

アとアとア

配布用です。
ご自由にお持ち
帰りください



特集

「高齢者を肺炎から守る」

39

高齢者を肺炎から守る

高齢者にとって肺炎は命取りにもなる病気です。ワクチン接種や口腔ケアで、積極的に予防しましょう。

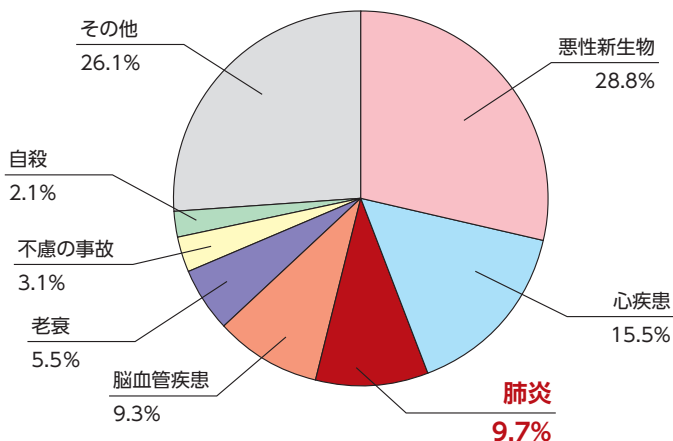
日本における死亡原因の第1位は「がん」、第2位が「心疾患」、そして第3位は「肺炎」です（グラフ1）。

以前は「脳血管疾患」が3位でしたが、

平成23年以降は肺炎がそれを上回っています。肺炎で亡くなる人の数は75歳を過ぎると急激に増加します。特に男性に多く、90歳以上の男性に限れば、死亡原因のトップになっています（左ページグラフ2）。

肺炎とは、何らかの病原微生物が肺に侵入し、急性の炎症を起こしている状態で、発熱・せき・たん・呼吸困難・胸痛などの症状

グラフ1 主な死因別死亡数の割合（平成25年）



平成25年人口動態統計月報年計(概数)の概況：厚生労働省

が見られます。

最も多い「肺炎球菌肺炎」

原因となる微生物は多数あり、「口・鼻の奥・喉などにいる一般細菌」「保菌者からの病原微生物（マイコプラズマなど）」「環境中の病原体（レジオネラなど）」に分類されます。そのうち最も多いのは、一般細菌の「肺炎球菌」です。

「肺炎球菌肺炎」は高齢者に多く、重症化する危険性も高いので注意が必要です。免疫機能が低下し、全身状態の良くない方にとっては、命取りにもなりかねません。

誤嚥が原因に

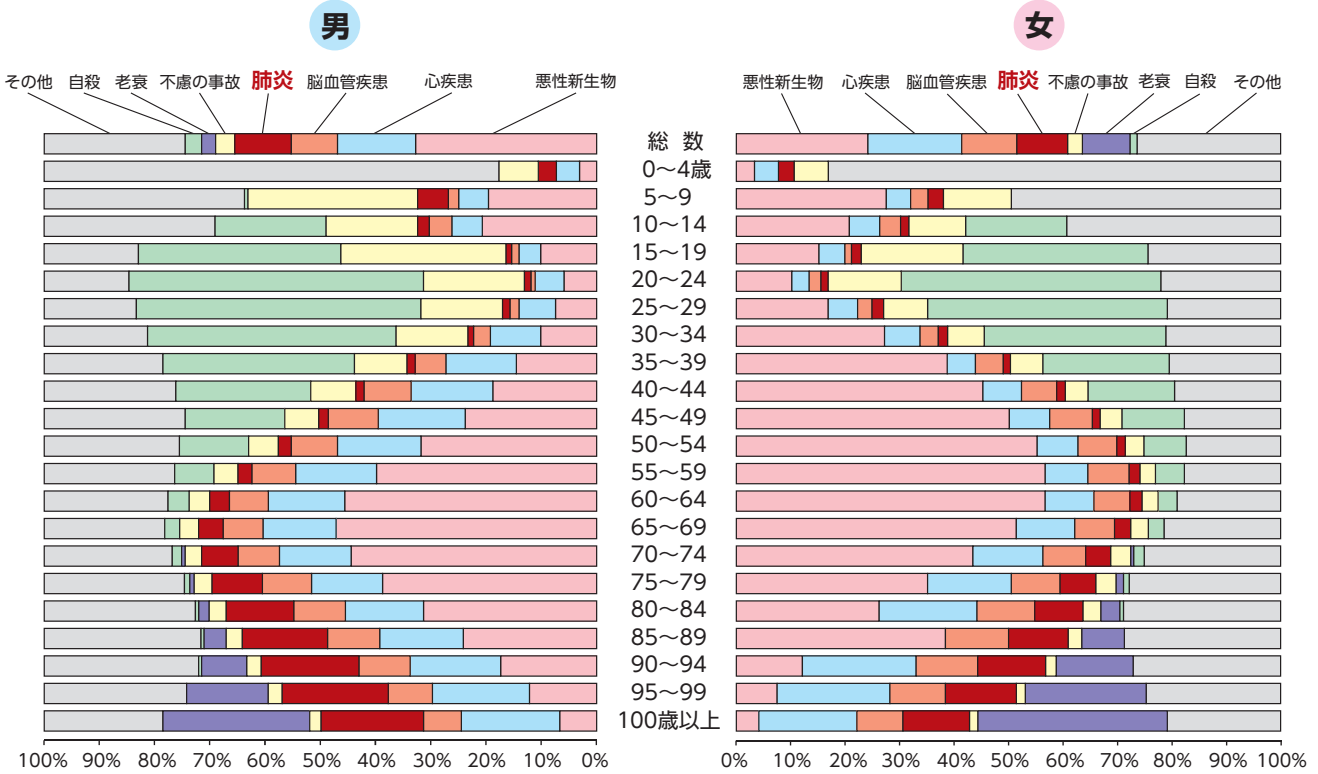
細菌が肺に侵入するメカニズムは、高齢者の場合、多くが「誤嚥」によるものです。誤嚥とは、食べ物や飲み物をうまく飲み込めない「嚥下障害」を起こし、通常は入らないはずの細菌が、唾液や胃液と共に、誤って気管・気管支に入ることです。高齢者肺炎の70パーセントは「誤嚥性肺炎」と言われ、再発を繰り返すのが特徴です。

また、この肺炎のやっかいなところは、発熱・せき・たんなどの典型的な症状に乏しいこと。「何となく元気が無い」「食欲が無



仙台厚生病院呼吸器内科
主任部長 本田 芳宏 先生

グラフ2 性・年齢別に見た主な死因の構成割合（平成25年）



発症・重症化を防ぐ対策

「食事中にむせ込む」「喉がゴロゴロなっている」などと、いつもと様子が違う時は、早めにかかりつけ医へご相談ください。

医療機関では、症状と胸部画像の所見から診断を行います。治療は、抗菌薬の内服または注射による原因菌の除去です。

予防策は、第1に肺炎球菌ワクチンの接種があげられます。このワクチンは、肺炎の中で最も頻度の高い肺炎球菌肺炎の発症を抑え、感染しても重症化を防ぐ効果があります。

65歳以上の高齢者を対象にした定期接種制度もスタートしました（※6ページに詳細）。養護老人ホームや長期療養施設に入居している方、慢性基礎疾患（呼吸器疾患・糖尿病・慢性心不全・慢性肝疾患など）を有する方、免疫機能が低下して感染症にかかりやすい方は、特に接種をお勧めします。

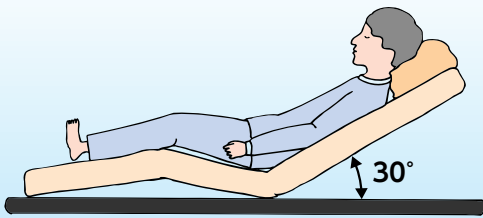
予防の第2は、インフルエンザワクチンの接種です。インフルエンザによって気管支粘膜が障害され、二次的に肺炎を発症する例は少なくありません。細菌性肺炎を予防する意味でも、インフルエンザワクチンを接種してください。高齢者のいる家庭では、家族全員の接種が望まれます。

第3は、うがい、手洗い、マスク着用、口腔ケアなどの一般的な感染対策です。禁煙と持病の治療にも努めてください。

最後に、誤嚥性肺炎の予防策ですが、食後2時間は横にならず、休む場合は下のイラストのような姿勢を保持してください。これは、胃液の逆流を防ぐためです。

口腔ケアは、口の中の雑菌が減り、嚥下反射も改善するので、誤嚥性肺炎には特に効果があります。ぜひ継続してください。

誤嚥を防ぐ体位



日本呼吸器学会ホームページより

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防する

肺炎を口から予防する理由

高齢者の肺炎の70%は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる「誤嚥性肺炎」です。

高齢になると、ゴクンと飲み込む「嚥下機能」や、気管に入った異物を排出する「せき反射」が弱くなります。そうすると、本来は肺に入らない食べ物や飲み物が流れ込んだり、胃の内容物が逆流したりします。睡眠中、無意識に唾液が流れ込むこともあ

ります。

食べ物、胃液、唾

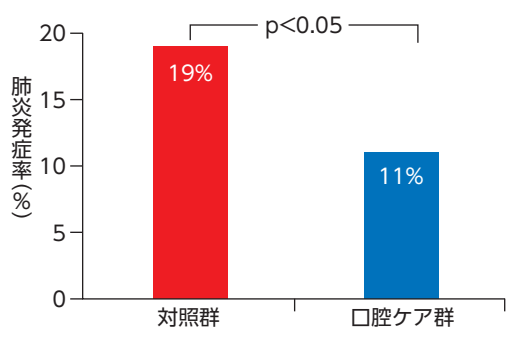
液に混じる細菌は、自分の口から流れ落ちていきます。口の中は適度な温度・湿度が保たれた、細菌培養器ですから、積極的にケアをしなければ、菌は増える一方です。

では「口の中をキレイにすれば、誤嚥性肺炎の予防に役立つ



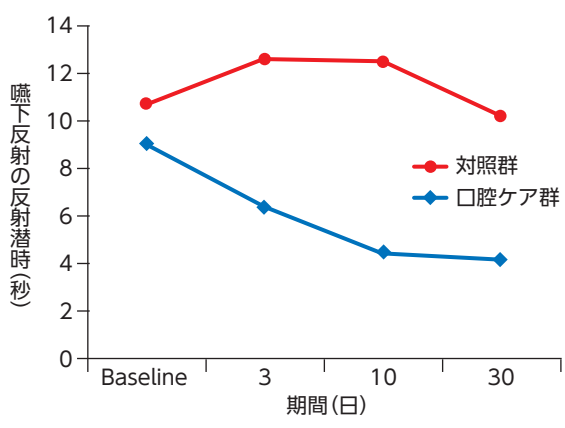
仙台オープン病院 歯科 園部 英俊 先生

グラフ1 2年間の肺炎発症率



Yoneyama T, Yoshida Y, Mastui T, Sasaki H. Lancet 354(9177), 515, 1999. 2006年11月20日 厚生労働省 社会保障審議会後期高齢者医療の在り方に関する特別部会における米山武義氏の資料を引用

グラフ2 口腔ケアの嚥下反射に対する効果



A. Yoshino, T. Ebihara, S. Ebihara, H. Fujii, H. Sasaki JAMA 2001; 286:2235-2236 をもとに作成

か」ということですが、これには科学的根拠がありません。グラフ1は、歯科衛生士が週に1度口腔ケアをした高齢者グループと、しなかったグループの2年間を追った調査結果です。口腔ケアをしたグループの肺炎発症率は、明らかに下がっています。

グラフ2は、脳血管障害により嚥下障害を起こした高齢者を対象に、嚥下反射を調べた結果です。毎食後キチンと歯磨きをした口腔ケア群は、日を追うごとに反射時間が短くなっています。歯ブラシで歯ぐきや粘膜を刺激することは、「食べて飲み込む機能」も向上させるのです。

口の中をすみずみまで観察

では実際に歯を磨く時のポイントですが、最も大切なのは「自分の口の中をよく見るこ

ブラシの使い方



●歯ブラシの毛先を歯の面にまっすぐに当てて揉むような感じでやさしく！



●力を入れてこすると大切な毛先が曲がって、清掃効果が低下します。ゴシゴシ磨きでは歯の根元が削れてしまいます。



スポンジブラシで舌や口腔粘膜の汚れを取り除く

です。どこに汚れがあるか、上下の歯ぐきの状態はどうか、必ず鏡でチェックします。やみくもに3分間ゴシゴシするのではなく、汚れが落ちたことを目で確認してください。

歯ブラシは、ヘッドが小さく、ナイロン製で毛先は平らなものがよいでしょう。歯磨き剤はつけても、つけなくても構いません。洗剤で「洗い流す」というより、ブラシを細かく動かして「掃き掃除をする」イメージです。

歯の状態に応じ、歯間ブラシやデンタルフロスも併用します。舌や粘膜の汚れは、スポンジブラシやデンタルフロスも併用します。義歯の手入れも忘れずに。プラスチック製の義歯は汚れや細菌がつきやすく、口臭の原因にもなります。食後にはずして流水下でブラッシングし、洗浄剤に浸します。経管栄養で口から食べていない方も、口腔ケアは必要です。

介助が必要な方の口腔ケアについては、下に注意点をまとめました。介助する方が負担に感じないように、無理せず安全に。まずは介助者自身の口の中をキレイにすること。そこから始めましょう。



口腔ケアは、家庭でできる誤嚥性肺炎予防の第一歩です。セルフケア以外にも、ぜひかかりつけの歯科で定期検診を受けてください。仙台市の歯周病健診や介護予防教室なども積極的に利用しましょう。

介助が必要な方のケアの注意点

体位…ベッドを30度くらい起こす。無理な場合は顔を横に向け、顎を引く。

汚れた水分を誤飲しないよう注意。

導入…いきなり歯ブラシを入れない。ブラシを見せながら声掛けを。

頬や唇など周辺部をマッサージして緊張をほぐすのもよい。

加湿…粘膜や舌を専用の保湿ジェルや水で潤してから行くと、器具が入りやすく、汚れも取れやすい。ケア後は、乾燥防止のために保湿を。

介護施設の取り組み

仙台市医療センターの「茂庭台豊齢ホーム」(太白区茂庭台)は、リハビリ治療を行う介護老人保健施設です。脳卒中の後遺症がある方など、病院を退院後、自宅に帰るのが不安な高齢者が自宅復帰を目指して入所されています。

抵抗力の弱い高齢者にとって、肺炎予防は必要不可欠です。

一番の対策は口腔ケアで、毎食後一人一人の状態を見てケアをしたり、声を掛けたりしています。チューブで栄養をとっている方も、朝昼晩のケアは欠かせません。月に1度、歯科専門医に診てもらい、ケア方法の指導も受けています。

誤嚥対策としては、飲み込む力をつけるための「嚥下体操」を食前に行っています。

肺炎球菌ワクチンは入所者全員に勧め、インフルエンザワクチンはスタッフを含め施設全体で接種しています。



介護老人保健施設 茂庭台豊齢ホーム
施設長 仲田 勲生 先生

食前の嚥下体操



首、肩、頬、舌を動かすことで、食事に使う筋肉を刺激し、唾液の分泌を促します。

食後の口腔ケア

口の状態は人それぞれ。キレイになったことを目で確認することが重要。



看護係長
外塚 順子 さん

ケアで使う道具は一般家庭と同じ。小さめの歯ブラシか、歯の無い方はスポンジです。長時間口を開けているのは大変なので、汚れやすいポイントを押さえ「手早く確実に」。

義歯の洗浄



汚れのつきやすい義歯は超音波洗浄機を使って洗います。

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌
ワクチン
とは

成人の重症肺炎の原因の約7割を占める23種類の肺炎球菌の型に効果が認められたワクチン

高齢者を肺炎のリスクから守る「肺炎球菌ワクチン」が、より接種しやすくなりました。ワクチン接種制度の内容と、仙台市の取り組みを聞きました。

「肺炎球菌ワクチン」が接種しやすくなったそうですね。

平成26年10月から、肺炎で亡くなる高齢者の数を減らすため、肺炎球菌ワクチンが国の制度として「定期接種」となりました。

これにより、従来は8~9千円かかっていたワクチンが、自己負担額5千円で接種できるようになりました。ただし、今年度の接種対象者は下の表に示された年齢の方に限定されています(表A)。

定期接種対象者以外の高齢者は？

その方たちは、「仙台市の任意接種制度」を利用できます。

仙台市は、新型インフルエンザが流行した平成21年10月から、肺炎球菌ワクチンについて、いち早く助成を行ってきました。

仙台市内にお住まいの70歳以上の方で、過去に本ワクチンを接種していない方は、この制度の対象になります(表B)。自己負担額は国の定期接種と同額の5千円です。

いつ接種してもいいのですか？

今年度の定期接種対象者は、平成27年3月31日で助成期間が終了します。インフルエンザが流行すると肺炎のリスクも高まりますから、早めに接種された方がいいと思います。

また、高齢になるほど重症化しやすい病気ですから、今年度の定期接種対象者に該当しない方であっても、70歳以上の方であれば、仙台市の任意接種制度を利用し、今のうちに接種しておくことをお勧めします。

どこで接種できますか？

これまでは仙台市内の登録医療機関のみでしたが、予防接種機会の拡大を図るため、平成26年10月より広域化が実現しました。

これは、「仙台市内に住んでいる方が、宮城県内のどの登録医療機関でも接種が受けられる」、また、「仙台市以外の県内居住者が、仙台市内の登録医療機関でも接種を受けられる」という制度です。ぜひご利用ください。

肺炎球菌予防接種制度

接種期間：平成26年10月1日から平成27年3月31日まで

制度	接種対象者	接種費用
A 国の定期接種	① 平成26年度中に次の年齢になる方 ・ 65歳（昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ） ・ 70歳（昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ） ・ 75歳（昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ） ・ 80歳（昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ） ・ 85歳（昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ） ・ 90歳（大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ） ・ 95歳（大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ） ・ 100歳（大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ） ・ 101歳以上（大正3年4月1日以前の生まれ）	自己負担額 5,000円 (生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料)
	② 60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方	
B 仙台市の任意接種	接種日に70歳以上の方（上記の対象者を除く）	

※A/Bとも過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象外



仙台市健康福祉局
保健衛生部 感染症対策課

白山 幸喜 課長

予防接種に関する問合せ先

青葉区保健福祉センター家庭健康課 Tel.225-7211(代)
宮城野区保健福祉センター家庭健康課 Tel.291-2111(代)
太白区保健福祉センター家庭健康課 Tel.247-1111(代)
泉区保健福祉センター家庭健康課 Tel.372-3111(代)

宮城総合支所保健福祉課 Tel.392-2111(代)
若林区保健福祉センター家庭健康課 Tel.282-1111(代)
秋保総合支所保健福祉課 Tel.399-2111(代)

医療を受ける子どもと家族を精神面でサポート

日本では希少な専門職

「チャイルド・ライフ・スペシャリスト」(以下CLSとする)と「子ども療養支援士」は、医療を受ける子どもと家族に対し、心理社会的なケアをする専門職のことです。前者は北米、後者は日本の協会が認定する資格ですが、現在日本の病院で活躍している人は、まだ少数です。

宮城県立こども病院(青葉区落合)には、東北の病院で唯一、有資格者が勤務しています。CLSの大塚有希さんと、子ども療養支援士の才木みどりさんです。

子どもの精神的負担は大きい

患者にとって入院・治療生活は、さまざま



宮城県立こども病院
チャイルドライフスペシャリスト
大塚 有希 さん



宮城県立こども病院
子ども療養支援士
才木みどり さん

「チャイルド・ライフ・スペシャリスト」「子ども療養支援士」

院内には、放射線室やCT装置など、子どもにとっては「何をされるか不安に感じる場所や機器」がたくさんあるからです。

才木さんは、まず写真や模型を使って「今からこの部屋に行くよ。こんな機械があるけど怖くないよ」と説明します。そして「部屋にはお兄さんやお姉さんがいて、困ったらマイクでお話してよ。ここは痛くないところだからね。動かないでじっとしているのが今日のお仕事だよ」と、本人が「できること」「頑張るポイント」「痛みの有無」を必ず伝えていきます。

処置中のサポートもあります。特に痛みを伴う処置の時は、ゲームやおもちゃで遊んだり、お気に入りの動画を一緒に見たり、おしゃべりをしながら背中をさすったり…。緊張が和らぐよう、細やかな配慮をしています。

家族の精神的負担を軽減するのも大切な仕事ですが、単に慰めることはしません。「目指すのは、子どもが主体的に治療を受け、家族が自分たちの力で前へ進むこと。そういう助言や働きかけをしていきたいですね」(大塚さん)。

主体的な治療を促す

な制限と負担を強いられます。大人でも気の重くなる経験ですから、子どもの中には、不安や恐怖を持ち、トラウマになるケースもあります。そうなる前に働きかけ、精神的な苦痛を軽減するのが2人の仕事です。

入院してくる子どもに、大塚さんは「これからお泊りして体を治さなきゃいけないね。初めてのことや、わからないことがいっぱいあるけれど、イヤなことが少なくなるよう一緒に考える人だよ。楽しいこともあるから一緒にしようね」と、声を掛けます。

検査・処置の前には、年齢や理解度に応じた事前説明(IIプレパレーション)を行います。



出勤すると、まず電子カルテで担当患者の様子をチェック。その日の検査・処置内容を確認後、1日の仕事スケジュールを組み立てる。



処置室でのサポート。絵本で遊んでいる間に痛い注射を終え、「動かないでできたね。カッコよかったよ」と声掛け。



たまたま見たCLSのドキュメンタリー番組に感動。アメリカの大学・大学院で専門を学び、念願のCLS資格を取得した大塚さん（右）。保育士時代、受け持ちの子どもの療養生活を見守った経験から、病院における心理ケアの必要性を痛感。「子ども療養支援協会」養成コースの第一期生となった才木さん（左）。

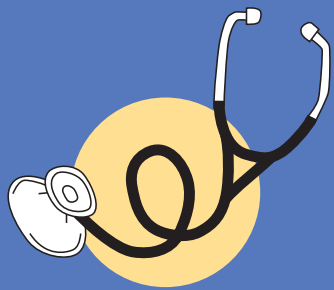


事前説明や処置サポートの時に使う“七つ道具”。人形の左にあるのは、CT装置の模型。

地方独立行政法人 宮城県立こども病院

〒989-3126 仙台市青葉区落合4丁目3-17
TEL : 022-391-5111 (代)
<http://www.miyagi-children.or.jp/>





健康のワンポイント アドバイス

かねとう
金藤 博行 先生
(かねとう腎泌尿器科クリニック 院長)



頻尿・夜間頻尿

トイレが近くなる理由

「トイレが近くなった」という悩みは多いですね。これは「尿の量が増えた」あるいは「膀胱の容量が小さくなった」ことで起こります。

尿の量は、飲食物の種類や量、気候、体温や汗、便の状態などに左右されます。膀胱の容量が小さくなるのは、加齢変化や、過活動膀胱・前立腺肥大などの病気が考えられます。

日本泌尿器科学会では、1日8回以上・夜間1回以上トイレに行く症状を「頻尿」と定義していますが、夜中に2、3度行っても、本人がそれを苦痛に感じていなければ、何の問題もありません。

どこも悪くないのに、習慣から頻尿になる人もかなりいます。「トイレを我慢するのは体に悪い」と思い込み、わずかな尿意ですぐ排尿する癖が付くと、膀胱が縮んで、ますます頻尿になります。トイレを我慢しても膀胱炎にはなりません。

夜間頻尿の原因と対策

高齢者に多いのは、睡眠中に何度もトイレに行く「夜間頻尿」です。統計によれば、夜3回以上行く人は70代で3割、

80歳を超えると4割になるそうです。

夜間頻尿の原因は、「夜間多尿」「膀胱容量の低下」「睡眠障害」です。

夜の尿量は「1日の約3分の1」が正常とされています。ところが加齢変化や水分の取り過ぎで、この割合が増えると「夜間多尿」になります。水分は早い時間帯に取り、夕方以降の飲料・果物は控えめに。カフェインやアルコール（特にビール）は利尿効果が高いので、これらをやるだけでも効果があります。就寝前や夜中は飲まない方がいいでしょう。

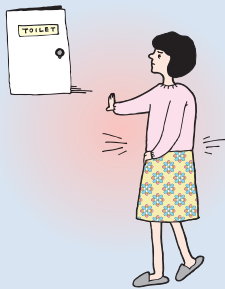
頻尿・夜間頻尿の対策

飲水調整

膀胱訓練

睡眠対策

病気の治療



膀胱の容量が小さくなるのは、加齢とともに膀胱の伸展力（伸び縮みする力）が弱まるからです。若い時は300ミリリットルためることができたのに、200、100と減ってくる。伸展力をつけるには、尿意を我慢する「膀胱訓練」が必要です。肛門と膈をゆっくり縮める「骨盤底筋体操」も効果があります。膀胱の反応を抑える薬も効果的です。

眠りが浅くなるのも、高齢者の特徴です。睡眠のリズムが浅くなる2時間ごとに起きる人もいますが、トイレから戻ったらまた眠れて、全体として寝不足でなければ心配いりません。良質な睡眠のためには、日中活発に動き、夜の緑茶やコーヒーを控えましょう。

過活動膀胱・前立腺肥大症のサイン

頻尿が病気のサインになることもあります。回数だけでなく、切迫感（がまんできない症状）があれば「過活動膀胱」、尿に勢いが無ければ、50代以降の男性に多い「前立腺肥大症」の可能性があります。これらの病気は薬の治療が可能です。泌尿器科でご相談ください。

ドクター訪問

好 きなことを一途に

唐橋 昌子 先生
(周行会健診クリニック 所長)



「周行会健診クリニック」は、内科佐藤病院の健診部門として、2012年に独立しました。街中にあっても静かで、落ち着いた雰囲気施設の心療

以前は、東北大学病院の心療内科にいました。当時は同じ医局の夫と、当直や出張を調整しながら子育てをしていました。子どもは今、中2・小6・小1の3人。昔から通っている喫茶店で、家族のんびり過ごす休日

が、何よりの憩いです。6年前からピラティスを始めました。1日中座り仕事なので、体のバランスを整えるためにも週1回ペースで通っています。

同じころから、着物熱も再燃しました。写真は、沖縄の紅型作家・城間栄順さんの夏物帯にしたカラフルな帯に一目ぼれして…。方々探しても見つからず、工房に直接お願いして染めていただいた、思い入れのある品です。

もともと沖縄が好きで、10年来、夏休みの家族旅行は沖縄と決まっています。好きになると、一途なんです(笑)。



▲沖縄の海の世界が広がる「琉球紅型」の帯

面 白いことは何でも

柴田 常博 先生
(しばた整形外科 院長)



2011年の秋、「大和町メデイカルセンター」内に「しばた整形外科」を開院しました。同じビルには、内科・小児科・婦人科・脳外科があります。各先生方と一緒に、ここで地域医

療に貢献したいと思っています。私は、この場所で幼少期から育ちました。同級生の親御さんや、幼いころお世話になった方々と、診察室で久しぶりに再会することもあります。「立派になったね」と「ちっとも変わらんね」が半々ですが(笑)、地域の方々に支えられていることを実感します。

昔から面白そうなことは何でもやってみたいタイプです。スポーツも、中学でバドミントン、高校で硬式テニス、大学でラグビー、医者になってゴルフと、いろいろ経験しました。本もよく読みますが、特に好きなのは歴史小説です。最近では、高橋克彦の「天を衝く」が面白かったですね。



▲50cmのヒラメは「ビギナーズラックです」

知人に誘われ、釣りの面白さにも目覚めました。釣ったヒラメを見よ

う見まねでさばいてみました。骨から身をはずすのは整形外科の得意分野ですから(笑)。

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 最近、夜中に足がつって痛みで目を覚ますことが何度かありました。運動しているわけでもないのに、なぜつるのでしょうか？ 病気のサインということはあるですか？ 対処法・予防策についても教えてください。

A 「つる」というのは、自分の意志とは関係なく筋肉が収縮し続ける状態で、医学的には「有痛性けいれん」のことです。一般には「こむら返り」とも言いますが、これは、ふくらはぎ（「こむら」は「ふくらはぎ」を指す古語）がひっくり返るほど痛むことから来ています。ふくらはぎ以外に、足の裏や手足の指がつることもあります。

原因は不明な部分もありますが、おおよそ以下のようなこととされています。

第一は「筋肉疲労」です。これは激しい運動とは限りません。むしろ中高年になって久しぶりにスポーツをしたり、普段歩かない人が旅行で長時間歩いたり…といった場合に多く見受けられます。

二番目は「脱水と電解質異常」です。発汗や脱水症状により、血液中の電解質（カルシウム、ナトリウム、カリウムなどのミネラルイオン）のバランスが崩れると、けいれんを起こしやすくなります。

三番目は「冷えなどによる血行不良」です。夜中に足がつるのも、睡眠中は末梢血管が細くなり、血流が悪化するためです。加齢による筋力の衰えも血行不全の一因です。

つった時に注意してほしいのは、あわてて伸ばそうとしないことです。激しく痛む間はじっと我慢し、痛みが引いてからゆっくり伸ばします。肉離れになることもありますから、無理に伸ばすのは禁物です。アイシングも血管を収縮させることになるので逆効果です。

予防策としては、「運動前後の入念なストレッチ」「入浴後や就寝前のマッサージ」「適度の水分摂取」を心掛けてください。冷やさないことも大切です。運動中は、スポーツドリンクで手軽にミネラル補給をするのもいいかもしれません。

何らかの疾患（糖尿病、閉塞性動脈硬化症など）により、つることもあります。その場合は必ず他の症状も伴います。足がつったというだけで心配する必要はありません。

あまり頻繁につるようであれば、^{しゃくやくかんぞうとう}「芍薬甘草湯」という漢方薬を処方します。ただし、むくみや血圧上昇などの副作用が出ることもあり、服用については医師とよく相談してください。



松本不二夫整形外科
院長 松本不二夫 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。

※いただいた中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、掲載に関する以外には使用いたしません。

再新生・仙台市立病院の85年

昭和天皇即位大典の記念事業として開設準備を急いでいた仙台市立病院が、昭和5年2月1日に東二番丁の明治9年建造の旧仙台市庁舎(元裁判所庁舎)で診療を開始する。

西洋医学はますます隆盛で、県立の宮城病院や櫛丁の仙台区立(貧民)施療院は明治期すでに改組あるいは廃止されていた。そして時代環境も大きく変わり、厳しい地震津波や不作凶作の中で病気になっても医者にかかれぬ人々が多くいた時代があった。医療界や市議会の中では社会政策としての健康厚生強化・診療の充実が必要とされていた。これまで区立病院の開設計画や明治34年には市立病院建設計画が出たが実現することはなかった。



創立当時の病院前景

昭和初めのあの凄惨な大不況の中で山口龍之助仙台市長や市議会は、「診療の資に乏しき」人々に社会政策として軽費診療を基とする病院経営を考えた。施療あるいは結核療養施設の急設が先との反対者もいた。市議会では大石倫治、佐々木幸助、沼沢喜代治、杉村多利治ら、市民代表として加藤豊治郎、木村辰二、伊澤平左衛門の10名を病院委員に任命、計画に沿って準備が進められた。設備費10万円は起債にし、一見赴夫病院長、田上実副院長ら医師7名と山崎ゆきよ看護婦ら7名、事務4名での発足であったという。開院1ヵ月で外来患者400名超、往診や手術と予想以上の患者数で多忙となり、その後の発展は急速であった。

病院創立10年を機に病院改築が院長と渋谷徳三郎市長の間で合意され市議会も賛成、鉄筋コンクリート改築4カ年計画60万円(のち追加あり)を可決する。地下1階正面5階、一部3階、病床数170で医師20、看護婦28、同見習23、付添婦30、薬剤師3、事務職員11その他の計147名で再出発した改築落成式は14年11月19日であった。昭和20年7月仙台空襲の戦火を受け本館だけが残る。時計塔のある市本庁舎とともに市街地復興のシンボルでもあった。その後病棟の4期にわたる増改築、全事業が完了したのは30年である。

創立30周年の35年2月には病床320、医師・看護婦助産婦103、薬剤師5、事務員・職員93、全201名の陣容で、32年間市立病院一筋の一見赴夫院長が松木光彦院長と交代するのは37年6月である。翌38年3月病院改革問題が討議されるなどして、救急病院となる。新産業都市を目指し高度経済成長と騒がれる中で多くの市民から大きな信頼を得ていた。



昭和35年2月当時の病院全景

街中の特殊環境から騒音や建物の老朽化が激しく、現代医学に対応する新病院建設が必要と総工費約94億円で2年の歳月をかけ清水小路の旧三島学園跡地に完成するのは昭和55年。2次・3次の救急・高度・教育医療機関の機能を果たすための仙台圏中核的総合病院として7月1日診療を開始した。平成9年2月病院経営理念を「開かれた病院」「患者中心の医療」「意欲的な病院」と制定したが、これは医の原点を覚えた病院機能評価機構による認定に繋がる。しかし医療環境の変化の急伸で、建物・施設の老朽化が進み・利用者のさらなる要望に応えるために16年から移転新築を前提に新病院建設の検討が始まった。

市民からパブリックコメントを募集し基本計画説明会も開いた。新たにまた更に充実する

政策的医療を明確にし、四大疾病への対応強化策を打ち出した。26年7月「あすと長町」北部に免震構造地上11階の新病院が総事業費325億円をもって完成、政策的医療の積極的な追行と市民の生命・健康と安心安全を支える役割を果たし市民・地域とともに歩もうと仙台市立病院が11月1日診療を開始したのである。

(仙台郷土研究会会員 伊勢 民夫)



昭和55年、旧三島学園跡地に完成した病院



あすと長町北部に建設された新病院

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

仙台市と仙台市医師会が共催する「市民医学講座」は、専門分野の第一人者から、わ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。各回の模様は、ケーブルテレビ(J:COM仙台キャベツ、CATV)でも放送します。

12月13日(土) 14時

感染症を防ごう！微生物のことを知り、手洗いのしかたを学ぼう！
 賀来 満夫 先生

※開催場所は仙台市急患センター・仙台市医師会館2階ホール
 (仙台市若林区舟丁64・12)

1月10日(土) 13時40分

第50回市民医学講座記念講演会
 大規模災害と大学の役割
 里見 進 先生

「聞く力」の力
 阿川佐和子氏

※アエル5F多目的ホールで開催
 (応募申込みは締め切りました)

2月19日(木) 13時30分

認知症について
 加藤 伸司 先生

※開催場所は仙台市急患センター・仙台市医師会館2階ホール
 (仙台市若林区舟丁64・12)

市民医学講座から

変形性膝関節症について
 (9月18日) 仙台赤十字病院第一整形外科 大沼正宏先生



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)にならないよう、普段から足腰を鍛えてほしい。運動器に障害のある人は治療を受け、自

力で「立つ」「歩く」「転ばない」を目標に頑張る。変形性膝関節症の治療は、保存療法と手術がある。薬物療法(消炎鎮痛剤、関節内注射)、温熱療法(血流改善)、装具療法(膝の向き調節)、運動療法(筋肉強化、柔軟性維持)で痛みを和らげることが出来る。手術(骨切り、人工関節置換)をすれば痛みは取れるが、リスクも伴う。

アルコールとの上手なつきあい方
 (10月16日) 東北会病院入院診療部長 奥平富貴子先生
 アルコールは、脳の働きをまひさせる「ドラッグ」の一つである。アルコールが関与する病気は、脂肪肝、高脂血症、うつ病など60以上ある。家庭内暴力、飲酒運転など社会問題の原因にもなる。依存症患者者は109万人と言わ



年、妊娠・授乳中の飲酒を禁じているのは、医学的根拠があるから。

糖尿病の新しい薬物治療
 (11月20日) さがら内科クリニック 院長 相良幹雄先生

糖尿病の治療には、「食事療法」「運動療法」が欠かせない。肥満度・野菜摂取量・歩数・食塩摂取量から見ると、宮城県民の生活習慣には改善が求められる。内服治療薬については、インスリンの分泌を促す「DPP4阻害剤」、余分な糖を排泄させる「SGLT2阻害剤」など、新薬登場



で選択の幅が広がった。食事療法と運動療法をしながら、病態に合った薬を調節し、血糖・体重・血圧・血清脂質を良好値に保ちたい。

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。



■「妊娠から出産まで」
 柿坂はるか 先生 (11月の放送より)



■「前立腺」
 佐藤 信 先生 (12月の放送より)

- 1月 肺がん
- 2月 側弯症
- 3月 めまい症

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)
 月曜 18:00~ 金曜 20:00~
 土曜 8:00~

■CAT-V (4チャンネル)
 火曜 16:00~ 木曜 16:00~

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)
 火曜 18:00~ 土曜 20:00~
 日曜 9:00~

■CAT-V (4チャンネル)
 火曜 10:00~ 木曜 10:00~

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いたします。

2日ドック

健診費用 65,880円(税込)
●月・火・水・木・金
午前8時から受付、翌日午後1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 37,800円(税込)
●月・火・水・木・金
午前7時45分受付、午後1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 21,600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 5,400円(税込)
子宮がん検診 5,657円(税込)
●火・水のいずれか午前10時45分受付

大腸がん検診

(免疫学的便潜血反応検査)
1,620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.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ます。また、在宅介護が困難な場合など数日程度の短期入所(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)
午前9時30分～午後4時30分

定員40名

●送迎地域(希望の場合)・・・長町、八木山、秋保、愛子、名取市の一部(それ以外の地域でもご相談ください)

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

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.rnmc.or.jp/>

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、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.niyegi.med.or.jp/>

仙台市医療相談コーナー

●受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～3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
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

円安株高、解散総選挙とあわただしい年の瀬を迎えております。世界に目を向ければエボラ出血熱の流行など医療保健の世界も新しい危機に直面しています。ペニシリンなどの抗生剤の開発とともに人類が勝利を収めたかにみえた感染症ですが、近年再び新たな戦いが始まったようです。今号は高齢者の新たな脅威となっている肺炎予防の特集です。日常の細やかな気配りが肺炎予防につながります。また、病院で病気の子供を支える新しい専門職のご紹介もあります。ご一読いただきご参考にしていただければ幸いです。

(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。



高らかな音に想いを込めて



鈴木江美

●フォトグラファー／仙台市泉区在住

さわやかな秋晴れの日曜日、今日は、仙台の街がジャズの音色に包まれる第24回定禅寺ストリートジャズフェスティバルです。

ここ榴ヶ岡公園では4カ所のステージで演奏があり、多くの人たちが思い思いに楽しんでます。

公園中央にあるステージ、憩いとにぎわいの広場には仙台医療センターの先生方とOBで結成された、「V SOP」のメンバーが、いよいよ登場です！

「スイッチ インタイム」で始まった13人のメンバーが織りなす音の深みが、一瞬にしてジャズファンたちを惹きつけます！

軽快な「ウォーターメロンマン」に手拍子が広がり、常連のファンはもちろん、子供たちもとても楽しそうです。散歩中のワンちゃんも心の中でスウィング!! 公園の木々や太陽の光までもセツ

ションして
いるよう
な、素敵
な空間と
時間を感
じます。
サック
ス奏者の



バンドマスター齋藤泰紀先生も、「外で皆さんの前で演奏できるのは本当に気持ちいいですよ」と、ジャズフェスの空気に笑顔です。

グループ結成のきっかけは、患者さんのためのロビーコンサートでした。結成15年の間でジャズフェスティバルへの参加は11回目を数え、今年も患者さんたちが聴きにきてくれて、います。

「緩和ケアでも患者さんとジャズフェスのことを話しますね」と、トランプットの高橋通規先生。

短い練習時間のなかで、だんだんと曲に一体感が表れてくる楽しさも醍醐味！と皆さん。演奏終了後



の宴も反省と新しいアイデアはもちろん、とことん楽しむ音楽の一日です。

鮮やかなメロディーが流れていくひとときも、いよいよラストの曲。ひとときわ盛り上がる「マンボズビート」にノッて、また来年の出会いを約束しているような音が心に刻まれました！