性期で治療が完結出来ない患者さんに対する切れ目のないリハビリテーション医療を提供することができるようになりました。しかし、なんといつても特筆すべきことは開設時から24時間365日超電導MRIを稼働してき



【写真1】2016年2月長年活躍した旧型MRIの前で撮影(左から浅利潤先生、仲野雅幸先生、奥が生沼雅博先生、中央は佐藤園美先生、その右奥は私、そして撮影を担当する4名の診療放射線技師さん)

たことです。開設当初は県北一円にはこうした病院はなく、MRIは脳卒中を始めとする救急医療に大きく寄与しました(写真)。
ここ数年はグループ内の人事により浅利先生が都内の病院・施設に、生沼先生が郡山本院に移動、さらに仲野先生も川崎市の病院に移動しましたが、外来診療はいずれの先生方も継続しています。一方、佐藤園美先生が平成30年から新たに常勤医となり、現在は私と二人で入院を含めて診療全般を切り盛りしているところです。以前に比べ、マンパワーの低下は否めません

が、国内最高レベルの医療機器(CT、MRI、脳血管撮影装置)と手術用顕微鏡を備え、常に医療安全を心がけ、全国レベルの脳神経外科医療を地域住民に提供できるよう、福島県立医科大学脳神経外科との連携を強化しているところです。

今後は高齢者の更なる増加が予想され、脳卒中を始めとする脳神経外科医療の充実はこの地域にも不可欠です。そのためにはこれからの医療を牽引してくれるような若手医師の着任が急務です。当院、及び当科が若手医師にとって働き甲斐のある魅力的な職場であることがまず求められます。この問題を解決するため私と佐藤園美先生は力を合わせて、もうしばらく頑張っていく所存です。それでは皆さん、今後ともよろしくお願いたします。

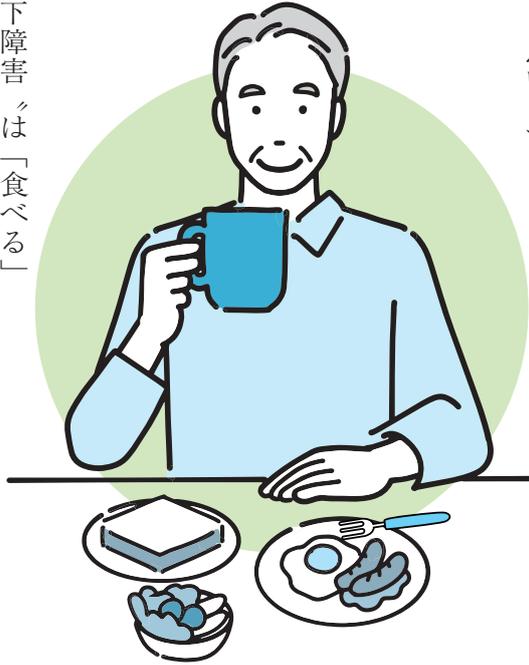
今月のなかみ

- ▼2面||リハビリテーション科より
- ▼3面||お口の健康教室「歯科で受ける定期検診やメンテナンスの内容①」、栄養ひとロメモ「えのき」、薬剤科だより
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピー「りんごシヤム」

毎日の「食べる」と「飲む」について考える

リハビリテーション科より

みなさんの好きな食べ物や飲み物は何ですか？食事は生きる上で大切なことであり、楽しみにしている方も多いと思います。



「嚥下障害」は「食べる」「飲む」に困難が生じることです。症状には食事中の飲み込みにくさやむせ、痰の増加、食事に時間がかかる、などがあります。脳卒中のような脳の病気で生じることがありますが、病気と関係なく、加齢に伴う喉の筋力や感覚の低下によって生じることもあります。このように嚥下障害は、症状も原因も様々です。のどの筋肉は生活の中で

鍛えることができます。誰かとお話したり、カラオケしたり、良く嚥んで食べることもその一つです。もし、みなさんの近くで飲み込みに心配な方がいる場合におすすめます。南東北福島病院では、患者さんの毎日の食事が美味しく、安全に楽しめるよう、のどの動きを確認し、食べるときのポイントや食形態、姿勢を検討し患者さんやご家族へ、提案しています。

(リハビリテーション科 言語聴覚士 鈴木千恵)



日帰り人間ドックのご案内

健診センターより

健診センターでは、生活習慣病をはじめ、あらゆる病気の早期発見・早期治療を実現するために「日帰り人間ドック」をお勧めしております。所要時間も午前中のみとなっておりますので、お気軽に受診することができます。

当院で実施している人間ドックの検査項目は次の通りです。身体測定・視力聴力検査・採血・採尿・血圧測定・心電図検査・胸部レントゲン・肺機能・胃内視鏡検査または胃透視検査・便潜血検査・腹部超音波検査・眼底眼圧測定。また、採血と採尿検査にはさらに詳しい項目があり、肝機能検査・腎機能検査・膵機能検査・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含まれております。人間ドックに加え、オプションで心臓超音波検査・頸動脈超音波検査・PWV/ABI検査を行う「動脈硬化セット」・頭の検査の「脳検診」その他胸部と腹部のCT検査などを行う

方も多く、お勧めの検査となっており。ぜひこの機会に人間ドックを受けてみてはいかがでしょうか。

パンフレットの取り寄せ・お問い合わせ・お申し込みは当院健診センターまでご連絡ください。(TEL: 024・593・6257)

(健診センター 大関 壯)



歯科で受ける定期検診やメインテナンスの内容①

お口の健康教室

口腔内疾患の早期発見や自身の口腔内の経過観察を兼ねて、定期的にメインテナンスを受ける方が増えてきています。検診のために受診はしているけど、歯肉の検査やレントゲン撮影って必要なの？歯の掃除ってどんな事をしているの？という疑問をお持ちの方も多く、質問される事もあります。今回から数回にわたり、定期検診の内容や歯の掃除についてお伝えしたいと思います。

定期的な検診やメインテナンスの期間は人によって違いがあります。それは口腔内に起きている疾患の発症率が人それぞれ異なるため（虫歯になりやすい、歯周病が悪くなりやすいなど）です。今回は基本的な検診の内容について説明します。

はじめに歯のチェックをします。虫歯は勿論、詰め物が外れたり合わなくなっていないかを確認します。義歯（入れ歯）を装着している場合は適合状態や破損がないかも確認します。また、歯肉や頬粘膜、舌などの口腔粘膜に異常がないかを確認し

ます。そして、レントゲン撮影を行い、歯槽骨・顎骨や歯根など、目では確認できない所に問題はないかを確認します。歯茎の状態については歯周組織検査を行い詳しく診ていきます。ここまでが基本的な検診の流れです。

今回は歯周組織検査についてお伝えします。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子）



【えのき】

市販に出回るえのきは栽培されたもので旬はありませんが、鍋料理の具材として人気があるので晩秋から冬にかけて出回る量が増えます。えのきはキノコ類の中で糖質の分解を助けるビタミンB1、皮膚や粘膜の健康を助けるB2を多く含みます。食物繊維も豊富に含むので便通の改善にも期待ができます。

えのきを選ぶ際はなるべく白っぽくかさの開いていない物を選びましょう。束全体に締まりがありシャキツとしているのが良いです。

えのきは収穫後も成長しませんが、すぐに使いきれない時は石づきを切り落とし、使う長さで切った状態でジップパー付きポリ袋に入れ冷凍します。調理する際は凍ったまま使用します。

えのきの簡単なレンジ蒸しを紹介します。えのきと細切りにした白菜を耐熱容器に入れ、顆粒だし、めんつゆを加えます。上にバター少量を散らし、電子レンジで2分ほど

加熱し混ぜれば完成です。お好みで黒胡椒をかけても良いです。もう1品おかずがほしいときに便利です。

（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

インフルエンザワクチンの接種は終わりましたでしょうか？インフルエンザワクチンの接種は新型コロナウイルス対策としても非常に重要です。それはなぜか？新型コロナウイルス感染とインフルエンザ感染とでは症状が非常に似ており、医師の診断が難しくなると予測されているため、インフルエンザの予防も重要とされているからです。

そもそもインフルエンザワクチンは毎年接種することが推奨されており、その理由はなぜでしょうか？その理由は大きく二つあります。まずひとつは、インフルエンザの流行の型は毎年変わるためです。インフルエンザウイルスは頻繁に構造を変えるため、過去のワクチン接種で獲得された免疫では認識できない変異ウイルスを毎年発生させます。そのため、海外、国内の流行状況を調査して流行するインフルエンザウイルスを予測し、これに応じて作製されたワクチンをインフルエンザシーズン前に接種する必要があります。ふたつめの理由は、インフルエンザワクチンによる免疫持続期間は非常に短く、5ヶ月程度とされているため

です。一般的には接種1〜2週間後にインフルエンザウイルスに対する抗体が上昇し始め、1か月後にピークに達し、3〜4か月後には徐々に低下傾向を示すとされています。

またインフルエンザの予防にはワクチンだけでなく、新型コロナウイルスと同様に3密を避けることや咳エチケットを守ること、そして手指消毒・手洗いも重要となります。これから迎える冬のシーズンは、感染症が流行しやすい季節です。

ただインフルエンザワクチンを接種する上で注意していただきたいことがあります。それは新型コロナウイルスの接種前後2週間は、他のワクチンを接種することができないという点です。新型コロナウイルスの接種日をよく確認し、インフルエンザワクチンを接種するようにしてください。

（薬剤科 薬剤師 柳沼歩）



ゆきつりさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

園芸

リハビリ南東北福島では、利用者様とスタッフが協力し、ベランダで花や野菜を育てています。今回は、春に植えた野菜のその後をお伝えします。

野菜を育てる上で、福島の暑い夏に欠かせないのが、まめな水やりです。日替わりの当番を決めて水やりをしました。植えた時には手のひらサイズだった野菜の苗は、ぐんぐん育ち、すぐに支柱が必要になりました。利用者様と水やりをする際には「小さいきゅうりがなっている」「トマトみつけ」と実った野菜を探して楽しみました。また同時に「あそこにはツバメが巣を作っている」「暑すぎ



る。中にいると分からなかった」と、コロナウイルスの影響で、外に出る機会が少なくなってしまった利用者様にとっては、季節を感じて頂く大切な時間となりました。

今年も、沢山の野菜が実り、利用者様と楽しく収穫する事ができました。秋には、ビオラ・ハーブ等を植えて、押し花やポプリを作る予定です。

敬老会

9月20日は「敬老の日」でした。リハビリ南東北福島では9月21日(利用者の長寿をお祝いする為に「敬老会」を開催しました。入所フロア、通所フロア共に賀寿のお祝いということで、還暦以上の方のお名前を発表しました。施設全体で古希4名、喜寿4名、傘寿11名、米寿11名、卒寿13名、百寿1名、そして!!今年の最高齢は102歳の方でした。全員に記念品がプレゼントされ「ありがとう」と喜びの笑顔を見せてくださいました。

表彰後には、今後も元気に過ごして頂けるように、全員でリズム体操を行



い、体を動かしました。また、長寿のお祝いに関する豆知識クイズも実施し「敬老の日発祥の地はどこでしょう」という問題には、利用者様も苦戦されていました。真剣に考え答えてくださいました。正解は兵庫県です。皆様はご存じでしたか?

今年も、終始笑顔あふれる和やかな敬老会となりました。これからも、人生の先輩である利用者様にいつまでも元気に健康で過ごして頂けるよう頑張っていきたいです。

りんごジャム



甘酸っぱさが癖になる
お手軽ジャム。
トーストやヨーグルトに合います

作り方

- ①皮をむいたりんごを1cm位に角切りにする。
- ②鍋に切ったりんごを入れ、浸る位に水を入れて煮込む。
- ③りんごが軟らかくなるまで水を足しながら、焦げないように煮る。
- ④軟らかくなって水がほとんどなくなったら砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤レモン汁を加えて、少し煮つめる。

効用

りんごは医者を遠ざけるという言葉があります。りんごは、ほかの果物に比べてカリウム、食物繊維が多く含まれており、**高血圧の予防**や**コレステロールを下げたり、整腸作用**があります。

材料(3~4人前)

- りんご.....3個
- 砂糖.....大さじ3
- レモン汁.....4滴
- 水.....適量



リハビリ南東北福島 栄養管理課

今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.129

発行日 令和3年11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