

アトアトア

配布用です。
ご自由にお持ち
帰りください



特集

高齢者の元気を応援

—介護予防の取り組み—

笑顔と豊齢力がさらに増える活動が仙台にはあります!

35

仙台市医師会・仙台市医療センター

<http://www.sendai.miyagi.med.or.jp/>

仙台市医師会

検索

2012年12月

特集

高齢者の元気を応援

介護予防の取り組み

笑顔と豊齢力がさらに増える活動が仙台にはあります！

介護予防とは、介護の必要な状態にならず自分らしい生活をおくれるように、そして生涯元気でいきいきと暮らせるように心身の機能低下を予防することです。

仙台市では平成18年から介護予防の取り組みにより力を入れていきます。介護予防について広く市民の皆様を知っていただくこと、また、生活機能が落ちてきた方を早めに発見して介護予防のサービスにつなげることを積極的に行っています。

加齢とともに心身の機能が低下する老化現象は誰にでも起こり得ることですが、年のせいだとあきらめず、明るく健康に過ごすために豊齢力アップを目指しましょう。

仙台市の介護予防サービスの中には、市民の皆様の豊齢力アップのための元気応援教室、介護予防自主グループ支援があります。

豊齢力チェックリスト

豊齢力チェックは65歳から89歳までの奇

数年齢となる方で要介護・要支援認定を受けていない方が対象です。ご自分で暮らし、運動、栄養、歯や口の中、外出、物忘れ、こころの面など生活機能についての質問事項をチェックして返送していただくというものです。奇数年齢が対象なので2年に1回、皆さんに質問票（チェックリスト）が届きます。チェックリストの結果から介護予防の取り組みが必要と思われる方には仙台市から介護予防サービスのご案内をお送りします。生活機能向上に向けた取り組みのお手伝いは地域包括支援センターがいたします。

元気応援教室

元気応援教室は生活機能が低下しているため支援・要介護状態となる可能性の高い、65歳以上の方が対象です。仙台市が委託したデイサービスセンターなどで、参加者の状態に応じ、ストレッチや運動トレ



仙台市健康福祉局
保険高齢部 介護予防推進室
太田 みどり 室長

ニング、口腔ケアといった生活習慣の指導を行い、生活機能の向上を目指す教室です。

介護予防自主グループ支援

介護予防自主グループは高齢の方が住み慣れた地域で運動などの介護予防活動に参加する機会を増やすためのものです。地域包括支援センターや仙台市健康増進センターとの連携で介護予防運動サポーターを養成し、地域の高齢者を対象とした介護予防自主グループを立ち上げ、介護予防活動の継続を支援しています。

参加に関するご相談など、“お気軽に”お住まいの地区を担当する
地域包括支援センターまたは区役所へお問い合わせ下さい。

セントラルウェルネスクラブ南小泉

(仙台市若林区遠見塚)



発声しながら指の運動。
継続は力です。上達してきました。



専用のマットでバランス練習。
歩く姿が違ってきて嬉しい！

生活機能の向上をお手伝いします。
運動の前後に体温、血圧、脈拍、体調
のチェック。
服用薬についても確認します。

元気応援教室

(市内23教室)

西多賀さくらくらぶ

(仙台市太白区西多賀)

“トイレもオナラも
自由にどうぞ”

介護予防運動サポーターの
掛け声で。手を使い、頭を
使って後出しジャンケン！



介護予防運動サポーターとともに地域の集会所・コミュニティ・センター、
市民センターなどで活動しています。
口腔体操やストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操などを行っています
が、体力に自信のない方も参加しやすい内容です。季節のレクリエーションの
企画などもあります。

介護予防自主グループ

(市内133グループ)

うらた笑楽話楽クラブ

(仙台市泉区松森)

“間違ったら
笑ってごまかしましょう”



口腔体操（目、
唇、舌の運動）。
恥ずかしがらずに
一緒に！

右手と左手、違う動作で
（右脳、左脳フル回転）
スリスリ、トントン、
マッサージ

豊齢力アップの原点

鶴ヶ谷プロジェクト

鶴ヶ谷プロジェクトの目的

鶴ヶ谷プロジェクトは要介護・寝たきりに関する危険因子の早期発見、すなわち介護予防の取り組みのために平成14年と15年に実施したプロジェクトです。このプロジェクトは仙台市、大学、医師会、地

域の様々な団体が協力して取り組みまし

た。近年高齢化社会を迎えて寝たきり状態の高齢者が急増することが危惧されています。鶴ヶ谷プロジェクトでは、高齢者の心身の機能を総合的に評価し、効果的で効率的な介護予防サービスの提案をして、寝たきりの方をできるだけ減らすことを考えました。当時、国内では介護予防という考え方は一般化しておらず、このような調査を行っているところはありませんでした。

対象地域について

仙台市内における高度成長期のライフスタイルのシンボルといった地域が宮城野区鶴ヶ谷です。しかし時代とともに超高齢化社会のシンボルのようになってきました。介護予防に対するニーズも多く、また、鶴ヶ谷から仙台市全域に発信してもらえればと考えました。

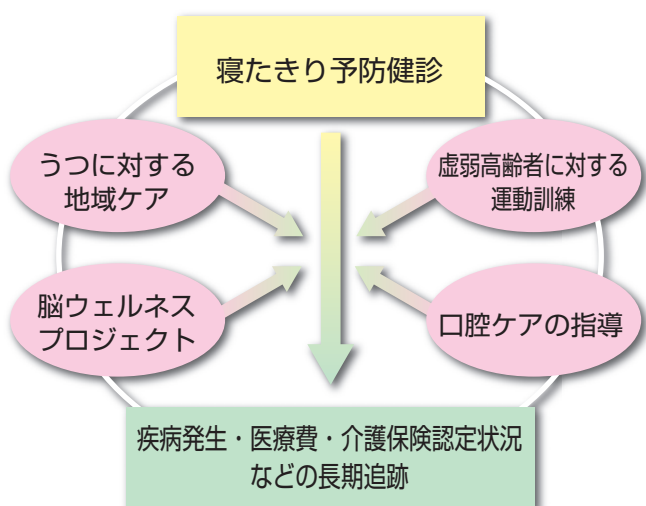
調査について

鶴ヶ谷地区に居住する70歳以上の男女を対象に寝たきり予防健診を行いました。

健診結果に基づいて運動機能が落ちている人には運動教室でトレーニングを、歯が悪い人については口腔ケアの指導を行いました。またうつ状態の人には精神科医師の居宅訪問による地域ケアを行いました。認知機能が健全な高齢者に対しては、川島隆太先生の脳ウェルネス・プロジェクト（音読と計算によって、脳機能の活性化と認知症の発症予防を目指す取り組み）への参加をおすすめしました。

調査の結果、運動教室の参加者は鶴ヶ谷地区全体の機能低下に比べ、機能を維持していることがわかりました。運動教室に参加した方の半数近くは調査終了後も自主サークルを結成して活動を始めま

鶴ヶ谷プロジェクトの構成要素



東北大学大学院医学系研究科
社会医学講座公衆衛生学分野

辻 一郎 教授

高齢者の元気を応援 —介護予防の取り組み—

介護予防運動自主グループ つるがやリフレッシュ倶楽部 むつみ集会所

楽集グループ

中村 仁さん(推進員)

つるがやリフレッシュ倶楽部のスタートは転倒防止体操が始まりです。介護予防自主グループのモデル地区といわれていますが、テストされているのかなと言いつつやってきました。(笑) 仙台市全域の高齢化率と比べるとこの地区は倍近い数値です。しかし要介護、要支援率は平均以下です。多分元気な高齢者が多いのではないかと思います。鶴ヶ谷1丁目から8丁目まで7会場で介護予防の活動をしています。身体の健康から始まりましたが、みんなで集まることで心の健康にもつながっています。健康づくり講演会や交番からの防犯情報など会員以外の方にも参加を呼びかけて介護予防を知ってもらうための広報活動にしています。共助から近助、高齢化団地なりにいろいろ考えながらみんなで介護予防を続けていきたいと思っています。



7会場推進員



制作したユニフォームTシャツを手に

した。専門家から指導を受けた地域の元気な高齢者が運動推進員として活動する取り組みも現在実を結んでいます。介護予防の原型が鶴ヶ谷プロジェクトから育ってきたという側面があるのです。機能維持

のためには運動を中心とした活動を継続していく場の確保が必要です。鶴ヶ谷にはじまった介護予防自主グループが増え、いくことは望ましいことです。

現在10年後の追跡調査を実施中です。



介護予防推進員の研修



市民センターまつりで地区のみなさんと指体操



屋外活動
健康遊具、グラウンドゴルフなどで楽しめます。



講演会の開催
地区の方々とコミュニケーションの第一歩。

「鶴ヶ谷プロジェクトがきっかけで介護予防が続けてきた。おかげで元気に暮らしています。ありがとう」という内容のお手紙をいただき大変嬉しい思いをしています。

元気に生活するために

地域包括支援センター

高齢のみなさんを支えます。

地域包括支援センターとは

地域で暮らす高齢の皆さんの介護、福祉、健康、医療などさまざまな生活の支援を総合的にしていくために平成17年の介護保険法改正で制定され設けられました。仙台市の委託事業として市内の中学校学区に1カ所の割合で49の事業所があります。ケアマネジメントについて特別なトレーニングを受けている主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となつて介護予防に対するマネジメントや高齢の皆さんの総合的な支援を行います。この3名が



基本チームです。3名はそれぞれ専門分野を持って互いに連携をとりながら支援していきます。

活動について

地域包括センターの活動は地域の相談窓口として多岐にわたっています。

介護予防、介護サービスの調整、介護マネジメント

介護予防の活動としては、高齢の皆さんのそれぞれの状態に合わせた介護予防のお手伝いをしています。

生活機能が低下している方が要支援・要介護状態になることを防ぐお手伝い。

運動器の機能向上。栄養改善。口腔機能の向上。閉じこもり予防・支援。認知症予防・支援。うつ予防・支援など。

(地域支援事業の介護予防事業／元氣応援教室)

地域包括ケアシステムのチームメンバー



自立した生活をしている人の支援として現在の状態を維持するお手伝い。(地域支援事業の介護予防事業／介護予防自主グループ)

この他、お金の管理や契約などについての相談や虐待、認知症相談、生活の中での困り事や心配事に対応します。



草刈内科医院

院長 草刈 拓 先生

(宮城県ケアマネジャー協会
仙台支部支部長)

高齢者の元気を応援 —介護予防の取り組み—



地域包括ケアチームの必要性

主任ケアマネジャーはより暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りを力を入れています。

医療と介護は並列で考えていかなければいけない時代です。ケアチームという考えに基づき、それぞれの持つ特徴を活かしていくことが地域包括支援センターの活動の中で必要です。

また、自助、互助、共助、公助の役割分担により、地域包括ケアを考えることも大事なことです。

自助とは

介護予防の段階は自分自身でやらなければなりません。自分の健康は自ら維持することが必要です。

互助とは

民生委員、町内会などが中心になり高齢の方を見守る体制をつくり地域で連携をつくっていくことが必要です。昔ながらのコミュニティが残っているところは仕組みづくりが比較的うまくいっているようです。介護予防の集まりなどに出やすい環境をつくることも欠かせません。

共助とは

社会保険のような制度化された相互扶助。

公助とは

自助、互助、共助では対応できない状況に対応します。

介護するみなさまへのお願いです

介護度がすすまないようにすることはとても難しいことです。

周りの方々の協力がかせませません。

怒らない。責めない。世話をやきすぎない。焦らせない。プライドを傷つけない。

介護予防に関するご相談は、お近くの地域包括支援センター またはお住まいの区役所・総合支所の相談窓口へ

地域包括支援センター

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターについては、下記の区役所・総合支所へお問い合わせください。

区役所・総合支所

- ◆青葉区役所 ……TEL.225-7211(代)
- ◆宮城野区役所 ……TEL.291-2111(代)
- ◆若林区役所 ……TEL.282-1111(代)
- ◆太白区役所 ……TEL.247-1111(代)
- ◆泉区役所 ……TEL.372-3111(代)
- ◆宮城総合支所 ……TEL.392-2111(代)
- ◆秋保総合支所 ……TEL.399-2111(代)

高齢者総合相談窓口
(障害高齢課内)
内線6307
(共通)

保健福祉課

働く人の健康と労働の両立を守ります

仙台錦町診療所・産業医学センター

職場巡視の様子



チェック項目について詳細に話を聞きます。



産業医と安全衛生委員会*との調査審議会議

*労働安全衛生法に基づき毎月一回以上開催することとされています。



パソコンとの距離のチェック。

産業医とは

事業所において働く人が健康で快適な作業環境で仕事ができるように指導や助言をして、働く人の健康管理を行う医師をいいます。安全基準法で常時50人以上が働く事業所

には産業医の選任が義務付けられています。全国では7万人の産業医が活動し、8割以上の会社が産業医の選任、契約をしています。宮城県の医師の3分の1は産業医の資格（法律によって定められている産業医として備えるべき要件を満たすこと）を有しています。産業医のほとんどが開業医や勤務医の先生で日常の診療とともに産業医の業務を担っていただいています。産業医は産業医学に基づいて仕事を行っています。

産業医学は作業に関連した病気を医学的に解明、予防して労働者の健康を維持するための学問です。アスベスト（石綿）では中皮腫や肺がん、粉塵は塵肺の原因です。胆管がんでは大阪の印刷会社で若い人が罹っており、まだ結論はでていませんが化学物質、有機溶剤に起因しているのではないかとわれています。このように作業環境によって引き起こされるさまざまな病気があります。作業環境は職業病や労働災害の発生に深く関係しています。そ



仙台錦町診療所・産業医学センター
所長 広瀬 俊雄 先生



店舗内の温度、陳列台の高さ、作業時の姿勢など確認。



空調、危険、有害なものの有無など総合的確認。



照明度についての確認。



休憩室もチェック。



取材協力：みやぎ生活協同組合

ここで産業医が選定されている訳です。

産業医の仕事

健康診断の実施と事後指導など

健康診断を集団分析することが重要です。職業別、年齢別、男女別の分析をして健康診断を活かします。健康診断や診療では職業や環境のことを具体的に聞くことも心がけます。

「事後指導」は仕事の内容をふまえて定期的にきちんと指導することが大事です。

作業環境の管理など

産業医は職業、作業環境だけではなくその人の生活全般を配慮して健康の維持と労働の両立を図っていかねばなりません。作業によって起きる病気を見抜いて原因を減らしていけば治療ができます。例えば、作業台ひとつとっても身長にあった高さにするだけで腰痛や背部痛の発生率が半分に減ります。

職場巡視

職場に向き作業環境や作業の方法などに問題はないか、有害なものはないかなど見て聞いて回る職場巡視も産業医の仕事です。現場に行つて病気が発症している職場でその原因を指摘し、安全衛生委員会などで検討してもらい改善方向に進めていくよう提案をしています。それぞれの事業所の事情もあります。働いている方々が自らで議論する場である、安全衛生委員会を活発にしていくための役目も産業医が担っています。

仙台錦町診療所・産業医学センター

〒980-0012 仙台市青葉区錦町1丁目8-132

TEL: 022-222-7997 FAX: 022-225-8495



健康のワンポイント アドバイス

急性アルコール中毒とは

急性アルコール中毒はアルコールを急激に摂取することにより生じる急性の精神的、身体的中毒症状を言います。もうじき忘年会シーズンとなりますが、アルコール中毒は忘年会、新年会、歓送迎会シーズンといった宴会時期に多く見られますので、これからの時期、一層の注意が必要となります。

飲酒の強要や一気飲みなどの行為は取り返しのつかない結果につながる事が……

山形 拓 先生

(仙台市医療センター 仙台オープン病院 消化器内科)

急性アルコール中毒



病気のメカニズムを知っておく事が大切です。アルコールを摂取していくと、血中のアルコール濃度が徐々に上昇していきます、様々な変化があらわれます。ほろ酔い状態から歩行時のふらつきなどを伴う酩酊期、歩行困難、嘔吐、記憶低下などを伴う泥酔期をへて昏睡期に至ります。このような過程を経ることで、酔ってきているな、という自覚が出てくるので、ある程度は自身で飲酒量を調節することができます。これが自分の酒量を知るといことなのですが、飲酒開始からアルコールの血中濃度が上昇するまでには30分から1時間前後のタイムラグがあ

ります。そのため、短時間で多量のお酒を飲んでしまうとほろ酔い、酩酊期などの自覚症状がないまま、一気に泥酔期や昏睡状態に至ってしまう危険性があります。特に若者は自分の酒量を知らないことが多く、その場の雰囲気短時間で多量の飲酒をしてしまうことや、いわゆる一気飲みを行い急性アルコール中毒に至ってしまうことがあります。急性アルコール中毒を予防するためには短時間に多量のアルコールを摂取しないということが一番大切です。宴会の場では、飲酒の強要や一気飲みはくれぐれも行わず、強要されても断る事が大事です。急性アルコール中毒は程度にもよりますが、大脳や脳幹部に影響が出てくると、生命を維持するための機能に重大な影響を及ぼし、場合によっては死に至る危険な疾患であるという理解が重要です。



す。救急車を呼ぶタイミングを逸すると大変危険です。飲酒、酩酊していた人が呼びかけや痛み刺激を与えても目を覚まさない場合や、倒れて口から泡を吹いている場合、浅く早い呼吸や異常にゆっくりとした呼吸状態、低体温状態などは急性アルコール中毒の危険信号ですので速やかに救急車を要請しましょう。救急車が到着するまでは意識がある状態であっても患者さんからは決して目を離さず、頭と体を横向きに寝かせる、いわゆる回復体位と呼ばれる姿勢としましょう。中毒患者では舌根沈下や口腔内の嘔吐物が原因で窒息してしまい、これが死亡原因となる危険性もあるためです。また、同様の理由で意識のない方を無理に吐かせようとしたら、水分を与えたりする事も窒息の原因となりえるので行わないでください。特にこれから冬を迎えるにあたっては、患者さんが低体温にならないように毛布をかけるなど、保温に努める事も大切です。

予期せず急性アルコール中毒に至ってしまった場合

速やかな医療の介入が必要となります



ドクター訪問

出会いを大切に

古川加奈子 先生
(みみ・はな・のど北仙台クリニック院長)



大学病院勤務を経て平成11年11月に開業いたしました。どこを診るのか、子どもさんにもわかりやすいようにと考えて診療所名にはひらがなを用いました。

耳鼻科の特徴は一カ月の赤ちゃんから100歳を越える方まで全ての年代の方と出会うことです。耳と鼻と喉を診て処置をしますので一人一人にかけられる診療時間が長いかもしれません。方針としては患者さんと良く話しをして治療の糸口を見つけていくことを心がけています。患者さんの疾患もさまざまです。多くの総合病院、診療所と連携をとっていますので、必要があればい

つても紹介状を書くという姿勢でいます。子どもの患者さんも多く小児科と領域が重なるところもありますが、これは小児科かなと思う症状であれば小児科受診をすすめています。患者さんには早く治っていただきたいので、各科の先生方とこれから連携を続けていきたいと思っています。



▲体力増進のために始めた水泳

究極の何でも屋に……。

安藤健二郎 先生
(医療法人ライヴズ理事長・あんどろクリニック院長)



東北大学をでて当時の第二外科でレーザーの外科における医学応用を研究。その流れで内視鏡を用いた外科手術をもつぱら勉強していました。10年くらい

研究を続けましたが、自分のタイプとしてはひとつのことをつきつめるより、いろいろなことをやっていったほうが性に合うのですね。今、どんな病気が流行っているのかなど身近に感じる町医者になりたいという思いが強くなりました。平成11年に開業。診療科目は内科、消化器科、外科などとしています。そもそも病気は一つの科で解決するものは少なく、専門科にとられない広い知識が必要と痛

感しました。東洋医学にも興味があり漢方医学、鍼灸などを取り入れています。往診も個人宅、介護施設などにかかわらず行っています。患者さんの話しを良く聞き、病診連携をとりながら地域に密着した究極の何でも屋を目指し、同じ思いの医師で診療所のネットワークを広げていきたいと考えています。余暇は医師会の野球部で楽しんでいます。



▲法人の更科(左)、千田(右)両医師と

ます。
水泳は8年前に始めました。心身ともにリフレッシュできるところが魅力です。

お答えします

～読者から寄せられたご質問に答えるページです～

Q 「貧血」について、くわしく教えてください。

A 仙台市の健診では男性は赤血球数399万/mm³、血色素量13.0g/dl以下を、女性は赤血球数359万/mm³、血色素量12.0g/dl以下を貧血としています。加齢とともに赤血球数、血色素量共に低下していく傾向がみられます。こうした場合は判定値が正常範囲以下でも治療の対象とはなりません。

毎年検診を受けている方は急激に貧血が進行してきていないか、注意をします。

異常な低値を示したばあいはその原因の追求が大切です。

50歳以上の方では、消化管の病気の有無の検査が重要です。胃の透視あるいは内視鏡の検査、便潜血の有無、さらに便潜血が陽性なら大腸内視鏡の検査を受けてください。

女性は生理で毎月出血するため、多くの方が鉄欠乏貧血の傾向を有しています。生理の量が多いと思ったら子宮内膜症、子宮筋腫などの婦人科疾患の有無を調べてください。

赤血球数、血色素量の低下がみられた場合、どのレベルから治療するかというと、若い女性は血色素量10g/dlを境界として、経口鉄剤の服用をおすすめしています。

2、3週間で正常値の半分への改善がみこまれ(例えば8g/dlの方は10g/dlへ)、2カ月間で正常化してきますが、そこで服用を止めないで3カ月間の服用をすすめています。鉄剤の投与中もお茶やコーヒーは適量であれば制限の必要はありません。

鉄剤は服用すると気持ちが悪くなるなどの消化器症状の副作用がでる方もいますが、食後の服用で副作用は出にくくなります。また、便が黒くなりますが、これは異常ではありません。

貧血が改善されても3分の1の方が1年半～2年後に再発してきますので、きちんと健診を受けてください。

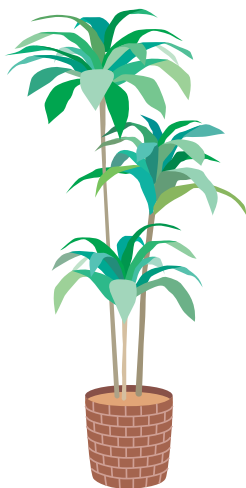
男性に関してはむしろ貧血の原因の検査に重きがおかれます。

ヘリコバクターピロリによる低酸症でおきる鉄吸収の抑制の有無や悪性腫瘍の有無など、消化管の検査を受けることが望ましく、便潜血検査や大腸の内視鏡検査も受けてください。

日本人成人(有月経期の女性をのぞく)は1日に1mgの鉄が失われ1mgの鉄が吸収されています。

鉄は吸収されにくい物質です。毎日肉やレバーを食べても2～3mgの吸収量には届きません。鉄欠乏症貧血を治すには吸収しやすく加工された50mgあるいは100mgと量も多い徐放錠、腸溶錠の内服治療の方が早く確実と考えます。

食事は鉄分の多い食物を取るといより緑黄食物、肉、魚など好き嫌いをしないでまんべんなく取ることが大切です。



NTT東日本東北病院
副院長 関口 幸雄 先生

ご質問
募集中

健康にまつわるご質問がある方は、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、とじ込みのはがきでお送りください。なお、採用された方にはクオカードを差し上げます。

※いただいたなかから編集部で選考の上、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。

文人の顔

太田正雄先生 関口蕃樹

文学・キリシタン研究でも著名な太田正雄(木下柰太郎)先生 東北大学病院に続く西側一帯は、医学部キャンパス。医学部本部周辺の緑地には、創立以来関わり深い記念石碑や記念植栽樹が多い。

むかしの仲間も遠く去れば、また日頃／顔合せねば、知らぬ昔とかはるなき／はかなさよ。春になれば草の雨。三月、／桜。四月、すかんぼの花のくれなる。また／五月にはかきつばた。花とりどり、人ちり／ぢりの眺め。窓の外の入日雲。／木下柰太郎 医学部創設110年を記念して建立された鮫川石に黒御影を張め込んだ詩碑がある。大正2年「スバル」に発表された「むかしの仲間」で、その後何度か推敲が重ねられた作品である。医師太田正雄の本名より木下柰太郎の作家名がよく知られる。碑裏面の青銅銘板には、

「太田正雄先生は大正十五年から昭和十二年まで東北大学医学部皮膚科学担当の教授であった 太田先生はまた木下柰太郎の筆名で明治・大正・昭和にわたり詩・小説・戯曲・キリシタン研究などにおいても幾多の業績をあげられ高名である この碑の詩は木下柰太郎二十八才のときの作であり六十才のときに書かれた自筆の文字で刻まれている 昭和五十八年五月 東北大学医学部同窓会」と、記載されている。

太田正雄は明治18年8月静岡県賀茂郡湯川村(現伊東市)に生まれた。東京大学医学部卒業後研究生を経て南満医学堂教授・奉天医院皮膚科部長、愛知医科大学教授を経て来仙、のち東京帝国大学へ転出、眼上顎青色母斑(太田母斑)・糸状菌研究で著名な医学者で知られる。

学生時代から詩や小品を「明星」に発表、北原白秋らの知己を得て南蛮文学・キリシタン研究の端緒を開く。医学・文学者である森鷗外の知遇を得たのもこの頃だった。「スバル」を創刊し「和泉屋染物店」で戯曲・小説家としての名を高めた。キリシタン研究に専念の結果は、昭和4年紀行「えすばにや・ぼるつがる記」を岩波書店から刊行、ほかに史伝「羅馬に使いした支倉常長」、戯曲「常長」などがある。

随筆「仙台から」の1節に「…地震も火事も少ないから、家が皆古い。商家のうちには昔の東京の小網町の風情を示すやうなものがある。電車なく、鉄筋コンクリート建が少ないので気持ちがよい…」と記す。仙台時代は大学評議員、附属病院長の要職にも就き精力を傾注、一方学内でも文人教授らと親交を深め特異の境地を開く時期となり、向山東洋館での「芭蕉会」を主宰していた。昭和20年10月死去された。

短歌に秀でた関口蕃樹先生 大学病院駐車場東側にある仙台市指定保存樹木「ヒヨンの木(イスノキ)」に守られるように、昭和28年関口蕃樹の歌碑が建立された。

「青葉山みと里流るる阿かときの 空に登よもし鳴くやかっこう 蕃樹」

明治13年東京に生まれ東京帝国大学医学部を卒業、大正3年独仏に留学、第1次世界大戦勃発のため帰国するが、6年東北帝国大学医学部教授に迎えられ米国に留学している。その後第2外科を統轄し、細菌性炎症に関する研究に力を入れ大正11年日本外科学会で「急性化膿性炎症」として発表、またわが国最初の肺切除術を成功させた。来仙開講時から「関口外科集談会」を行っていたが、のちに「東北外科集談会」と大きく発展した。

在仙中は絵画・短歌を良くし太田正雄、阿部次郎、小宮豊隆らと親交を深め、文人教授の名の高いひとりであった。昭和16年死去された。(敬称略)

(仙台郷土研究会 伊勢 民夫)



東北大学病院

※前34号12ページ「眼鏡塚で知る仙台眼医の魁」中、下から3行目「参院選出馬」は「衆院選出馬」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。



太田正雄(木下柰太郎) 碑



関口蕃樹 碑

市民医学講座

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(J・COM仙台キャベツ、CATV)でも放送しています。

12月20日(木)

女性の尿失禁

松浦 忍 先生

1月17日(木)

小さな傷で病気を治す

ー腹腔鏡下手術の最近の知見ー

内藤 剛 先生

2月21日(木)

災害時の乳幼児栄養ー非災害時の母乳育児支援の大切さー

渡邊孝紀先生 先生

※2月21日(木)は18時30分から開催します

※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

最期をどこですごしますか
 (9月20日/爽秋会岡部医院・緩和ケアクリニック仙台 河原正典先生)



末期がんの人のための医療とされる緩和ケアの誤解について。緩和ケアにおける在宅医療の必要性

と病院死から地域社会の看取りを考える時代の受け皿になる文化の再構築の必要性(社会学者、宗教家の参加)。おむかえ現象とそれがもたらすものについて。緩和ケアの原点と方向性。近年の患者の希望は生きることへの支援だ。ケアの重心は生きることをサポートすること。死を考えてこそ良く生きるることになるとお話しがあった。



耳鳴と付き合うー原因と治療に関する最近の考え方
 (10月18日/東北大学医学研究科医学系研究科教授 川瀬哲明先生)

耳鳴とは、外界に存在しない音が聞こえる状態のこと



てんかん診療をつぶやくーツイッターの光と影

(11月22日/東北大学医学研究科てんかん学分野教授 中里信和先生)

定義される。一過性の耳鳴は正常人でも多くの人が経験している。日常生活に支障をきたす耳鳴について。原因、難聴との関連性。耳鳴の原因、発症メカニズムには不明な点が多く根本的治療がないのが現状。最近TRT法という耳鳴りに対し慣れを起こさせ苦痛を軽減、改善することを目指す新しい考え方の治療が導入され、高い有効性が報告されている。気になる耳鳴は専門医へとお話しされた。

以外にもさまざまな症状や悩みが持続する場合があります。てんかん学分野では多くの専門家とチームを組んでいる。何事も一人では成し遂げられない。一人の名医よりもチーム診療。てんかんに関係する偏見や誤解を多くには正しい知識を得ることがいちばんだ。社会全体に情報を発信するためにツイッターを使いはじめた。ツイッターの投稿を例に、お話しがあった。

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。



■「肩の痛みについて」
井樋 栄二 先生 (11月の放送より)



■「大腸がんの予防ー診断・治療・消化器内視鏡医の立場からー」
岩淵 正広 先生 (12月の放送より)

1月

リウマチについて

2月

PETについて

3月

人工内耳について

市民医学講座 1時間番組

■J:COM仙台キャベツ (4チャンネル)
火曜 21:00～ 土曜 8:00～
日曜 12:00～

■CAT-V (4チャンネル)
火曜 16:00～ 木曜 10:00～

仙台市医師会広報番組 (家庭の医学)30分番組

■J:COM仙台キャベツ (4チャンネル)
月曜 21:00～ 水曜 12:00～
土曜 16:00～

■CAT-V (4チャンネル)
火曜 10:00～ 木曜 16:30～

仙台オーブン病院
TEL(252)1111

人間ドックのご案内

当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、また、病院併設の利点を生かし、受診後の精密検査や治療が必要なときは当院でお手伝いたします。

2日ドック

健診費用 64,050円(税込)
●月・火・水・木・金
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)
●月・火・水・木・金
午前7時45分受付、13時頃終了

オプション検査

全大腸内視鏡検査、ピロリ菌検査、胸部CT検査、心臓超音波検査、動脈硬化検査などを用意。

脳検診(MRI・MRA)

検診費用 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・木・金
いずれも午前10時45分受付

大腸がん検診

(免疫学的便潜血反応検査)
1,575円(税込)

ご予約・お問い合わせ

健診センター 人間ドック係
TEL(252)1111
(内線3501)
<http://www.openhp.co.jp>

茂庭台豊齢ホーム
TEL(281)3190

施設入所

要介護と認定された方が、より自立して家庭復帰ができるように医療・看護・介護・リハビリテーション等のサービスを提供し在宅ケアを支援します。また、在宅介護が数日程度困難な場合などには短期入所(ショートステイ)もご利用いただけます。

通所リハビリテーション

1日7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。

●サービス提供日時
月曜日(金曜日(土・祝祭日を除く))
9時30分～16時30分
●定員40名

訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、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
月曜日(金曜日(土・祝祭日を除く))
居宅支援センター豊齢
TEL(281)3190

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

24時間対応の電話自動音声とフックシミリで、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://www.23ocne.jp/~mnic/>

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。
●ホームページアドレス
<http://www.sendai.niyagi.med.or.jp/>

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)原則30分以内。
●相談内容：医療について、どこに相談すればよいか分からない場合や近くの医療機関を知りたい場合等の一般的な相談を行っています。相談は、専任の看護師が受けております。病気の診断や治療に関する相談にはお答えできません。

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
平日 午前9時～午後5時
TEL090-7075-2525
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・ソール仙台
※都合により相談室に來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

てとてとて35号は、いつまでも活動的な生活を送れるように元気なお年寄りを応援する「介護予防のとりくみ」を特集しました。大震災から2年近くが過ぎようとしています。今もまだ仮設住宅などでの生活を余儀なくされている方がたくさんいらっしゃいます。仙台市医師会の調査では、被災して仮設住宅やみなし仮設で暮らしている高齢者の日常活度が不活発になり、震災前よりも歩くことなどに支障が出ている方が増えていることが明らかになりました。家事や買い物、趣味など、普段の生活活動を当たり前に行けることが、介護予防につながります。被災者の皆さんが早く以前の生活を取り戻せるように祈念いたします。

(仙台市医師会医政広報部 草刈千賀志)

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。



健康のために歌いましょう、ボナ・ポル・サーノ!



●鈴木江美
フォトグラファー／仙台市青葉区在住



街が紅葉に彩られた11月、メディアアテックで開催された医家芸術祭に、女性医師だけで結成されたコーラスグループ「ボナ・ポル・サーノ」がはじめて参加しました。1曲目の「十五夜お月さん」の歌声に会場があたたく包み込まれ、声楽家の丸山せつ子先生のピアノ伴奏にのって、赤とんぼの歌の翼に、など、全12曲を披露。「練習は毎週1回、診療後に集まって精一杯歌った後はとても気持ちがいいんです」と千葉潤先生。35周年を迎えたボナ・ポル・サーノ（健康のために）の精神が歌声となって響くように、



日本で唯一の女性医師だけのコーラスグループとして、これからも健康のため、そして患者さんのために、歌う喜びをつなげていってください。

練習中の先生方の表情はきびしいながらも笑顔がこぼれそうです。「言葉を大切にしてください」「目線をもう少しあげましょう」さらに歌声が広がっていきます。「歌っていると比類のない美しさや素朴さが心と身体をもみほぐしてくれます。いつまでも若い声と笑顔で患者さんやご家族に接していただけたらと思います」と発足当時から指導されている丸山先生。ステージ最後の曲、美しく碧きドナウを歌い終えると、拍手喝采、そして「ブラボー！」の声もとびました。

