

# hesso

東北大学病院 広報誌「へっそ」

TAKE FREE

10



特集..感覚器スペシヤル!

# 特集 感覚器スペシヤル!



眼科



耳鼻咽喉・頭頸部外科



皮膚科

見る、聞く、匂う、味わう、触る。何かを感じとる感覚器の働きは、生きて行くために欠かせない体の大切な機能です。今号では、感覚のエキスパートである眼科、皮膚科、耳鼻咽喉・頭頸部外科の3つの科が各科にまつわる素朴な疑問から老化に伴う病気のことまで、気になるあれこれをご紹介します。

## Q&A

感覚器について、専門医に聞いてみました。

**Q1** 肌の色と目の色は関係がある?

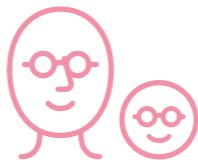
**A** 肌の色は皮膚表層の、目の色は目の中の虹彩という部分のメラニン色素の量で決まります。紫外線に当たるとメラニン色素が多くなると、皮膚や目の色が濃くなります。メラニンには黒いユーメラニンと黄色のフェオメラニンがあり、白人はフェオメラニンが多いため、皮膚や毛髪、目の色が薄くなります。

**Q2** 視力検査につかう「C」のマークってなに?

**A** このマークは「ランドルト環」という国際的な標準視標です。視力を表現する方法はいくつかありますが、これは「最小分離能」と呼ばれる眼の能力(2つの点を区別できる能力:Cに切れ目があることを見分ける)を測定するものです。外国ではEを用いる場合もあります。言葉の分からない幼児には白黒の縞模様だけで検査をすることもあります。

**Q3** 親が近視だと子どもも近視になるの?

**A** 近視には、遺伝と環境の2つが関わります。例えば、近視はアジア系に多くアフリカ系は少ない、先進国では途上国より多いというデータがあります。学齢が上がると近視が増えるというデータから、学習年齢での作業が近視の原因の一つとされます。親の近視も影響しますが、日本のような教育水準の高い先進国では多くの人が近視になります。



**Q4** ヘッドホンで音楽を聴くと聴力が悪くなるの?

**A** ヘッドホンによる難聴は「騒音性難聴」と呼ばれる難聴の一種です。長期間、大きなボリュームを使用することで徐々に高い音が聞こえにくくなります。ロックなどの激しい音楽を1日1時間以上聴いた場合に難聴になる可能性が高く、特に思春期頃で影響が大きいようです。ヘッドホンの使用時間やボリュームには注意をしましょう。



**Q5** 耳たぶって必要ですか?

**A** 耳たぶは、外に張り出した耳介(耳介)の一部分です。耳介には、鼓膜に届く音を大きくして方向を特定する働き、血管を収縮・拡張させて体温を調節する働きがあります。しかし、人は耳介の筋肉が退化していて、耳たぶの役割もそれほど大きくはありません。現代ではむしろ、ピアス・イヤリングなどの装飾品をつける意味合いが強いかも知れません。

**Q6** コラーゲンを食べると肌はプルプルになるの?

**A** 信じるものは救われます。コラーゲンを食べると、ヒドロキシプロリンというアミノ酸を含むコラーゲンに特徴的なペプチドが血中で増加します。これが肌のコラーゲンをつくる線維芽細胞を増やし、肌水分量を上げる働きのあるヒアルロン酸をつくるという報告があり、プルプルが期待できます。

**Q7** 視力がいい人は老眼になるのが早いつて本当?

**A** 若い頃に眼鏡がなくても済んだ正常な視力の人も、近視の人も、同じように老眼になります。老眼とは、ピントを合わせる力が弱くなることで、多くの人は35歳頃から始まり、60歳ぐらいで調節力はほとんどなくなりますが、眼鏡をかけていなかった人が老眼鏡をかけると、近視の人が老眼鏡に合わせて眼鏡を調整するのより「目が悪くなった」という感じ方が強いかもしれません。

**Q8** 緊張すると汗をかくのですが、止められますか?

**A** 暑くなるると全身の皮膚に分布するエクリン汗腺から汗が出て体温を下げ、緊張した時には額や手のひら、足の裏から汗が出ます。このような汗の分泌は自律神経の作用で起こるため、自分の意思で止めることは難しいです。日常生活にも困る「多汗症」では、塩化アルミニウム液外用や抗コリン薬内服などによる治療が行われます。



**Q9** 色白な人と色黒な人とは何が違うのですか?

**A** 皮膚は、紫外線に対する反応性の違いで6つのスキントイプに分類されます。日本人などの黄色人種はII~IVで、最初に赤くなりその後黒くなります。赤毛の白人はIで、黒いメラニン色素が少ないので赤くなるだけで黒くなりません。黒人はVIです。I、IIの色白の肌は紫外線による皮膚障害が起こりやすいです。

**Q10** 鼻の穴ってなんでふたつあるの?

**A** 鼻の穴は、1~2時間おきに片方の穴の中のひだを充血させて空気の通り道を狭くすることに、どちらか一方の穴を休ませて効率的に呼吸できるように出来ています。つまり、鼻の穴を交代しながら呼吸しているため、2つの穴が必要なのです。



# いつまでも、生き生きと。

感覚は加齢によって衰えてくるもの。高齢化で診療の現場はどのように変化しているのか、若さを保つためのヒントなど、3人の教授が語り合いました。



皮膚科 科長  
相場 節也

眼科 科長  
中澤 徹

耳鼻咽喉・  
頭頸部外科 科長  
香取 幸夫

あいば せつや / 1980年 東北大学医学部卒業、同年に東北大学病院皮膚科入局、1988年 米国立癌研究所皮膚科部門留学を経て、2003年に当院皮膚科教授に就任。

なかざわ とおる / 1995年 東北大学医学部卒業、2003年 アメリカ合衆国ハーバード大学眼科研究員を経て2011年に当院眼科教授に就任。

かとり ゆきお / 1988年 東北大学医学部卒業、1990年 東北大学大学院医学系研究科入学、1994年 キール大学留学を経て、2013年に当院耳鼻咽喉・頭頸部外科教授に就任。

— 超高齢社会を迎えて、診療の現場にはどのような変化がありますか？

**相場（皮膚科）**…加齢による皮膚の変化には、年齢を重ねることによる老化と、光にさらされて老化する光老化の2つの側面があります。このうち問題となるのは光老化です。長生きすればする程、日光にあたる時間が長くなりますので、患者さんは必然的に多くなります。私が新人だった30年前と比較すると、患者数は格段に増えています。

**中澤（眼科）**…眼の機能は加齢とともに自然に低下していきます。中でも、白内障、緑内障、加齢黄斑変性症などは老化とともに増えてくる病気で、失明率も上がってきています。治りにくい病気が増えてきたという印象です。

**香取（耳鼻咽喉・頭頸部外科）**…私たちは元々、高齢者と小児の患者さんが多いのですが、難聴、味覚障害、飲み込みの障害など、特に加齢による機能障害に悩む高齢の患者さんが増えていると感じます。

**中澤**…眼科では、視覚の重要性が増してきたという社会背景もあります。定年後にパソコンをたしなまれる方も多いですし、インターネットなどで

— 若さを保つための秘訣を教えてください。

**相場**…厚化粧ですかね（笑）。つまり、紫外線を遮ることで。ただし日光を浴びる量が不足しすぎるとビタミンDの欠乏が心配されます。ビタミンDは紫外線によって皮膚で活性型になりますが、ホルモンの様な働きがあり、様々な疾患の発症や予後を左右します。皮膚にとつては紫外線を積極的に遮った方がいいことは確かですが、ビタミンDにも注意する必要があります。そのバランスは専門家の間でも様々な議論があり、判断が難しいところです。

**中澤**…目の健康を保つためには、日

常の中で病気のかかりやすさや、より病気を悪くする要因を知り、取り除く努力をすることが必要です。目の病気には、たとえばストレスや自律神経の乱れ、近視は大敵です。常にポジティブ思考で、笑っていると長生きできると言われていますが、目の健康にも効果的です。また、30cm以下の距離でものを見続けると近視になりやすいことが分かっています。携帯ゲームなどが大きく影響しているかもしれません。学齢期における近視の割合はぐんぐん増えていきます。特に成長期の子どもたちには、30cm以上離してものを見るようにしてもらいたいです。

学が非常に進歩して、昔はなす術がなかった悪性黒色腫や扁平上皮がんも、分子標的薬などの新しい薬が登場して予後が顕著に改善しています。

**香取**…私たちの科でも、腫瘍の治療は注力していることの一つです。特に腫瘍内科や歯科、口腔外科といった関連する他の診療科による複数の治療を組み合わせて行う集学的治療を特徴としています。また、難聴の方の耳鳴りの治療や先天的に聞こえない方に対して、工学系の研究者と協同で人工内耳の研究も進めています。また、私が専門とする摂食・嚥下障害では、飲み込みの治療や訓練などを内科、リハビリテーション科、歯科と連携して行っています。これは大学病院だからこそ可能な高度な医療で、現在は院内の患者さんを対象としています。徐々に地域の患者さんにも対象を広げていきたいと考えています。

**中澤**…眼科では、まず専門性を重視しています。専門外来のチームをつくって、診療のレベルを上げることを目標としています。私の専門は緑内障ですが、患者さんの半数が現状の治療では進行を止めることができない病気で、新たな検査法や創薬研究の成果をできるだけ早く一般診療に導入できるように心がけています。

— そういった状況の中で、現在どのような診療に力を入れていきますか？

**相場**…昔ながらの軟膏を塗って治すような水虫や湿疹の患者さんに加えて、難治性の自己免疫疾患や腫瘍など全身的な疾患が増えてきています。特に悪性腫瘍は、最新の手法で早期に適切に診断することを大切にしています。治療に関して、これまで切除などの外科的な分野に力を入れてきましたが、最近

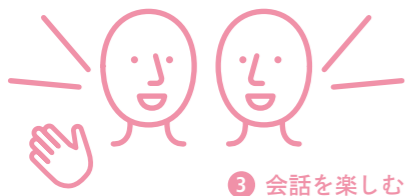
## 若さを保つための秘訣



① 紫外線を遮る



② 30cm以上離して見る



③ 会話を楽しむ

**香取**…よく聞くこと、よく話すことですね。ガード下などの大きな音は逆効果ですが、静寂な時間を過ごすより適度に音楽を聞いていた方が耳鳴りが起こりにくいです。静かだと脳が興奮するという仮説があり、それを抑えるために音を入れた方がよいと言われています。喉も同じで、楽しく歌ったり、会話を楽しんだり。おしゃべりな人のそばにいと、いいかもしれません(笑)。

—今後、各科の役割はどのように変わっていくでしょうか。

**相場**…これまで以上に診断が重要になってきます。内科や外科がCTを撮るように、皮膚から体内に迫り、診断にヒントを与えることができます。また治療も、新しい薬剤が今後も次から次へと出てくるでしょう。皮膚科の診療は非常に高いレベルが求められますが、それにきちんと対応できる医師を育てることが大病院皮膚科の使命です。また、再生医療も極めて重要です。皮膚は移植技術が既に確立していますが、東北大学で、皮膚由来の多能性をもつ幹細胞「MUSE細胞」が発見され、様々な応用研究が行われ

ています。自分の体を傷つけずに、欠損した皮膚を再生できる技術の開発を進めていきたいです。

**中澤**…眼は全身の窓と言われている、体に傷をつけずに血管と神経の状態を直接観察できる唯一の場所です。その精度は進化していて、血管の評価は1ミクロン単位で可能です。全身疾患に対する有用な医療情報を提供して、眼科以外の治療にも貢献していきたいと考えています。もう一つ重要なのは、QOL(quality of life:生活の質)です。寿命を延ばすだけでなく、日常生活をいかに快適に送れるようにするかという点も、感覚器を扱う診療科が担う課題の一つです。我々のテーマは「失明ゼロ」。患者さんの生活の質を守ることが一番の目標です。

**香取**…高齢化により内科や総合診療の需要が高まっていますが、その中で、生きて行くために必要な栄養摂取や呼吸をきちんと診ることで、先進的な医療に貢献できると考えています。自分たちだけで体全体を治すことが難しい場合でも、機能改善につながる治療を提供する、またQOLを維持することが我々の使命です。地域の医療器機関や、メディカルスタッフに対する教育にも尽力していきます。

もっと  
知ってほしい



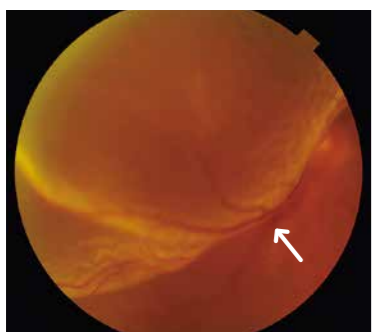
## 眼科

### 教えて！眼科の気になる病気

#### 放置すると失明も

#### 網膜剥離

眼科で有名な疾患の一つです。眼球の内側にある網膜がはがれ、視力が低下します。けがで起こることもありますが、一般的には中高年の加齢変化で発症します。ゴミや虫のようなものが飛んでいるように見える飛蚊症が始まり、進行すると視界にカーテンのかかったような影が出てきます。放置すると失明する危険性が高いため、早期に手術を受ける必要があります。



剥離した網膜

#### 40才以上で20人に1人

#### 緑内障

緑内障は日本において、人生の途中で視力を失う中途失明の原因のトップです。一般に眼圧(眼の硬さ)が高いと視神経にストレスがかかり、何年もかけて神経が失われていきます。最近では眼圧の他にも血流など様々な原因があることが分かっています。初期はほとんど無症状で気付きにくいいため、検診による早期発見・早期治療が大切です。



緑内障の眼底：中央の乳頭陥凹が拡大している

### 3科合同チームのマイクロバスが被災地を走りました

東日本大震災から1週間が経った頃、災害医療で最優先される人命救助が落ち着きを見せ、被災地では慢性疾患に対する医療ニーズが高まってきました。しかし診療所は被災し、専門医も不在、また被災者は車が流され通院する足もありませんでした。そんな中、当院の眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科は合同チームをつくり、軟膏やコンタクトレンズなどの一通りの医薬品をマイクロバスに積み込んで、避難所を巡る決断をしました。早朝に仙台を出発し、気仙沼・女川・南三陸町の中心的な避難所を回り診療にあたりました。一命を取り留めたものの、耳や目に砂やがれきのゴミが入っている、アレルギーの薬を失くしたなど、避難所生活を余儀なくされた多くの方々の診療し、被災地の健康を守りました。



#### エキスパートのことは

視機能検査や、視機能に障害をもつ小児から高齢者まで幅広い年齢の方の「見え」のサポートをし、人の一生に関わる「目」の健康を守っています。患者さんとの出会いを大切に、ひとりでも多くの方を笑顔にするため力を尽くします。

視能訓練士  
大内 順子



視力検査等の一般検査、各専門外来に応じた特殊検査を行っています。モットーは「コミュニケーションを大切に」。患者さんとの会話が検査の大切な手がかりになり、スタッフ間の連携がより良い医療に繋がると感じています。

視能訓練士  
高橋 世理





足の裏の悪性黒色腫



治療開始半年後 生物学的製剤投与前

もっと  
知ってほしい



## 皮膚科

教えて！皮膚科の気になる病気

ほくろのがん

悪性黒色腫 あくせいこくしよくしゅ

悪性黒色腫は日本で年間15000、2000人が発症する皮膚がん、いわゆる「ほくろのがん」といわれています。日本人では足の裏にできることが多く、転移や再発が多い予後不良のがんです。当科では年間40数症例に対し手術などの治療を行っています。根治切除不能な進行例にはよい治療方法がありませんでしたが、最近、免疫の働きに作用する新しい薬などでの治療ができるようになりました。

治療の幅が広がる  
乾癬 かんせん

皮膚の慢性炎症性疾患の一つで、盛り上がった赤い発疹の上に乾燥した表皮が付着し、はがれ落ちる病気です。皮膚症状のみの尋常性乾癬に加え関節症性乾癬、膿疱性乾癬などがあります。多くの場合病変が目につきやすく、日常生活が制限されることもあります。最近では生物学的製剤による新しい方法で治療の幅が広がり、念願の温泉に行けたという患者さんから笑顔のご報告を頂いたこともありました。

診療の基本は「正確な診断」。肉眼だけでなく、病理学的所見や画像診断なども踏まえて正確に診断することを大切にしています。最近では、レーザー治療等の最新の治療も取り入れ、皮膚疾患に苦しむ患者さんに、理想的な治療を提供しています。

エキスパートのことは

看護師  
渡邊歩



幅広い年齢の患者さんに、処置・洗浄介助や皮膚の清潔を保つためのケアをしています。皮膚疾患は病状が直接見えやすく、不安を抱きやすいためその気持ちを理解し、配慮するように心がけています。

看護師  
星五月



診察後のケアの継続が大切だと考え、アトピー性皮膚炎などの患者さんには、自宅でも正しくできるような、実際に軟膏を塗りながら指導をします。家族のサポートはあるか等、患者さんの生活スタイルに合ったケアを心がけています。



嚥下内視鏡検査の様子



人工内耳手術後のレントゲン像

もっと  
知ってほしい



## 耳鼻咽喉科・ 頭頸部外科

教えて！耳鼻咽喉科・頭頸部外科の気になる病気

飲み込みの障害

嚥下障害 えんげししょうがい

脳血管障害に伴うものが最多ですが、長期に渡る安静状態が原因となることもあります。造影剤で飲み込みの様子を確認する標準的な評価法に加えて、内視鏡で嚥下を評価する手法があり、ベッドサイドでも検査が可能です。治療は、まずリハビリを行います。効果が乏しい場合には手術を行うこともあります。2015年に開設した「摂食嚥下治療センター」では、院内の嚥下よろず相談に応じています。

聞こえの障害

難聴 なんちよう

高齢化社会に伴い、難聴の患者さんは増加傾向にあり、65歳以上の25〜40%に加齢による難聴があるとされています。以前の補聴器は音のひずみや雑音などの問題がありました。現在はデジタル補聴器の進歩により快適に聞き取ることが可能になりました。最近では、人工内耳といって聴神経に電極を埋め込むことで、全く聞こえなかった方の聞こえが改善し、職場復帰が叶う方も多くなりました。

治療の対象は鎖骨から上。鼻、喉、顔面、首など幅広い領域の疾患に対して、主に手術を用いた最先端医療を提供しています。また、他の病気や治療により食べられない、話せないといった生活する上で欠かせない機能の障害も診ていきます。

エキスパートのことは

言語聴覚士  
佐藤剛史



聞こえや発声、嚥下に障害がある方に、機能訓練や補助手段の検討などのリハビリを行い、その方らしい生活が送れるようにサポートします。患者さんと共にゴールを考え、そこに到達できるように、縁の下の力持ちとして支えています。

看護師  
門脇美佳



聴覚・嗅覚・嚥下などの機能に障害をきたした患者さんの生活の質を向上させるよう、多職種で連携しながら看護しています。また、長期にわたる頭頸部がんの放射線治療による副作用を最小限にできるようにサポートしています。

# 野菜を食べる

## 副菜レシピ



岡本智子 室長 監修

栄養とうまみが豊富に含まれる旬の野菜を使った美味しい副菜レシピをご紹介します。あらかじめ料理の時間を短縮する下ごしらえをしておくことで、手軽に無理なく野菜を食べましょう。

### 冬の食材「もやし」



もやしは、主に緑豆や大豆の種子を発芽させて暗室のみで栽培することで緑化させない野菜です。通年出回っており、季節の食材と合わせて使うと良いでしょう。食物繊維やビタミンC、葉酸などの栄養を含みます。ビタミンCは細胞の老化を防ぎ、疲労回復や肌のトラブル解消に効果を発揮します。



#### 便利な下ごしらえ術

使う前にたっぷりの水(たぬみ水)の中でざぶざぶ洗い、ひげ根を折るようによく除きます。日持ちが良くないので、袋からだして洗ったボールにもやしがかぶるくらい水を張り冷蔵庫で保存(水は毎日交換)するか、下茹での状態で調味しておくとも良いでしょう。

### 中 旨辛炒め

アミノ酸が豊富な紹興酒でこくをアップ!



レシピ (2人分)  
サラダ油小2を熱したフライパンでいか25g、ひげ根をとったもやし200gの順に入れ炒める。いかに火が通ったら、調味料(オイスターソース大1・しょうゆ大1/2・紹興酒大2・豆板醤小1/5)をまわし入れ、もやしと同じ長さに切ったなら1/2束を加えてきつと炒める。いかをちくわに変えてしょうゆを減らしても良い!

### 韓 白ナムル

下ごしらえしたもやしがあればすぐ出来る!



レシピ (2人分)  
ひげ根をとったもやし200gを沸騰した湯に30秒~1分弱ゆで、ざるにあげて冷ます。調味料(塩小1/3強・すり白ごま小1と1/2・すりおろしにんにく少々・しょうゆ少々・ごま油小1/2強)で和えて器に盛り、糸唐辛子をのせる。

### 和 梅和え

通年ある野菜もひと工夫で春色の一品に



レシピ (2人分)  
ひげ根をとったもやし200gを沸騰した湯に30秒~1分弱ゆで、ざるにあげて冷ます。三つ葉10gは、3cm程度に切り、湯にくぐらしたら水気をきる。梅干し中2個は種をとりたたき、調味料(しょうゆ小1・みりん小1)と合わせ、もやし、三つ葉と和える。

# IROIRO IRYOU

はじめの一步を支えます

卒後研修センター 事務 城 義博

診療に従事する医師は、医学部を卒業後に2年間の初期臨床研修を受けることが義務付けられています。当院にも、毎年全国各地から研修医が入職します。私が働く卒後研修センターは、その採用から研修中のフォローまで、研修に関わる全てをサポートする部署です。プログラムは院内にとどまらず、県内をはじめ東北各地の協力病院でも行います。研修先が変われば指導医や患者さんはもちろん、生活そのものも変わります。医師としての基本的な能力を身につける大切な期間ですから、研修に集中できるように生活環境を整えたり、負担を減らしたりすることも私たちの役目です。

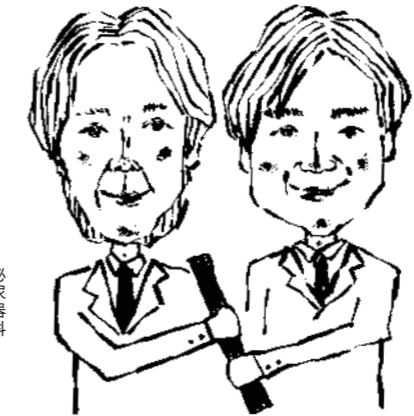


取材者レポ  
山形県立山形高等技術専門学校卒業後、1993年に東北大学に入職。2008年より当院卒後研修センターに勤務。病院勤務が決まったとき、医療者と上手くコミュニケーションとれるのか?!と不安に思ったそう。でもそれは杞憂に終わり、今では部署や職種の壁を越えてパワフルに一つのことに取り組める当院の雰囲気が好き、と話していました。そんな彼は、大のテニス好き。お昼休みにはラケットを振っている姿を目撃します。

「結節性硬化症」という病気をこ存じでしょうか？発達の遅れやてんかん発作が主な症状ですが、他にも体のいろいろな所に腫瘍ができる難病です。特に腎臓にできやすく、腎機能が低下したり、出血して命にかかわることもあります。最近では飲み薬で腫瘍を小さくすることができるようになりました。

# つぶやき イリウリレー

つながっていく医療のことば。



小児科 植松貢先生

泌尿器科 三塚浩二先生

最新の統計による推測では、前立腺がんは男性のがん罹患率の1位となりました。最近では検診の普及等により早期に見つけることも多く、すぐに治療を行わず経過を見守ることもあります。治療を行う場合は、がんを治すだけでなく、尿もれや勃起不全など、治療に伴う障害を出来るだけ少なくするように心掛けています。

今回は、放射線治療科の神宮啓一先生です！

## 医療ソーシャルワーカー なぜなに 医療制度

福祉の専門家として医療の現場で患者さまを支える医療ソーシャルワーカーが、医療制度について分かりやすく解説します。

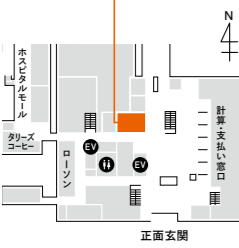


昨年（2015年）から、難病の患者さんや慢性疾患を抱える子どもが利用できる医療費助成の制度が改正され、対象の病気が増えたと聞きました。どのように変わったへっそ？



2015年1月1日より、それぞれ「指定難病医療費助成制度」「小児慢性特定疾病医療費助成制度（以下、小児慢性制度）」に改称されました。対象疾病は、指定難病制度が56疾病から306疾病に、小児慢性制度が514疾病から704疾病に増えました。認定されると、医療費の自己負担割合が2割になり、所得に応じて月額の上限が決まります。申請には医師が作成する書類が必要で、両方の制度に該当する場合があったり、登録した医療機関等であれば合算ができるなど、制度内容には複雑な点があります。詳しくは主治医や保健所、または医療機関のソーシャルワーカーまでご確認ください。

医療ソーシャルワーカーはここにいます！  
医療そうだん窓口  
（外来診療棟A1階）  
受付時間／8時30分～16時



# 医療復興

ススめ！ Vol.7

地域医療復興センターが取り組む、医療復興への活動を報告していきます。

## もしものときに備える

未曾有の災害となった東日本大震災は、医療者に多くの教訓を残しました。これを次に活かすことは、大きな災害を経験した医療機関の使命です。

10月31日、総合防災訓練を実施しました。仙台市内を震源とする震度6強の地震が発生したという想定で行われ、医師、歯科医師、看護師などの医療従事者、警備員、医学部学生など約300名が参加しました。発災後、病院長を本部長とする災害対策本部を立ち上げ、情報収集とその対応訓練を行うなど外来診療棟も使用した、実際に近い環境での訓練でした。約100人の模擬傷病者に対し、迅速に重症度・治療優先度を判定し、処置や搬送など円滑に実行できるかを確認したり、仙台市消防局及び大崎市民病院の協力を得て、ヘリコプター実機による搬送訓練も行いました。



## 漢方先生

未病・予防おしえて！  
漢方内科 高山真先生

2015年12月に日本老年医学会から「高齢者の安全な薬療法ガイドライン2015」が発表となり、漢方薬についても有用性や注意点などが述べられています。抑肝散（よくかくさん）・半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）・大建中湯（だいけんちゅうとう）・麻子仁丸（ましにんがん）・補中益気湯（ほちゅうえつきとう）が有用性が示唆される漢方薬として挙げられました。次回からは、これらについて説明していきます。



## デンタル先生

お口のお悩み、解決します。  
歯科顎口腔外科 高橋哲・橋元亘先生

## 「親知らずの痛みでは？」

時々頬が腫れたり、口が開きにくくなったりすることはありませんか？下顎の親知らず（智歯）が原因かもしれない。下顎が小さく智歯が顎骨内に埋まっていたり、歯冠の一部だけが口腔内に見えていたりすると、その周囲歯肉が汚れて炎症を起こし智歯周囲炎となり、歯肉の腫れ、開口障害、のどの痛みなどの症状が出ます。繰り返す場合は抜歯が必要です。気になる際は、一度歯科を受診してみてください。

院内に加えて、地域の災害医療体制を強化することも、当院が担う役割の一つです。11月26～27日、平成27年度宮城県災害医療技能研修会を実施しました。この研修は、災害発生時に被災地において迅速に医療活動を行うことができる災害派遣医療チーム（Disaster Medical Assistance Team, DMAT）の隊員を養成し、県内の災害時医療体制を強化することが目的です。当院が宮城県から委託を受け、3年前から実施しています。今回は、被災地の最前線で医療活動を行った石巻赤十字病院の災害医療研修センターが会場となりました。県内10の医療機関から43名が参加し、宮城県の災害医療体制や、DMATの意義についての講義やトリアージの実習など、実戦的な訓練を行いました。

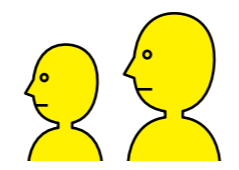


総合防災訓練



宮城県災害医療技能研修会

## FRESH vision



薬剤部 薬剤師 番匠 理絵

## 「人を助ける」薬剤師に！



フレッシュマンのあの頃と今  
植物が薬や民間療法に使われてきた歴史を知り、子どもの頃の私は食や医療に興味を持ちました。正義感が強く、人を助ける仕事をしたいと思っていました。この道を選んだ理由のひとつです。薬剤師は薬局で薬のことを説明してくれる薬局薬剤師以外にも、公務員や研究職、病院で患者さんの症状を幅広くみている病院薬剤師など活躍の場が広がっています。私は最先端医療を研究しつつも地域医療への貢献度が高く、多様な症例を経験できる当院を志望しました。東日本大震災から力強く復興しつつある東北に貢献したいという気持ちもありました。毎日、先生や先輩方が丁寧に指導してくれます。より良い医療を提供しようとするチーム医療の姿勢から学ぶことも多いです。この恵まれた環境で、病院のことや患者さんのことをもっと勉強していきます！



小さな頃の自分にアドバイス  
植物観察等の楽しい時間は未来に繋がっていくよ。時には辛くてもちゃんと幸せになれるから、心配せずに興味あることを楽しんで！

子どもの頃の夢は「小説家」  
昔から本の虫。小説家は世代を越えて自分の考えを発信し、人や社会に影響を与えられると感じたから

第13回 東北大学病院 市民公開講座  
「わたしが守る大切な人  
—胸骨圧迫、AED、そして救命の連鎖—」を  
開催しました

11月7日(土)、第13回東北大学病院市民公開講座を開催しました。「わたしが守る大切な人—胸骨圧迫、AED、そして救命の連鎖—」と題して救命救急の現状や心肺蘇生法を紹介し、今回は特別に参加者全員を対象に胸骨圧迫とAEDによる心肺蘇生の体験も行いました。第一部の基調講演では、東北大学大学院医学系研究科 遠藤智之講師が正しい心肺蘇生法と、仙台市の「救命ナビアプリ」を紹介しました。記念講演では 国土館大学体育学部 高橋宏幸助教よりご講演を頂き、最後は参加者からの質問に答え、「難しい場面で迷ったら119番に連絡し指示を受けてほしい」と締めくくりました。会場はほぼ満席となりました。

仙台市  
スマートフォン用  
アプリケーション  
救命ナビ



次回開催

「安全に食べるために、摂食嚥下障害への取り組み(仮)」  
日時/2016年6月25日(土)  
場所/仙台国際センター(仙台市青葉区青葉山)

お申し込み方法などは、当院ホームページや、ポスター掲示などでお知らせいたします。ぜひご参加ください。

正面入り口の看板を新しくしました

当院の正面右手にある標榜診療科の看板を新しくしました。今回の更新では、診療科の増減や変更はありません。※病院内における標榜診療科名の表示に関しては法令上の制約がないため、看板に掲げている診療科の名称が一部実際と異なる箇所がございます。ご了承ください。



第6回 東北大学病院 からだの教室

申込み〆切  
2/26  
FRIDAY

産科医と話そう

パートナーの妊娠と出産 男のホンネ  
OTOKO☆NIGHT(男性限定)

今回のからだの教室では、多くのお産に携わってきた当院の産科医が、男として妊娠・出産にどう関わるか、心と体の葛藤などについて、最新事情を交えながらお話します。男が抱える妊娠・出産の不安や悩みについて、男同士、ホンネで語り合ってみませんか?



講師/周産母子センター 西郡 秀和  
進行/東北メディカル・メガバンク機構 長神 風二  
日時/2016年3月2日(水) 19:00~20:30 (18:30開場)  
場所/SENDAI KOFFEE CO. (宮城県仙台市青葉区春日町4-25 パストラルハイム春日町1F)  
対象/妊娠・出産の可能性のあるパートナーを持つ男性  
定員/30名 参加費/無料(1ドリンク付き)  
申し込み/事前の申し込みが必要です。

詳細はホームページをご覧ください。

東北大学病院 からだの教室ホームページ

www.hosp.tohoku.ac.jp/karada/

ケータイスマホの方は  
こちらからもアクセス!



#02  
門間 典子

もんま のりこ/1956年生まれ、岩手県出身。1978年東北大学医療技術短期大学看護学科卒業後、当院看護部に入職。看護師長、副看護部長を経て2011年に看護部長に就任。2013年東北大学医学系研究科保健学専攻国際看護管理学分野前期課程修了。東北大学医学部保健学科臨床地教授、東北大学ケアサイエンス共創センター長を兼任。

思いがこもった大切なもの  
ものローグ



看護の手

「お母さんの手って、年の割にはきれいだね。昔からクリーム塗って、お手入れしてたよね」先日、久しぶりに会った娘が私の手を見て言った言葉です。  
手にクリームを塗り丹念にマッサージをするようになったのは、20代で手術室を経験した頃からです。手術介助をする看護師は、「手術用手洗い」という方法で手を洗います。今は消毒剤をつけて両手をこすり合わせる「もみ洗い」になりましたが、当時はたわしのような硬い毛のついたブラシに消毒剤をつけ、手のひら・手の甲・指の間・爪そして腕を、ゴシゴシ洗う方法が一般的でした。1日1回は必ずこのブラシで、洗うというより、こするのです。毎日のことでしたから、皮膚が赤くなったりひりひりしました。先輩に「手が荒れると手術介助が出来なくなるだけじゃなくて、感染のもとにもなる。患者さんが早く回復できるように、クリームを塗って手入れをしろ」と言われ、その頃から習慣になったのだと思います。  
手術室看護師の心得は「1にスピード、2に返事、3・4がなくて5に愛嬌」、手術時間をできるだけ短くするために、器械出し看護師にはスピーディな動作と手術を先読みする能力が求められました。先輩の手の動きは無駄がなく、優雅で美しくさえありました。自分もあなりたいと思いつき、日々研鑽したものです。看護は「手と目で護る」と書きます。今ではしみやしわが増えたこの手も、文字通りたくさんの看護の場で活躍してくれました。私にとっては大切な道具です。



# 表紙のはなし

周産母子センタースタッフ

齋藤 昌利 助教(中央)

大桐 規子 看護師長(右)

小野 寺恵 助産師(左)

ハイリスク出産や救急搬送も多く受け入れる当院周産母子センター。ここで毎年10000人もの新しい命の誕生を支えているのが超音波診断装置です。胎児の姿を映し出すという産科医療を一変させた技術を右腕に、命の現場で奔走するスタッフたち。「モニター越しに見守ってきた赤ちゃんが大きな産声をあげてお母さんに会える瞬間は、私たちにとつても特別な時間です」と顔をほころばせます。



# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第10号 2016年2月12日発行

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまにわかりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

Publisher : 東北大学病院 / Plan & Edit : 東北大学病院広報室  
Design & Photo : akaoni Design

## ご意見募集

hessoへのご意見・ご感想を募集しております。住所、氏名、年齢、性別、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛先までおハガキ、E-mail、またはフォームでお送りください。抽選で当院オリジナルグッズをプレゼントいたします。

宛先 仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院 広報室

E-Mail [hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp](mailto:hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp)

ご意見・ご感想 <https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact>



へっそ絆創膏



おててテトテト DVD

ケータイスマホの方は  
こちらからもアクセス!



## 編集後記

30代後半を過ぎると、目がかすみ、肌には日焼けのダメージを実感する方が多いのではないのでしょうか。老化は免れないことですが、いつまでも元気に生活するためには日頃のケアと楽しく前向きでいることが大切ようです。特集でご紹介した若さを保つ秘訣、ぜひ取り入れてみて下さい。



オリジナルキャラクター  
へそ

Web マガジン hesso  
[www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso](http://www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso)

Facebook hesso 公式ページ  
[www.facebook.com/hosp.tohoku.hesso](http://www.facebook.com/hosp.tohoku.hesso)



Facebook 東北大学病院 公式ページ  
[www.facebook.com/hosp.tohoku](http://www.facebook.com/hosp.tohoku)



Twitter 東北大学病院 公式アカウント  
[@hosp\\_tohoku](https://twitter.com/hosp_tohoku)