



発行元 独立行政法人国立病院機構 宮城病院  
 発行責任者 木村 格  
 〒989-2202 宮城県亶理郡山元町高瀬字合戦原100番地  
 TEL 0223-37-1131 FAX 0223-37-3316  
 ホムページ <http://www.mnh.go.jp/>

●●基本理念●● 良い医療を安全に、心を込めて

幸せは心の中に生れます

院長 木村 格

その日その日が、人生での最善の日である（エマソン 1803-1882 アメリカの詩人、思想家）

皆様新年おめでとうございます。新しい年が皆様にとりまして健康で、豊かな1年でありますことをお祈り申し上げます。

さて、今日では年齢を数え年で数えることは少なくなりましたが、それでもお正月を迎えますとまた1つ年をとったと感じます。誰でも歳を重ね、若い時よりも頭の回転が少しだけ遅くなり、体の動きも自由には行かないことに気がつきます。これは命を持つ万物の宿命であり、避けることのできないことであります。しかし歳と共に積み重ねてきた経験や知識が、これらを凌駕できることもまた事実であり、これこそ人の英知であり、豊かな人生の証でしょう。人は、時には余りにも大きな困難さに直面して打ちのめされ、人生全てが否定されてしまったようにも感じることもあります。そんな時にはじっと我慢をしていると多くの場合、時間が問題を自然に氷解してくれるように感じます。

脳卒中などの病気や運動麻痺、物忘れなどの後遺症をもつということも同じです。できないことがあるからといってその人の価値が否定される訳ではありません。どんな病気になってもできないことはほんのわずかであり、できることが山ほどあることに気が付けば幸せです。できないことだけに心を奪われないで、辛いことだけにとらわれないようにしましょう。自らの身に起る良いことも悪いこともすべて自分の人生にプラスに働くと考え、もっともっと自由に自分が本当に望む生活を実現する努力がもっと大切であると感じます。

昔のことになりましたが、河北新報社から「ぼけを考える」という本を出版し、一時ベストセラーになって随分多くの方に読んでいただきました。その中で「脳卒中を予防するための10ヶ条」を書きました。その第一条に書いたのが『人生は悩み過ぎず、ゆとりを持って』ということでした。

苦労や悩みのない人はいないし、誰にでも人生の途上には大きなハードルが何カ所か用意されているものです。生きているそのことが苦労の連続かもしれません。努力を重ねハードルを超えた時、苦労が大きい程成功の喜びも大きなものになるでしょう。

努力をしてもすぐに解決できないこともあります。何とかしようと頑張ることに大きな価値が生じます。悩み過ぎずに、心にゆとりを持って肅々と目標に向かって歩むことが大切です。問題は努力と時間の積み重ねによって自然に解消することが多いようです。

若い時は力に溢れ、精神力にまかせて文字通り「七転び八起き」に突進できますが、年を経ると余り問題が重なると心身ともに余裕がなくなり、ハードルに負けてしまいます。でも今日できなくても明日また頑張ろうと、頑張ることに楽しさを感じる位の余裕を持ってゆっくり歩いて行ければよいと思います。

最近、私は特に『幸せは自分自身の心の中に生まれる』と感じています。人に褒められなくても、何か小さなことでも自分でやり遂げたという充実感やどんな小さなことでも毎日やり続けることができる幸せをいつも感じていたいものです。幸せかどうかを決めるのは自分自身であると思います。



## あすなる病棟ボランティア活動

私たちは仙台大学障害者スポーツサポート研究部Co-Act.です。Co-Act.とは「Cooperative Activities」の略で“Co”は「共生・相互・協調」、「Act」は「心身の動き」を表しています。今年で創部10年を迎え、私たちの活動も徐々にではありますが浸透し理解を得られるようになり活動の幅が広がっています。

私たちの部は、ニュースポーツを通じて高齢者・障害者・健常者・全ての人々が触れ合える機会提供を行っています。今後も全ての人々が身体を動かす事で共に理解を深める活動を目指していきたくと思います。

今年から活動をさせてもらっていますが、私たちが来る日を待ち遠しく思ってもらえる事がたいへん嬉しく思います。これからもみなさんが笑顔になれるように頑張っていきたいです。

私は将来、障害のある方と関わる仕事をしたいと思っています。大学生活でこのような体験が出来ることは、とても意義があると思います。今後も活動を大切にしていきます。

時間があっという間に過ぎてしまいます。本当に有意義で充実した時間を過ごさせて頂きありがとうございます。これからもみなさんの笑顔を増やしていきたいと思います。



始めは本当にどのように接すればいいのか分かりませんでした。しかし、参加するにつれて、あすなるのみなさんの表情の変化が少しかもしれませんがわかるようになってきました。私が近くに行くと笑ってくださったり、手を動かしてくださったり、真剣に私の目を見てくれます。もっともっと積極的にコミュニケーションを取り、みなさんの心を感じていきたいです。

## 相馬から来た5人のサンタクロース

平成19年12月13日、相馬ジャスコより5人のサンタクロースがやってきました。あすなる病棟の一人一人の子供達へ大きな袋の中からプレゼントが手渡されました。ぬいぐるみやジュース、お菓子等です。サンタの顔をじっと見て笑顔を見せたり、ありがとうと言ってお礼をしたり様々な表情を見せられました。最後になった病棟では代表して後藤さんがお礼の言葉をサンタさんに伝えてくれました。サンタさんは「来年もまた来るからね」と約束をして相馬に帰りました。



サンタさんの正体は誰でしょう！  
店長さんと相馬ジャスコ店ボランティア部の皆さんでした。ボランティア部の皆さんは老人介護保健施設や障害者の施設などに慰問に行っているそうです。この病院は初めてでしたがみなさん元気よく楽しそうに過ごしているのを見て来年もまた来たいとお話していました。

来年も宜しくお祈りします。

(療育指導室長 鈴木 孝)



私達外来スタッフ一同は、患者さまが安心して診察を受けられるように、丁寧な対応を心がけています。また、心の通い合いを大切にしたいと思い、いつも笑顔で仕事をしています。不安を抱えていらっしゃる患者さまが少しでも心穏やかに診察を終えてお帰りになることができるよう、薬や病気のことを聞かれた時には分かりやすくお答えしたいと思い、皆日々の勉強を心がけています。先生方をはじめ、他部門との連携を大切にし、患者さまのことを一番に考えて仕事に臨んでいます。

スタッフ一同、明るく元気に患者さまをお待ちしております。  
(外来看護師 伊藤 知代)

主な紹介医療機関 (平成19年4月～11月末日現在) ご紹介ありがとうございます

- ・松村クリニック (76件)
- ・公立相馬総合病院 (54件)
- ・みやぎ県南中核病院 (41件)
- ・金上病院 (33件)
- ・平田外科医院 (31件)
- ・羽根田医院 (30件)
- ・やべ内科クリニック 亘理診療所 (28件)
- ・宮城県立がんセンター (24件)
- ・山形外科医院 (21件)
- ・渡辺病院 (21件)

上位10医療機関、他171医療機関からご紹介いただいております。

生活習慣を見直そう

～ 高尿酸血症 (痛風) について How to eat ～ 最終回 栄養管理室から

**食べすぎ・飲みすぎを注意してバランスよく！！**

かつての高尿酸血症の食事療法といえば、尿酸のもとであるプリン体の多い食品の制限が強調されていましたが、現在では食事から摂取されるプリン体の量はあまり重要視されていません。今回は、5つのポイントをお話しましょう。

**1. プリン体をとりすぎないように注意しましょう。**

プリン体の多く含む食品を続けて多量に摂らないことが必要です。プリン体は、煮ることによってと煮汁に移るので、煮汁を飲まないようにします。

プリン体を多く含む食品

- |         |      |       |        |        |
|---------|------|-------|--------|--------|
| まいわしの干物 | 煮干し  | かつおぶし | 鶏肉のレバー | 牛肉のレバー |
| 豚肉のレバー  | 大正海老 | あじの干物 | 肉のスープ  |        |



**2. 減量は尿酸値を下げる効果があります。**

痛風は、太っている人が多いので、体重を落とすこと。食べ過ぎている人は食べる量を減らしゆっくりと減量しましょう。

**3. 水分をとって尿酸を排泄しましょう。**



水分を十分にとり、尿といっしょに排泄することが大切です。ただし、ビールはいけません。アルコールは、尿酸値を上げる方向に働きます。

**4. アルコールのとりすぎは、痛風のもとです。**

お酒自体に尿酸が含まれ、肝臓でプリン体が作られるのを促進します。また、アルコールは利尿作用で脱水をおこしやすくなります。アルコールは食欲を増進し、暴飲暴食の原因となります。アルコールの適量は、日本酒なら1合、ビールは中ビン1本、ウイスキーならシングル2杯です。

**5. やはり、バランスよい食事をこころがけましょう。**

さまざまな生活習慣病の予防につながります。肥満にならないよう、バランスのよい食事をこころがけ、健康を維持していきましょう。



(主任栄養士 菊地美香子)

# 診療案内

平成20年1月1日現在

診療科別		月	火	水	木	金
内科		佐藤 智彦	木村 格	木村 格	佐藤 智彦	仙台医療センター医師
				志澤 聡一郎		
			米地 稔	米地 稔	米地 稔	米地 稔
神経内科	新患	木村 格	清水 洋	久永 欣哉	大隅 悦子	松本 有史
	再来	今井 尚志	今井 尚志	松本 有史	久永 欣哉	志賀 裕正
		清水 洋	大隅 悦子		木村 格	平岡 宏太良 (高次脳機能障害)
呼吸器科		芦野 有悟				
消化器科		未 定				
循環器科		星 信夫	星 信夫	星 信夫	星 信夫	星 信夫
アレルギー科		堀川 雅浩	大島 武子	堀川 雅浩	大島 武子	堀川 雅浩
小児科	午前	堀川 雅浩	大島 武子	堀川 雅浩	大島 武子	堀川 雅浩
	午後		小児アレルギー (堀川 雅浩)	(第1・3)乳児健診	療育相談 (大島 武子)	
外科				小島 誠一 (13時から)		
整形外科		芳賀 盛 (13時~14時30分)				
形成外科						澤村 武 高木 尚之 隔週交代 (13時~17時15分)
脳神経外科		松本 乾児	安藤 肇史	松本 乾児	手術日	安藤 肇史
皮膚科					東北大医師 第4(木)のみ	
リハビリテーション科		佐藤 智彦				
					大隅 悦子 (午後・再来のみ)	
		齋藤 佐		齋藤 佐	齋藤 佐	齋藤 佐
歯科		中原 寛子	中原 寛子	中原 寛子	中原 寛子	中原 寛子
専門外来	パーキンソン病外来			久永 欣哉		
	ALS外来			今井 尚志	今井 尚志	
	もの忘れ外来					平岡 宏太良
	漢方外来	佐藤 智彦			佐藤 智彦	
	頭痛外来	佐藤 智彦			佐藤 智彦	
	脳ドック	佐藤 智彦			佐藤 智彦	
	AGA外来	佐藤 智彦			佐藤 智彦	

## 受診される方へ

受付時間は8:30~11:00です。

土曜日・日曜日・祝日・休日及び年末年始(12月29日~1月3日)は休診です。

ただし、救急の方は随時受け付けいたします。

お問い合わせ先 0223-37-1131

初めて当院を受診される方は、他の医療機関からの紹介状をお持ちください。紹介状がなくとも受診はできますが、その場合初診時に2,625円を負担していただくこととなりますので予めご了承願います。

## 交通のご案内

自動車でおいでの方

仙台方面から

仙台市中心部から南へ約4.0km、国道4号線6号線の分岐点から南へ約2.0km、国道6号線314.5kmポイントの位置です。

相馬方面から

国道6号線を仙台方面に向かい、宮城・福島県境から約10分です。

交通機関をご利用の方

仙台方面から JR常磐線山下駅下車、タクシーで約5分

相馬方面から JR常磐線坂元駅下車、タクシーで約5分

