



【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8年1月1日 Vol.179

【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

年頭のご挨拶



南東北福島病院
院長 菅野 智之

新年あけましておめで
とうございます。

地域の皆さまにおかれ
ましては、健やかに新年
を迎えられたことと存じ
ます。また、日々当院の
医療を支えてくださって
いる職員の皆さまにも、
心より感謝と新年のご挨
拶を申し上げます。

さて、年明けのニュー
スを見ますと、世界情勢
は相変わらず目まぐるし
く、ウクライナやガザ地
区での戦闘が終結するの
はまだまだ時間がかかり
そうで、朝鮮半島や台湾
など日本に隣接する地域
でもいつ紛争が勃発する
かわからない不安定な状
況が続きます。遠い
国の出来事と思ってい
たことが、物価やエネルギー
価格という形で私たちの
暮らしに影響してくる時
代です。そうした不安定
な世の中だからこそ、日

本の政治家の皆さんには
つまらない揚げ足取りや
批判など行わず、国民の
ためにしっかりとした政
策論議、実行を行ってい
ただきたいと感じておら
れる方も多いのではない
でしょうか。

日本国内に目を向けま
すと、少子高齢化や人口
減少が進み、医療や介護
を取り巻く環境も大きく
変化しています。大変厳
しい医療経済環境の中、
医療機関には効率化や役
割分担が求められていま
すが、私たちが何より大
切にしたいのは、「地域で
暮らす皆さまの健康と安
心を守る」「すべては患者
さん、利用者さんのため
に」という、シンプルで
変わらない使命です。

当院は、福島市の西地
区における地域の病院と
して、急性期医療と回復
期リハビリテーション医
療を担ってまいりました。
整形外科、脳神経外科、
外科を中心に、けがや病
気の治療、手術、その後
のリハビリまでを一貫し
て行い、できる限り早く、
そして安全に、住み慣れ

た地域での生活に戻って
いただくことを目標とし
ています。救急車で運ば
れてきた方が、リハビリ
を経て「また家に帰れる
ようになった」と笑顔を
見せてくださる瞬間は、
私たちにとって何よりの
励みです。

こうした医療を支えて
いるのは、当院で働いて
いる職員一人ひとりです。
専門職が力を合わせ、患
者さんやご家族の声に耳
を傾けながら医療を提供
しています。私たちは顔
の見える、相談しやすい
病院でありたいと考えて
います。

今年、当院が大切にし
ていきたいのは、「地域の
皆さまに、もっと頼れる
病院になること」です。
以前からの課題ではあり
ますが、当院で入院対応
を行える診療科は限られ
ており、疾患によっては
当院からつけ患者さん
であるにも関わらず他院
へ行かなければならない
ケースが少なからずあり
ます。入院対応のできる
診療科を増やすことで、
こうしたケースを減ら
し、当院でもっと幅広く
地域の皆様の健康を守る
ことができるようになる

ので、医師の増員、診療
科の増設を成し遂げたい
と思います。

医療を取り巻く状況は
決して楽ではありません
が、地域の皆さまの声に
支えられながら、私たち
はこれからも歩みを続け
てまいります。困ったと
き、不安なとき、どうぞ
遠慮なく当院を思い出し
てください。

結びに、新しい一年が、
皆さまにとって健康で穏
やかな年となりますこと
を心より願い、年頭のご
挨拶いたします。

今月のなかみ

- ▼2面II放射線科よ
り、臨床検査科より
- ▼3面II病院祭りを
開催、栄養ひとくち
メモ「ちぢみほうれ
ん草」
- ▼4面IIゆきうさぎ
通信、今月のレシピ
「簡単・ささみの唐
揚げ」



サインポスト遺伝子検査(がん遺伝子検査)

を受けましょう。

放射線科より

「どんな検査？」

血液検査でどんながんになりやすい遺伝子を保有しているか、がんの発症予防にはどんなライフスタイル・食生活が適しているのかを知ることができる遺伝子検査です。ハイリスクのがんを明らかにするとともに、がんのリスクを下げる生活習慣や、がんの早期発見に役立つ検査を紹介する詳細なレポートで結果を報告します。



遺伝子検査で調べる

測定疾患名

(女性14項目・男性12項目)

【女性】

- ①胃がん
- ②食道がん
- ③脳腫瘍
- ④大腸がん
- ⑤膵臓がん
- ⑥膀胱がん
- ⑦肺がん
- ⑧腎細胞がん
- ⑨白血病
- ⑩肝臓がん
- ⑪胆嚢がん
- ⑫乳がん
- ⑬子宮頸がん
- ⑭卵巣がん

【男性】

- ①胃がん
- ②食道がん
- ③脳腫瘍
- ④大腸がん
- ⑤膵臓がん
- ⑥膀胱がん
- ⑦肺がん
- ⑧腎細胞がん
- ⑨白血病
- ⑩肝臓がん
- ⑪胆嚢がん
- ⑫前立腺がん

※リスク検査ですので、リスクが高いからといって必ずがんになることを確定させるものではありません。またリスクが低いからといってがんにならないと確定させるものでもありません。遺伝子の分析によって、先天的なご自身の体質を知り、日々の健康管理にお役立て下さい。



このような方に
オススメです。

- がんのリスクを知りたい方
 - 健康に気をつけている／最近、健康が気になりました
 - ご家族や近親者にがんになった方がいらっしゃる方
- 詳しい説明、お申し込みは当院健診センターにお問い合わせください。
(予防医学 大関 壯)

臨床検査科より

近年、装着型や携帯型の心電計が普及しています。スマートウォッチを用いた心電図記録もその一つです。心臓は微量の電気を周期的に発して電気信号が心臓の筋肉を伝わることによって収縮・拡張し血液を全身へ送り出します。心電図検査では「心拍のリズム、はやさ、波のかたち」を見て規則正しく動いているか、心筋に傷害がないか異常の有無を確認します。

健康診断や病院で行う心電図検査は手足と胸部数カ所に電極をつけて器械から波形を出力します。「十二誘導心電図」と呼ばれ心臓の電気活動を12の方向から捉えて記録したものです。多方向からみた波形のデータが得られることでより詳細な場所や傷害の予測をつけることができます。



一方スマートウォッチでは第一誘導心電図に類似した心電図を作成できると言われています。情報は限られますが1つの方向でも「リズムやはやさ」を検知できることで運動中や日常生活中、自覚症状があらわれた時の状態を何時でもチェックし、治療を要する不整脈の徴候を発見する手助けとなります。装着型携帯型心電計に共通したデメリットとしては病院で記録するのとは異なり、体の動きやノイズ、装着具合の緩みなどが判定に影響することと正しい結果が表示されないこともあるということを知っておかなければなりません。異常を感じたら必ず専門医の診察を受ける事をお勧めします。(参考：日本心臓財団ホームページ)

(臨床検査科 臨床検査技師 鈴木 千穂)

栄養ひとくちメモ

「ちぢみほうれん草」

ほうれん草

ちぢみほうれん草は寒締めほうれん草とも呼ばれます。一般的なほうれん草は寒い冬の間はハウス栽培が中心になりますが、昔ながらの露地栽培することにより寒さに耐えられるように葉に厚みが出て糖度が上がり旨味も増すのです。また、一般的なほうれん草

は束で袋詰めされたものが売りに場並びますが、ちぢみほうれん草は葉が横に広がるため束には出来ない状態で袋詰めされています。茹で時間は約1分程度と短く、茹ですぎると食感が悪くなってしまう。沸騰したたっぷりのお湯に根元から入れて、手早く茹でるのがポイントとなります。お浸しの他、汁物や鍋物に



入れていただくのもお勧めです。炒めて食べる場合には茹でなくても大丈夫です。ちぢみほうれん草には、ビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄分、カルシウムと栄養が豊富に含まれています。寒くなる程甘みが増しおいしくなるちぢみほうれん草は冬限定のため、ぜひ旬の今の時期に味わってみてください。(参考:旬の食材百科)

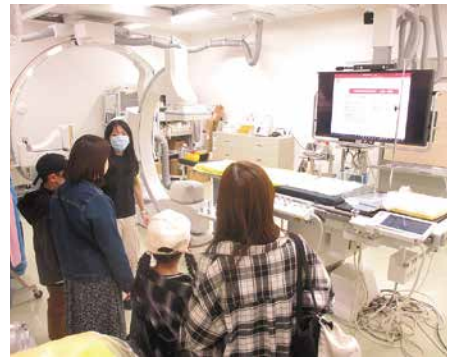
(栄養管理課 管理栄養士 高野 夏美)

令和7年10月18日病院敷地内にて病院祭り(アキイベ at 南東北福島)を開催しました。天候にも恵まれ、院内見学ツアー、内視鏡・超音波検査体験をはじめ、流しそうめん体験、キッチンカー・飲食物販売、キッズダンス、バルーンショー空手演舞、ダンスなどのステージショーも開催し例年の倍以上の方に来場いただき大いに賑わいました。来年度も残暑を過ぎた初秋に開催予定ですので皆様ぜひともご参加ください。

2025

アキイベ at 南東北福島

病院祭りを開催



ゆきつらつらぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

紅葉ドライブ

朝晩の冷え込みが増し、日ごとに日差しも弱くなってきた11月初旬。リハビリ南東北福島では恒例となった紅葉ドライブを実施しました。

今年は少し肌寒さが残るものの、天候に恵まれ、ドライブ日和となりました。熊の出没や目撃が多く車内からの紅葉狩りとなりましたが、道中黄色や赤、橙などに彩った木々を車窓から眺め、「綺麗だね♡」「最高だね!」と皆さんから自然と笑顔があふれていました。また土湯の道の駅で、笹団子や焼き芋等を買って、食べながら紅葉を楽しむこ



とで、より深く福島のお秋を感じていただけた様子でした。

今後も皆さんに季節を感じて頂ける行事を考えていきたいと思えます。

(介護福祉士 山岸 香穂)



今月のレシピ

簡単・ささみの唐揚げ



材料も工程も少なく、漬け込み不要の時短レシピです*

南東北 ふくしま

発行日 令和8年1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

作り方

- ①ささみは斜め3等分の棒状に切り、Aを揉みこみ片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに5mmのサラダ油を中火で熱し、①を入れ両面よく揚げ焼きにする。

効用

ささみにはたんぱく質が豊富に含まれており、筋肉や骨、皮膚など体を作る材料になってくれます。

材料(2人分)

- ・鶏ささみ…………… 4本
- ・片栗粉・サラダ油… 適量

- A**
- 醤油…………… 小2
 - コンソメ・マヨネーズ… 小1