見て、知って、未来を健やかに！

てとてとて

ご自由にお持ち帰りください

vol.55
2022年12月

仙台市医師会のドクターが作る 健康情報誌

今号の特集

かかりつけ医

メリットは？

何科を選ぶ？

今、注目です！

身近に相談できるお医者さんをもつ

管理栄養士が作る

腸内環境が整うレシピ

動画付き

空いた時間でロコモ予防

●健康だより
新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における、
「心の健康維持」

●今コレ!!気になります
「子どもの運動機能低下！」

●コラム
「自分の時間」

●政宗公に学ぶ独眼竜ストレス解消法
「人のため自分のために休息をとる」

●健診のススメ
「大腸がん検診」

（一社）仙台市医師会・（公財）仙台市医療センター

特集

体の不調を感じたとき 身近に相談できるお医者さん

かかりつけ医とは？

仙台市健康福祉局　保健衛生部　医療政策課
課長　**佐々木 太郎**

コロナ禍でワクチン接種や発熱等の症状で受診を検討した際、「かかりつけ医」を初めて意識した人も多いかもしれません。

かかりつけ医とは、病気の治療やワクチン接種に限らず、**健康に関する相談を気軽にできる身近な健康管理のパートナー**です。病歴や体質などを把握している医師から生活習慣病予防のアドバイスをもらう、病気の早期発見をしてもらえるといったケースもあります。また、自分や家族に介護が必要になった場合など、さまざまな相談にも対応してくれる心強い存在です。

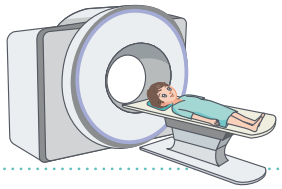
働き盛りの若い世代の方は病院にかかる機会があまりないかもしれませんが、健康的な暮らしのため、いざというときのために、いまから信頼できるかかりつけ医を見つけていただきたいと思います。

かかりつけ医 何科を選ぶ？

何科でもOKですが、
迷ったらまずは内科から。
基礎疾患などによっては、
複数のかかりつけ医をもつこともあります。
生活圏内の通いやすい
診療所を選びましょう!!

かかりつけ医をもつメリットは？

継続的に同じ医療機関に通うことで、体質や病歴など
自分の健康状態を知っていて、早期に適切な対応をしてもらえる。



精密検査や高度な治療が必要なときは、
専門医を紹介してもらえる。

病気治療だけでなく、心身に関する不安の相談や、
健診結果に不安がある場合など
生活改善のアドバイスをしてくれる。

体調の変化・不安を気軽に相談できることは、
予防医療につながる。（認知症　動脈硬化　骨粗しょう症　がん　など）

風邪や予防接種で内科に。
メタボが気になり生活指導
も受けています。
《50代男性》

糖尿病と高血圧で定期的に
内科と眼科に通院。
日々の運動も心がけ改善に
向かっています。
《60代男性》

体力的に通院ができなくなったの
で、かかりつけ医に訪問診療をお願
いしています。
《80代女性》

先生教えてください!! interview

1 何回受診すると、かかりつけ医となるのでしょうか？

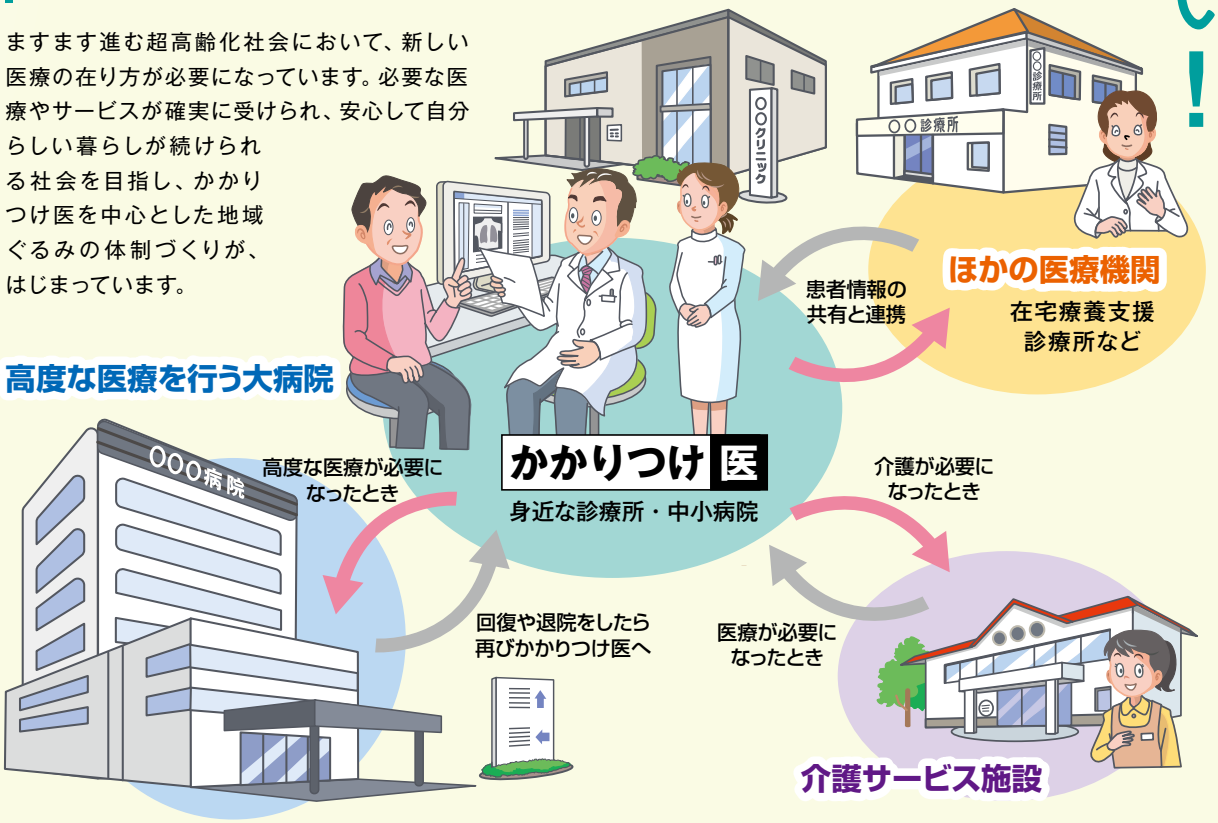
南光台　伊藤クリニック
伊藤 賢司先生

患者さんは**自由な意思で自分に合った医師を選び**、かかりつけ医として決めることができます。受診歴については1回でもかかりつけ医といえることがありますが、数年ほど受診していない場合などは、カルテがないこともあるので問い合わせてみましょう。循環器や消化器など専門が異なる病気をかかえている場合、複数のかかりつけ医をもつ場合もあります。

逆に、医師からみた「かかりつけ患者」というのは、定期的に通院し、必要な検査を受けて薬を処方している患者さんや、普段は健康でも風邪や腹痛などで来院する患者さんです。

かかりつけ医を中心とした
医療体制の取り組み

ますます進む超高齢化社会において、新しい医療の在り方が必要になっています。必要な医療やサービスが確実に受けられ、安心して自分らしい暮らしが続けられる社会を目指し、かかりつけ医を中心とした地域ぐるみの体制づくりが、はじまっています。



【 急な病気などの対処で迷ったら 】

平日 かかりつけ医　　夜間・休日 #7119　おとな救急電話相談

健康に不安があります。無症状ですが相談できますか？

伊藤先生：はい、できます。かかりつけ医は、いつでもなんでも相談していただけるよう、時には患者さんのご家族も交えて親身になって話を聞くようにします。そして病状を分かりやすく説明し、必要な場合は適切な専門の医師や医療機関に紹介します。そのために日頃から最新の医療情報を勉強し、地域の医師たちと連携を深めて、患者さんを一緒になって支えるように努めています。

かかりつけ医は病気の治療をするだけではなく、日常の診療、健康診断などによって予防的に患者さんの健康を守るということも役割の一つです。予防接種の実施や在宅医療、家庭看護、福祉介護などの相談にのり、日常生活において、患者さん自身やその家族の健康相談の窓口にもなります。地域における「健康の駆け込み寺」のような存在ですね。この機会に身近で自分にあった、信頼できるかかりつけ医をぜひ見つけていただきたいです。

かかりつけ医と一般的にイメージする「大きな病院」の違いは何でしょうか？

仙台厚生病院
本田 芳宏先生

かかりつけ医を地域における第一線の医療機関と位置づけると、**病院はかかりつけ医からの依頼に基づいて、詳しい検査を行い、高度な治療を提供する**役割を担っています。患者さんの視点からでは「かかりつけ医からの紹介状をもって受診する場所」というイメージですね。そのために病院では、複数の診療科・高度な医療器材・専門の診療チームを備えています。

病院にとっては救急医療の対応も重要な役割です。平日はかかりつけ医からの依頼を、休日夜間は救急隊からの要請を、24時間体制で緊急入院を受け入れています。かかりつけ医と病院はこういった連携のもと、共に地域医療を支えています。

まだ、かかりつけ医をもっていない方へ

本田先生：病院での診療が一段落し病状が安定した際には、病院からかかりつけ医へその後の診療をお願いしています。

かかりつけ医は患者さんのそれまでの病歴・治療歴、家族背景、薬歴などを詳細に把握していますので、安心して紹介できます。患者さんの診療情報をかかりつけ医と共有することで、再度具合が悪くなった場合にも速やかに病院に紹介していただき、治療へつなげることができます。

当院に緊急入院された患者さんの中にも、かかりつけ医がまだいないという方もいます。その場合は退院時、患者さんの通いやすいお住まいの地域の先生を紹介しています。**特定のかかりつけ医に長く診ていただくことがおすすめです。**

かかりつけ医 よりよい受診のポイント!!

あらかじめ 対処方法を聞く

普段から、かかりつけ医に家族の年齢や持病などに応じた対処法や、受診の判断基準などを聞いておきましょう。

気になることは質問

検査目的や治療方法など気になることは、あいまいにせず納得いくまで質問しましょう。質問はあらかじめメモをしておくとスムーズ。

早めの受診

乳幼児や高齢者は体調が急変しやすいので、症状の軽いうちから早めに受診することを習慣にしましょう。

異変を感じたら相談

薬を飲んでも症状が回復せず逆に体調に異変を感じたら、すぐに医師へ相談しましょう。また、市販薬やサプリメントとの飲み合わせも報告を。

薬の服用は? 服用の効果をきちんと報告

薬が効いていて自覚症状がなくなっても、病気が完全に治っているとは限りません。薬の効果をきちんと医師に報告しましょう。

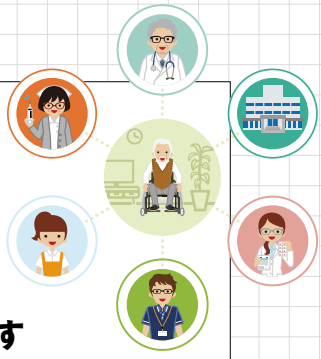
もっててよかったかかりつけ医

〈Aさんの場合〉

家族の体質も治療方針のヒントに

健康診断で気になる数値があったので相談し検査をしました。問題はなかったのですが遺伝的な傾向を踏まえて、今後の対策をとっていくことになり安心しました。

かかりつけ医と介護のかかわり



●意見書を作成します

介護保険のサービスを受けるための申請に必要な「主治医の意見書」は、かかりつけ医が作ります。

●介護関係者と連携します

地域包括支援センターやケアマネジャーといった介護関係者と連携して、医療と介護の橋渡し役になります。

●在宅での療養支援をします

通院が困難な場合、訪問診療や往診による在宅医療を行います。

皆さまの「かかりつけ医」につきまして

(一社)仙台市医師会
会長　安藤健二郎

●かかりつけ医は患者さんが選ぶものです

誰でも希望する医療機関にかかることができるのが日本の医療の長所です。「そんなの当たり前」と思われるかもしれませんが、実は他の国にはあまりない制度です。

病院はそれぞれの科に詳しい専門医がそろいますが、町の診療所は医師一人でさまざまな病気に対応していることが多いのです。そして日本の診療所医師のほとんどは専門医出身ですので、それぞれ得意とする領域があります。

ご自分にあった「かかりつけ医」が近くにいて定期的に通えるのが一番ですね。

●かかりつけ医は一人だけ？

病気の種類はたくさんあり、複数の持病を抱える人も少なくありません。目の病気、耳の病気、肺や心臓の病気、おなかの内臓の病気、手足の病気、心の病気などなど、どんなスーパードクターでも一人では診きれません。かかりつけ医を一人に決める必要はありません。それぞれに詳しい医師を自由に探しましょう。

●大切な権利を守りましょう

今、私が心配していることがあります。

政府が新たな「かかりつけ医制度」を創設しようとしているのです。その中で患者さんの自由な医療機関選びを制限しようとしているようです。政府は日本の医療の良さを消してしまうつもりなのでしょうか？ 皆さんと一緒にこの大切な権利を守りたいと強く思います。

健康寿命をのばそう!!

空いた時間で筋トレ ロコモ予防運動

人の体は、体幹によって姿勢が保たれています。腹筋や背筋を鍛え、体幹が安定すると歩くことや運動をスムーズに行うことができ、日常生活での転倒防止やケガの予防にもつながります。若いからと油断せず体幹を鍛え、いつまでも動ける体を作り健康寿命をのばしましょう。

姿勢を保つためには体幹を鍛えることが必要です。

佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 佐々木 信之

おなか・背中・お尻の筋力アップで 体幹を鍛える！ プランク

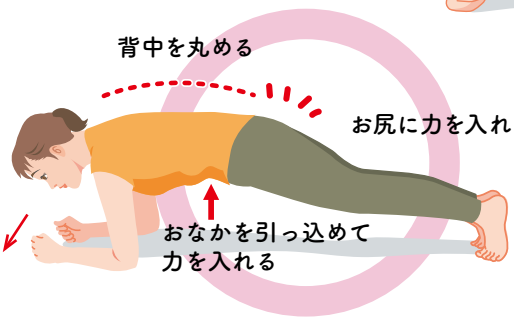
始める前に、必ず準備運動をして 無理せず自分のペースで

目標 30秒を3セット

正しい姿勢で行いましょう！

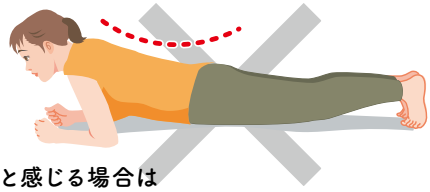
膝をついてうつぶせになり
肩の真下で肘を床につけ、手は軽く握る。
両脚をそろえまっすぐ伸ばし、足の趾(ゆび)でしっかり支える

ポイント



足の趾(ゆび)でしっかり支える

NG 背中や腰を反らす



✕ 腰を痛める！

※姿勢を保つことがキツイと感じる場合は
膝を床につけて行ってください。

動画を見ながらチャレンジしてみましょう！

腸内環境が整うレシピ

JCHO 仙台病院 管理栄養士 **守屋 淑子**

発酵食品×食物繊維の組み合わせは腸内環境の改善が期待できるメニューです。発酵キムチは善玉菌を直接、腸に運ぶ働きがあり、なめこやオクラ、ふのりなどの〝ネバネバ〟成分はペクチンやフノランなど水溶性の食物繊維で便通を良くする作用や、腸内にある善玉菌のエサになって善玉菌を増やす働きがあります。食物繊維は1日に男性21g以上、女性18g以上の摂取を目指しましょう。※

※18～64歳の場合。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）参考

豚肉と〝ネバネバ食材〟の『お雑煮風』

〔材料　2人分〕

切り餅…100g（2個）
豚こま肉…80g
なめこ…100g（1袋）
オクラ…40g（4本）
ふのり（乾燥）…6g
油揚げ…50g（1枚）
水…360㎖
ネギ…40g（20cm）
発酵キムチ（白菜）…40g

調味料　めんつゆ3倍濃縮…大さじ2（30㎖）
すりおろしショウガ…20g

【1人分】

エネルギー：295kcal
たんぱく質：14.3g
食物繊維：5.3g
塩分：2.3g

〔下ごしらえ〕

・オクラは塩（分量外）をまぶしてこすり、流水で洗った後にヘタとガクを取り除いて3～5mm幅の輪切りにする。
・豚こま肉は、4cm幅、油揚げは、2cm幅、ネギは斜め薄切りに切る。
・切り餅は、食べやすいひと口サイズ（1／4）に切る。

〔作り方〕

① 水360㎖を入れた鍋を火にかけ、豚こま肉、なめこ、オクラ、ふのり、油揚げを入れる。
② ①がひと煮たちしたら、切り餅を入れて弱火にし、時々、かき混ぜながら、切り餅が軟らかくなるまで煮る。
③ ネギ、すりおろしショウガ、めんつゆを入れて、ネギが軟らかくなったら火を止める。
④ ③を器に盛り、発酵キムチを上にのせて出来上がり。

『心の健康維持』

先の見えない中にあっても、日常生活リズムには気をつけよう

COVID-19

のむら内科心療内科クリニック　院長　野村　泰輔

新型コロナ感染症が全世界に広がり、日本でも累計2000万人が新型コロナウイルスに感染（令和4年9月9日時点）しています。長引く自粛生活のために、精神面でのストレスが、健康の維持・社会生活に及ぼす影響も無視できません。こうした慣れない生活スタイルが新たに始まることは、心の健康を保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。そこで、長引くストレス環境下で、いかに、心穏やかに過ごすかについて、その対策も含め、お話しできればと思います。

ストレスを感じる脳において、脳を安定させるために役立っている最も重要な脳のメカニズムの一つが、〝体内時計〟と呼ばれるものです。この体内時計の存在のおかげで、24時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて、私たちの体調や行動が連動できています。さらに、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その体内時計の働きをスムーズにすることでも知られています。体内時計がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。反対に体内時計が乱れると、うつ病や糖尿病、肥満やがんなど多岐にわたる心身の状態が悪化することも示されています。新型コロナ感染症の世界的な大流行のような生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は、乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたその体内時計を適切なリズムに戻すことも難しくなります。特に、仕事や子育て、人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まっていた社会的活動（日課）が失われると、体内時計が変調をきたし、正しく作動しなくなってしまいます。結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分に陥ったりといった、時差ボケに似たような不快な心身の症状が出てきます。

そこで心の健康維持のために、関連する国際学会が、日常生活を規則的に送るための自己管理術を提言しています。

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における、

1. 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で**毎日決まって行う日課**を設定しましょう。
2. 毎日、**同じ時刻**に起きましょう（体内時計が安定して働くために最も大切です）。
3. 毎日一定時間を屋外で過ごしましょう。外に出られないときは、少なくとも2時間は窓際で過ごし、**日光を浴びましょう**（体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません）。
4. 在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、**毎日行う活動**は、やる時間を決めましょう。**毎日同じ時間**に行いましょう。
5. **毎日運動**しましょう。できれば同じ時間で。
6. **毎日同じ時間に食事**をしましょう。食べたくないときでも、なにか口にしましょう。
7. 人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中でも大切です。可能な方との**コミュニケーションの機会**を持ちましょう。
8. **日中の昼寝は避けましょう**。どうしても昼寝が必要な人は最大 30 分までに、昼寝は夜の深い睡眠を妨げます。
9. **夜間に明るい光**（ブルーライト）を浴びるのは**避けましょう**。コンピューターやスマホのディスプレーは睡眠に不可欠なホルモンを減らします。
10. 自分自身にあった起床時間と就寝時間を決め、一貫してその**睡眠リズムを保つ**ようにしましょう。

国際双極性障害学会、光療法･生物リズム学会：共同発表

以上 10 項目についてのアドバイスが示されています。
長引く新型コロナ感染症に対して、いかに心穏やかに対処するか、
日々の繰り返し・積み重ねが大切ですね。

今コレ!!気になります

子どもの運動機能低下!

佐々木整形外科　麻酔科クリニック
副院長 佐々木 祐肇

気がつかないうちに!?
「姿勢が悪くなる」
「転倒や、ケガをしやすくなる」

骨や関節、筋肉のほか、じん帯や神経など、体を支えたり動かしたりする運動器。平成28年から全国で子どもの運動器検診が始まり、問題が見つかるようになりました。運動機能が低下している状態の子どもは、姿勢が悪くなる、転倒で手がでない、ケガをしやすくなるなどリスクを抱えている状態と考えられます。

自宅でチェック!!

「運動器検診」で目立つ運動機能低下のサイン

かかとをつけて
しゃがめない

腰の前屈ができない

両腕がまっすぐ
上げられない

片脚で立てない

原因は、運動習慣や生活環境の変化

最近の子どもたちは、「よく運動する子」と「ほとんど運動をしない子」の二極化が進んでいます。いずれも、成長過程の体に対して不適切な運動量を続けることは、運動機能低下をもたらす原因です。コロナ禍における休校や外出自粛、外遊びをする機会も少なくなりました。トイレが和式から洋式になり、しゃがむ機会が減ったなど、生活環境の変化も原因の一つです。

運動器検診で早期発見！

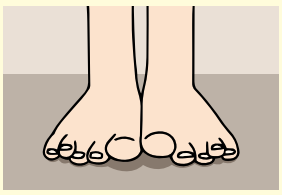
小中学生が学校で受ける運動器検診は、日常生活では見逃しがちな運動器疾患や障害を早期発見、治療へつなぐ重要なきっかけです。仙台市では、学校医の先生が約5%の子どもに対して整形外科専門医受診を勧めました。その結果、特発性側弯症や腰椎分離症、腰椎椎間板ヘルニア、(股関節)臼蓋形成不全、投球肩、オスグット病等さまざまな疾患が診断され、治療に結びついています。

対策しよう！体を動かす習慣を！

まずは上記の動きを自宅でチェックしてみてください。柔軟性やバランス能力などは、ストレッチや外遊びなどを継続的に取り組むことで改善を目指しましょう。ケガ予防には運動前後の念入りなストレッチも忘れずに。将来のために、子どもの頃から楽しく体を動かす習慣を身に付けていくことが大切です。

最近多くなりました…浮き趾(ゆび)知っていますか?

『**浮き趾(ゆび)**』とは、立った状態で足の趾が床に触れずに浮いている状態のこと。原因は明らかではありませんが、歩行時間が少ない、靴のサイズが合っていないことなども要因の一つ。趾が浮くと、かかと重心になることでバランスをとろうと前かがみになり、**猫背**や**腰・肩・首の疲労**にもつながります。体を支えるのは足です。趾もしっかり使い歩くことを意識しましょう。



自分の時間

ふくじゅ草クリニック　院長
福壽　岳雄

このコラムを目にしてくださっている〝大人〟の皆さん、最近は子どもの頃より時間が早く過ぎている気がしませんか!? 〝気のせい〟でしょうか?

〝気のせい〟とも思えない答えの一つを見つけました。ある種の研究では、加齢とともに生命反応の基本である体の中の代謝速度が遅くなると言われています。つまり**大人は子どもに比べて体の中の反応そのものが遅くなる**、何をするにも**時間がかかる**ようになり、1年間のうちに**考えられることも少なくなる**、だから**時間が早くたつように感じる**と書かれていました。試しに掛け算の九九を口に出して言ってみてください。なかなか小学生に勝てません。「なるほど!」妙に納得してしまいました。

ところで時には数千年も生きている森の木の1年はどのような長さでしょうか。樹皮についた数センチの傷は数年かけて修復され、木が倒れてできた森の空間は数十年で周囲から別の木が育って埋め尽くされます。人間から見ればあまりにゆっくりとした動きのため、植物は止まって動かないように見えてしまいますが、実はゆっくり、しかし確実に動いています。

では短命と言われるセミやカゲロウは? 成虫は数日の間に命を燃やし尽くしますが、もしかするとその小さい体の中でものすごいスピードでいろいろ考えをめぐらせ、彼らからはわれわれ人間はまるで止まっているように見えているかもしれません。

物理的な時間は誰にでも平等に、あるいは冷徹に、原子の振動数で決められますが、われわれ生き物はそれぞれ自分の時間で生きています。自分だけの時間を大切にしたいものです。

政宗公に学ぶ独眼流ストレス解消法

人のため自分のために休息をとる

疲れやストレスを感じて思うように作業がはかどらない。仕事中、そんな経験をしたことはありませんか。作業効率を高める鍵は、「休息」にあると言われています。

今から約四〇〇年前、休息をとることの大切さを理解し、意図的に実践していた人物がいました。

――仙台藩祖・伊達政宗公です。

政宗公が晩年小姓に語ったことを書きとどめたとされる『木村宇右衛門覚書』には、こんな逸話が記されています(以下意訳)。

あるとき、早朝から奉行衆や役人を集め、午後二時過ぎまで気を緩める暇もなく大事な審議を行った。気力を失っては正しい判断ができないと考え、皆に休むように伝え、自らも休息しようと奥の座敷に入って顔を洗った。加えて、身の回りの世話をする若者たちにたわいもない話をさせるなどしてしばらくくつろいだのち、再び表の座敷に戻り、晩鐘が鳴るまで審議を続けた。

この逸話は、**「心を休むるは人のためなり」**という政宗公の強い言葉で結ばれています。

疲れやストレスが判断を誤る原因になると考えていた政宗公は、自らのためだけでなく領国や民のためにもなると考え、休息をとることを心掛けていたようです。

政宗公の言葉は、ストレス社会を生き抜くための、一つの道標になるのではないでしょうか。

文：佐々木 ひとみ

※出典「伊達政宗言行録　木村宇右衛門覚書」
小井川 百合子編／新人物往来社

仙台オープン病院　健診のご案内

（宮城野区鶴ヶ谷5-22-1）
TEL.022（252）1111

当院の健診センターは安心して質の高い健診を受けていただける施設として、日本ドック学会より「人間ドック健診施設機能評価」に認定されております。また、病院併設の利点を生かし、受診後に精密検査や治療が必要なときは当院でお手伝いいたします。

ご予約・お問い合わせ／
健診センター　TEL.022-252-1255（直通）平日午後1時～4時

◆2日人間ドック

- **健診コース・スケジュール**
  月～火コース、水～木コース／
  午前８時受付～翌日午後１時終了
  木～金コース／午後１時15分～翌日午後３時30分終了
- **料金**／67,100円（税込）

◆1日人間ドック

- **健診スケジュール**
  月～金／午前７時45分受付～午後１時30分終了
- **料金**／44,000円（税込）

※人間ドックオプション検査
全大腸内視鏡検査、肺がん検診、心臓超音波検査、動脈硬化検査、腫瘍マーカー、骨密度検査などをご用意しております。

◆脳検診（MRI・MRA）

- **検査時間**／約40分
- **料金**／22,000円（税込）

◆膵臓・胆道プレミアム検診

- **実施日・受付時間**
  木～金コース／午後3時20分受付～翌日午前11時終了
- **検査項目・料金**
  ・MR胆管膵管画像（MRCP）、超音波内視鏡検査（EUS）、血液検査／99,000円（税込）

◆レディースドック

- **実施日・受付時間**
  火・水のいずれか　午前10時45分
- **検査項目・料金**
  乳がん検診　・マンモグラフィ／5,500円（税込）～
  ・乳房超音波検査／4,400円（税込）～
  子宮がん検診／7,700円（税込）～

◆大腸がん検診

- **検査項目・料金**
  免疫学的便潜血反応検査／1,650円（税込）

◆プチ健診

どなたでもご利用いただけます。（予約不要、保険証不要）

- **実施日・受付時間**
  月～金 午前10時～午後３時
- **検査項目・料金**
  ・血糖（糖尿病）《血糖値、HbA1c》／500円（税込）
  ・甲状腺ホルモン《TSH、FT3、FT4》／3,500円（税込）
  ・子宮・卵巣がん《CA125》／1,500円（税込）など

健診のススメ　大腸がん検診　「忙しい」「自分はまだ大丈夫」では、いけません！！

症状のない今だからこそ、検診を！

自覚症状が出たときには進行している「大腸がん」。しかし、早い段階で見つけることができれば「治るがん」でもあります。

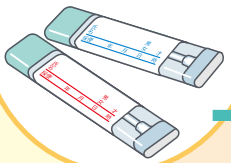
大腸がんの患者さんは増加しており、宮城県の罹患数は男性1位、女性で2位です。罹患数が増える40歳から大腸がん検診（便潜血検査）を受けましょう。陽性の場合は、大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を受けてください。また、結果が陰性でも家族に大腸がんになった人がいる、便秘や下痢を繰り返す、おなかが張るなど気になる症状が続く場合には、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

【 宮城県性別・部位別がん罹患数 】

	1位	2位	3位
男性	大腸	胃	肺
女性	乳房	大腸	胃

※上皮内がん含む（2013～2017年）
出典:宮城県立がんセンター　宮城県のがん（2008－2017）「性別・部位別罹患数および割合」よりデータ作成

40歳～
毎年受診
便潜血検査（2日法）



陽性 →

大腸内視鏡検査（大腸カメラ）
大腸カメラへの抵抗感、特に「検査前の多量の下剤内服が苦手」という声を聞きますが今は半量で効くタイプや錠剤もあります。また、鎮静剤を使用することで苦痛のない内視鏡検査ができます。

陰性
でも…

・おなかの調子が悪い
・家族に大腸がんになった人がいる

早期にかかりつけ医へ相談を！！

仙台オープン病院
健診センター

仙台オープン病院の便潜血検査で陽性となった場合は当院で大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を受けることができます。

仙台市内の医療と保健・福祉ご相談窓口

宮城県　こども夜間安心コール

夜間、お子さんの急な発熱やケガで判断に迷ったとき、看護師が受診の必要性や応急方法などの相談に応じています。

- 相談ダイヤル／プッシュ回線：＃8000
  プッシュ回線以外：TEL.022-212-9390
- 相談時間／毎日午後７時～翌日午前８時

仙台市　休日・夜間診療案内

診療科目によって診療時間が異なります。
右記QRコードよりホームページでご確認ください。

急患センター（若林区舟丁64-12）
TEL.022-266-6561
- **内科**　- **外科**　- **整形外科**
- **婦人科**　- **眼科**　- **耳鼻咽喉科**

北部急患診療所（青葉区堤町1-1-2 エムズ北仙台2階）
TEL.022-301-6611
- **内科**　- **外科**　- **小児科**（内科系疾患のみ）

夜間休日こども急病診療所
（太白区あすと長町1-1-1 市立病院併設）
TEL.022-247-7035
- **小児科**（内科系疾患のみ）

仙台市医師会　医療に関する窓口

ご希望の地域にある医療機関の案内などを行っております。なお、病気の診断や治療に関する相談、医療機関への指導などは行っておりませんので、予めご了承願います。

- 相談ダイヤル／
  TEL.022-227-1531（平日午前９時～午後５時）

宮城県・仙台市　おとな救急電話相談

急なケガや病気で判断に迷ったとき、受診の必要性や対処方法などの相談に、看護師が応じています。受診可能な医療機関の案内も行っております。

- 相談ダイヤル／プッシュ回線：＃7119
  プッシュ回線以外：TEL.022-706-7119
- 相談時間／平日：午後７時～翌日午前８時
  土曜：午後２時～翌日午前８時
  日・祝日：午前８時～翌日午前８時（24時間）

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、女性医師による相談を受け付けています。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。

- 予約ダイヤル／TEL.090-7075-2525
- 予約受付／平日午前９時～午後５時
- 相談日時／毎月第１・３土曜 午後２時～５時
- 相談場所／エル・ソーラ仙台

※都合により日にちを変更する場合がありますのでお問い合わせください。
※やむを得ず相談室に来られなくなった場合も、ご連絡ください。

仙台市　医療相談窓口

市民の皆さまが安心して医療を受けることができるよう、医療に関する不安や心配についての相談、お近くの医療機関の案内などを行っております。なお病気の診断や治療に関する相談にはお答えできません。

- 相談ダイヤル／
  仙台市健康福祉局健康安全課 TEL.022-214-0018
- 相談時間／月～金曜（開庁日に限る）
  午前９時～正午、午後１時～３時（原則30分以内）

茂庭台豊齢ホーム

（太白区茂庭台2-16-10）
TEL.022-281-3190

◆入所／短期入所

要介護と認定された方に、医療・看護・介護・リハビリテーションなどのサービスを提供します。利用形態を在宅復帰・施設待機・施設と在宅の繰り返しの利用・終末期等、利用目的に合わせてご利用いただけます。

◆通所リハビリテーション

日帰りで、OT・PT・ST等によるリハビリの他、レクリエーション等の日常生活訓練を行っています。食事の他、必要に応じて入浴を提供します。

- サービス提供日時／
  月～金曜（祝日を除く）
  午前９時30分～午後４時
- 定員／40人

◆通所介護（リハビリサロン豊齢）

リハビリ特化型、短時間（3時間程度）のデイサービスで、入浴や食事の提供は無く、主に身体を動かし活動性をあげることを目的にしています。

- サービス提供日時／
  月～土曜（祝祭日を除く）
  午前９時15分～午後12時45分
  午後１時15分～午後４時45分
- 定員／10人

◆訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅を訪問し、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います。

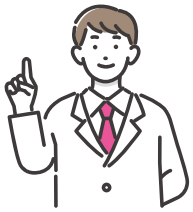
- サービス提供日時／
  月～土曜（祝祭日を除く）

居宅支援センター豊齢

TEL.022-281-3190

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。お気軽にご相談ください。

市民医学講座



「市民医学講座」は、専門分野の第一人者から、分かりやすい解説と新しい情報を聴くことができる公開講座です。（毎月1回開催予定）

（現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、市民医学講座の開催および放送を見合わせております。）

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　共催
お問い合わせ ▶ 仙台市医師会　TEL：022-227-1531

編集後記

コロナ禍で不安の多い日々を過ごすなかで、いつでも気軽に相談できるお医者さんをもつことの大切さを実感する方が多いのではないでしょうか？ この特集が、読者の皆さんそれぞれにぴったりのお医者さんを見つける手助けになれば、とてもうれしく思います。町のお医者さんは、大病院の専門医や、日々の生活を助ける介護サービスなどに、皆さんをつなげる橋渡しの役割も担っています。ご自身のことやご家族のことをよく理解している「かかりつけのお医者さん」が見つかると良いですね。

仙台市医師会 広報部　草刈　千賀志

ご意見・ご感想をお待ちしております！

『てとてとて』へのご意見・ご感想をお待ちしております。
仙台市医師会のホームページ、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

見て、知って、未来を健やかに！
てとてとて vol.55
仙台市医師会のドクターが作る 健康情報誌
2022年12月９日発行（年２回 ７月・12月発行）

発行／（一社）仙台市医師会
〒984-0806 仙台市若林区舟丁 64-12
TEL：022-227-1531
URL：https://www.sendai.miyagi.med.or.jp/

編集責任者／（一社）仙台市医師会 広報部
デザイン制作／にっさつ（株）

誌名『てとてとて』は家族を含めた「患者さん」「医師」そして「行政」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。