



【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 5 年 9 月 1 日 Vol.151

【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

花には水、 脳には栄養を



南東北福島病院副院長
脳神経外科 佐藤 光夫

この5月に新型コロナウイルス感染症に対する行動制限が緩和され、コロナ以前に近い社会生活を漸く送れるようになりました。読者・患者の皆さん、この間お変わりなかったでしょうか。今回はこの紙上で人間の「脳の栄養」について簡単に述べたいと思います。

酷暑のこの夏、草花への水遣りを日課の一つにしていた方も多かったと思います。当然この夏、脱水症を予防するために多めに水分を摂取したことを思いますが、人間の脳

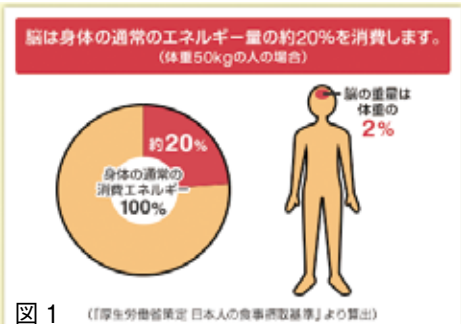


図1 (厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」より算出)

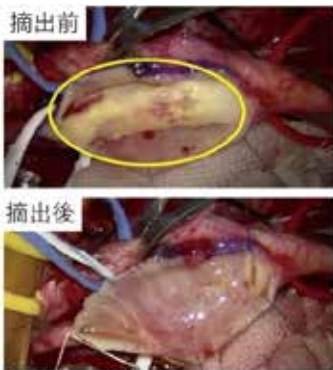


図2：頸部内頸動脈を切開し、アテローム部位を除去する

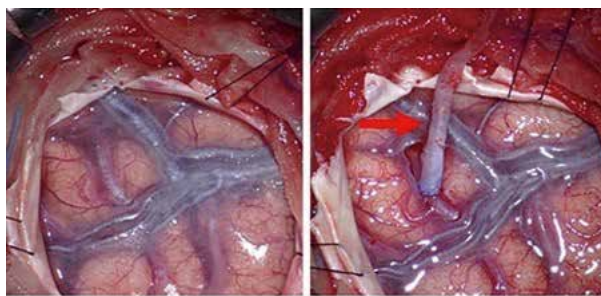


図3：1～2mmの中大脳動脈を露出し、頭皮から剥離した浅側頭動脈(→)と吻合する

は水分だけでは機能しません。脳以外の他の身体組織は、エネルギー源として、炭水化物・タンパク質・脂質の三大栄養素が利用できるのに対して、脳は炭水化物であるブドウ糖(糖質)しか利用できないことが他の組織と大きく異なります。脳は体重の2%程度の小さな器官ですが、多くの栄養と酸素を必要とし、心臓から出る血液の約15%が脳に運ばれ、また肺で吸収され体で用いられる酸素の約20%を消費します(図1)。以上のことから脳は別名、「エネルギーの大食漢」と呼ばれます。体を動かせと指令を出し、一方では物を考え・判断して行動する最も重要な中枢です。脳へのブドウ糖が足りなくなると体が動かなくなり、意識がもうろうとし、最後は昏睡状態になることがあります。

す。こうした低血糖症状にならないように十分なブドウ糖の補給が必要になります。また、脳へはブドウ糖の他、脂肪酸・リン脂質・アミノ酸・ビタミン・ミネラルを栄養素としてしっかりと食事で補っていく必要があります。

しかしながら、中高年になると高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を抱える人が増え、さらに喫煙や肥満・飲酒などの影響で頸動脈や頭蓋内動脈に動脈硬化が進み、動脈内腔が狭小化してその部位で脳への血流障害を来し、最終的にアテローム血栓性脳梗塞を起こす患者さんが散見されます。今年度は上記脳梗塞後の2次予防とし

て、脳血流を増やす外科手術が例年より多くなっています。頸部内頸動脈狭窄症に対する頸動脈内膜剥離術(図2)と中大脳動脈狭窄症に対する浅側頭動脈-中大脳動脈吻合術(図3)が代表的な脳血流を増やす手術です。脳はその機能を維持するためには栄養を補給する多くの血液が必要なので、供給路である頸部や脳動脈の血行を改善させる上記の手術が有用になる症例もあります。

最後に脳は睡眠中も休むことなく働き続けており、エネルギーのすべてをこのブドウ糖に頼っています。朝食を取らない生活が一日の活動低下を招くことは明白です。美味しい食材が出回る食欲の秋も目前です。それでは皆さん、きちんと朝食を取り、脳に十分な栄養をあげ、スポーツの秋、読書の秋など有意義な秋の日々をお過ごしください。

今月のなかみ

- ▼2面||リハビリテーション科より、放射線科より
- ▼3面||栄養ひとこと「なす」、薬剤科より
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピー「ねばねば3兄弟のひやしそば」

シーティングとは？

リハビリテーション科より

シーティングとは椅子や車椅子を利用し生活する人を対象に、安楽かつ適切な座位保持が可能となるよう評価や機器の選定・調整を行うことをいいます。車椅子の種類は多く、テイルト・リクライニング型という背もたれの角度を調整できるタイプや、自力で移動ができる自操型など様々な機能の違いがあります。使用にあたっては対象者の心身機能や利用目的に応じて、適切な車椅子を選択することが大切です。

当院にある車椅子のひとつにモジュール型車椅子があります。この車椅子は背もたれの高さやタイヤの車軸位置、テイルト・リクライニング角度設定など、幅広い調整が



モジュール型車いす



テイルト・リクライニング型車椅子



(リハビリテーション科
シーティング班 理学療法
士 測澤 愛理沙)

可能であり、対象者に必要な車椅子機能についても評価することができます。快適な座位姿勢は食事場面などの日常生活動作の改善や、社会活動への参加、自立度の向上に伴う介助者の介護負担軽減など多数のメリットがあると考えられています。当院のリハビリテーション科では、様々な種類のある車椅子の中から患者様へ快適な座位姿勢を提供できるよう日々シーティングに取り組んでいます。

自身の骨の健康、正しく把握していますか？

放射線科より

骨粗鬆症とは、加齢等の様々な要因から、骨の内部の密度の低下や、骨質の劣化により骨がもろくなり骨折しやすくなる骨の病気です。60歳代では2人に1人が、70歳以上になると10人中7人が骨粗鬆症になるといわれています。男性よりも女性の発症率が高く、その差は約3倍にもなります。骨粗鬆症は多くの場合、発症初期は痛みなどの自覚症状がなく、症状が現れるころには骨粗鬆症が進行していることも珍しくありません。そのため早期に予防や治療に取り組むためには、骨密度検査を積極的に受けて自身の骨の状態をきちんと把握することがとても大切です。

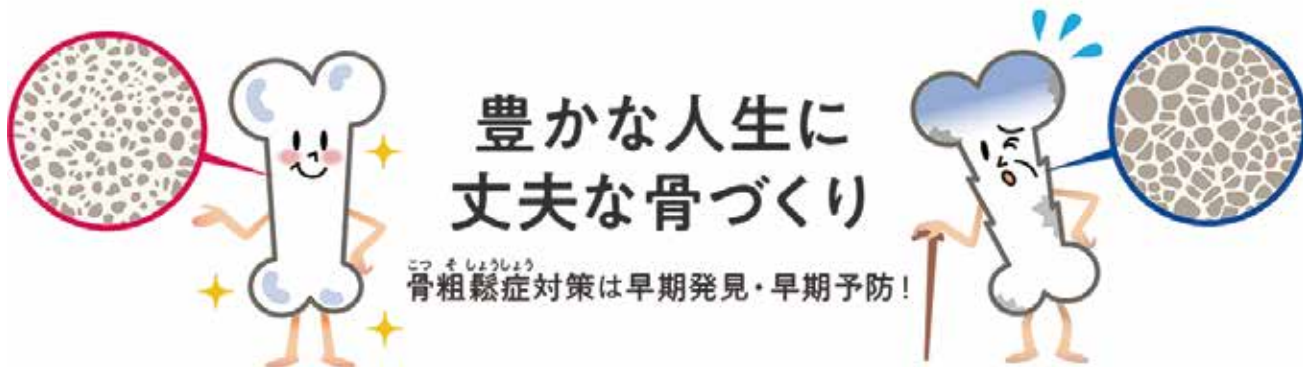
当院の骨密度ドックでは、DXA法と呼ばれる精度の高い測定方法を用い、圧迫骨折などのリスクの高い腰椎の骨密度を測定します。検査方法も簡単で、ベッドに仰向けに寝てもらい、膝の下に

枕を入れて測定をします。検査は3分ほどで終わります。最近では骨密度の重要性が理解されてきており、検査を受ける人が徐々に増加しています。

検査後は測定したデータを解析した結果レポートをお渡しします。レポートには、①自身の骨密度、②骨密度の最も高い年代と比較したときの状態、③同年代の平均と比較したときの状態、がわかりやすく記載されています。

骨粗鬆症は心配だけど、まだ一度も検査したことのない方や自身の骨の状態が気になる方は、ぜひ当院の骨密度ドックで検査を受けてみて下さい。

(放射線科 診療放射線技師 今野 佑紀)



骨粗鬆症対策は早期発見・早期予防!

【なす】

なすの栄養をムダなく摂るには、皮ごと食べることと、水に長時間さらさないことです。なすに含まれるビタミンやミネラルの多くは水に長く浸けることで流れ出るため、変色予防で水にさらす場合は5〜10分程度を目安にしましょう。

なすはカロリーが低い野菜ですが、ほかの野菜に比べて油をよく吸うため、調理法に



よつてはカロリーが高くなり
なります。たとえば、な
す 100 g を素揚げすると、
18kcal → 142kcal ほどに
なります。カロリーが
気になる方は、油を吸わ
ない調理法（蒸す・焼く）
にするか、油が少量で済
むように工夫しましょう。
調理の前になすを塩水に
浸けることで油の吸い過
ぎを防ぐことができます。
（参考：トクバイ、オレン
ジページ）

（栄養管理科 管理栄養士
高野 夏美）

薬剤科だより

地震や大雨など自然災害はいつ起こるかわかりません。またその頻度は近年多くなっているように感じます。万が一への備えはできていますでしょうか？災害による影響で、かかりつけとしていた病院へ一時的に受診ができなくなったり、避難所での生活をおくることを余儀なくされたりすることもあるかもしれません。このようなとき、持病で定期的にお薬を服用している場合、一時的にしのげるだけの薬が手元にあれば問題ないかもしれませんが、そうでない場合どうすれば良いのでしょうか？

災害に対するお薬の備えの一つとして考えられるのは、おくすり手帳です。本来医療用の薬は、医師の診察を受けた上で処方箋を出してもらわなければ、薬局で受け取ることはできません。しかし厚生労働省は災害の度合いに応じて、処方箋がなくても後から処方箋を

書いてもらうことを条件に薬局で薬を受け取るのとができるよう特例の措置を出すことがあります。その際に必要なのは薬剤師と医師による情報のやり取り、あるいはおくすり手帳に記載されているようなお薬の名称や用量・用法などの正確な情報となります。必ずしもおくすり手帳でなくてはいけないうことはなく、メモや薬袋、薬の包装でも代用可能ではあります。が、おくすり手帳は情報が集約されており、携帯性と利便性に優れているといえます。

2020年に行われた内閣府による「薬局の利用に関する世論調査」において、おくすり手帳を利用している人は71・1%と示されており、多くの方に利用されております。正しくおくすり手帳を使うために、次のことに気を付けてください。

①おくすり手帳の情報は最新にしましょう。：シールをもらいっぱなしにしていませんか？きちんと貼って、あるいは貼ってもらって最新の情報に更



（薬剤科 薬剤師 柳沼 歩）

新しましう。
②おくすり手帳は1冊に
まとめましう。∴複
数の医療機関を受診しても、
おくすり手帳は1冊にま
とめてください。併用薬
の確認や薬の重複チェッ
クに役立ちます。
③おくすり手帳は常に携
帶しましう。∴災害や
不慮の事故・病気に見舞
われたとき、おくすり手
帳は医療者にとつて簡易
的なカルテの代わりにな
ります。受診の際だけで
なく、常に持ち歩きまし
う。

ゆきうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

《新入職員紹介》

7月より、リハビリ南東北福島介護部に新しい仲間が加わりました。

とても明るく、笑顔の素敵な職員です。現在、先輩たちの指導のもと、日々業務に励んでおります。ご利用者様、ご家族の方へ早く覚えて頂けるよう日々精進して参ります。

宜しくお願い致します。

《インタビュー内容》

①職種 ②趣味 ③リハビリ南東北福島の雰囲気・印象 ④これからの意気込みについて



【渡邊千尋】

①介護福祉士 ②韓国ドラマを観る事です。好きな俳優は「イ・ジョンソク」で、出演しているお勧めのドラマは「ピノキオ」です。そ

に「今日は何をやりますか。出来るところまでやっちゃおう。」と意欲的に取り組まれました。形が出来てくるまでは「これが何になるんだろう。」と考

7月行事は「作品作り」

リハビリ南東北福島の通所リハビリでは、一ヶ月をかけて『七夕の吹流し』を作成しました。始めての大きな作品で、ご利用者様も気合が入っています。

初めは「他の人にもやってもらいな。」と話していた利用者も利用のたびに見られました。そして、七夕といえども願い事を記入してもか真剣に考えている方も



いれば、何を書いたら良いか迷う方もいました。その中でも、家族が皆幸せに暮らせようという「健康第一」と言った願い事が多く見られました。一年に一度織姫と彦星が出会える日、皆さんの願いが天に届きますように。

介護福祉士 小室めぐみ



ねばねば3兄弟のひやしそば

今月のレシピ



暑い夏でも
つるんと食べられる
ひやしそば。
マヨネーズと
練りごまがアクセント
になっています。

作り方

- ①オクラはガクの部分を切り落とし、40～50秒間茹でて冷水にとり小口切りにする。
- ②長芋は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして包丁の背でたたき、納豆は細ネギと付属の練りがらしを混ぜておく。
- ③かけつゆを作る。マヨネーズと練りごまをボウルに入れ、めんつゆを少しずつ加えて伸ばすようにしながらよく混ぜる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを表示の時間通り茹で、すぐに冷水にとり、ざるに上げて水気を切る。
- ⑤そばを器に盛り、①②とトマトをのせて、かけつゆをかける。

効用

オクラのねばねば成分の一種はペクチンです。ペクチンは水溶性食物繊維で、動脈硬化や高血圧を予防したり、腸内環境を整えて便秘の予防に役立つ栄養素です。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(2人分)

そば(乾麺) ……150g
オクラ ……6本
長芋 ……100g
トマト ……1/4個
納豆 ……1パック(50g)
細ねぎ(小口切り) ……
……………大さじ2

【かけつゆ】
めんつゆ(ストレートタイプ) ……1カップ
練りごま(白) ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ1

南東北

ふくしま vol.151

発行日 令和5年9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