てとてとて

TETOTETOTE

100万仙台市民と医療を結ぶ情報誌〈この雑誌は配布用のものです。ご自由にお持ちください。〉

特集

医療制度改革
特定健診・特定保健指導

支える

茂庭台豊齢ホーム
訪問リハビリテーション

No.27
2008年7月

仙台市医師会・仙台市医療センター
HPアドレス　http://www.sendai.miyagi.med.or.jp/

特集

医療制度改革

特定健診 特定保健指導について

平成20年4月より、40歳以上74歳までの方に対する『特定健診』『特定保健指導』の実施が医療保険者（区市町村国民健康保険、健康保険組合など）に義務付けられました。

日本人の死亡原因の多くをしめる糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病。生活習慣病は食生活の乱れや運動不足などが要因となり発症するといわれています。医療制度改革により、40歳～74歳の方を対象に実施する特定健診は、生活習慣病を引き起こす肥満・メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）や、その危険因子がある方の早期発見を目的とした健診です。健診結果でメタボリックシンドローム、あるいは危険因子があるとされた方には改善と予防に向けた指導（特定保健指導）を受けていただくことになります。

仙台市医師会理事
青沼内科医院
青沼　清一　院長

集団健診から個別健診へ

この特定健診は検査だけで終わらず、その結果では特定保健指導があります。特定保健指導は集団で受けるより、地域のかかりつけの先生のもとで個別の指導を受けたほうが良い結果がでると思われます。指導が個別なら健診も個別にしたほうがより良いということになり、**仙台市と仙台市医師会の協力により個別健診でおこなうことになりました。**

特定健診の検査項目には内臓脂肪の状態を簡単にしらべるために、新たに腹囲（おへそまわり）の計測、肥満を判定する数値ＢＭＩ（身長と体重から計算される肥満度）が加わりました。その他、採血検査（ＨＤＬコレステロール・ＬＤＬコレステロール・中性脂肪・貧血・ヘモグロビンA1c／糖尿病を判定する数値）、血圧検査、心電図・眼底検査・喫煙歴などがあります。（仙台市国民健康保険の場合）

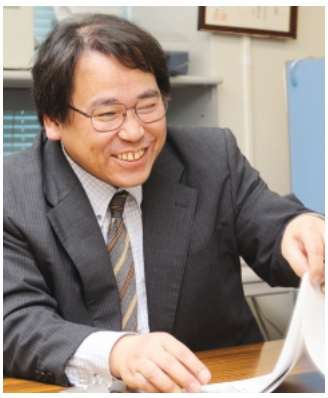
この健診の検査結果をもとに生活習慣病の発症リスクを内臓脂肪の程度、危険因子などから判定して、**メタボリックシンドローム非該当者、危険因子がある方、危険因子が多くある方**の三つのグループにわけられます。健診を受けた方は検査結果からわけられたグループのそれぞれに該当する特定保健指導を受けていただくことになります。

メタボリックシンドローム非該当者には生活習慣病予防のための保健指導の情報が提供されます。危険因子がある方は健診を受けた医師のもとで個別面接による指導『動機づけ支援』を受けていただきます。危険因子が多くある方は医師・保健師・管理栄養士・運動指導士などの指導『積極的支援』を3カ月間受けていただくことになります。

生活習慣病は自覚症状がないままに進行していきますが、**早期発見**で発症を防ぎ、**早期治療**で重症化を防ぐことが可能です。**生活習慣病予防のために必ず特定健診を受けましょう。**

メタボリックシンドロームは、生活習慣の乱れや内臓脂肪型肥満から引き起こされます。

「生活習慣病」として糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの疾患に関する予防法や治療法などがメディアによって毎日のようにとりあげられています。



東北大学大学院
医学系研究科分子代謝病態学分野
准教授　檜尾　好徳 先生

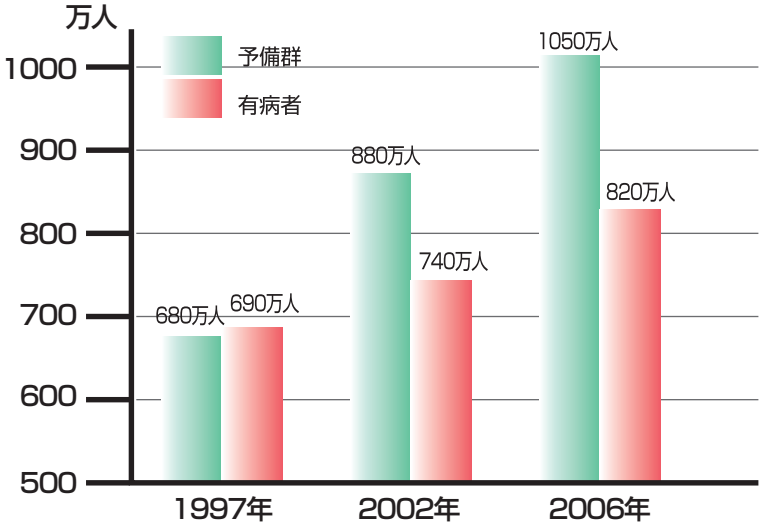
厚生労働省が調査し発表した糖尿病の有病者と予備群の推移を示した図があります。（図1）この数字を見てお分かりのように糖尿病の有病者と予備群の総数は調査年毎に250万人ずつ増えています。これは大変な数字で国家的な大問題です。

日本人の死因を2005年の統計で見ると病気では悪性新生物（がん）が多く、つぎに狭心症、心筋梗塞などの心疾患（虚血性心疾患）、ついで脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患の順になります。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾患はそれぞれ動脈硬化を促進して心筋梗塞や脳梗塞など致死性の高い疾患を招く因子といわれています。さらに最近糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの**「生活習慣病」の基盤として注目されているのが「肥満」**です。

厚生労働省が2004年に実施し、2006年に発表した国民健康栄養調査「メタボリックシンドロームの状況」では有病者が1、300万人、予備群1、400万人、総数2、700万人でした。そのうちの1、960万人が40歳から74歳で男性は2人に1人、女性は5人に1人というショッキングな結果が出ています。

図1　わが国における糖尿病の有病者と予備群の推移



出典：1997年、2002年厚生労働省糖尿病実態調査報告、2006年国民健康・栄養調査

BMIって?

ボディ マス インデックス

肥満度を表す指数。
世界中で標準的に使われています。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)^2

BMI	25以上	肥満
	18.5以上～25未満	普通
	18.5未満	やせ

図2 **メタボリックシンドロームの診断基準**

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径　男性 85cm以上　女性 90cm以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

＋ 以下のうち2項目以上

脂質
中性脂肪値 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

血圧
最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれか、又は両方

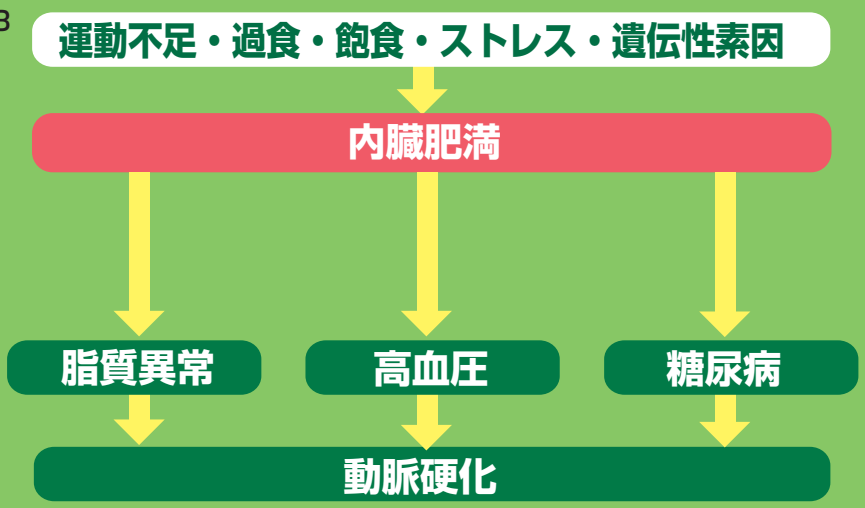
血糖値
空腹時血糖値 110mg/dL以上

過食、飽食、高カロリー・高脂肪食の摂取、運動不足など生活習慣の歪みが内臓間の脂肪蓄積を加速させます。この内臓脂肪蓄積による肥満(内臓脂肪型肥満)が、インスリンの作用不足と絡み合い、糖尿病・高血圧症・脂質異常症と拡がって、動脈硬化を進行させて心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことが分かってきています。これが、メタボリックシンドロームの概念です。(図2 メタボリックシンドロームの診断基準)

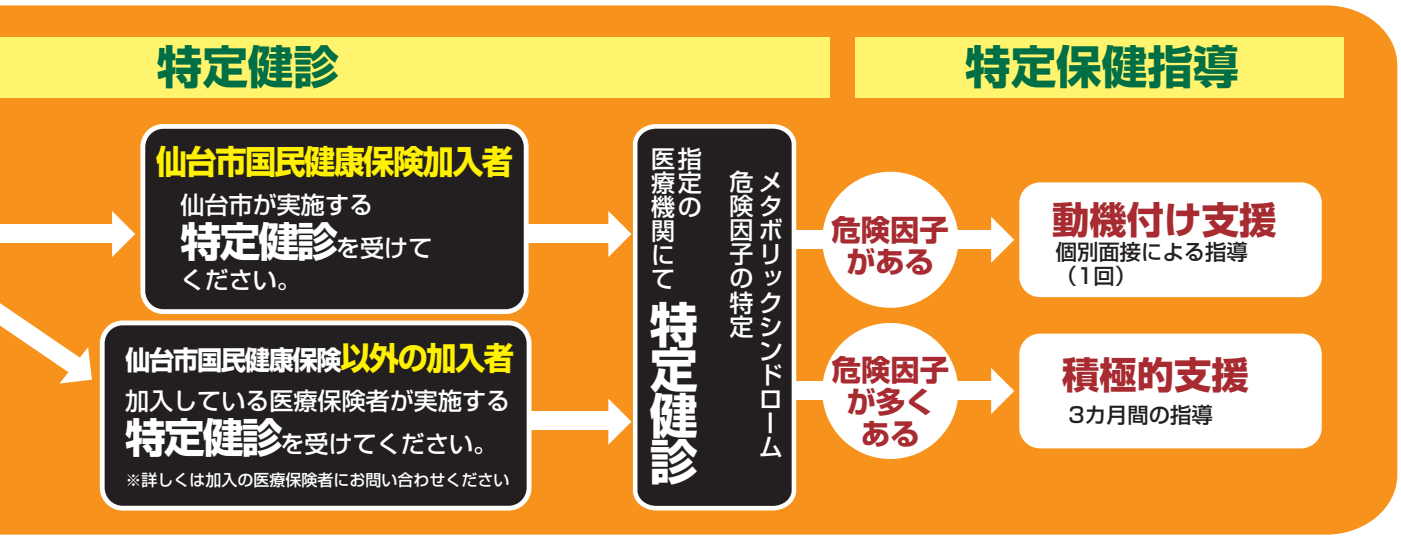
このように、肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などいわゆる**生活習慣病**は、それぞれ独立した病気ではなく、メタボリックシンドロームを組み立てている疾患群としてとらえることが重要です。**動脈硬化**の進展を抑えるための警鐘としてメタボリックシンドロームが登場したとも言えます。(図3)この動脈硬化の進展を防ぐためにも薬物治療だけでなく適切な食事療法や運動療法を継続してなにより**『肥満』を改善することが重要**です。生活習慣病の予防と治療が健康生活維持の大原則といえるでしょう。

メタボリックシンドロームは生活習慣病

図3



医療制度改革にともなって年齢や加入している健康保険の種類に応じて健診の受け方がかわりました。



今年度から仙台市の市民健診の受診方法や申し込み方法がかわりましたがご存知でしたか？

仙台市ではこれまで老人保健法で35歳の方から基本健康診査を受けていただいておりましたが、今回の医療制度改革で40歳から74歳までの方については加入している各健康保険の特定健診を受けていただくことに変わりました。（がん検診はこれまでと同様です）

この制度は各県、各郡、市町村国保単位で取り組みかたが違います。仙台市が今回の制度改革でいちばんに考えたことは、従来基本健康診査を受けてきた方で今回の制度の特定健診対象外の年齢、35歳から39歳、75歳以上の方の健診の機会をなくさず、制いうことで健診の制度をもうけ、特定健診と同じ検査項目を希望する医療機関で受けられます。ただし特定保健指導はありません。

また、昨年度までは、泉区は全員の方が個別健診でしたが、それ以外の区は、65歳以上は個別健診、64歳以下の方は市民センターなどでの集団健診と、健診の受診方法が異なっていました。今年度からは仙台市

市民健診がかわりました

基礎健診

35～39歳 75歳以上の方

職場で『事業者健診』を受けられますか？

- NO → 仙台市が実施する**基礎健診**を受けてください。
  申込み案内を確認してお申込いただきお近くの登録医療機関で受診ください。
- YES → 職場の『事業者健診』を受けてください。

40～74歳の方

職場で『事業者健診』を受けられますか？

- NO → 保険証の**医療保険者名**をご確認ください。
- YES → 職場の『事業者健診』を受けてください。

度上可能な限り確保するということでした。行政の健康づくりのための支援サービスレベルが低下しないように工夫した結果、仙台市では基本的には特定健診の部分と基礎健診の部分を両方一緒に市民の方に提供できることになりました。

健診を受けることにより自分の健康状態を知り、健康づくり、早期疾病予防、生活習慣の改善に取り組むことができます。

健診の機会は特定健診の対象年齢に限らず大事なものです。

特定健診外の35歳から39歳、75歳以上の方(後期高齢者医療)については基礎健診と医師会のご協力により、「基礎健診」「特定健診」は全て個別健診になりました。

新たになった市民健診、「基礎健診」と「特定健診」の受診方法・申し込み方法を必ずご確認下さい。

40歳から74歳の国保加入者の方には全員に受診券が送付されます。35歳から39歳、75歳以上の方で健診を希望する方は各区の家庭健康課に申し出ることにより受診券が送付されます。

健診の登録医療機関の名簿は受診券と一緒に送付されます。かかりつけ医のいない方は名簿の中から選び受診してください。

仙台市健康増進課
並河 紋子 課長

支える No.1

財団法人 仙台市医療センター介護老人保健施設 茂庭台豊齢ホーム

「訪問リハビリテーション」はじまりました！

作業療法士加川さん、リハビリ用具の点検をして訪問先に向かいます。

待っていたのは芳賀千代乃さん（90歳）、一週間一度の訪問リハビリの時間が楽しみになっているようです。

世間話に千代乃さんの顔もほころびます。リラックスムードを保ちながら、血圧・体温を測定、身体状態を確認します。

準備体操、ゆっくり状況にあわせながら行います。

筋力維持のため足の屈伸運動は大切です。

リハビリ器具をつけて足踏み練習。

30分後、つえを持たないで廊下を歩いてみました。しっかりした足取りです。

次回のリハビリの参考に今日の経過をまとめます。

※記事掲載については、ご本人、ご家族の同意を得ております。

豊齢ホームでは入所・通所の方々にリハビリテーションを行っていますが、在宅でのリハビリテーションを待ち望んでいた方々の声に応えて四月から訪問リハビリテーションをはじめました。これは※作業療法士が自宅を訪問して、心身機能の維持・改善と日常生活動作の向上に必要なリハビリテーションを行うものです。生活環境の中で、どこに困っているのか、何が必要なのか具体的なことがわかり、生活動作にあわせたリハビリテーションプログラムをつくることができます。実際に生活されている環境の中でリハビリテーションを行いますのでより効果的です。いま持っている能力や体力、機能の低下速度を少しでもゆるやかにすること。介護負担を軽減することをめざしています。家庭のなかで生活をおくりたいと望んでいる方もいます。長く在宅で生活していただくためにお手伝いができたらと思っています。これからもよりよいリハ

訪問リハビリを利用するには

費用の目安

《指定訪問リハビリテーション》

（要介護1-5）

病院や介護保険施設から退院・退所した日から、または新たに介護認定を受けた日から1カ月以内に自宅に訪問した場合は、

訪問1回につき　859円

病院や介護保険施設から退院・退所した日から、または新たに介護認定を受けた日から1カ月を越えて3カ月以内に自宅に訪問した場合は、

訪問1回につき　728円

病院や介護保険施設から退院・退所した日から、または新たに介護認定を受けた日から3カ月を越えて自宅に訪問した場合は、

訪問1回につき　526円

《指定介護予防訪問リハビリテーション》

（要支援1-2）

病院や介護保険施設から退院・退所した日から、または新たに要支援認定を受けた日から3カ月以内に自宅に訪問した場合は、

訪問1回につき　728円

病院や介護保険施設から退院・退所した日から、または新たに要支援認定を受けた日から3カ月を越えて自宅に訪問した場合は、

訪問1回につき　526円

訪問リハビリ利用開始までの流れ

1 相　談

ご自身の担当ケアマネジャーに相談、または、当施設に直接ご相談下さい。

2 利用に関する説明

豊齢ホーム職員が説明いたします。
（申込書を作成します）

3 自宅訪問

豊齢ホーム職員がご自宅にお伺いして、ご本人の身体状況を確認させて頂きます。（担当のケアマネジャーが同行する場合もあります）
主治医に訪問リハ指示書を依頼します。
（月毎に指示書は必要になります）

4 リハビリの計画書作成

ご本人、ご家族と相談してリハビリ計画を作成します。計画は、3カ月毎に見直しを行います。

5 サービス開始

お申込・具体的な訪問リハビリテーションのサービス内容は、お電話にてお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先
茂庭台豊齢ホーム
〒982-0252　仙台市太白区茂庭台二丁目16番10号
電話（022）281-3190（代表）　担当：堀籠・齋藤

ビリテーションを受けていただけるように職員一同励んで参ります。

サービスの具体的内容

快適な生活ができるように、関節の運動や筋力トレーニングを行い、起き上がり、立ち上がり、歩行などがより安定するように指導いたします。

調理、洗濯、掃除、買い物など日常生活上の動作がスムーズに行えるように援助します。

また、認知機能に低下のみられる方の在宅生活上での問題をご家族、ケアマネジャーと一緒に解決していきます。その他、手すりの設置位置や段差解消、杖、歩行器など福祉用具選択のアドバイスも行います。対象になる方ですが、要支援・要介護の方で、病院でのリハビリテーションができなくなった方、外出が難しい方、退院後間もない方、体力低下が著しい方などになります。

利用料金は介護保険が適用されます。

（上記／費用の目安・参照）

利用期間は一年間を利用期間の目安としていますが、ご本人の状態によっては利用の延長を検討いたします。

※作業療法士→医師の指示のもと障害の状態、生活の仕方、取り巻く環境などを細かく把握し機能の回復を図り自立的な生活ができるように、訓練や指導・援助を行います。

佐渡　一成 先生
（さど眼科院長）

コンタクトレンズの落とし穴

健康のワンポイント
アドバイス

処方や取り扱いが不適切な場合には取り返しのつかないトラブル・障害をきたします。

コンタクトレンズは心臓のペースメーカー・人工呼吸器・透析器と同じ高度管理医療器です。

安易に扱わず正しく理解して眼科専門医の指導のもと使う必要があります。

コンタクトレンズの種類

コンタクトレンズの種類は大きく分けるとハードレンズとソフトレンズがあります。

ソフトレンズには使い捨てのものがありこれがいちばん多く使用されています。使い捨てレンズには、はずしたときには捨てるだけで手入れがまったく要らないワンデータイプのレンズと毎日はずして手入れをしながら二週間ごとに交換していくレンズがあります。

比較的短い間隔で交換していくという意味合いで使い捨て系として扱われていますがこれはしっかりした手入れが必要なレンズです。

トラブルについて

使い捨てタイプだから安心だと思うのは禁物です。

どの種類のコンタクトレンズであってもコンタクトレンズは目の上にのせる異物です。管理していてもトラブルが起こる可能性があります。それがきちんと管理されていなければトラブルの比率はどんどん増えていきます。また、コンタクトレンズのトラブルには黒目（角膜）に傷がつくものやまぶたの裏側（眼瞼結膜）が隆起してくるもののように通常の（定期）検査でわかるものの他に、特殊な検査を行わなければ気づかないものもあります。気づかないうちに角膜の細胞が減っているということも実際にあります。角膜内皮細胞の障害は自覚症状を全く伴わないため本人が気づくことはありません。三カ月ごとの定期検査に加えて、数年に一回くらいは角膜内皮細胞の検査も受けトラブルから目を守ることが大切です。

トラブルの多いコンタクトレンズ

一週間連続装用ソフトコンタクトレンズ

一週間入れっぱなしで手入れは不要。便利かもしれませんが寝ている間も異物を装用して汚れが蓄積、酸素（二酸化炭素）の交換が低下、涙液の交換が妨げられることなど、トラブルの頻度が高くなりますので連続装用は避けたほうが望ましいのです。

カラー（ソフト）コンタクトレンズ

ファッション・おしゃれとしては最近ポピュラーになってきました。しかし、コンタクトレンズは目の上にのせるものですので本来色（カラー）は必要ありません。カラーを入れることで酸素（二酸化炭素）の交換が低下します。また、コンタクトレンズは目のカーブなどに合わせて処方を変更するのですが、カラーコンタクトレンズの場合は、変更の余地がないため、より窮屈な処方になることも多く、これもトラブルが増える原因になっています。

どうしても一週間連続装用ソフトコンタクトレンズやカラー（ソフト）コンタクトレンズの装用が必要な場合は専門医と十分に相談することに加え、定期検査がより重要になります。

安全なコンタクトレンズ装用に欠かせない三条件

①毎日の正しいケア

使用者と使用しているコンタクトレンズにあったケア用品を選択し、正しいやり方を継続して行うことが大事です。

②3カ月ごとの定期検査

調子がいいけれども検査する、それが定期健査です。

③専門医による適切な処方

必ず眼科専門医の検眼･処方を受け購入しましょう。

ドクター訪問

醍醐味は魚との知恵比べ

佐藤　俊一 先生
（財杜の都産業保健会　労働衛生コンサルタント・82歳）

仙台生まれです。空襲で焼けましたが現在の一番町付近で育ちました。親父は東北大の第一内科出身で日赤に勤務しておりました。私は二高時代グライダーをやっていたので航空医学の道に進みたいと考えていましたが終戦で方向転換。親父同様、第一内科を経て内科医の道を歩むことになり、以来八十二歳の今日まで現役でおります。日ごろから歩くことを心がけ、暴飲暴食をさけメタボにならないように気をつけています。昼食は妻のつくるお弁当。早朝出勤でもつくってくれますので感謝です。趣味は釣り、フライフィッシングなどです。仕掛けを作るのも充実した時間で、ワクワクするのは魚との知恵くらべ。返し無しの釣り針を用いキャッチアンドリリースを心がけ釣りを楽しんでいます。いま、挑戦中なのが無線の上級試験。「トン・ツー」の信号音で通信ができる日をめざしています。筆記は良いのですがヒアリングで奮闘中。日々、身体の健康とともに頭の健康も大事にすごしていきたいと思っています。

▲二口渓谷キャンプ場（日赤時代）

花が咲くと気持が弾みます

大河内　亨子 先生
（水の森皮膚科　院長・54歳）

育ちは東京ですが、大学がこちらでしたのでそれがきっかけで仙台で仕事につきました。

国立病院、現在の仙台医療センターで十五年余勤務した後、平成十四年五月に水の森に開院いたしました。

周囲のお手伝いがあって仕事と家庭を両立してこられたと感謝しています。家族と話をする時間を大事にと思ってきましたので余暇は料理や読書をするくらいです。特別な趣味をやってはおりませんが、多種多様な趣味をもつ患者さんたちを通してさまざまな趣味の世界を教えていただくことも多く、ありがたくとても嬉しく思っています。楽しみといえば自然に任せていますが、開院時にお祝いにいただいた蘭や青いあさがお、濃い紫色をもつツタンカーメンのえんどうなど、時期がくると美しい花をみせてくれる植物。花が咲くと気持ちが弾みとても楽しくなります。自然にも感謝。そんな思いになります。これからもその時々を大切にして仕事をしていきたいと思っています。

▲屋久島に縄文杉を見に（3年前の夏）

いきいき通信

感謝を忘れずよりよい診療を……

▲金渕　隆人 先生
（医療法人　金渕整形外科クリニック院長）
スポーツをいろいろやっていたのですが、最近はゴルフくらいです。写真は医師会の先生と……。

外科医院を開業していた父が体調をくずし、西多賀病院の整形外科に勤務していた私が後を引き継ぐ形で整形外科クリニックとしてスタートしたのは平成2年のことです。そのときからいちばんに思っていることは感謝ということです。

先輩医師の教えに感謝し、患者さんに来ていただけることに感謝しています。

その患者さんに対して少しでも応えられるようにと心がけて診療しています。診察するときに時間をかけてお話を聞くようにしていますが、待ち時間が長くなるために、患者さんには申し訳なく思っています。この地域も高齢化で70代80代の一人暮らしや老々介護も多くなっていますので、患者さんの生活環境を知ることも、治療や生活指導をする上で重要と思っています。誰と暮らしているのか、誰が近くにいるのかなど、それぞれの状況を把握することで対処方法も違ってくるはずです。

医師会の集まりにはなるべく出るようにしています。新しい知識を得ることも大切ですが、他の科の先生方とお話しする機会が増えれば、自分の専門外の疾患を、その患者さんにとってよりよい病院・診療所に紹介することが可能だからです。また、以前から東北労災病院の脊椎手術に参加していますので、脊椎以外の整形外科疾患でも、何かあれば相談をしてアドバイスを受けたりしています。医師にとっては多くの患者さんの一人であっても、患者さんにとっては一回きりの人生ですので、患者さんにとって何が大切かを常に忘れず診療に当たっていきたいと思っています。

たとえば「こんな趣味をお持ちの先生を知っています」といった情報は、編集部へお寄せください。
また、読者のみなさんの投稿も大歓迎です。
〒984-0806　仙台市若林区舟丁64-12　仙台市医師会事務局「てとてとて」編集部 宛

市民のページ
健康体験談

健康体験談募集のお知らせ

次号より新コーナー「市民のページ」がスタートします。そこで、仙台市にお住まいの皆さんから健康にまつわる体験談を募集します。

あなたの健康体験談を400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、写真一枚（顔、または体験時のもの）を同封してお送りください。採用された方には図書カード（1,000円分）を差し上げます。どしどしお寄せ下さい。

〒984-0806　仙台市若林区舟丁64-12
仙台市医師会事務局「てとてとて」編集部　市民のページ係　宛

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。
※いただいた個人情報は、掲載に関すること以外には使用いたしません。

予防接種事始めと「いのち」像

英国の外科医ジェンナーが発明した種痘法が仙台藩に伝わったのは、それから約半世紀を経た嘉永３年（1850）といわれる。その効果を疑って信ずるものが少なかったが、長町の造り酒屋で苗字帯刀、鞍付き乗馬をも許されていた非凡で見識高い小倉三五郎（撫松と号する）は、子どもが夭折していたので孫の長太郎（のち茗園と号する）にすすんで接種を施した。天然痘が流行して若くして死ぬものが多かったので、翁はあちこち出向いて種痘の必要を説いてまわったが理解する人は少なかった。江戸の種痘所が西洋医学所と改称された文久元年（1861）のころから全国的に天然痘が蔓延、翌2年2月に小倉翁は仙台藩に種痘施行を嘆願し数多くの人々の命を救った。その後も藩内に種痘の普及をはかったという。仙台市太白区門前町から登った大年寺総門右手植え込みの中にある《撫松小倉翁遺徳碑》は、種痘に関わる翁の事蹟を詳しく紹介する。大槻文彦はこの碑中で「…医に非ずして医なり、種痘の術を施し、恩万児に及ぶ、夭折跡を絶え、正菌益々滋し…」と称えている。祖父の三五郎、孫の長太郎共に名取郡北方の大肝入り、郡長として地方行政の安寧に尽くし野にあっては文人・実業人として殖産振興などに大きく貢献していたことを覚えておきたいものである。

以来150年。21世紀の時代となり少子・高齢化が急速に進むなか予防医学の砦は強固なものに組み立てられるようになった。一方国際化の広がりで検疫や感染症に対する考え方、枠組みも大きく変わってきている。予防接種法が定められているがその対象となるものには体力が消耗した幼児や子どもが余病を起こしたり、取り返しのつかない後遺症を残す危険のある病気もあり、昭和40年代以降は予防接種事故の発生が目立ち、平成時代になると新しく発見される新型ウイルスへの恐怖が大きくなってきている。

小倉翁遺徳碑のある大年寺山から西方に越路山、西北方には経が峰がある。向山を経て峰を連ねている。仙台都心部に最も近い四季を楽しめる近郊散策地の一つで、特に向山三丁目あたりは自然に恵まれて文教·福祉施設が多く、住宅開発も進み活況ある地域であった。昭和40年に現知事公舎にあった県立中央児童館がここに移転し、遊戯館やモデル遊園地がつくられ、「おてんとさん」の三つの歌碑も建てられて児童公園に整備された。その児童館の庭に《いのち像》が設置されている。

「予防接種禍を忘れない、予防接種禍の悲劇を後世に伝え、被害者の鎮魂を祈る」と、被害者の家族や支援者で組織するいのちの尊厳を考える会（吉原賢二代表）は、ドイツ彫刻家イングリット·バウムゲルトナー女史に依頼して制作したブロンズ像の前で、毎年5月「いのち像を囲む集い」を、また講演会などを開催している。「いのちのランタン（ワクチン禍被害者名簿収納）」「いのち輝く愛の姉弟像(木彫刻)」は会の3点セットのうちである。

バウムゲルトナー女史は「子どもたちと障害者たちはわれわれ社会の一番弱いメンバー。自分自身を表現できずその権利さえ要求できない彼らの人格の重要性を受け入れ、子どもたちを全て平等に尊重する」という。有徳の人小倉翁の種痘接種への勇気も、考える会のいのち像への想いも同源であるに違いない。

（仙台郷土研究会副会長　伊勢　民夫）

撫松小倉翁遺徳碑

いのち像

いのち像を囲む集い（県児童館閉館で広場も変わるのだろうか）

CALENDAR

市民医学講座

仙台市・仙台市医師会
仙台市医療センター・仙台市救急医療事業団
〔問い合わせ〕仙台市医師会
Tel.（227）1531

仙台市医師会が共催する市民医学講座は毎月1回13時30分～15時に開催。その模様は毎回録画してケーブルテレビ（キャベツ、CAT-V）でも放送しています。

7月17日（木）
あなたの周りのうつ病
三浦　伸義 先生

8月21日（木）
肝臓がんについて
千田　信之 先生

9月18日（木）
救急医療について
茂泉　善政 先生

10月16日（木）
宮城県における臓器移植の実績と課題
藤盛　啓成 先生

11月20日（木）
腰部脊椎管狭窄症
小澤　浩司 先生

12月18日（木）
口腔がんについて
志賀　清人 先生

※市民医学講座は仙台市急患センター・仙台市医師会館2階ホールでの開催となります。
仙台市若林区舟丁64-12

市民医学講座から

●食べて治す―患者さんを支える栄養サポートチーム―
（4月17日／仙台オープン病院消化器外科・一般外科部長　土屋誉先生）

栄養サポートチーム（NST）。活動の大きな目標の一つは「できるだけ腸をつかおう」です。栄養管理はすべての医療の基本。患者さんの原疾患治療の効果を高め合併症を軽減し早く元気になっていただく。それはチーム医療の推進にもつながっていきます。看護師、栄養士、薬剤師、検査技師、事務、医師などが専門性をいかし、さまざまな側面から患者さんの栄養サポートを行っています。

●救急の現場からみたあんな病気こんな病気
（5月15日／国立病院機構仙台医療センター　救命救急副センター長　山田　康雄先生）

突然心停止した人を救命するためには、迅速なバイスタンダーCPR（そばにいる人の※心肺蘇生）の開始がきわめて重要です。あらゆる病気において気道・呼吸・循環の異常を早期に認知し適当な処置を行う必要があります。危険な頭痛、胸痛、腹痛を早期に認識し、救急システムを起動することは大切。急性心筋梗塞や脳梗塞は発症から治療開始までの時間短縮が予後改善に不可欠です。※①反応確認②119番通報とAEDの手配③気道確保と呼吸確認④人工呼吸⑤胸骨圧迫（心臓マッサージ）。

●メタボリックシンドロームと糖尿病―きっとわかって頂けます―
（6月19日／東北労災病院　糖尿病代謝内科部長　赤井　裕輝先生）

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足がもたらす内蔵脂肪型肥満とは、腹部の内臓に脂肪が蓄積してお腹の出っ張った状態。その結果、血糖、血圧、中性脂肪が上がりやすくなります。このような体質をメタボリックシンドロームといい、心筋梗塞、脳梗塞などの病気や、糖尿病を起こしやすくします。メタボリックシンドロームおよび糖尿病のメカニズム、ならないための秘訣、なってしまった後の対策のお話でした。

ケーブルテレビ放送番組

仙台市医師会では、ケーブルテレビを活用して
医療と健康についての番組を放送しています。

■「最新の不妊治療戦略」
吉田　仁秋　先生（6月の放送より）

■「夏に多い皮膚の感染症
～とびひ、おできは何故できるの？～」
千釜　理佳　先生（7月の放送より）

8月 乳房再建

9月 こどもの救急

10月 増殖糖尿病網膜症の外科的治療

市民医学講座 1時間番組

■キャベツ（4チャンネル）
火曜 12:00～　木曜 21:00～
日曜 9:00～

■CAT-V（4チャンネル）
水曜 11:00～　金曜 11:00～

仙台市医師会広報番組（家庭の医学）30分番組

■キャベツ（4チャンネル）
木曜 12:00～　土曜 9:00～
日曜 19:30～

■CAT-V（4チャンネル）
火曜 10:30～
木曜 10:30～

HPアドレス　http://www.sendai.miyagi.med.or.jp/

仙台オープン病院
TEL(252)1111

市民の皆様方の健康を守るために人間ドックを開設しています。「早期発見」「早期治療」「予防と生活管理」が大切です。
※その他オプション検査を多数ご用意しておりますのでお気軽にお問い合わせください。
電話（252）1111
（内線3501）
ご予約は健診センターへ

2日ドック
健診費用 64、050円（税込）
●月～火コース、水～木コース
午前8時から受付、翌日13時頃終了
●木～金コース
午後1時30分から受付、翌日午後3時30分頃終了

1日ドック
健診費用 36、750円（税込）
●火・水・金のいずれか
午前7時45分受付、13時頃終了

脳検診（MRI・MRA）
健診費用 21、000円（税込）
検査時間は40分くらい

レディースドック
乳がん検診　5、250円（税込）
子宮がん検診 5、500円（税込）
●火・水のいずれか午前11時受付

大腸ガン検診
（免疫学的便潜血反応検査）
1、575円（税込）

茂庭台豊齢ホーム
TEL(281)3190

仙台市と仙台市医師会が協力して設立した財団法人仙台市医療センターの介護老人保健施設「茂庭台豊齢ホーム」では、施設入所のほかに短期入所療養介護、通所リハビリテーションも行っています。お気軽に直接お申し込みください。

短期入所療養介護
介護する家族の方が病気や冠婚葬祭、旅行等のため、一時的に介護することができなくなったとき、ご利用できます。

通所リハビリテーション
1日5時間程度、機能訓練、レクリエーション等日常生活訓練を行い、食事、入浴のサービスを提供しています。
●サービス提供日
月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
●サービス提供時間
9時～16時
●定員40名

居宅支援センター豊齢
TEL(281)3190

介護保険制度がスタートした平成12年度に開設し、居宅介護支援事業として主治医の意見を取り入れたケアプラン作成を行っています。居宅サービスはケアプランに基づいてのご利用となります。お気軽にご相談下さい。

宮城県地域医療情報センター

宮城県休日・夜間診療案内サービス
24時間対応の電話自動音声とファクシミリで、宮城県内の休日当番医、休日夜間急患センター等の診療科目、医療機関名、住所、電話番号、診療時間を案内しております。
TEL（216）9960
なお、休日当番医情報やその他の情報（県内感染症情報、インフルエンザ情報等）は、当センターホームページでもご覧いただけます。
●ホームページアドレス
http://www23.ocn.ne.jp/~mmic

仙台市救急医療事業団
初期救急医療機関案内電話番号
TEL（234）5099
FAX（214）5097

仙台市救急医療事業団では、休日・夜間に診療を行っている市内の医療機関の電話案内を行っています。
電話受付時間
平日　／午後7時～翌朝7時
土曜　／午後2時～翌朝7時
休日※／午前9時～翌朝7時
※休日→日曜、国民の休日、年末年始。ただし、診療科・時間帯によりご案内できない場合もあります。

仙台市医師会

診療に関する相談窓口
医師と医療を受ける患者さんとが、共同して疾病を克服し、医師、患者間のより良い関係を築くことを目的として「診療に関する相談窓口」を仙台市医師会内に設置しておりますのでご相談ください。
TEL（227）1531

仙台市医療相談コーナー
●受付時間：平日9時～12時、13時～15時（電話または面談。但し面談は予約制）
●相談内容：医療機関の患者さんへの対応に関すること、医療機関への支払いに関すること（保険診療を除く）など
※なお、医療機関とのトラブルに関する相談は解決に向けた助言が主な相談内容となります。
仙台市健康福祉局保健医療課
TEL（214）0018

宮城県女医会

女性医療相談
女性の健康を心身両面からサポートすることを目的に女性医師が対応します。完全予約制ですので電話をいただいた後、担当者から相談の日時をお知らせいたします。なお電話相談は行っておりません。
電話受付
月曜～金曜　午前9時～午後5時
TEL 090-7075-2525
相談日時　毎週土曜日（完全予約制）
午後2時～午後5時
相談会場　エル・ソーラ仙台
※都合により相談室に来られなくなった場合は電話でその旨ご連絡ください。

編集後記
本号は従来の市民健診に代わって、4月から新しくスタートした特定健診・特定保健指導について特集されています。またメタボリックシンドロームについて、専門家の解説をお読みください。
仙台市で一番古くからあり仙台市と医師会が出資・運営している茂庭台豊齢ホームでは、従来からの入所・通所リハビリと共に本年4月から訪問リハビリも開始しており、これらの利用方法をご案内しております。
（医政広報部　針生建吉）

感想・ご意見、投稿をお待ちしています。
「てとてとて」編集部宛お寄せください。
〒984-0806 仙台市若林区舟丁64-12
仙台市医師会 医政広報部 宛
誌名「てとてとて」の意味は、「家族を含めた患者さんと医師、そして行政の三者の手の強い結びつき」を表しています。
本誌の複写・転載については、仙台市医師会にご相談ください。

表紙の言葉　おへそまわりは、メタボリックシンドロームの診断基準です。

あふれる笑顔で

鈴木江美
●フォトグラファー／仙台市青葉区在住

二年生の沐浴の授業が始まりました。人形の赤ちゃんをそっとお湯に入れながらやさしく体を洗ってあげています。３０００gの重さを片手で支えながら赤ちゃんの体勢を保つのは、やはり緊張の一瞬！　それでも自然と笑顔がこぼれている学生さんたちの表情に、夢に向かっている充実感を感じます。

ここ「仙台市医師会附属准看護学院」は昭和二十七年に開校。一学年１００名定員の二年制で、年々男子学生が増えています。授業と臨床実習を１８９０時間学習後、毎年二月に行われる「准看護師試験」の合格をめざします。学校の理念は「知識・技術・態度」。技術と共に、患者さんと向き合うための心の持ち方を日々磨いていきます。「人柄、毎日の生活を含めた〝生きる姿勢〟を学んでほしい」と山口副学院長。苦痛と悩みを最大限抱えている患者さんの気持ちを尊重する心と、確実な技術を身に付けた職業人が育っています。はじめは実習生を受け入れてくれなかった80代の女性患者さんから「あなたでよかったわ」と言ってもらえたこと、「ありがとう」、「がんばりなさいね」と励まされた多くの応援の言葉。「患者さん、そしてご家族の気持ちも支えてあげられる、信頼される看護師になりたいです」という力強い言葉に、エールを送ります！

平成20年7月発行（年2回　7月・12月発行）／発行：仙台市医師会／編集責任：医政広報部
〒984-0806 仙台市若林区舟丁64-12　Tel.022-227-1531

R70 古紙配合率70%の再生紙を使用しています。
PRINTED WITH SOY INK 環境を考慮した大豆油インキを使用しています。