

すべては患者さんのために

Southern TOHOKU
Research Institute for
Neuroscience



みなみとうほく

南東北

総合南東北病院の広報誌
2025.10 vol.403

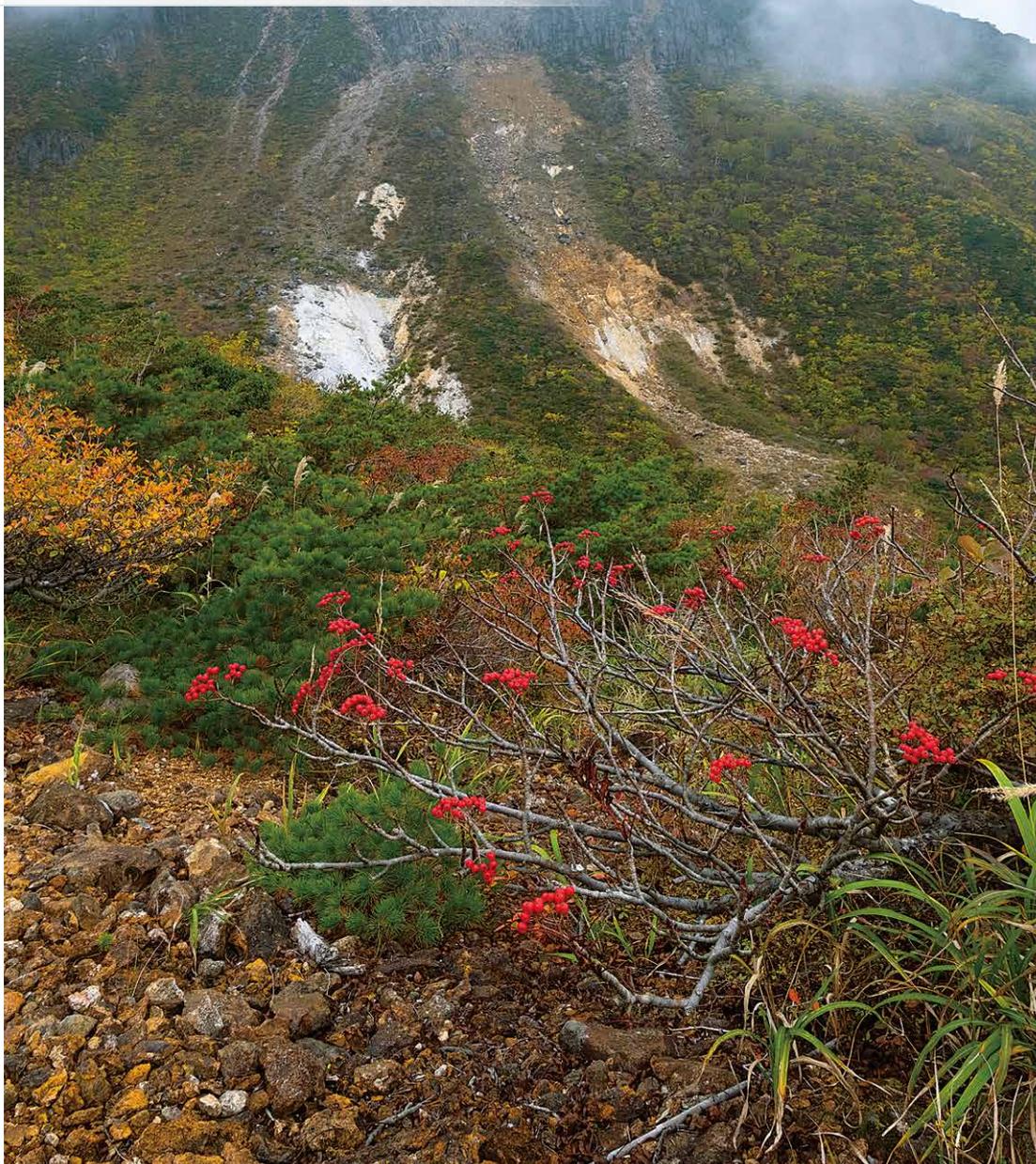
一般財団法人 脳神経疾患研究所
社会福祉法人 南東北福祉事業団
医療法人社団 三成会
医療法人社団 新生会
医療法人財団 健貢会
社会医療法人 将道会
医療法人 謙昌会
医療法人 あさひ会
一般社団法人 STRヘルスケアグループ

【紅の彩り】

撮影日：2024年10月14日
撮影地：二本松市・安達太良山
登山道より

標高1,700mの安達太良山は日本百名山の一つに数えられ、10月には紅葉の絶景を求めて多くのハイカーが訪れます。くろがね小屋近辺で、荒涼とした山肌を背景にナナカマドの赤い実が鮮やかでした。

南東北地域医療推進センター長代行
南東北第二病院外科科長
佐藤 直



[今月号の紹介]

- 2面 薬局だより「便秘とくすり」食の豆知識「しいたけ」
- 3面 医学健康講座「南東北病院が得意とする陽子線治療とは？」
- 4面 連携医院・病院紹介「眼科 君塚医院」
- 5面 モロビ通信 医療・健康トピックス **新連載!** 身体の不思議
- 6面 施設だより「総合南東北福祉センター／ゴールドメディア」
- 7面 山口和之さんのいきいき企業探訪「諸橋近代美術館」
- 8面 8月の手術件数・救急車台数 編集後記 ほか

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属

総合南東北病院
南東北医療クリニック
南東北眼科クリニック

外来診療予約専用フリーダイヤル

0120-14-5420

眼科診療予約専用ダイヤル

024-934-5434



<https://www.minamitohoku.or.jp/>



多くの日本人が便秘に悩まされ、特に女性、運動不足の方、高齢になるにつれ、その割合は高くなります。便秘治療の基本は規則正しい食事や生活習慣の見直しですが、それでも改善されない場合はお薬での治療が検討されます。今回は便秘に使用する飲み薬を種類ごとに、よく使われる薬剤名と併せてご紹介します。

①浸透圧性下剤（酸化マグネシウム、ラクツロース、モビコール®など）腸内水分量を増やして便を柔らかくし、その刺激によって腸の動きを促進させます。習慣性が少なく長期使用も可能。中でも酸化マグネシウムは市販薬としても販売され、多くの方が使用していますが、高齢者や腎臓機能が低下している方は、高マグネシウム血症のリスクが報告されているので注意が必要です。

②刺激性下剤（センナ、センシッド、ピコスルファートなど）大腸の神経を直接刺激して腸の動きを促進させます。効果が強く、服用後に腹痛を起こすことがあります。長期的な服用では効き目が薄れるため、一時的な使用に適しています。



③胆汁酸トランスポート阻害薬（グーフイス®）胆汁酸が腸内に増加することで「腸内の水分量を増やして便を柔らかくする」、「腸の動きを促進させて排便を促す」という2つの作用を併せ持ったお薬です。長期的な服用も可能で、食前服用で効果を発揮する比較的新しい便秘治療薬です。

④上皮機能変容薬（リンゼス®、アミティーザ®）小腸の持つ水分分泌機能を高め、便を柔らかくすることで排便を促します。長期的な服用も可能な比較的新しい便秘治療薬です。慢性的な便秘には①〜④の薬をいくつか組み合わせることも可能です。

便秘の治療目標は残便感や排便困難といった症状を解消し、理想的な便の形状に近づけることです。薬だけに頼るのではなく、生活習慣の改善もバランスよく行っていきましょう。

《参考》
便通異常症診療GL2
023「慢性便秘症」
アステラス製薬株「リンゼス®錠を服用される患者さんへ」
薬剤科 海村友香

選び方のポイント

しいたけは年中出回っていますが、春ものなら3〜5月、秋ものは9〜11月に出ているものが最もおいしいとされています。かさにふっくらと丸みがあり、縁が内側に巻いているものを選びましょう。かさは開いていないものが良いでしょう。軸が太くて短いもの、裏側のひだが白くきれいなものが良品です。菌床、原木ともに栽培物はほぼ無農薬ですが、ゴミや虫の心配はありません。風味を保つためにも、汚れが気になった場合は拭き取る程度にしましょう。

保存方法

生のしいたけは鮮度が落ちるスピードが速く、すぐにしなびてしまうので、使わない分は軸を取って冷凍保存しましょう。冷凍することによって風味が落ちることはなく、むしろ旨味が増えて味が良くなります。

調理のポイント

いろいろな料理に活用できますが、生のものを焼いて食べる時には表面に油を少量塗ると水分の蒸発が抑えられ、きれいに仕上がります。

【しいたけのバジル炒め】(2人分)

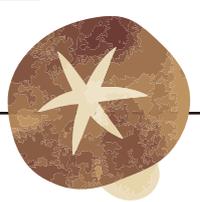
- しいたけ 6個
- にんにく 1/2片
- バジル 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- ★【醤油 小さじ2、料理酒 小さじ2、こしょう 少々】



- ① しいたけは石づきを取る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、しいたけの両面を焼き、しんなりしたらにんにくを入れてさっと炒める。
- ③ ★の調味料を入れて炒めて、パセリをふって器に盛り付けたら完成!

知って得する! 美味しいお話!

食の豆知識



しいたけ

しいたけは、日本ではきのこの中で最も生産量が多く、ほぼ全国で栽培されています。古事記に「椎(しい)の木に生えた茸(きのこ)を食べていた」との記述があり、ここから椎茸(しいたけ)と名付けられたと伝えられています。



参考:旬の野菜の栄養事典
カゴメVEGEDAY
(栄養管理科)

医学健康講座

8/23(土)
開催



南東北がん陽子線治療センター
センター長
むらかみ まさお
村上 昌雄 先生



講演内容は当院HPで聞くことができます。

南東北病院が得意とする 陽子線治療とは？

放射線治療の一種である陽子線治療は、周囲の正常な組織への影響を抑えながら、がん病巣にピンポイントで照射できるのが特長で、体にやさしい治療でもあります。今回は村上昌雄先生が陽子線治療について解説しました。

■放射線治療の種類

がん治療に使用される放射線は一般的に知られるX線やガンマ線のほか、電子線、中性子線、我々が扱う陽子線そして炭素線（重粒子線）を加えて、全部で6種類です。特筆すべきは当院ではこのうち炭素線を除く5種類の放射線を扱うことができ、しかもそれらを保険診療で提供できる日本で唯一の施設であるという点です。これにより、患者さん一人ひとりの病状に合わせた最適な放射線治療を選択することができるのです。

■陽子線治療の優れた原理①

陽子線の物理的特性として体内のある深さでエネルギーを全て放出し、そこでピタッと止まる「ブラッグピーク」という非常に優れた性質を持っています。従来のX線は体を通り抜けるので、がん組織の手前はもちろん、その奥にある正常組織にもダメージを与えてしまいます。一方、陽子線はがんの形に合わせて照

他の治療法の専門家と緊密に連携し、最善の治療法を選択

射の深さや範囲を精密にコントロールできるため、がん組織だけを狙い撃ちし、周囲の正常な臓器への影響を最小限に抑え、副作用を軽減できるというメリットもあります。

■陽子線治療の優れた原理②

生物学的特性としては、がん細胞を死滅させる力がX線より強いという点です。放射線治療はがん細胞の核にあるDNAを破壊することで効果を発揮します。X線がDNA二重らせん構造の1本鎖を切断することが多いのに対し、陽子線は2本鎖を切断することができると特徴です。1本の切断であれば、がん細胞は自力で修復してしまうことがあります。2本同時に切断されると修復は極めて困難になります。これにより陽子線はより確実にがん細胞を死滅させることができます。

■陽子線と炭素線の違い

よく「陽子線と炭素線はどちらが良いのですか」という質問を受けます。以前はより重い粒子である炭素線の方が効果が高いと考えられていましたが、長年の臨床経験から現在では治療効果や副作用で両者に大きな差はないというのが専門家の間での共通認識となっています。国の定める保険診療の費用も両者では全て同じに設定されています。

■南東北の陽子線治療の実績

当院では、これまで8千人超の患者さんを治療してきました。その豊富な経験を活かした、様々な状況のがんに陽子線治療を応用しています。肺・肝臓・前立腺がんなどの比較的小さな早期がんに対し、陽子線は手術に匹敵するほどの高い治療効果が期待でき、体を傷付けずに治療できるため、体力的負担が少なく、高齢の患者さんにも適しています。

■進行がんにも真価を発揮

顔や首にできる頭頸部がんは手術で大きく切除すると、話す・食べる・呼吸などの重要な機能が顔の容姿が損なわれてしまうことがあります。我々はがん栄養を送る動脈から直接抗がん剤を流す「動注化学療法」と陽子線治療を組み合わせることで、機能と形を最大限に温存しながら、大きな進行がんを治療することに取り組んでいます。動注化学療法は膀胱がんや骨軟部腫瘍にも適用しています。

■外科手術との連携

すい臓・肝臓がんなど腹部の腫瘍を治療する際、近くにある胃や腸といった消化管に放射線が当たることが課題でした。そこで当院では外科の先生方の協力を得て、手術で腫瘍と消化管の間に「スパーサー」と呼ばれる医療用のシー

トや大網を挿入し、消化管を物理的に安全な場所へ移動させてから陽子線を照射することで、合併症のリスクを大幅に下げ、より強力な治療を行うことが可能になりました。また照射した場所以外へのダメージが少ない陽子線治療であれば、再発しても再び治療できる可能性があります。

■陽子線治療の流れ

多くの場合、通院で行うことができます。治療期間は短い方で1週間、長い方で2か月ほど。まず治療計画のためCTなどを撮影し、体に合わせた固定具を作成します。この準備に約1週間かかります。実際の治療では毎日治療室に来て、ベッドに横になっていただきます。1回の治療時間は全体で15分ほどで、そのうち実際に放射線が出ているのはわずか5分程度です。治療中に痛みや熱さを感じることは一切ありません。

■総合的判断での集学的治療

当院では陽子線の特性を最大限に活かし、幅広い患者さんに対応していますが、陽子線治療が万能というわけではありません。外科手術や化学療法など他の治療法の専門家とも緊密に連携し、患者さんにとって何が最善の治療なのかを総合的に判断する「集学的治療」を心掛けています。

総合南東北病院
連携医院・病院のご紹介

No.056

地域医療 支える 絆

眼科

眼科 君塚医院

院長 きみづか よしひろ 君塚 佳宏 先生



地域の皆様へ

当院では、患者さま一人ひとりの声に丁寧に耳を傾け、わかりやすくご納得いただける説明を心がけ、安心して治療を受けられる環境づくりを大切にしています。電子カルテと医療情報システムを連携させ、診療の質と効率の向上に努めるほか、最新の検査機器を導入し、医療技術の進化にも柔軟に対応しています。院内はバリアフリー設計で、すべての患者さまに安心してご来院いただけるよう配慮しています。受診日に必要な検査を行うことで受診回数の軽減を図っていますが、待ち時間が長くなることもあり、日々診療体制の改善に努めています。ご理解のほどお願い申し上げます。



病院へのアクセス



診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○※	/
15:00~18:00	○	手術/検査 16~18	○	手術	○	/	/

休診日 土曜の午後、日曜・祝日 ※第1・3・5土曜は休診

診療科 眼科

所在地 〒963-0209 郡山市御前南1-5

TEL 024-962-3355

詳しくはこちらをご覧ください

<https://www.eye-kimizuka.com/>





アートで日々うるおいを。もろはしきんだいびじゅつかん通信

旅先の情報源は… なんと絵画!?



ジョゼフ・マロード・ウィリアム・ターナー
《ストーンヘンジ》(1829年)郡山市立美術館

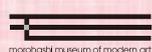
まだ写真が普及していなかった時代、特に18世紀のイギリスにおける特定の地域が描かれた絵画やシリーズものの版画は、旅行ガイドのような役割を担っていました。現代のところの『るるぶ情報版』のような旅行記が18世紀にすでにあったことにとても驚きます。

イギリスの著名な画家の一人であるターナーもまた、先輩画家たちが描いた遺跡や自然風景の地を数回に分けて計画的に訪れ、自らも多くの作品を残しました。特に1792年から1799年までの8年間で5回に渡ってウェールズ地方を訪れた際は、旅先で立ち寄った遺跡

や城跡、風景を描いており、のちに『イングランドとウェールズのピクチャレスクな景観』としてまとめられました。掲載(右上)している《ストーンヘンジ》も旅先の一つだったとされ、少なくとも2度訪れていたそうです。ターナーもまた旅行記をもとに自ら足を運んでいたという、なんだか親近感が湧いてしまいますね。

現在開催中の展覧会ではターナーをはじめとするイギリス風景画家や印象派などの風景画を展示しています。絵画を通して当時の風景を楽しみ、世界旅行気分を味わってみるのも、また一興ではないでしょうか?

morohashi museum of modern art



諸橋近代美術館

〒969-2701

福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字剣ヶ峯1093番23

TEL.0241-37-1088/FAX.0241-32-3332

11/9まで
「よしみち展」



<https://dali.jp/>



公益財団法人 諸橋近代美術館
学芸員 齋藤 まりこ

会場内を自由にめぐり、作品を様々な切り口から紹介する「よしみち展～美術のみかたが広がるよもやま話～」を企画

C O L U M N

連載開始にあたり

予防医学研究センターの柿沼です。今回から、このコーナーを担当することになりました。健康のありがたみや尊さ、病気を避けるコツや病気から回復していく秘訣などについてお話ししていきたいと思えます。

高校時代は国語と英語が好きで大学は文学部に進みましたが、医師になりたいと思うに至り、文学部を卒業した後に医学部に入り直しました。よって「医」と「文」の融合が、自分のテ



身体の不思議

文・柿沼 雄二

マです。体にまつわる諺(ことわざ)や格言は多く、それだけ医療と文化が密接なことの証左。「医」から「文」を考え、「文」から「医」を考え、口側からお尻側を見て、お尻側から口側を見て、広い視座で、真面目に楽しく、『身体の不思議』を、一緒に考えていきましょう。

まずは消化管に関する表現が多いことに着目し、食事と文化の関係から考察していきます。

【予防医学研究センター】

医療・健康トピックス



輸血用の血液不足解消 職員12名が献血に協力

総合南東北病院の職員献血は9月2日(火)午後、南東北創薬・サイクロトロン研究センター敷地内に待機した福島県赤十字血液センター献血バス(移動採血車)で行われました。輸血用の血液不足解消に貢献しようという血液が不足する夏と冬の2回、職員が自主的に協力しています。今回は各部署から合わせて12名が参加しました。職員は受付で問診、バス内で血圧やヘモグロビン値などの健康チェックを受けた後、全員が400mlの献血を行いました。



したII写真II。県赤十字血液センターの担当者は「献血への協力に感謝します。今後血液不足が予想されるので、多くの方に定期的に献血していただけたら嬉しいですね」と話していました。当院では今後も社会貢献に努めてまいります。

施設だより

総合南東北福祉センターとゴールドメディアの活動の様子をお届けします

自前のトマトなどでハンバーガー作りに挑戦 具材を全部挟む強者の利用者さんも現る!?

通所事業所南東北さくら館で、昼食にハンバーガーを作りました。1日限定の試みで、利用者さんが好みの具材をバンズに挟み、オリジナルハンバーガーを作って食べるイベントです。

バンズは日和田町のパン屋さんで購入し、挟む具材はハンバーグやベーコン、チーズ、トマトやレタスなどの野菜、ソースは2種類準備しまし



ハンバーガーを食べて笑顔満点の利用者さん

た。トマトは自前の畑で収穫したもので、鮮度抜群です。調理が始まると、フロア全体がハンバーグやベーコンを焼いた香ばしい匂いでいっぱい

になりました。食欲をそそりました。挟む具材を選ばずに「全部乗せ」ならぬ「全部挟み」に挑戦する強者の利用者さんもいました。

ご自身で作ったハンバーガーの味は格別だったようで「美味しい」「最高!」と大好



栄養満点の手作りハンバーガー

職員がお馴染みの楽曲で楽器演奏や合唱を披露 フラダンスでは飛び入り参加の利用者さんも

ゴールドメディアでは8月26日(火)に合同でGM夏祭りを開催しました。

施設長や看護師、事務・介護職員が協力し、それぞれの芸を披露しました。今回は①ピアノとピアノの演奏②職員による合唱③フラダンスを行いました。

1つ目のピアノとピアノの演奏では「星に願いを」と「涙そうそう」の2曲を演奏し、涙そうそうではフラダンスも一緒に

参加しました。2つ目は施設長と職員による合唱です。「高原列車はいくと」見上げてごらん夜の星を」の2曲を披露し、とても素敵なハーモニーを響かせてくれました。利用者の方にもお馴染みの曲で、口ずさんだり手拍子したりで盛り上がりました。アンコールが沸き起り、最後はみんな「ふるさと」



美声を響かせる職員



手拍子する利用者さん



フラダンスを披露する職員

を歌いました。3つ目は職員によるフラダンスです。なかなか職員が全員で集まることは困難でしたが、各々で練習をしていました。曲目は「月の世に」「アロハウク

レレ」「瀬戸の花嫁」「フラガール」の4曲でした。最後のフラダンスでは飛び入り参加してくださる方もいました。素敵なダンスに利用者の皆さんもとても喜んでいました。

南東北の情報をチェック!

フォローしてね!

スマホで簡単チェック!



公式HP



YouTube



Instagram



X(旧Twitter)





日本はもっと
強くなれる
優しくなれる

山口 和之

(やまぐち・かずゆき)

前参議院議員・元衆議院議員・南東北グループ顧問・理学療法士・介護支援専門員。30数年前、福島県立医科大学病院から南東北脳神経外科病院（現在の当院）のリハビリテーション部門立ち上げに招聘される。以後、予防・治療・リハビリテーション・地域ケアにおいて当院の発展に尽力。議員時代に東日本大震災対応をはじめ、世界に誇れる自立支援介護の推進、循環器病対策基本法の立法など医療介護福祉政策の立案・実施に貢献する。

賞していただけるよう清潔感や接客マナーは大前提ですが、髪色は自由化にしています。自由と責任のバランスを大切に、外見にとられず全てのスタッフが誇りを持って働ける職場を目指しています。

山口 カウンセリング支援も始めたそうですね。

山口 今回も『南東北』のコラム欄「モロビ通信」でお馴染みの諸橋近代美術館から諸橋英二館長とお届けします。早速ですが、人材確保について教えてくださいませんか。

山口 当館が位置する裏磐梯は人口が少なく、さらに毎年11月中旬から3月下旬まで冬季休館となるために、現場のパートスタッフはどうしても「季節雇用」が中心になります。そのため春に再び戻って来てもらう仕組みづくり

と、限られた地域での人材確保が大きな課題です。冬期間もスタッフとの接点を保てるようLINEオープンチャットで館の近況を共有しています。さらに、遠方から通勤するスタッフには高速道路利用手当を支給し、裏磐梯へのアクセスハードルを下げることで人材の定着を図っています。

山口 社員教育はどうですか。諸橋 外部研修を柔軟に活用しています。美術館運営に必須のIPM研修（虫害・カ

ビ対策の基礎）に加え、毎年必ずハラスメント防止研修を全員一斉受講。そのほか上司推薦や本人申請に応じて専門セミナーを受講できる仕組みを整えています。休館期はホテル等への在籍出向を実施し、接客スキルを「逆輸入」する越境学習の機会を創出しています。こうした取り組みを重ねることで、スタッフが安心して働き続け、必要なスキルを着実に身につけられる職場環境づくりを進めています。

山口 働き方改革や福利厚生などは進んでいますか。

諸橋 事務所の休憩スペースに軽食（パックご飯やパン、レトルトカレーなど）やドリンク、スイーツなどを通常の6割程度の価格で販売するモロビ食道を開設し、スタッフが休憩時に気軽に利用しています。場所から美術館付近に飲食店やスーパー、コンビニがないこと、リラクセスし



館長
もろべし えいじ
諸橋 英二氏

公益財団法人諸橋近代美術館

北塩原村大字松原字剣ヶ峰1093-23
TEL.0241-37-1088
<https://dali.jp/>



人気オリジナルグッズが並ぶショップ

鑑賞力UP制度で全国の美術・博物館を訪問 美術館スタッフとしての感度を高める

山口 働き方改革や福利厚生などは進んでいますか。



元氣いっぱい美術館スタッフの皆さん

山口 スタッフの身だしなみもしっかりしていますね。諸橋 来館者に心地よく鑑賞していただけるよう清潔感や接客マナーは大前提ですが、髪色は自由化にしています。自由と責任のバランスを大切に、外見にとられず全てのスタッフが誇りを持って働ける職場を目指しています。

山口 今後の夢やビジョン、目標などを教えてください。

諸橋 美術鑑賞は人生を豊かにすると考えています。何か悩んでいるとか、将来や進路に不安を感じている子供たちにとって、何か一つのきっかけだったり、人生の選択肢を見つけれられるような場所に美術館がなれば良いですね。

山口 美術や芸術に触れることは健康な暮らしにつながるはず。モロビファンが増えるように願っています！

国内65歳以上高齢者3619万人 医療費の総額は48兆円で過去最高

総務省が発表した人口推計によると、65歳以上の高齢者は3619万人で、総人口に占める割合（29・4%）で過去最高を更新しました。人口4千万人以上の国でトップだそうです。また働く高齢者の数も930万人で過去最多でした。人手不足や定年延長などにより、高齢者が活躍する場が増えているのが要因です。一方、厚生労働省が発表した昨年度の医療費の総額は48兆円で、前年度より1・5%増え、4年連続で過去最高を更新しました。医療費削減を目指すためには私達一人ひとりが予防医学などを積極的に取り入れ、健康寿命を伸ばすことが大切です。

公開講座「からだにやさしいがん治療」 日本橋高島屋・日本橋ホールで開催

一般財団法人脳神経疾患研究所附属南東北がん陽子線治療センターは10月25日(土)午後2時から東京都中央区日本橋ホール（日本橋高島屋三井ビルディング9階）で市民公開講座「からだにやさしいがん治療〜難治性癌『膵臓癌』に挑む〜」を開催します。同センター長の村上昌雄先生と総合南東北病院名誉院長の寺西寧先生が難治性癌と言われる膵臓癌への挑戦について講演します。参加無料ですが事前予約が必要となります。問い合わせは同センター
電話024-934-3888まで。
※平日の午前8時30分〜午後5時

担当：吉田・藤田

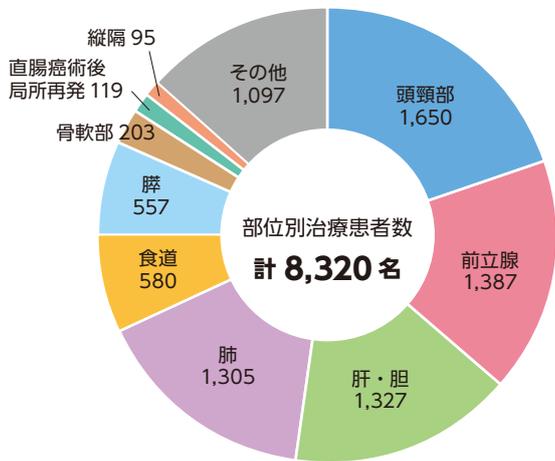


私たちの目標(基本方針・品質方針)

- 患者さんに公正な医療を提供いたします。
- 医師による説明と患者さんの選択に基づく医療を進めます。
- 患者さんのプライバシーを尊重します。
- 診療情報を患者さん自身にお伝えします。
- より良い医療が行われるよう研修・研鑽いたします。
- 患者さんの人生が最後まで豊かであるようにその意志を尊重します。

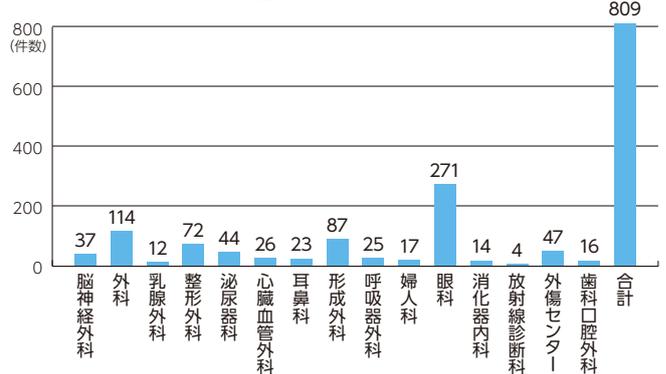
陽子線治療実績

2025年8月末まで (2008年10月開院以降)



8月の診療科別手術件数

総合南東北病院、南東北医療・眼科クリニック、南東北第二病院



8月の救急車台数ほか

2025年8月1日~31日



編集後記

連日、日本各地でクマ出没のニュースが飛び込んでいますが、福島県でも南会津町では介護施設にクマが窓ガラスを割って侵入、喜多方市では住宅に入ろうとしたクマと住人がもみ合いになった(飼いが死ぬ)と、いずれも全国ニュースで大きく報道されました。クマが人里に現れる理由は食糧不足、生息地縮小、学習による行動変化などが挙げられます。一度「おいしい餌」を見つけると、執着心が強いためにエスカレートし、結果として人を襲うこととなります。北海道のゴルフ場ではシカ駆除のために雇っていたハンターがコース巡回の際に目の前に現れたクマに発砲しましたが、クマを駆除する資格がなかったと違法性を問われるはめに。もはやいったい何が正解なのか危うくなってしまいましたが、クマに遭遇しないことを願うしかありません。

南東北

2025年10月1日

発行

一般財団法人脳神経疾患研究所
附属 総合南東北病院
総務課広報室

〒963-0856

福島県郡山市八山田七丁目1-15

TEL(024)934-5708

印刷 石井電算印刷株式会社

