



南東北ふくしま

令和6年3月1日 Vol.157

[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

禁煙したいあなたをサポートします！

外来管理者 看護師 佐々木良子

当院では禁煙外来を行って
います。

- ・たばこが体に悪いとわかっている
- ・家族から禁煙を勧められている
- ・吸える場所が減ってきて肩身が狭い
- ・たばこの値上がりでお財布に痛い



グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社
禁煙ガイドブックより引用

など、禁煙したい理由は様々
です。しかし、やめたくても
やめられないと悩んでいませ
んか？

たばこがなかなかやめられ
ないのは、あなたの意志が弱
いからではありません。たば
この中のニコチンによる身体
的依存作用と、習慣による心
理的な依存があるからです(加
熱式たばこであっても同様の
ニコチン依存があります)。

一人で禁煙チャレンジした
人よりも、医療機関で禁煙治
療を受けた人の方が3~4倍
成功率が高いといわれていま
す。また、以下のように一定
の要件を満たす方は、健康保
険で治療を受けることが出来
ます。

- ニコチン依存度を診断する
テストで5点以上
- 1日の喫煙本数×喫煙年数
が200以上(プリンクマ
ン指数)
- 医師から受けた禁煙治療の
説明に同意する
- ただちに禁煙しようと考え
ている

当院の禁煙外来の治療スケ
ジュールは12週間で5回の治
療を行います。

毎回、医師の診察前に体重
と呼気に含まれる一酸化炭素
濃度の測定を行います。

一酸化炭素は、たばこの煙
に含まれる代表的な有害物質
で、禁煙を始めれば、この数
値は低下するので、次回の数
値が楽しみになります。また、
看護師による禁煙継続のアド
バイスや相談を行い、精神的
サポートも行っております。

禁煙補助薬の処方

- ニコチンパッチ(貼り薬)
ニコチンを直接皮膚に張って
使用します
- ニコチンを少しずつ吸収し
て、ニコチン切れの症状を
和らげます。

長年たばこを吸っていても、
禁煙を始めるのに遅すぎるこ
とはありません。禁煙は病氣
の有無を問わず、健康改善効
果が期待できます。

また、たばこをやめること
で、家族や周囲の人の受動喫
煙を防止することができます。
そろそろ禁煙しようかなと
考え始めているなら、今が始
めどきです。禁煙のスタート
を切ってみませんか？

【禁煙の効果】



今月のなかみ

- ▼2面IIリハビリテ
ション科より、放射線
科
- ▼3面II薬剤科だよ
り、栄養ひとロメモ「ふ
きのとう」、患者サー
ビス推進委員会より
- ▼4面IIゆきうさぎ通
信、今月のレシピ「ひ
じきの雷豆腐」

当院の禁煙外来は予約制に
なっています。興味のある方
や、禁煙治療をご希望の方は、
受付や外来スタッフにお問い
合わせください。
(※2024年3月現在、内
服薬による禁煙治療は行って
おりません)

活動と参加について

リハビリテーション科より

作業療法士は「活動と参加」という点を重要視しています。活動とは「生きていくために必要な個人レベルでの生活行為（食事やトイレ、入浴等）」を指し、参加とは「社会で生きていくために必要な生活行為（父親としての役割等）」を指します。人の生活は、365日24時間、朝起きてから寝るまで、活動と参加に示したような生活行為の連続で形成されており、個人によって生活行為をする順番も、優先順位も、その内容も異なっています。例えば「料理」という行為一つをとっても、お湯を沸かしてカップ麺が食べられればいいという人もいれば、子供のために毎朝お弁当を作れないと困るとい人もいるように、その人の立場や価値観によって異なるのです。



私たちが作業療法士は、多職種と連携しながら、患者様やご家族様が重要と考える「活動と参加」に焦点を当て、その実施方法や実施環境を検討していきます。その人がその人らしい生活を送ることができるようにお力になれたらと思います。

(リハビリテーション科 作業療法士 村田真由子)

MR-検査やCT検査で脳卒中を早期診断！

放射線科

脳の病気の中でも、脳卒中は日本における死因の上位に位置しており、最新の調査では65歳以上男性における要介護になった原因の第1位が「脳卒中」となっていることから、健康に長生きす

脳卒中の代表的な症状

これらの症状が出た場合はすぐに医療機関を受診し、症状が酷ければ、ためらわず救急車を呼びましょう

激しい頭痛

言葉が出ない
呂律が回らない

顔の歪み・麻痺

めまい

嘔吐（吐き気）

片目が見づらい
物が二重に見える

片腕が上がらない
しびれ・麻痺がある

るためには、脳卒中がおきる前にその原因を見つけることが重要となります。

脳卒中中には、①脳の動脈が詰まる「脳梗塞」。②脳内の動脈が破れる「脳出血」。③脳動脈にできたコブ（脳動脈瘤）が破れる「くも膜下出血」。④脳の動脈が一時的に詰まっ

て神経症状が現れたあと、短時間で詰まりが解消して症状が無くなる「一過性脳虚血発作（TIA）」の4つに分類されます。これらは、発症する直前まで自覚症状のないケースが多いため、危険に気が付きにくく、ひとたび発症すれば、重い後遺症が残ったり、生命に危険が及んだりする可能性の高い怖い疾患となります。脳の異常を早期に見出す方法としては、MRIやCTといった画像検査があります。MRIとCTはどちらか一方が優れているというわけではなく、見つけたい病気や緊急性などの状況によって最適な検査が異なります。

緊急性が高い、出血を伴う病変（脳出血、くも膜下出血など）はCTが向いており、脳梗塞や脳動脈瘤であれば、MRIでの描出が優れています。

もし、少しでも脳卒中が疑われる症状が出た際は、早めに医師の診察を受けるようにして下さい。最新の放射線診断装置で脳卒中の原因を早期に見つけ、治療に役立てられるよう放射線技師として全力で取り組んでいきたいと思えます。

(放射線科 診療放射線技師 佐藤喜洋)



薬剤科だより

ポリファーマシーという言葉が新聞やテレビでよく見かけるようになりました。ポリファーマシーとは、複数の薬を服用することで発生する問題のことを言います。単純に服用する薬剤が多いと言ふ意味ではなく、特に多剤服用によって害をなす場合を指します。

多くの薬を服用することは、薬の相互作用や重複投与を招きやすくします。それによって薬の効

【ふきのとう】

ふきのとうは日本原産の山菜の一つとして知られ、全国の山野に自生しています。ふきのとうはふきの花をさします。この花が咲いた後には地下茎から伸びる葉（ふき）がでてきます。古くから食用に利用されてきており、早春の食材として、てんぷらや和え物に広く利用されていま

果が増強しすぎて副作用が出やすくなり、転倒の原因となったり、認知機能の低下や腎機能の障害などの新たな症状が出現したりすることもあります。特に高齢になると腎機能が低下し、体内に入った薬剤の排泄が遅れるため、有害事象の発生リスクが高まります。

ポリファーマシーの原因は、慢性疾患の多発や複数の医療機関の受診などにより生じることが多いですが、自己判断で服薬を中断することによって疾患が悪化し、それを

治療するため薬が追加処方されることで、多剤服用になってしまいうケースもあります。

では、こうならぬいためにはどうすれば良いのでしょうか？まずご自身が服用している薬の名前や服用の目的、服用する量や服用時間などを正しく把握することが大切です。また、薬の服用状況や医療機関の受診の状況を医師や薬剤師、看護師などに伝えることも重要です。これにはお薬手帳の活用やかかりつけ薬剤師の活用がとても役立ち

ます。自生している天然のふきのとうは、雪が解け始めるころに出てきます。摘んだばかりのものはえぐみが少ないのですが、時間とともにアクが強くなり苦みやえぐみが強くなります。苦み成分であるアルカロイドは肝機能を強化し、ケンフェエロールは活性酸素などの発がん物質を抑制する効果があります。香りの成分であるフキノリドには、胃腸の働きを良くする健胃効果があるといわれています。摘んだふきのとうは乾燥しやすいため、ポ

り袋などに入れて冷蔵庫に入れておきます。冷凍する場合は、下茹でしてアクを抜いた状態で冷凍し、使うときは自然解凍で和え物や汁物に使うとよいでしょう。(参考…旬の食材百科)

(栄養管理科 管理栄養士 高野 夏美)



ます。次にこれらについて、ご自身のみではなく家族と共有することも重要です。薬の正しい服用に欠かせないのが適切な薬の管理です。ポリファーマシーでは薬の飲み間違いや残薬の発生も問題のひとつになりますので、家族に協力を仰ぐことも改善の糸口になります。

ポリファーマシーは、薬を服用する多くの方、特に高齢者の健康や生活に大きな影響を与える問題です。患者さんとその周囲の人たちが協力して、薬の適正使用に努めることが、ポリファーマシーの解決につながります。

(薬剤科 薬剤師 柳沼 歩)

患者サービス推進委員会より

当院では院内にご意見箱を設置し、皆様からご質問やご感想を受け付けております。

入院中の患者様からお寄せいただいたご意見について当院からの回答を合せてご紹介いたします。

〈ご意見〉

診察が終わってから会計までの待ち時間が長いので改善して欲しい。

〈回答〉

ご不便をおかけし誠に申し訳ございません。会計が混み合う場合には作業に時間がかかってしまうことがあるため、状況に応じて適宜人員を増員して対応しております。引き続き待ち時間の短縮に努めて参ります。何卒ご理解下さいますようお願い申し上げます。



ゆきつらつら通信



発行
リハビリ南東北福島

新年会

1月吉日、リハビリ南東北福島では新年会を開催しました。

今年も獅子が登場し、ご利用者様の頭を噛み邪気を取り除くと、ご利用者様は「今年も良い年になりそうだ」と喜ばれていました。

新年の抱負発表では「杖で歩けるようになりたい」「200歳まで長生きする」と前向きな目標が沢山聞かれ、私たち職員も、ご利用者様の抱負が実現

ご入所中のリハビリについてご紹介させて頂きました。ご入所中のリハビリは、まずご自身で行える動作、手伝いがあれば出来る動作等について確認します。その後お部屋の環境や車椅子の環境、トイレの環境など、どのような環境（物や人）が必要か、どのように身体機能の向上を図るべきか等を評価、及び検討を繰り返していきます。

できるような職員一同でサポートしていきたいと改めて思いました。

新年会の最後には、職員お手製のおみくじを引きました。

引いたおみくじを見せ合う中、末吉を引いたご利用者様が「まっさち」と読むハプニングがあり、

会場が笑顔に包まれました。そしてこの日のおやつは、新年会メニューとしておはぎを提供しました。ご利用者様から「久しぶりに食べた！美味し

また在宅生活（または施設生活）を想定し、日常生活動作練習の他に、身体機能の向上を図るために歩行器を使用した歩行練習やマシントレーニングによる有酸素運動、筋力増強訓練も行っております。マシントレーニングを継続的に実施した結果、耐久性や筋力が向上し、日常生活動作で介助を行う場面が少なくなった方や、リハビリの時間以外にも運動が行え

い」と聞かれ、皆様に喜んで頂けた行事となりました。今年もご利用者様に、毎日楽しく過ごして頂けるような行事を企画していきたいと思えます。今年も皆様にとって良い一年になりますように。

介護職員 長谷川 茄穂



るほど活動的になった方もいらつしやいます。今後もしリハビリを通してご利用者様の生活の質が向上出来るよう引き続きお手伝いが出来ればと思います。

作業療法士 甚野 有沙



ひじきの雷豆腐



ひじきの煮物とは一味違ったおいしさ☆ご飯との相性も良いです

今月のレシピ

作り方

- ①ひじきはさっと洗い、20分ほど水につけて戻しザルに上げる。たっぷりの熱湯でさっと茹で、水気を切る。
- ②豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで1分30秒加熱して粗くほぐす。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④鍋にサラダ油を入れ、ひじきとにんじんを中火で約2分炒める。豆腐を加えてさっと炒め煮汁の材料を加えて汁気がなくなるまで中火で炒める。

効用

ひじきは鉄分が豊富な食材です。貧血を予防する効果があり、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると、吸収率が高まります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(4人分)

- ・木綿豆腐 ……1丁
- ・ひじき(乾燥) ……大さじ3(約10g)
- ・にんじん ……1/4本
- ・しょうゆ ……大さじ3
- ・砂糖 ……大さじ2

- A
- ・みりん ……大さじ2
 - ・和風だしの素 ……少々
 - ・サラダ油 ……大さじ2

南東北 ふくしま vol.157

発行日 令和6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 石井電算印刷株式会社