



【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7年7月1日 Vol.173

【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

こんなふうに歳をとりたい！



脳神経外科 佐藤 園美

みなさん、こんにちは。日々、患者さんと接していると、人は生き方、考え方、何を大切にされているかなど千差万別です。何十年医師をやっても、個々の人間の違いに驚かされることはよくあります。同じ病気でも、

全く同じ経過を辿るわけではなく、人によって違います。よく患者さんにどれくらいでどこまで良くなりますか？と聞かれることは多く、みなさんそれを早く知りたいのだと思うのですが、本当に人それぞれなのです。患者さんの1人に、98歳のとても素敵な女性がおられます。3回目の手術を経験され、3回目にはとうとう私もこれで治らなければもうこのまま

弱っていつてしまうしかないと感じ、ご家族もこれまでもよく頑張ったと思うのでその時は仕方ありませんと覚悟をされていきました。ところがその後、特に治療はしていませんが驚異的な回復力によりすっかり病気は治癒し、現在も毎回大笑いしながら楽しいお話をしに來られ、私の方が元気をいただいているくらいです。



超高齢者は珍しくない世の中ですが、60歳手前の私でさえあちこち不具合が出だし、記憶力も処理能力も若い頃のようにはいかなくなっているのに、そのお年ともなればさらに不自由に違いありません。「歳をとるって嫌だなー、ほんとにあちこち具合が悪くなつて」と皆さんが言いたくなるお気持ちがとてもわかります。ところが、その方は、それもこれも全て受け入れて楽しく生きる天才なのです。きつと、長い人生で大変なこと

今月のなかみ

- ▼2面 内視鏡検査室より
- ▼3面 医療相談課より、栄養ひとメモ「ズッキーニ」、ご意見箱
- ▼4面 ゆきうさぎ通信、今月のレシピア「鶏だし卵おかゆ」

や辛いことを乗り越えてこられ、いいことばかりではなかったはず、そして大病をされて身体は以前より不自由になっていくのに、私に元気をくださるほどの懐の広さとエネルギーと温かさに満ちているのです。その方がくださる、達筆なそして愉快なお手紙を、ご承諾を得て少しご紹介したいと思えます。

「お陰様で先生に感謝して生活しています。この頃ようやくあきらめて（笑ってください）余生を楽しみむことにしました。先生や若い人たちが一生懸命働いておられるのに、申し訳ないなあという気持ちもいっぱい持っているのどうすることもできません。感謝感謝の毎日なのです。・・・命の女（2ページ目へつづく）」

神 (1ページ目から続く)
佐藤園美先生 御許
に」

「老いのつづき、老いてもなお役立つことはなきものか・寝るも起きるも自由自在、超高齢かこれまたよし・二人の子、そんなに心配しないでね、人の命は誰も知らない、人生それぞれ面白い、思うままに前進しない・友人知人誰もこない、そうか納得、この世にいない・目覚めればなすべきことのあるものを、さつさと歩けぬ我が身疎まし、仕事がしたい役に立ちたい、なんと不自由な老というもの・挑戦するものないかしら、今更とは思わなくても・みんな生きてる精一杯、障子に映る蝶二つ、離れて寄り寄り離るる・幻の亡夫、ありがとうね、おとうちゃん、今日も楽しい日でした。」抜粋なので、途切れ途切れのご紹介ですが、私は毎回感動して読ませていただいているのです。この方のような歳の取り方をしたいものです。そして思いに感謝しながらこれからも医師の仕事に精進させていただきます。

ピロリ菌って何者？

内視鏡検査室より

ピロリ菌とは、胃の粘膜に生息しているらせんの形をした細菌で、ヘリコバクター・ピロリと言います。可愛い名前ですが、覚えやすいと思います。昔から胃の中は、強酸性の環境下であるため、細菌は住めないと考えられていました。しかし、1982年、ピロリ菌はウレアゼという酵素で自分をコーティングし、アルカリ性の環境にすることで、胃の中でも生息できることが明らかになりました。

☆感染経路

まだはっきりとわかっていませんが、口を介した経口感染が原因と考えられ、乳幼時期に衛生環境が整っていないかった世代では、高い感染率となっていました。

☆感染による症状

感染すると胃の炎症を起こしますが、ほとんどの方は症状を自覚

することはありません。ですが、慢性的に胃粘膜が炎症を起こすことで、慢性胃炎になり、長期化すると胃の粘膜が薄くなり、萎縮性胃炎や胃潰瘍に進行します。さらに進むと胃がんになります。そのため内視鏡検査で炎症がみられた時には、ピロリ菌検査をお勧めしています。

☆検査法

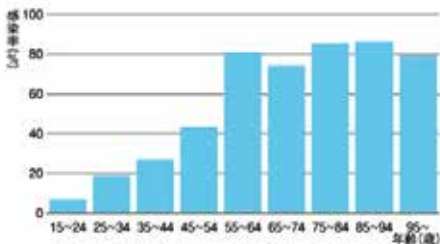
内視鏡検査による組織採取や、採血、糞便採取などの検査があります。当院では、息を吐いて調べる尿素呼吸気試験を行なっています。この検査は患者さんへの身体の負担がほとんどなく、簡単でかつ、感度も高い検査方法です。

☆除菌療法

ピロリ菌検査で陽性の場合、除菌薬を7日間服用し、4〜8週間後に除菌できたか検査します。陰性になれば治療終了です。(一次除菌療法)もし、除菌で

きなれば別の除菌薬に変更して7日間服用し、再度4〜8週間後に検査します。(二次除菌療法)一次除菌療法では8割の方が除菌成功といわれており、二次除菌でも、8〜9割の方が、除菌成功といわれています。除菌後再発することはありません。ピロリ菌陽性と診断された方は、胃炎、胃潰瘍、胃がんのリスクを下げるためにも、早めに除菌をしましょう。また、除菌が成功した場合でも、胃がんになる可能性はありますので、定期的の内視鏡検査を受けるようにしましょう。

ピロリ菌の年代別感染率



(内視鏡検査室 看護師 蓬田 恵美子)



もの忘れあんしんガイドブック

医療相談課より

2025年度版「高齢社会白書」で認知症の高齢者数が2030年に523・1万人と500万人を超える見通しが提示



～福島市認知症ケアパス～

されました。65歳以上の高齢者数に占める認知症の有病率は2022年には12・3%、2030年には14・2%、2060年には17・7%へ上昇すると予測されています。

福島市では、認知症について不安や悩みを抱えている方やその家族が認知症のことを正しく理解し、早期発見や早期治療につながるよう、認知症についての情報をまとめたガイド

ブックを作成しています。認知症の基礎知識や認知症の方との接し方や、福島市医師会と連携し、もの忘れや認知症について相談できる地域の医療機関などが掲載されています。ぜひご活用ください。

また、受診する際には、本人や家族から状態や症状を正しく医師に伝えることが重要です。

受診のきっかけや現在困っていること、日常生活への影響や医師に相談したいことなどが一枚にまとまった「もの忘れ問診票」がありますので、かかりつけ医やもの忘れ相談医を受診される際に

ご活用ください。認知症について悩みを抱えている方や受診について不安がある方は医療相談課へお声かけください。

(医療相談課 社会福祉士 竹村 亜貴子)



ご意見箱

当院では退院する患者さまに入院生活に関するアンケートへご協力をいただいております。今回は、アンケートへお寄せいただいたコメントをご紹介します。

〈ご意見〉

初めての手術で不安でしたが、職員の皆さんが優しく声をかけてくれて安心して入院生活を過ごすことができました。リハビリも適切にアドバイスをしてもらえました。

〈回答〉

この度は喜ばしいお言葉を頂戴し、感謝申し上げます。今後も皆様が安心して医療を受けられるように、職員一同努めてまいります。

(患者サービス推進委員会)

栄養ひとくちメモ

ズッキーニ

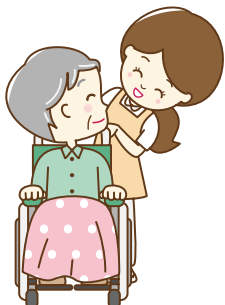
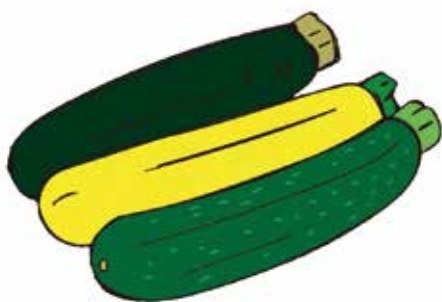
原産地はアメリカ南部、メキシコで、きゅうりに形が似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。かぼちゃとの大きな違いは収穫時期。かぼちゃは完熟してから収穫しますが、ズッキーニは未熟な状態で収穫します。

調理法としては、きゅうりのようにサラダや酢の物にしたり、油との相

み解消に効果的なカリウム、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なβカロテン、傷や炎症の治りをよくするビタミンC、腸の調子を整える食物繊維が含まれています。皮をむかず、そのまま調理すると、栄養を無駄なく摂ることができま

性も良いので炒め物や揚げ物にしたりとさまざま。な料理に活用できます。イタリアンやフレンチに使用されるイメージが強いですが、和風の味付けにしても美味しくいただけます。お好みのレシピでぜひ栄養豊富なズッキーニを味わってみてはいかがでしょうか。 (参考: まごころケア食)

(栄養管理課 管理栄養士 高野 夏美)



ゆきつらうさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

運動会

5月下旬、リハビリ南東北福島では「運動会」が行われ、暑い日差しにも負けない熱い熱戦がフロアで繰り広げられました。

開会のことを皮切りに、紅白のはちまきで気合を入れたご利用者様が、ラジオ体操で身体をほぐし競技に挑みました。

1種目は、『玉入れ』を行いました。車椅子のご利用者様も熱くなり、車椅子から立ち上り玉を入れる姿が見られました。結果、紅組34個、白組31

個と僅差で紅組の勝ちでした。

2種目は、『物送り競争』です。新聞紙を丸めた棒を使い、輪投げの輪を隣に送り、ゴールまでの速さを競う競技です。輪を落とさないよう集中して取り組まれていました。物送り競争は白組の勝ちでした。

結果、1勝1敗の引き分け。最後に参加者全員が万歳三唱で締めくくり、お互いの健闘を称え合いました。ご利用者様の意欲と笑顔を沢山見る事ができた「運動会」でした!!

介護福祉士 小椋 勤



今月のレシピ

鶏だし卵おかゆ



後に入れた溶き卵がふわふわな簡単お粥です★

材料(2人分)

- ・ご飯 200g
 - ・溶き卵 2個分
 - ・小ねぎ 2本分
- A
- ・水 600ml
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ2

作り方

- ①鍋にご飯とAを加えて火にかける。沸騰したら弱めの中火にし、ご飯をほぐして8分程煮る。
- ②溶き卵を回し入れて、10秒したら混ぜる。
- ③器に盛り小ねぎを散らす。

効用

卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が含まれており、体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課



南東北 ふくしま vol.173

発行日 令和7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