



南東北ふくしま

平成29年11月1日 Vol.81

【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/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

検診を受けて、病の早期発見、早期治療

南東北福島病院外科科長 藤田 康喜



藤田康喜外科科長

医学、医療技術が進歩して脳卒中などの病気で亡くなる方が減ったため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、がん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、がんになり、3人に1人ががんで死亡しています。がんは遺伝子が傷ついた結果起こる病気で、長く生きるほどその傷が増えるからです。がん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るけれど、その内容がレントゲンや血液検査、尿・便検査だけで、がん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敬遠してしまうのが人情です。自分は大丈夫と全く根拠のない理由で検査を受けなかつたり、何か悪いものが見つかるか怖いという気持ちから検査を受けない人もいます。自分は若い時から病気一つしたことがなく、病院などに行つたことがないという健康自慢の人に至っては、何も検査をしていないので最も心配です。何か症状が出た時には既に進行がん、あるいは末期がんであるケースも多く、いろいろ理由を付けて検査を受けずにいたことをその時になって後悔するようにあります。

大腸内視鏡検査は検査前に多量の下剤を飲まなければならないし、検査自体も苦しくて大変だという人がいますが、受けてみてそれ程でもなかつたという人も沢山います。症状が何も無いうちにしっかりと検査を受け、早期の段階でがんを見つける事には大きな意味があります。食道・胃・大腸がんでは、がんが粘膜下層に留まり、その下の固有筋層に達していないものを早期

がんと言います。早期がんの段階で見つかれば、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がんが達した進行がんでは、がんを治すために手術や抗がん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非常に大きくなります。

胃内視鏡の代わりに胃透視検査(バリウム検査)、大腸内視鏡の代わりに便潜血検査で済ませたい方もいると思います。胃透視検査では早期の小さな病変を見つけないのは困難です。前年に透視検査で「異常無し」でも次の年に要精査となり、内視鏡検査で進行がんを認める例もあります。福島市では検診で胃内視鏡検査が受けられます。バリウム検査よりはそちらをお勧めします。また便潜血検査は大腸がん検診として行われていますが、がんがあつても出血がなければ「異常無し」と判断されるため異常無しでも決して安心できません。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つたら病院で医師の診察を受け、必要があれば大腸カメラを積極的

今月号のなかみ

- ▼2面||第16回南東北グループ大運動会、亀岡チエさん100歳おめでとう、11月の講演会スケジュール
- ▼3面||薬剤科から、シャトルバス時刻表
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ

に受けて下さい。

近年、乳がんが急増しており女性にとっては乳がん検診が非常に重要です。ただ検診で行われているマンモグラフィ検査は若年層の乳腺を調べるには不向きで精度は落ちます。超音波診断が有用ですので、こちらも検診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、確認してもらつて下さい。検査時の一時的な大変さは、進行がんになつてから治療を受ける大変さ比べれば極めて小さなものです。健康は他人任せにせず自分で管理するものです。費用はかかりますが、年に1回は人間ドックで胃・大腸がん、その他消化器・肺・乳・前立腺・婦人科がんなどの検査を受けることが、がんの早期発見、早期治療には理想的です。自分のため、家族のため、一生元気に過ごすためにぜひ人間ドックや検査を受けて下さい。

力いっぱい走り、跳び、運動の秋楽しむ

第16回南東北グループ大運動会

第16回南東北グループ大運動会は、10月8日(日)午前9時から郡山市西田町の南東北グラウンドで開かれ、青森県から首都圏までのグループ病院・施設で働く職員ら19チーム、約1200人が秋晴れの下で熱戦を繰り広げました。南東北福島病院とリハビリ南東北福島からも約60人の職員たちが参加、大縄跳びや玉入れ、男女混合リレーなど団

体戦4種目に「熱き闘志」を胸に競技に挑みました。入場行進で福島チームは「ブルゾンちえみwithB」を模してユニークなパフォーマンスを披露しました。各競技でも最後まで諦めない「全力プレー」を展開しました。残念ながら当チームは入賞できませんでしたが、他のグループ施設職員との交流も深まり、とても有意義な1日となりました。



懸命な走りを展開



入場行進のパフォーマンス



持てる力を発揮しました



跳躍も十分でした

南東北福島病院講演会11月スケジュール

月日	時間	担当部署 講師	講演内容	場所
11/2 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 高橋 和馬	ミニ健康講座 「冷え症のお話」	中央棟 1階 医療相談課前
11/7 (火)	10:00 ～ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「ストップ!冬太り」	中央棟 1階 医療相談課前
11/8 (水)	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 小島 正子	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう!」	中央棟 1階 医療相談課前
11/9 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 木本 純子	ミニ健康講座 「物忘れを予防 するために」	中央棟 1階 医療相談課前
11/10 (金)	14:00 ～ 15:30	医局 生沼 雅博	総合健康講座 第67回 「インフルエンザに ついて」	東棟 7階 講堂
		看護部 佐藤 恵子	「ご存知ですか? 手洗いの大切さ」	
		薬剤科 未定	未定	
		栄養科 佐藤 あゆみ	「食事でインフルエンザ に負けない体づくり」	
11/15 (水)	11:00 ～ 11:30	検査科 鈴木 千穂	ミニ健康講座 「血液検査について」	中央棟 1階 医療相談課前
11/16 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 歌川 麻紀	ミニ健康講座 「頭痛の話」	中央棟 1階 医療相談課前
11/22 (水)	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 小島 正子	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう!」	中央棟 1階 医療相談課前
11/29 (水)	11:00 ～ 11:30	神経心理科 菅野 早月	ミニ健康講座 「むせずに食べるための 嚥下体操」	中央棟 1階 医療相談課前
11/30 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 齋藤 真美	ミニ健康講座 「認知症予防について」	中央棟 1階 医療相談課前

亀岡チエさん、100歳おめでとう

佐藤医長、平田看護部長らが祝福



佐藤医長らの祝福を受ける
チエさん(前列中央)

当院に通院中で今夏、満100歳を迎えた亀岡チエさんが9月26日(火)、家族と共に車イスで脳神経外科外来を訪れて元気に受診、外来主治医の佐藤光夫脳神経外科医長や平田憲子看護部長らの祝福を受け一緒に記念撮影しました。亀岡さんは98歳まで大病を患ったことはありませんでしたが、99歳時に脳梗塞を起こし当院で治療を受けました。左半身に麻痺が残り、車いすでの生活を余儀なくされました。

が、持ち前の生命力で見事に回復し、1年たった今では左半身はやや不自由なものですが話もでき、食事も取ることができるようになっています。厚生労働省の発表によると100歳以上高齢者は全国で6万7800人に達し、20年間で7倍近く増えています。高齢者の栄養状態の向上や医療・介護体制の充実などによるとみられ、近い将来「人生100年時代」が到来するかも知れません。我々医療者も亀岡さんのような長寿にありたいと思います。亀岡さん、これからもお元気に過ごされるようご祈念します。

低価格、有効・安全性変わりなし 上手に活用ジェネリック医薬品

薬剤科から

皆さん、ジェネリック医薬品(後発医薬品)についてどんなイメージをお持ちでしょうか?①安い薬②二流品か?③言葉は知っているがよく分からないーなどがあると思います。ジェネリックを含む医療用医薬品には薬の効果を発揮する有効成分とその他の添加物が含まれています。食品と似ていますが、食品と異なるとは医薬品には有効成分の特許があることです。それは期間が定められ、その間は特許のある医薬品メーカーだけ製造と販売ができます。これを先発医薬品と言います。その特許期間終了後は他の



医薬品メーカーでも同じ成分を含んだ医薬品を製造、販売することができるようになるのがジェネリック医薬品です。

それを踏まえて前述のイメージですが①ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べ研究開発期間や費用が少なく済むため低価格になっています。有効性・安全性は先発医薬品と変わりません。先発医薬品と異なる添加物を使用する場合もあるが、効果や安全性に影響はありません。ただしアレルギーを持つている方は、先発・後発を問わず、アレルギーを起こす可能性がありますので医師や薬剤師に相談下さい。

②ジェネリック医薬品は、原薬及び製剤の品質が先発医薬品と同等かそれ以上でないことと承認されません。原薬の品質は、製造が国内・外関係なく先発医薬品と同じ基準です。医薬品メーカーは医薬品を作るのにGMPという厳しい基準を満たす必要があり、厚生労働省が都道府県等の協力のもとチェックを行っています。ジェネリック医薬品の



中には、先発医薬品と色や形が違うものもあるが、製造技術の進歩やメーカーの工夫により飲みやすく改良されるからで、もちろん効果に差はありません。

日本でのジェネリック医薬品の使用率は増えています。が、世界に比べると、まだ低い状況です。国や健康保険組合が、ジェネリック医薬品を推奨するのは、社会保障費の増大が深刻な問題となり財政が危惧的状態になり、国民皆保険制度を維持するためにもジェネリック医薬品の普及が求められているためです。ジェネリック医薬品は、医師の処方箋がないと服用できない医療用医薬品で、市販薬のように購入することはできません。また、全ての医療用医薬品にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、医師や薬剤師にご相談ください。

(薬剤師 加藤史浩)

南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻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

月曜日～金曜日運行 (土・日・祝日・年末年始は運休)

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	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	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	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	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

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	しのぶ台仮設住宅	堀切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	堀切地蔵尊バス停	しのぶ台仮設住宅	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	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

福島駅西口発	エルティ	テレビュー福島	目黒センタービル	こころ吾妻店	味処みずほ	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	味処みずほ	こころ吾妻店	目黒センタービル	テレビュー福島	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



シャトルバスをご利用の皆さんへ

※道路状況に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。

ベランダで“食欲の秋”満喫

恒例の「芋煮会」楽しむ

恒例の「芋煮会」が9月29日(金)、食堂とベランダで行われ、利用者さんたちが、秋晴れのさわやかな外気に触れながら「食欲の秋」を満喫しました。

食堂で材料を切り、調理する利用者さんたちは「白菜は斜め切り」「こんにゃくは手でちぎって」と生き生き。鍋で煮始まる



職員から長寿を祝福される利用者さん



生き生きした表情で調理する利用者さんたち

と102歳の利用者さんが「シメジはもう少し後で」「弱火でコトコト煮がおいしさの秘密」とアドバイス。麻痺のある人に寄り添い助ける姿も



芋煮汁の出来上がりを待ち談笑する利用者さんたち

あり和やかさがいっぱいでした。ベランダで出来上がった芋煮汁を食べる利用者さんは「おいしい」を連発、笑顔に満ちあふれていました。

リハビリ南東北福島「敬老会」は9月19日(火)、施設内で開かれ、昼食に赤飯や天ぷらなどの「敬老メニュー」を味わうとともに職員が「よさこい踊り」を披露して利用者さんの長寿を祝いました。

職員代表が敬老の日の由来を話したのに続き、今年100歳を迎えた2人に花束と記念品を贈呈。利用者さんはありがたうと涙ぐみながらお



迫力ある「よさこい踊り」を披露する職員たち

礼の言葉を述べていました。この後はなんてん姿の職員たちが鳴子を鳴らしながら「よさこい踊り」を披露。迫力ある踊りに利用者さんも拍手喝采で一緒に踊る利用者さんもいて大盛況の敬老会でした。

発行
リハビリ南東北福島

今月のレシピ

スイートポテト風サラダ



ほくほく
甘みのある
さつまいもに、
クリームチーズや
ベーコンを
合わせました✿

南東北 ぶくは vol.81

発行日 平成29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 株式会社 民報印刷

作り方



- ①さつまいもは皮をむいて水に10分ほどさらす。
ベーコンは1.5センチ幅に切って、フライパンで弱火で炒める。
クリームチーズは1センチ角に切る。
- ②さつまいもの水気を軽く切って耐熱ポウルに入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で4分位加熱する。
柔らかくなったら水気をとり、熱いうちにフォークで粗くつぶす。
- ③さつまいもの粗熱がとれたら、炒めたベーコン、クリームチーズ、Aを加えて混ぜ、味をととのえる。

材料(5人分)

- さつまいも…300g ベーコン…60g
クリームチーズ…60g
A
マヨネーズ大さじ3
はちみつ大さじ1
レーズン大さじ2
粒マスタード小さじ2
塩こしょう少々

効用

さつまいもに含まれる食物繊維は、便秘を解消させるだけでなくコレステロールを低下させる作用があります。
リハビリ南東北福島栄養管理