

南東北 ふくしま

令和8年2月1日 Vol.180

【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



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

大便是体からの手紙

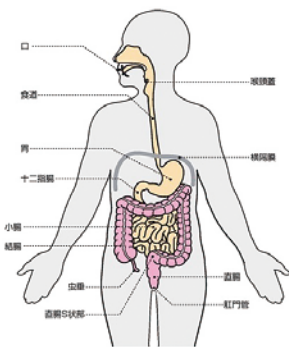


南東北福島病院 外科
科長 藤田 康喜

皆さんは大便についてどのような印象をお持ちですか。第一に汚いもの、朝の忙しい時に時間を取られる煩わしいものなど考えられがちで、あまり良い印象はないと思います。日々の診療、生活において僕が大便について考える事、想うことをお話しします。

大便是口から摂った食物が食道、胃、十二指腸を経て小腸に運ばれ、そこで栄養分が吸収され、更に大腸（結腸）で水分が吸収されて肛門から排泄されたものです。いわば体にとってはゴミですが、それがきちんと排泄されているかどうかやその色、形、臭いが体の状態を教えてください。体からの手紙であると考えます。

閉塞を起こしていないか、またはその徴候がないかの目安になります。便の色によつて胃、腸から出血していないかを知る事ができます。肛門と出血部位との距離でその色は異なり、痔など肛門近くの出血の場合鮮やかな赤色ですが、肛門から少し離れた大腸ならば濁った赤色混じりとなり、大腸の始まりの部分や小腸、十二指腸、胃、食道など肛門から遠いところの出血の場合は黒くなります。出血の原因として痔やポリープや潰瘍など良性の病気があり、いずれにしても早めに原因を調べる必要があります。形については固いコロコロ便なら水分不足になっていたり、流れが悪く大腸内に長く滞っているために水分が



吸収され過ぎていたり考えられます。水の様な便又は食べたものがそのままの形で出てくるような便ならば、感染性のものをも含めた腸炎や消化不良を起こしていることが考えられます。水の様な便が1日に何度も続くと、身体に必要な水分が失われ脱水状態となります。この場合固形物は摂らずに胃腸を休めて、水分摂取や点滴により十分な水分補給を行う必要があります。便秘や細い便が続くようであれば直腸癌により直腸が狭くなっている可能性もあります。大便是乳酸菌などの善玉菌による発酵と、腸炎などで悪玉菌が優位になった時の腐敗ではその臭い

が異なることがあります。便がいつもと比べ臭い時は、悪玉菌が優位になっている可能性があります。腸管環境の悪化の兆候である可能性があります。このように便は体の事をいろいろと教えてくれます。その便りをできれば毎日受け取りたいものです。女性は便秘の人が男性に比べて多く、排便が1週間に1回しかない人や、最もひどい人では

1ヶ月に1回という人もいました。便秘の人は、大腸内で便が長く滞るにことにより水分が吸収され便が硬くなり、さらに便が出にくくなるという悪循環を起こします。便秘は水分不足や野菜などに多く含まれる繊維質などの摂取不足、ストレスや運動不足により腸の運動が弱くなったりなど様々な原因で引き起こされま

今月のなかみ

- ▼2面||リハビリテーション科より、放射線科より
- ▼3面||酸蝕症とは②、栄養ひとくちメモ「いよかん」
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「らびぼ」と「とらびぼ」

(1ページ目から続く)
 滞って腸粘膜を刺激して癌
 ができやすくなったりもし
 ます。それ以外にも便秘に
 より過度に拡張した大腸が
 捻れてしまう結腸軸捻転や
 大腸が破裂して腹膜炎を起
 こすこともあり、最悪の場
 合手術をしても助からない
 ケースもあります。

ゆるい便であれ普通の便
 であれ、便は毎日あるいは
 1日おき程度に出ているこ
 とが大事です。適度な水分
 を摂り、繊維質を含むバラ
 ンスの良い食事を心がけて
 下さい。乳酸菌を含むヨー
 グルトの摂取も腸内の環境
 を整えます。排便に5分以
 上かかったり、お腹が張つ
 たり、便が残るような感じ
 が続く時は受診して下さい
 ます。検査の結果によっては
 内服等による排便の調節や
 手術などの治療が必要な事
 もあります。40歳を過ぎた
 ら毎年胃内視鏡検査を受け
 て下さい。さらに年齢を重
 ねたなら2年に1回程度の
 大腸内視鏡検査を受けるこ
 とを是非お勧めします。癌
 は早期で見つかれば内視鏡
 的治療で治すことができます
 ます。便からのお便りを日々
 受け取って、一生美味しく
 食事をして元気に暮らした
 いものです。

リハビリテーション科より

リハビリテーション科の
体制について

リハビリテーション科
 は、令和8年1月1日現在、
 67名の理学療法士・作業療
 法士が在籍しています。

看護部に続いて大きな部
 署ですので、10人程度を目
 安にチームを構成し、円滑
 にリハビリテーションを提
 供できるよう体制を整備し
 ています。

具体的には、外来部門、
 急性期部門、回復期部門の
 3つの部門に分けていま
 す。これは病院機能に併せ
 た部門編成です。外来部門
 には5名の職員を配置して
 います。主に午前中の外来
 リハビリテーションに対応
 し、午後は主に病棟部門の
 応援業務に回っています。
 次に急性期部門です。責
 任者1名を含めた16名を配
 置しています。急性期部門



は、診療科別にチームを作
 り、医師と連携を取りやす
 くしています。脳神経外科・
 外科・心臓血管外科チー
 ム(6名)と整形外科チー
 ム(9名)の2チームです。
 この2チームで3病棟・5
 病棟・6病棟の3つの急性
 期病棟を担当しています。

最後に回復期部門です。
 責任者1名を含めた42名を
 配置しています。回復期病
 棟は、2病棟と4病棟2つ
 あり、リハビリテーション
 が主体となる病棟のため、
 配置人数の多い部門です。
 急性期部門と違い、病棟毎
 に10名程度のチームを構成
 し、各病棟の患者様を担当
 しています。病棟看護師と
 密に連携を図り、在宅復帰、
 社会復帰に向けた支援を
 行っています。今後も、職
 種・部門毎に、リハビリテ
 ーションに関連した内容を発
 信していきます。

(リハビリテーション科
 理学療法士 藤田卓也)

放射線科より

脳卒中と画像診断

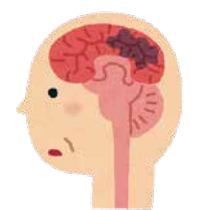
—CTとMRIの役割—

日本では、要介護になる
 原因として認知症に次いで
 多いのが脳卒中です。命に
 関わる病気であるだけでな
 く、一命を取り留めても後
 遺症によって日常生活に支
 障をきたすことも少なくあ
 りません。そのため、脳卒
 中を正しく知り、早く見
 けることが大切です。

脳卒中には大きく分けて
 二つのタイプがあります。
 一つは血管が詰まる「脳梗
 塞」、もう一つは血管が破
 れて出血する「脳出血」や
 「くも膜下出血」です。症
 状が似ている場合でも原因
 は異なり、治療の進め方も
 大きく異なるため、正確な
 診断が重要になります。

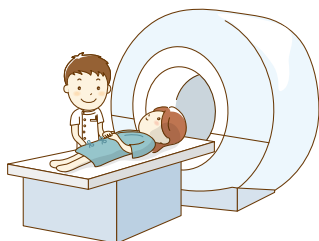
この診断に欠かせないの
 が、CT検査とMRI検査
 です。CT検査は短時間で
 撮影でき、脳内出血があ
 るかどうかを迅速に確認す
 るのに適しています。一方
 でMRI検査は、脳梗塞が
 疑われる場合や、脳の血管
 や組織の状態を詳しく評価
 したい場合に用いられます。
 CT検査とMRI検査

はどちら
 か一方が
 優れてい
 るという
 わけでは
 なく、ど
 ちらの検査にもそれぞれの
 役割があり、疑われる病気
 や状況に応じて使い分ける
 ことが大切です。



また、脳卒中は発症後の
 対応だけでなく、事前の備
 えも重要です。脳検診や精
 密検査によって、脳動脈瘤
 など将来の脳卒中リスクを
 早期に発見できる場合があ
 ります。症状が現れてから
 検査を受けるだけでなく、
 普段から脳の状態を知って
 おくことで、将来の大きな
 病気を防ぐことにつながり
 ます。脳卒中の早期発見・
 早期治療のために画像診断
 が果たす役割を、ぜひ知っ
 ていただければと思います。

(放射線科 放射線技師
 高松美加)

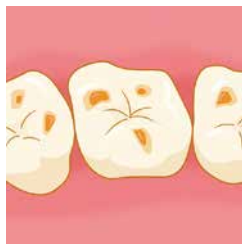


酸蝕症(ちんじょう)とは②

お口の健康教室

今回は酸蝕症の予防策についてお話していきたいと思えます。

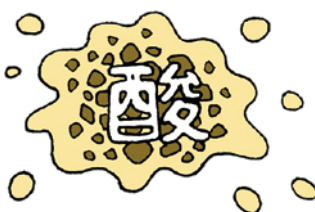
私たちの口の中は普段は中性のpH7前後に保たれて



います。pH5・5より低くなるとエナメル質が溶けやすい状態になります。ですので、pHが下がりにすぎないようにすることが酸蝕症予防において重要です。

まず1つ目は、酸性の飲食物をだらだら食べをせず、口にした後は水で口をゆすぐことです。唾液にもある程度の緩衝力の働きを持つていますが、だらだら食べをすると酸性の時間が長くなることで緩衝力を超

えてしまい、酸蝕症になりやすくなります。水で口をゆすぐことで酸性の物質をある程度除去する効果が期待できます。



2つ目は寝る前の酸性の飲食物を控えることです。就寝中は唾液の分泌が少なくなるため緩衝力が低下します。ですので、口の中のpHが中性に戻りにくくなります。特に口呼吸の方やいびきをかきやすい方は口の中が乾燥しやすいのでより

酸性の溶液が残りやすくなります。

大がかりなことではなく、普段の何気ない中で少しずつでも気にしていただくことで改善を図ることができます。日頃から少しでも歯と口に意識を向けていくことが重要です。

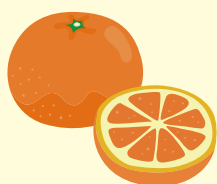
(歯科口腔外科 歯科衛生士 高橋 鮎美)

栄養ひとくちメモ

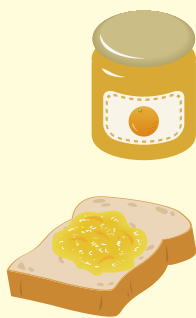
【いよかん】

2月のいよかんは、年間で最も出荷される最盛期(旬)を迎える時期です。いよかんは明治時代に山口県萩市で発見されました。その後、愛媛県で本格的に栽培がスタートし、地名の「伊予」という名前が付けられ

ました。現在は愛媛を中心に山口や歌山などで栽培されています。いよかんの特徴はいくつかある品種によって多少違いはありますが、主要品種の皮はやや厚いのですが、比較的剥きやすいです。果肉はやわらかく多汁で、甘味酸味ともバランスよく濃厚な味わいです。



いよかんにはビタミンCやクエン酸が含まれており、風邪予防や疲労回復に良いとされています。皮にはリモネン、ナリンギン、ヘスペリジンなどの精油が含まれており、これらは毛細血管の壁を強くし、高血圧の予防や治療に有効とされています。皮もシロップで煮て砂糖漬けにしたり、マーマレードを作ったりおいしくいただくことができます。



いよかんまるごと利用し、寒い冬を乗り切りましょう。(参考:旬の果物百科)

(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)



ゆきうさぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

クリスマス会

街が色とりどりのクリスマススムードに包まれる中、当施設でも12月25日にクリスマス会を開催しました。今年も雪も少なく、暖かな雰囲気の中、各フロアでサンタクロースの帽子やトナカイのカチューシャを身に付けて、ご利用者様と職員が一緒に楽しむ和やかな時間となりました。会ではクリスマスにちなんだ〇×クイズを行い、クリスマスの発祥の地はヨーロッパか？サンタクロースを乗せている動物はトナカイか？など考えながら答えていただきました。正解者も多く、笑顔と歓声があふれる時間となりました。



最後には毎年恒例となっている長〜いクリスマスケーキを味わい、楽しいひとときを過ごしました。来年も心に残る行事を企画していきたいと思えます。
(介護福祉士 高橋 美香)



今月のレシピ

りんごきんとん



りんごを使ったスイーツ感覚のお手軽きんとん*
おせちにどうぞ♪

作り方

- ①りんごはいちょう切りにする。
- ②鍋にりんごとAを入れ、弱火でりんごが柔らかくなるまで煮詰める。(少し煮汁が残る程度に)
- ③さつまいもはいちょう切りにし、水にさらす。
- ④別の鍋に入れ、ひたひたの水でさつまいもが柔らかくなるまで煮る。お湯を捨て、Bの調味料を加えてマッシャーでなめらかにする。
- ⑤④に②のりんごと、りんごの煮汁を加えてよく和える。

効用

りんごは**カリウム**が豊富です。カリウムは、体内の余分な塩分を外に出して、**血圧を下げる**働きがあります。
リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(5人分)

- ・りんご 1個
 - ・さつまいも 350g
- A**
- 砂糖…………… 大さじ4
 - 水…………… 大さじ2
- B**
- 砂糖…………… 大さじ3
 - はちみつ…………… 大さじ1と1/2
 - レモン汁…………… 大さじ1

南東北 ふくしま

発行日 令和8年2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