

見て、知って、**未来**を 健やかに!

ご自由にお持ち帰り
ください

てとてとて

vol.57
2023年12月

仙台市医師会のドクターが作る **健康情報誌**

特集

フレイル予防

健康寿命は

延ばせる!!



たんぱく質
モリモリレシピ



- 健康だより
ゲーム依存について
- 私のちょっと聞きにくい
水虫がなかなか治りません…
- コラム
仙台の街をめぐる
- 政宗公に学ぶ 独眼流 健康長寿のかなえ方
長生きのために「食」を意識
- 健診のススメ
乳がん検診



**ロコモ予防
エアロビクス**

♪ **動画付き**

フレイルとは？

特集



健康



フレイル



要介護

老化にともない心身の活力となる **筋力・認知機能・社会とのつながり**

が低下した状態で、**健康な状態から要介護になる前の段階**です。

健康寿命は延ばせる!! フレイル予防



仙台市健康福祉局 保険高齢部
地域包括ケア推進課
課長 **庄子 希恵**



**社会とつながり、
元気に活動することは
フレイル予防にも有効です。**

シニア世代は外出の機会が減り、気が付けば一日中家の中にいるなど、社会とのつながりが弱くなりがちです。

外出が減り運動量が減ると筋力・食欲が低下、活気がなくなりさらに外出がおっくうになるという悪循環に。社会とのつながりを失うことがその入り口なのです。

そこで、悪循環に陥る前に、積極的に外に出て楽しみを見つけることが大切です。「でも何から始めたらいいの?」そんな方はぜひ、地域包括支援センターにご相談ください。介護の相談窓口として知られていますが、実は高齢者の皆さんがより長く元気に過ごすための取り組みも行っています。例えば「介護予防教室」や地域の「通いの場」※の紹介、シニア向けの運動サークルやイベントなどをご案内しています。

一歩踏み出せば、社会参加のきっかけに出会えるはず。まずはお近くの地域包括支援センターにお気軽にお問い合わせください。

※「通いの場」とは…

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいくくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

仙台市内の▶
地域包括支援センター
検索はこちら



今の自分を 知ることからスタート!!

イレブンチェック をやってみよう

フレイルの兆候があるかどうか、自分の生活習慣を簡単な質問票で確認するものです。



回答欄の右側に
○がついた項目は、

要注意!

今の生活を見直して
みましょう。

※4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっています。注意して○をつけましょう。

回答欄

		はい	いいえ
栄養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることはありますか ※	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年間以上実施していますか	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・ こころ	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事しますか	はい	いいえ
	10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

5個以上○がついたあなたはフレイルの危険性があります。
しかし落ち込むことはありません。今のうちに適切な対策を行えば、
フレイルの進行を抑制・改善させ、健康寿命を延ばすことができます！

健康寿命とは健康上の問題によって日常生活が
制限されることなく生活できる期間のことです。

フレイル予防の3つの柱を強化する!

フレイル予防には **社会参加**、**運動**、**食・口腔** の
3つの柱をバランスよく強化しケアを習慣付けることが必要です。

専門家に話を聞きました!



若い頃からの
歯周病予防が
大事なんですね!

口の中から
全身の健康づくり!
人とのつながりも
フレイル予防に
関わっているんです



一般社団法人 仙台歯科医師会
副会長 駒井 伸也

歯や口の健康が損なわれるとかむ力が弱まり、軟らかいものばかり食べて栄養が偏り、ひいては全身の筋力が低下する悪循環に陥ってしまいます。フレイルの入り口はオーラルフレイルといっても過言ではないかもしれません。

歯周病は20代からかかりやすくなり、45歳ころからは老化や高血圧などの薬の副作用で唾液の分泌量が減ってきます。すると乾燥で口内環境のバランスが崩れ、虫歯や歯周病が悪化しやすくなってしまう。

歯周病が悪化すると全身疾患を引き起こすことも。人生で一番若い今日から、ケアを習慣つけることが大切です。

「歯と口は食器と同じ」という意識で、食べたり飲んだりしたら磨く習慣をきちんとつけてください。磨かず放置するのは、使った食器を放置するのと一緒です。その結果どうなるか、考えただけでも恐ろしいですね。そんな気持ちで自分の歯と口に向き合ってほしいと思います。

また、口の周りの筋肉を動かすとだ

最近、歯医者さんに行っていないな



液量が増えます。カラオケやおしゃべりを楽しむこと、つまり人とのつながりを保つことが、結果的にフレイル予防にもなるのです。

生涯にわたって自分で食べるためには、虫歯・歯周病にならない、重症化させないことが大切です。さらに抜けた歯をそのままの状態では放置し、義歯を入れずに生活すると、かむ力の低下や、認知症リスクが2倍になるなどの影響が出てきます。しかし自分に合った義歯を入れて生活をすれば、そういった問題は解決できますので、すでに歯を失った方も諦める必要はありません。

いま自覚症状がある人もない人も、かかりつけ歯科医で定期検診を行い、口の中の健康を一日でも長く維持しましょう。



年々筋力低下は加速します! 年をとっているからこそ 運動を

仙田病院 リハビリテーション部
理学療法士 **金子 亮太郎**



膝が痛くて
歩くのがおっくうだし
退職して出かける機会も
減ったな…

筋肉量は一般的に20代をピークに徐々に低下が始まり、40歳頃から加齢に伴い筋力が低下し始めると言われています。65歳以降は筋肉量、筋力の低下ともに加速していきます。筋肉が衰えると基礎代謝が下がりエネルギー消費量が減少、食欲が低下するため低栄養からさらに筋肉が衰える悪循環に陥ってしまいます。

まずは筋肉量の低下を防ぐところから始めましょう。例えば、いつもより10分多めに掃除機をかける、歯みがきの際はかかと上げをするなど、日常生活の中でほんの少し体に負荷をかける動きから始めることがおすすめです。

関節が腫れていたり、熱をもついたりして痛みがある場合は無理に運動せず、医師の指示を受けながら体を動かしましょう。

地域包括支援センターでは運動に関する教室等を行っているところもあります。要介護認定を受けていなくても参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

仙台市内の地域包括支援センター
検索はこちら



体を動かして食欲増進を! おやつも栄養補給の 大切なタイミングです

仙台徳洲会病院 栄養管理室
管理栄養士 **菊地 千明**



お友達とランチによく出かけます!
でも一度に
食べられる量は
減ったわ…



年齢を重ね、食べる量が減ってきたという人は注意が必要です。食事が減ると栄養素を十分に摂取できず、エネルギー不足、筋力低下などにつながってしまいます。毎日歩いて買い物に行き、お店で見つけた旬の食材を食卓に並べる、時には誰かと外食をする「共食」など、楽しみながら体を動かし、食べられる量を落とさないよう食欲増進を目指しましょう。

また、おやつを上手に使うのもポイント。つい甘いものを思い浮かべがちですが、ヨーグルトや魚肉ソーセージ、油揚げピザ（作り方はP9）など、自分に不足しがちな栄養を補うものを選び、一日の中でバランスを整えていくことを目標にするといいですね。

最近、低糖質ブームでお米を食べないという方がいますが、主食を摂取しないとエネルギー不足になります。井にするなど、お米とおかずを一緒に食べる工夫をしましょう。

元気はつらつさん INTERVIEW

79歳 Kさん
持つべきは仲間との時間
趣味と運動で体力回復!

ゴルフを楽しみ、町内会行事にも顔を出すKさん。今年に入り大腸憩室炎、狭心症で2回の搬送、入院を経験しました。退院後は気分の落ち込みや筋力低下に直面しましたが、20分の散歩から始め、たんばく質が豊富なバランスの良い食事、買い物、ゴルフ仲間との交流で生活リズムと体力を回復しました。閉じこもらずに自分のペースで楽しく過ごすことが肝心なようです。

「年々下がる体力とスコアには落ち込むよ」とぼやきつつも、はつらつと練習に打ち込んでいます!

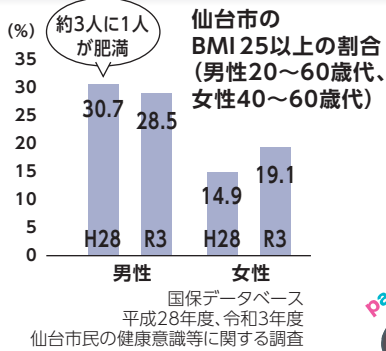


健康寿命が短い



明日からががんばろう

メタボ・高血圧・BMI 25以上



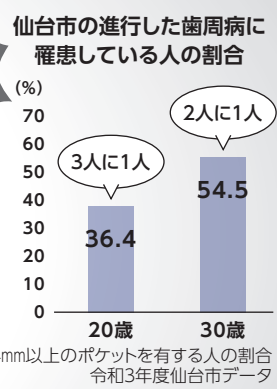
炭水化物ばかりの食事



若くても油断できない歯周病



BMI: 肥満度を表す指数
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



40代

30代

20代

歯周病検診 (40歳)

歯周病検診 (30歳)

20歳のデンタルケア

基礎健康診査 (35~39歳)

始まる 40代~



定期的な健康診断で数値をチェック

運動習慣を身につけよう!

骨粗しょう症リスク 40代以降は骨密度低下 40~50代の女性は骨密度をチェックする!

骨粗しょう症検診を受けましょう!



30代以降は骨密度を上げるための運動や食事など生活習慣の見直しをスタート

健康な歯と歯肉は生涯大切! 定期的な歯科検診と予防処置で歯と口の健康づくり



栄養バランスのとれた食事



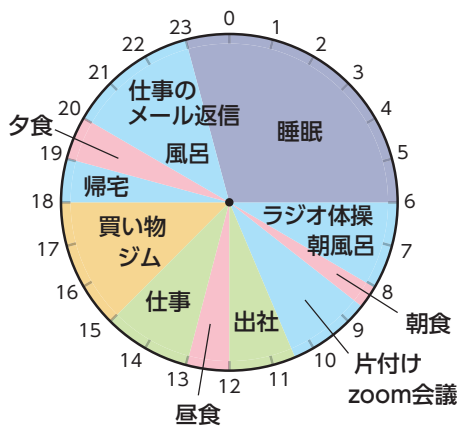
デンタルフロスや歯間ブラシを使った丁寧な歯みがきを!



健康寿命が長い



S子さんある日の タイムスケジュール



までスキーをしていたブライドに火がつき、月2回のパーソナルトレーニングに加えラジオ体操もこなす日々を送っています。「何歳になっても筋肉はつく。あつとき何もしなければ寝たきりだったかもしれない」諦めない元気、ぜひ見習いたいですね！



81歳
S子さん

**規則正しい生活で
毎日楽しく過ごします！**

毎日楽しく！3食よく食べ現役で管理職もこなすS子さん。78歳のときに膝を悪くし、腹筋も落ちていたことが発覚。70歳

要介護状態へ



フレイルが進む悪循環

こころと身体の機能の低下



食べる量が減る
筋肉・体重が減る



外出が減り、気が付けば一日中テレビを見て動かない



50代女性、骨折して骨粗しょう症が判明



過度の飲酒、休日は昼まで寝る



運動不足
つつい車



生活習慣を変えようとしな

80代

70代

フレイル予防の意識を高めて!!

60代

50代

歯周病検診(70歳)

歯周病検診(60歳)

歯周病検診(50歳)

基礎健康診査(75歳以上)

特定健康診査(40~74歳)

令和元年仙市の健康寿命

(大都市比較)

男性 **1位** 73.82歳
女性 **3位** 75.99歳

2019年 大都市の健康寿命
健康寿命算定プログラム
(厚生労働科学研究)



ご近所さんと立ち話



趣味や散歩、仲間とのサークル活動

一日3食規則正しく栄養バランスのとれた食事



よくかめるよう
歯科検診も忘れずに!

ウォーキング



歩幅を広く

加齢による筋力低下が

UP!



身体活動を増やす工夫をしている

健康寿命を延ばそう!! ロコモ予防 エアロビクス

Stretching 普段意識していない 足裏をほぐします!

※痛くならない程度に無理せず行ってください



◀足裏を手で固定し、反対側の手を足ゆびへ入れ込み、足のゆびを右へ5回・左へ5回まわす。反対の足も行う。

タオルを敷き、足ゆび▶で端をつかみ、ゆびの力でタオルをたぐり寄せ。立つかイスに座り片脚ずつ行う。



**ウォーキングは全身運動です。
「正しく歩く」ことを意識し
体幹を鍛えましょう!**

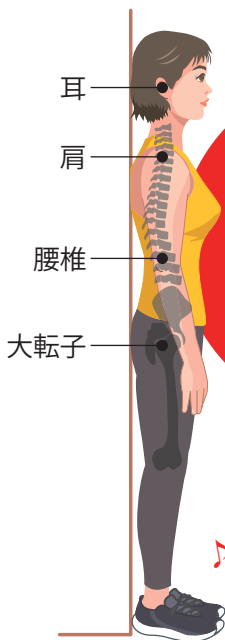
監修：佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 佐々木 信之

皆さんは普段「正しく歩く」ことは意識していますか？姿勢をよく、足ゆびや足の裏、足首の動かし方はもちろん上半身も使い、腕は肩甲骨から大きく動かすことを意識した正しいウォーキングは、全身運動となります。また、加齢に伴い筋力が低下する抗重力筋（大腿四頭筋・大殿筋など）を鍛えることができ体幹が強化されます！リズムに合わせて楽しく体を動かし「歩く」ときに必要な筋力を鍛えましょう！

「マーチ」

マーチは片脚立ちバランスの繰り返し動作です!

エアロビクス
インストラクター
五十嵐 リエ 先生
仙台市内で
インストラクター
として活躍中!!



**歩く前に
正しい姿勢かを
チェック!!**

耳・肩・腰椎・大転子を
真つすぐ保つように
立ちましょう

♪リズムに合わせて
♪体幹を鍛える!!

腕は振り子の
ように肩甲骨を
大きく動かす

肩の力は
抜く

軸足にしっかり
体重を乗せる

お腹に力を入れて
腹圧をかける

動画で
トライ!

親ゆびのつけ根に重心を置き
頭に向かって伸びるイメージ



無理せず自分のペースで

行いましょう!



たんぱく質モリモリレシピ

仙台徳洲会病院 栄養管理室 菊地 千明

たんぱく質は、筋肉を作る大切な栄養素です。しかし食事のエネルギーが不足すると、それを補うために筋肉になるはずのタンパク質が使われてしまいます。

朝にしっかり食べ、夕食は少し控えて朝に食欲が出る好循環を保ちましょう。サバ缶の卵とじ丼はご飯もとれて朝にぴったり、糖質が気になる方にはおやつに油揚げピザもおすすです。

朝 サバ缶の卵とじ丼

1人分

エネルギー:486kcal たんぱく質:22.9g

脂質:11.8g 炭水化物:68.7g 塩分:2.3g

【材料(2人分)】

サバ水煮缶 1缶 ……150g 水 ……50ml
 玉ねぎ 1/2個 ……120g ご飯 2膳 ……330g
 濃口醤油大さじ一杯 ……18g 七味
 卵 2個 ……100g



【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする
- ②サバ缶の汁と水50mlを鍋に入れ玉ねぎを軟らかくなるまで煮る
- ③サバは一口大にほぐして鍋に入れる
- ④醤油を入れて煮る
- ⑤溶き卵を入れ火が通るまで煮る
- ⑥ご飯に汁ごとかける
- ⑦七味を好みの量かける



1人分

エネルギー:180kcal たんぱく質:9.3g

脂質:14.1g 炭水化物:7.0g 塩分:0.7g

おやつ 油揚げピザ

【材料(2人分)】

油揚げ(薄揚げ) ……60g
 ピザソース(ケチャップでも可) ……30g
 ピザ用チーズ ……30g
 パセリ(分量外)

【作り方】

- ①油揚げにピザソースを塗る
- ②ピザ用チーズをのせる
- ③オーブントースターで5分焼く
- ④食べやすい大きさにカットする



ゲーム依存 について

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
名誉院長・顧問 **樋口 進**

最近、ゲーム依存という言葉をよく耳にしたいと思います。しかし、ゲーム依存とはどのような状態かご存じないのではないのでしょうか。本稿では、このゲーム依存について簡単に説明します。

そもそも、このゲームはビデオゲームまたは電子ゲームを指しており、トランプや将棋などではありません。また、このゲームには、ネットに接続されていないオフラインゲームと接続されているオンラインゲームがあります。依存性からすると、後者が前者よりかなり高いことがわかっています。2019年に実施された10〜29歳の若者に対する実態調査では、男性の93%、女性の77%がゲームをしており、そのうち男性の43%、女性の18%は平日に2時間以上ゲームをしていました。休日になると、その割合は、それぞれ69%、36%に増えていました。一般にゲーム依存は、

男性に多く、思春期に好発して年齢とともに有病率は下がっていきます。既述の若者の場合、5.1%、だいたいの20名に1名がゲーム依存の疑いがありました。世界的には、若者の場合、約5%、全年齢では2〜3%程度と推計されており、ゲーム依存がわが国では特別に多いわけではなようです。

さて、ゲーム依存とはどのような状態でしょうか。世界保健機関は2019年にゲーム依存を疾病と認定しました。正式には「gaming disorder」「ゲーム行動症」と命名されています。その内容を簡単に言うと、**ゲーム時間が長く、ゲームを中心に生活が回っている。また、ゲームにより明確な、家族・社会問題や健康問題が起きているが、ゲームを減らさない状態です。**ここでは理解を助けるために外来でよく遭遇する架空症例を以下に示します。



A君 中学2年 男性

友人に誘われてスマホでシューティング系のオンラインゲームを始めた。夏休みにゲーム時間が延びて夜中の2時ごろまでするようになった。9月に入ってから遅刻が増え、不登校も始まった。ゲーム時間を減らすように両親と何回も約束するが守れなかった。また、家のお金を盗んで課金するようになった。父親が怒ってスマホを取り上げると、家の物を壊し、父親に暴言を吐いた。次第に暴言に暴力が伴い、母にも向けられるようになった。冬休みは全くの昼夜逆転になり、以降は登校しなくなった。

【シューティング系ゲーム】武器を使用する戦闘型のゲームで、依存性が高い。

【課金】ゲーム内でのお金の使用。例えば、より強力な武器を買うなどゲームを有利に進めるために使う。



ゲーム依存はこのように学業や生活上の問題だけでなく、脳萎縮、体力低下、骨密度低下、不規則な食事によるやせや肥満、近視などの健康問題を稀ならず伴います。

上記のような状態になった場合、家庭内で対応するのは難しいでしょう。スクールカウンセラーや精神保健福祉センターへの相談や、専門医療機関への受診をお勧めします。本人が受診を拒否する場合、家族だけで相談するのもよいでしょう。また、受診に早すぎることはありませんので、心配な場合は行動を起こしてください。

ゲーム依存は**予防が重要**です。そのためにできることとして、親子でスマホ・ゲーム機使用の約束事を決めましょう。約束は親子で話し合いを基本とします。また、約束はスマホ・ゲーム機の使用前または使用後早い時期に決めましょう。使用時間は、細かく決めず大ざっぱに、例えば使用の大まかな時間帯を決めましょう。使つてはいけない状況・場所、例えば、食事中、風呂、トイレ、ベッドなどを決めましょう。課金やアプリのダウンロードなどについても相談しておくといでしょう。最後に、まず、**両親がスマホ・ネットの良い使い方の見本を示す**ようにしてください。子どもたちも、それを見習うようにするでしょう。



私のちょっと
聞きにくい…

専門医に聞きます!!

みなみ仙台皮膚科クリニック

院長 只木 行啓

水虫とはカビの一種である白癬（はくせん）菌の感染症です。白癬菌が感染する部分は皮膚の最外層です。カビですので温かくて湿っている環境で増殖し症状が悪化します。そのため夏になると症状が悪化してくることが多いのです。

ゆびとゆびの間が
白くふやけて
皮がむける

ひび割れ
カサカサ

水虫が なかなか治りません…

毎年夏場になると足のゆびとゆびの間が白くふやけて、皮がめくれてかゆくなります。水虫のようで市販薬を塗るとよくなり、冬は落ち着きますが夏になると症状を繰り返してしまいます。反対に冬はかかとかサカサになるので保湿クリームを塗りますが、またすぐに戻ってしまいます（30代女性）。

水虫の症状は指間型、小水疱型、角質増殖型などがあります。指間型は足のゆびの間の皮膚が白くなり、皮がむけてくるタイプです。小水疱型は足底に米粒大の水疱が多くできるタイプ、角質増殖型は角層が厚くなりカサカサするタイプです。かかと水虫は、この角質増殖型にあたります。本来あかとなつて剥がれ落ちる角層が厚くなり乾燥するのです。診断には皮膚科で角層を採取し、顕微鏡で白癬菌がいるか確認する必要があります。

冬のかかとかサカサ、乾燥じゃなく水虫が原因かも？



白癬菌はどこにでもいますが、温泉やプールなどの足ふきマットなどには特に多くの白癬菌がいます。家庭内でも水虫の人がいると風呂の足ふきマットには菌がいます。

水虫予防のカギは

「乾かす」と「24時間以内」

間かかるため、予防には皮膚に付いたタイムングから

24時間以内に足をきれいに洗うことが有効です。また、湿った状態を放置せず乾燥させることも大切です。同じ靴を毎日履かない、温泉やプールの後は足を洗って乾かすことを習慣に！

水虫の完治は

冬がオススメです！

できいになります、実は角層内に菌が残っていることもある

ため、2、3カ月は塗り続けると良いでしょう。特に冬は一見治ったように見えますが油断大敵です。角層が厚くなる角質増殖型は薬が浸透しにくいので、より長く続けたり、内服薬を使用したりするのの一つの方法です。

仙台の街をめぐる

東北労災病院 三浦 元彦

今から4年半前の早朝背中の苦しさを目を覚まし、妻の運転で自分の勤める病院へ向かい、救急処置室のベッドの上で、自分の心電図が典型的な心筋梗塞の所見を示しているのを確認し、同僚の循環器のドクターを呼んでくださいと依頼した直後意識を失いました。二度と目が覚めることがなくとも何の不思議もない状況から、さまざまな人の医療の力により1週間後に目を覚まし、4年半たった今は、自分があるとき横たわった救急処置室のベッドの脇に立って救急処置を行っています。

この出来事は当然私の生活を一変させました。体重を維持し、下肢の筋力を保つため、ここ4年間は1日10,000歩のウォーキングを欠かしません。アメリカのデータでは、ウォーキングは時間が多ければ多いほど、生命予後が改善

します。ランニングはやりすぎると生命予後の改善が頭打ちとなります。ウォーキングにはもう一つ副産物があります。今まで気づいていなかった仙台市内のいろいろな景色に触れることができるのです。なぜあの通りが土橋通と呼ばれるのか、その土橋通の澁橋手前の両脇がなぜ深い谷になっているのか、そもそも土橋とは何か、そんなことも初めて知りました。仙台の街は意外とコンパクトで、北仙台から愛宕神社まで歩いても5,000歩にもならないことも初めて気づきました。仙台の街には、仙台城本丸と5つの神社で六芒星が描けることも知りました。健康維持には適度な運動を継続的に行うことが一番重要です。政宗が六芒星で仙台の街に結界を張り巡らしたように、われわれもウォーキングで病気を追い払いましょ。

『仙台市医師会報』掲載記事より転載



政宗公に学ぶ 独眼流 健康長寿のかなえ方

長生きのために「食」を意識

平均寿命が四〇歳以下であったと言われる戦国時代にあつて、仙台藩祖・伊達政宗公は七〇歳という長寿を全うしました。

そんな政宗公の生涯を通観すると、武芸の鍛錬に加え、能、茶、香、連歌、和歌、漢詩といった幅広い学芸をたしなみ、折にふれ家臣たちと野山に出かけて鷹狩り・川狩りを楽しむなど、長寿の要因と考えられるものが多くあることに気づかされます。中でも注目したいのが、「食」へのこだわりです。

政宗公が側近に語ったことを書き留めたとされる『木村宇右衛門覚書』には、「食」に関するこんな言葉が残されています(以下意訳)。

朝夕の食事は、それぞれ自分の体調や状況に合わせて、何を食べるべきかをよく考えて食することが養生の基本である。時季を外れたり、心にそぐわれないような食事はするべきではない。

興味深いのは、政宗公がこの話を「とかく人は長生きをせねば、よき目にもあわぬものなり」という言葉で締めくくっている点です。

「食」が「長生き」や「幸せ」につながることを理解して日頃から「食」に関心を持ち、長生きをするための食事を心がけていた政宗公の思いが伝わってくるようです。

政宗公が晩年に詠んだ『醉余口号』と題する漢詩の一つは「不樂是如何」という言葉で結ばれています。よく動き、よく遊び、よく食べて、健康長寿を楽しみたいものですね。

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／新人物往來社



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

◆**脾臓・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

◆**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)

健診のススメ



『**乳がん検診**』

監修：JCHO仙台病院 健康管理センター

早ければ早いほど、完治の可能性が高まります！

女性の8人に1人がかかるといわれている乳がんは、女性がんの中で最も多く、宮城県でも最多です。20代でも少ないながら罹患し30代から40代後半にかけて罹患率が上昇、その後の年齢層でも高い罹患率が続きます。

発症には女性ホルモンや遺伝的要素も関わりますが(バストの大きさは関係しません)、**適度な運動による肥満予防、過度な飲酒や喫煙を控えることは、自分でできるリスク対策**です。

さらにもう一つ、私たちにできる対策が「**早期発見**」です。

早期の乳がんは標準的な治療により多くの方が完治します。

定期的な乳がん検診とセルフチェックで健康な未来を守りましょう！



日頃からセルフチェックを習慣に

乳房の異変に気づいたら、医師に相談しましょう！

(かかりつけ医、乳腺外科、乳腺クリニック)

- 【**乳房の変化**】 ・皮膚のへこみやひきつれ ・乳頭からの分泌物
・乳房のしこり ・乳頭のへこみ、ただれ

宮城県の女性のがん
部位別罹患数

1位 乳がん

※上皮内がん含む
(2013年～2017年)

出典：
宮城県保健福祉部
宮城県立がんセンター
宮城県のがん(2008～2017)
「性別・部位別罹患数の割合」



**患者さんのための
乳がん診療
ガイドライン2023年版**

Q1「乳がん検診について
教えてください」



日本乳癌学会

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

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、予めご了承ください。

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

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・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としています。

- 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～金曜(祝祭日を除く)

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、看護師が対応します。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來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)

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。

日時：1月18日(木) 14時～
『小児の精神(メンタル)について(仮称)』

3月21日(木) 14時～
『きこえを良くして、楽しい生活を』

場所：仙台市急患センター 2Fホール

※事前申し込みは必要ありません

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

市民医学講座
せんだいTube動画



編集後記

介護を必要とせず健康で日常生活を支障なく送ることができる寿命を健康寿命といい、この健康寿命の延伸が社会の課題です。フレイルという言葉を知ったことがある方も増えてきたと思います。高齢化率が29%となり超高齢社会となった現在、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態であるフレイルを理解して、予防することが肝要です。今回の特集をぜひ参考としていただくと幸いです。

また、健康だよりでは、最近、主に若者を中心に問題となっているゲーム依存について取り上げております。興味深い内容となっておりますのでご一読いただきたいと思います。

仙台市医師会 広報部 佐々木 祐肇

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。



また、今号の配布をご希望される仙台市内の企業・施設・団体さまはお気軽に
☎022-227-1531 (仙台市医師会 担当：鈴木) までご連絡ください。

見て、知って、**未来を** 健やかに！

てとてとて vol.57

仙台市医師会のドクターが作る健康情報誌

2023年12月11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。