



【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 12 月 1 日 Vol.154

【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

検診のすすめ



南東北福島病院

外科 藤田 康喜

健診と検診、読み方は同じでも異なるものです。健診とは健康診断もしくは健康診断の略称です。就学时健康診断や雇用時健康診断などがこれに当たります。検診とは癌・歯周病・肝炎ウイルスなどある特定の疾患を早期発見するために行われる検査の事です。今回は検診についてのお話です。

医学、医療技術が進歩して様々な病気で亡くなる方が減ったために、高齢で元気に過ごす方が増えました。それは喜ばしいことですが、癌になる高齢者も増えていきます。現在、日本人の2人に1人が癌になり、3人に1人が癌で死亡しています。癌は遺伝子が傷ついた結果起こる病気で、長生きするほど遺伝子は傷つきやすくなるからです。癌は早期に発見できれば治る病気です。何も症状が

ないからと油断して検診の通知をそのまま置き去りにしたり、健康診断は受けていないけれど、その内容がレントゲン、血液検査、尿・便検査だけで癌検診としては不十分な方も多いと思います。

検診で内視鏡検査を受ける機会があったとしても症状がなければ、苦痛を伴うのが嫌で検査を受けたがらない人がいます。自分は大丈夫と全く根拠の無い理由で検査を受けなかったり、何か悪いものが見つかること怖いという気持ちから検査を受けたくない人もいます。自分は若い時から病気になることがなくて病院など行ったことがないという健康自慢の人は、何も検査をしていないので、とても危険です。何か症状が出た時には既に進行癌あるいは末期癌であるケースも多く、いろいろな理由を付けて検査を受けずにいた事をその時に後悔するようになります。大腸内視鏡検査（大腸カメラ）は検査前に多量の下剤を飲まないといけな

くて、検査自体も苦しくて嫌だという人がいます。が、受けてみるとそれ程でもなかったという人もいます。症状が何も無いうちに検査を受けて、早期癌の段階で癌を見つけ、手術が大切で、食道癌、胃癌、大腸癌では、癌が粘膜下層にとどまり、その下の固有筋層に達していないものを早期癌と言います。早期癌の段階で発見されたならば、癌の場所にもよりますが、多くは内視鏡を用いた負担が小さい治療で治ります。粘膜下層より深い層に癌が達したものを進行癌と言います。その場合は癌を治すために手術や抗癌剤による治療が必要となり、治療しても治らないこともあります。こうなると本人の身体的精神的な負担、家族の心配や生活への影響が大きくなります。胃癌検診として胃内視鏡検査（胃カメラ）、胃透視検査（バリウム検査）、大腸癌検診として便潜血検査が行われています。バリウム検査では早期の小さな病変が見つからない場合があります。前年にバリウム検査で異常無しであったが、次の

年に要精査となつて胃カメラを受けたところ、進行癌を認めた例もあり、前年に早期癌が発生していた可能性が考えられます。福島市では検診で胃カメラが受けられますので、バリウム検査よりはそちらをお勧めします。また便潜血検査は異なる日に2回、少量の便を採って検査をします。癌が存在したとしても出血がなければ異常なしと判断されるため、異常なしでも完全に安心はできません。便が出にくい、便が細い、血便が出たなどの心配な症状があったならば受診して、必要があれば大腸カメラを積極的に受けて下さい。近年、乳癌が増加しており、女性にとっては乳がん検診も非常に

（2ページ目に続く）

今月のなかみ

▼2面Ⅱ医療相談
課より、放射線科
より
▼3面Ⅱお口の健康
教室「口腔乾燥
症（ドライマウス）
とは」、栄養ひと
メモ「かぶ」
▼4面Ⅱゆきうさ
ぎ通信、今月のレ
シピ「豚肉のネギ
塩丼」

(1 ページ目から続く)
に重要です。ただ検診で行われているマンモグラフィー検査は若年層の乳腺を調べるには不向きで、検査の精度は落ちます。乳腺の超音波診断が有用ですので、こちらも検診の結果だけで安心せず、しこりなどの気になる症状がある場合は乳腺外科を受診して、検査を受けましょう。

検査に伴う一時的なわずらわしさは、進行癌になつてしまつてから治療を受ける大変さに比べる健康を他人任せにしないで、自分でしっかりと管理しましょう。費用はかかりませんが年に1回人間ドックで胃癌、大腸癌、その他消化器癌、肺癌、乳癌、前立腺癌、婦人科癌などの検査を受けること、数年に1回PET検査を受けること、癌の早期発見、早期治療には理想的です。自分のため、家族のために、一生元気に過ごすために、病院に来て人間ドックや検査を受けて下さい。



介護マークについて

医療相談課より

「介護マーク」は、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくため、平成23年に静岡県で考案されたものです。具体的には、認知症など外見から介護をしていることが分かりにくい方の介護において、異性のトイレ介助や下着の購入の際など、介護をしていることを周囲にさりげなく知ってもらいたいときに利用します。「介護マーク」を名札ケースに入れて首から下げる等、周囲に見えるように掲示して利用してください。

総務省の東北管区行政評価局の報道資料によると福島市では平成27年度から、介護マークの普及の取組を開始。市のホームページや広報誌のほか、「福島市もの忘れあんしんガイドブック」「福島市障がい者福祉のてびき」等で住民に周知し、令和4年11月末までに累計327名に配布されています。

長寿福祉課、障がい福



祉課、保健所保健予防課、こども家庭課、各支所・茂庭出張所で申し込みできます。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネージャー等の代行による申し込みも可能です。

「介護マーク」は、社会全体での理解と共有が進んでいくことで、より効果的に介護が必要な人をサポートできます。周囲の人々の十分な理解や配慮が大切です。

(医療相談課 社会福祉士 吉田里生)

放射線科で行っている骨の検査

放射線科より

年齢を重ねるごとに骨は脆くなりやすく、異常を感じながらも放置してしまうと変形や骨折の原因となり、以前と同じ生活を送ることができなくなってしまうです。

寒くなるこれからの時期は、特に転倒のリスクが増え、それに伴い骨折のリスクも増えてきます。当院の放射線科では、骨1つにおいてもレントゲン、CT、MRI、骨密度測定など、目的に合わせて様々な画像検査を行っております。

レントゲン撮影では、骨の変形や骨折が無いかを素早く検査することができます。

CT撮影では、画像データを処理することによって3D画像を作成したり、様々な角度から骨の状態を確認したりすることができます。

MRI撮影では骨折だけではなく、炎症や骨腫瘍など骨の内部の様子も詳しく見ることが出来ます。

また、当院には骨密度を測定できる装置もあり、腰椎や大腿骨の骨密度を測定することで、自分の骨の丈夫さがわかり、骨折の予防へと繋げることが出来ます。

目的に合わせた検査を行うことで、体の変化にいち早く気づき、早い段階で治療することが出来ます。健康で長生きし、より良い生活を送るためにも、骨に不安や異常を感じた際は些細なことでも当院医師に相談し、ぜひ検査を受けてみてはいかがでしょうか。もし検査で不安なことがありましたら、遠慮なく私達放射線技師にどんどん質問してください。少しでも検査の不安が無くなるようにお話しできたらと思っております。

(放射線科 診療放射線技師 齋藤寛子)



栄養ひとくちメモ

【かぶ】 かぶは通年出荷されていますが、やはり寒い時期のほうが甘味も増して美味しいようです。11月頃から1月頃が最もたくさん出回り、味も美味しくなる旬と言えます。

買ってきたらまず葉を根元から切り落とし、根の部分と別々に保存します。付けたままにしておくと葉に水分や養分を吸い取られ、かぶは生のままサラダにしても食感が楽しめます。煮物にも使えます。煮すぎると見崩れを起こしやすいので注意してください。中をくり抜いて、詰め物をして煮たりする事も出来ます。葉の部分は、さっと茹でてお浸しや和え物にも出来ます。葉にはβカロテンやビタミンC、カルシウム、カリウムが多く含まれています。かぶはア

口腔乾燥症は唾液の分泌量が著明に減少することによって起きる様々な症状の疾患です。原因はいろいろありますが、代表的なものひとつに糖尿病があげられます。ただし、一つの原因だけではなく、複数の要因が重なって起きている方が多いのがこの疾患の特徴です。また、薬の副作用に唾液の分泌を抑えてしまうものが多いため、薬剤性の口腔乾燥もあげられます。加齢に

よる分泌低下などが重なり症状が出ている方も比較的多く見受けられます。正常な成人では唾液は、一日あたり約1・2～1・5リットル分泌されています。特に大唾液腺（耳下腺・舌下腺・顎下腺）と言われる3カ所です。この腺の機能が低下することで口腔乾燥症が生じます。診断には唾液の量を調べる検査が一般的です。ただし、この検査で明らかな異常が見られなくても、乾燥感を訴える方も見られます。唾液にはタンパク質分解

（消化）、再石灰化、自浄、粘膜保護、抗菌など様々な機能が備わっています。これらが働くことで口から細菌やウイルスが侵入しないよう防ぐ役割も果たしています。そのため乾燥により外敵が侵入しやすい状態になってしまいます。また、虫歯や歯周病の進行、口臭の原因にもなります。様々な感染症にかかりやすくなってしまう要因でもあるため、早期に一度診察を受けることをお勧めします。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲）

ミラーゼを含んでおり、これはでんぷんの消化酵素として、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。寒い時期、風邪の予防や疲労回復にぜひ食卓に取り入れてみてください。（参考…旬の食材百貨）

（栄養管理課 管理栄養士 高野夏美）



南東北福島病院 シャトルバス時刻表（白抜きの箇所は目安としてお考え下さい。）

■ フルーツライン・飯坂温泉駅経由 飯坂ホーム行き

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	飯坂駅	いちい庭坂店	こころ香客店	味処みずぼ	南東北福島病院着
8:00	8:06 頃	8:10	8:12 頃	8:20 頃	8:25 頃	8:30	8:32 頃	8:35 頃	8:36 頃	8:40
12:50	12:56 頃	13:00	13:02 頃	13:10 頃	13:15 頃	13:20	13:22 頃	13:25 頃	13:26 頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずぼ	こころ香客店	いちい庭坂店	飯坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04 頃	12:05 頃	12:08 頃	12:10	12:15 頃	12:20 頃	12:28 頃	12:30	12:34 頃	12:40
15:10	15:14 頃	15:15 頃	15:18 頃	15:20	15:25 頃	15:30 頃	15:38 頃	15:40	15:44 頃	15:50

■ しのぶ台・南福島駅経由 福島駅西口行き（しのぶ台仮設は通過となります。）

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	電切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42 頃	9:50	9:51 頃	9:58
13:50	14:05	14:12 頃	14:20	14:21 頃	14:28
南東北福島病院発	電切地蔵尊バス停	しのぶ台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07 頃	13:08	13:16 頃	13:22	13:37
16:30	16:37 頃	16:38	16:46 頃	16:52	17:07

※しのぶ台仮設は通過となりました。（仮設住宅閉鎖のため）

■ 高湯街道経由 福島駅西口行き

福島駅西口発	エルティ	テレビユー福島	香客学習センター分館	こころ香客店	味処みずぼ	南東北福島病院着
10:35	10:37 頃	10:44 頃	10:51 頃	10:54 頃	10:56 頃	11:00
14:05	14:07 頃	14:14 頃	14:21 頃	14:24 頃	14:26 頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずぼ	こころ香客店	香客学習センター分館	テレビユー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14 頃	10:16 頃	10:19 頃	10:26 頃	10:33 頃	10:35
13:40	13:44 頃	13:46 頃	13:49 頃	13:56 頃	14:03 頃	14:05

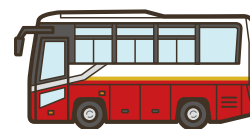
月曜日～金曜日 運行（土日祝日、年末年始は運休）

<シャトルバスをご利用の皆さんへ>

※道路状況より運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。

※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけない場合がございます。

※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致しておりません。



ゆきうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

おやつクッキング

10月、リハビリ南東北福島の入所フロアでは「おやつクッキング」を開催しました。

今回のおやつは「スイートポテト」です。お知らせのポスターを見て楽しみにされていたご利用者は、始まる前から「みんなで作って食べるのが楽しみだね。料理は久しぶり」と会話が弾んでいました。

作り方の手順や注意事項等を確認し、おやつクッキングがスタートしました。スイートポテトを丸める作業では、ご利用者様同士「もう少し小さい方がいいよ」「この位の大きさが良いのかい？」と話しながら楽しく形を作っていました。最後にホットプレートにバターをひいて焼くと、フロアいっぱい甘い香りが広がり「良い匂いがするね、早く食べたいな」

と待ちきれない様子でした。

スイートポテトは大好評で「美味しいね」「芋の素朴な味が活きているね」との感想も聞かれ、沢山の笑顔と昔懐かしい思い出話をしながらおいしく頂きました。

介護職員 倉田 奈津季



訪問リハビリ

色彩あふれる紅葉の美しさに心弾む季節となりました。訪問リハビリでは今年の夏は猛暑が続き、屋外での活動を制限せざるを得ない日が多かったように思います。

在宅でのリハビリは身体機能の維持向上や生活動作の指導だけではなく、一緒に屋外へ赴くことで気分転換や閉じこもり予

防の役割を担うことも少なくありません。さて、今回紹介する利用者様は屋外歩行練習を主として関わっており自宅近辺から徐々に活動範囲を広げていく取り組みを行っていました。その歩行コースには吾妻連邦を一望できるスポットがあり、利用者様ならびに担当セラピストのお気に入りの場所となっています。これ

までに何度も足を運び、その景色から季節の移り変わりを感じながら歩いています。

訪問リハビリにはご利用者様一人一人に合わせた様々なリハビリの形があり、より多くの方々に満足していただけるようご利用者様の声を聴き、応えられるよう努めて参ります。

理学療法士 鈴木 洋平



豚肉のネギ塩丼



豚肉とネギだれが相性良く、ごはんがすすむ味付けです★

作り方

- ①長ネギはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく。
豚肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱して豚肉を炒める。色が変わったら、③のたれを加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ③器にご飯を盛り②のをせ、黒コショウを振る。

効用

豚肉は**ビタミンB**群が豊富に含まれています。
特に**ビタミンB1**が豊富で、**疲労回復**や**夏バテ対策**に効果的だと言われています。

材料(2人分)

- ・豚肉(小間、バラ、肩ロースなど).....180g
- ・長ネギ.....1/3本
- ・ごま油.....小2

A

- ・水.....80ml
- ・酒.....大1
- ・鶏ガラスープ.....小2
- ・レモン汁、片栗粉.....小1
- ・にんにくチューブ.....1cm
- ・ご飯、黒コショウ.....各適量

今月のレシピ

南東北 ふくしま vol.154

発行日 令和5年12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