100万市民と仙台市医師会を結ぶ情報誌

てとてとて

配布用です。
ご自由にお持ち
帰りください

特集

共に学ぶ医療

～500回を迎えた市民医学講座～

40

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

2015年7月

特集

共に学ぶ医療

～500回を迎えた市民医学講座～

2015年1月に500回の節目を迎えた「市民医学講座」について、仙台市医師会会長にお聞きました。

ロングラン続く公開講座

「市民医学講座」は1972（昭和47）年に誕生しました。以来42年続く歴史の重みを、今ひしひしと感じているところです。

これほど長く継続できたのは、何より医師会の担当理事の先生方と講師を務めた先生方の「よりよい講座を作りたい」という思いが強かったこと。そして熱心に聴いてくださる市民の皆さまからの支持があったこと。その双方がうまく循環したことが幸いしたと思っております。関係各位のご努力にあらためて感謝申し上げます。

市民医学講座の特長

「毎月一つの医療テーマについて、専門のドクターがわかりやすく解説し、市民からの質問に答える」というスタイルは、当初から変わっていません。

さまざまな医療情報が簡単に手に入る世の中になっても、多くの方々が通ってくださるのは、おそらく他にはない価値を認めていただいたからではないでしょうか。

例えば、一方的に聴くだけでなく、講師に直接質問ができるのは、本講座の特長です。講義後の質問タイムには、積極的な手がいくつも上がります。

また、生きた情報が得られるのも大きな魅力です。講師は、第一線で活躍する地元の開業医、勤務医、大学の先生方ですから、「市民の皆さまが今、何を聴きたいか」をよくご存じです。さらに「○○先生は何が専門で、どんな治療を行っているか」など、病院やドクターに関する情報も確認できます。

なお講義内容はケーブルテレビ（J：COM仙台キャベツ、CAT-V）で放映しております。視聴エリアの方は、ぜひそちらもご利用ください。

仙台市医師会　会長 永井　幸夫
（永井小児科医院　院長）

皆さまと共に末長く

仙台市医師会の使命は、仙台市民の生命と健康を守ることです。市民医学講座は、その活動の一環として末長く続けたい。できれば永遠に…（笑）。それくらい大切な活動と捉えています。

受講者アンケートは毎回丁寧に目を通していますし、テーマのリクエストは随時募集しています。今後も皆さまからの声に耳を傾け、「市民と共に歩む講座」の充実に努めてまいります。

共に学ぶ医療　～500回を迎えた市民医学講座～

～市民医学講座42年の歴史～

市民医学講座は、今も平均150人前後、多い時は300人を超える市民が聴講に訪れる、息の長い人気講座です。

その歴史を『仙台市医師会史』でひもとくと、42年前の開講趣旨は「医師が白衣を脱ぎ、診療室という城を出て市民の中に入り、医療について語りかけよう」というものでした。当時は、市民にとって「医療」や「医師」の存在が今よりはるかに遠い存在だったため、「医療の啓蒙と対話を通し、市民とのよりよい信頼関係を築こう」との願いが込められたのです。

第1回講座は、1972（昭和47）年11月17日に仙台市役所6階会議室で行われました。テーマは「高血圧（血圧管理）について」。初回から注目度は高く、

▲第1回講座（1972年）。講師は結城隆弥先生。

▲第300回講座（1998年）。東北大学医学部長（当時）の久道茂先生と、作家であり医師でもあった、なだいなだ氏を講師に迎え、過去最多の923人が聴講。

「事務局の予想を大幅に上回る150人超の来場があり、熱心な質問も多かった」と、仙台市医師会の上山浩事務局長は振り返ります。

継続を望む声に後押しされ、その後は月に1度の開催が定例化。毎月のテーマは、興味・関心の高いと思われる分野から、医療の進歩と社会情勢の変化に合わせて選んでいます。さらに50回ごとの節目には記念講演会を実施し、広く親しまれる講座を目指してきました。

講座の企画・運営は、当初は仙台市と仙台市医師会の2者でしたが、76（昭和51）年に仙台市医療センターが、86（昭和61）年に仙台市救急医療事業団が加わり、以来4者で共催しています。

また93（平成5）年からはケーブルテレビでも放映されるようになり、より多くの市民が聴講できるようになりました。

記念講演会（敬称略）

第50回（昭和52年5月21日）	「食生活と日本人の疾患」槙　哲夫 「海外事情うらおもて」末常尚志
第100回（昭和56年7月18日）	「排尿あれこれ」宍戸仙太郎 「俳優と創造」佐野浅夫
第150回（昭和60年9月19日）	「浴場におけるCO中毒について」赤石　英 「水はわたしのパートナー」木原光知子
第200回（平成元年11月18日）	「いのち」小暮久也 「医療と人間」鈴木健二
第250回（平成6年1月22日）	「人は何故がんになるのか～社会から遺伝子まで～」黒木登志夫 「生きるよろこび」瀬戸内寂聴
第300回（平成10年3月14日）	「知識をもってがんと闘おう」久道　茂 「自由と不安～現代人の不安について～」なだ　いなだ
第350回（平成14年5月11日）	「あなたの遺伝子がきめること」松原洋一 「自然がくれたほんものの元気」高木美保
第400回（平成18年7月29日）	「たすけるのはあなた～災害時における自助・共助～」篠澤洋太郎 「人と自然の豊かな関係」見城美枝子
第450回（平成22年9月25日）	「タバコを吸う人の肺がんとタバコを吸わない人の肺がん ～何が違うの？～」貫和敏博 「アスベストと私」佐伯一麦
第500回（平成27年1月10日）	「大規模災害と大学の役割」里見　進 「『聞く力』の力」阿川佐和子

市民医学講座500回を記念する講演会を開催しました。

第500回市民医学講座記念講演会

2015年1月10日(土)

第500回市民医学講座は、東北大学総長の里見進先生と、作家・エッセイストの阿川佐和子氏による記念講演会でした。会場のアエル多目的ホールには、抽選で選ばれた市民483人が来場。奥山恵美子仙台市長ら共催4団体の代表あいさつの後、里見進先生の講演「大規模災害と大学の役割」で幕を開けました。

東北大学病院長時代、東日本大震災に遭われた里見先生。講話前半は「あの時何が起き、そこからどのように病院を復旧させ、被災地の医療体制を整えたか」という貴重な経験談です。病院スタッフが一丸となり、「患者の無条件受け入れ」と「被災地への医師派遣」に力を尽くした経緯が語られると、会場は静かな感動に包まれました。

「『聞く力』の力」阿川佐和子氏

「大規模災害と大学の役割」
里見進東北大学総長

満員のアエル多目的ホール

後半は、東北大学の「災害復興新生研究機構」の活動について。現在8つの重点プロジェクトと100を超える復興アクションを手掛けていることが紹介され、復興に向けた力強いメッセージで締めくくられました。

続いて、著書『聞く力』が大ベストセラーとなり、インタビュアーとしても名高い阿川佐和子氏が登壇。「『聞く力』の力」と題し、「相手の話を真剣に聞く大切さ」や「聞き上手のポイント」について語られました。楽しいエピソード満載のトークで、会場の空気も一気に和やかになり、予定の1時間があっという間に過ぎました。

参加者からは「大学病院のご苦労と果たしてきた役割を初めて知りました。感謝でいっぱいです」「阿川さんのお話は楽しくて大変ためになりました。『聞くこと』は簡単なようで難しいですね」などの感想が寄せられました。

共催団体代表としてあいさつする、奥山恵美子仙台市長(左)と、永井幸夫仙台市医師会会長(右)

特集

共に学ぶ医療　～500回を迎えた市民医学講座～

より幅広い市民に親しまれ、役立つことを目的に「こども医学講座」を開きました。

第1回 こども医学講座

2014年12月13日(土)

子どもたちの興味を引き出す賀来満夫先生

「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～」と題した「第1回こども医学講座（＝第499回市民医学講座）」に集まったのは、小中学生とその保護者。講師は感染症研究の第一人者、東北大学大学院感染制御・検査診断学分野教授の賀来満夫先生です。

第1部の講義では「感染症とはどんな病気か」「どうやって感染するか」に始まり、「感染対策はいろいろあるが、こまめな手洗いがとても重要であること」を学びました。

自分の手にどれくらい微生物がいるかドキドキしながら測定

第2部は、手洗いのポイントを学習した後、賀来先生の教室スタッフとの「サイエンス実習」です。目に見えない汚れを測定できる特殊な機械（ATP測定器）を用い、「手洗い前後で、汚れ（微生物）の数値がどれくらい変化するか」を実習。「身の回りにはさまざまな微生物がいること」「手を洗って微生物の侵入を防ぐこと」を体験しました。

きちんと洗ったつもりでも、洗い残しがあちこちに…

シャーレの中のさまざまな微生物を注意深く観察

「こども医学講座」は今回が初の試みでしたが、受講した子どもたちの真剣な表情、意欲的な姿勢が印象的でした。

参加者の声

姉妹（中1・小4）と友だち（小4）の仲良し３人組

「くしゃみをした人の（飛沫）映像がすごかったー！」「周りの人にすごい迷惑かけてると思った」「実験で手の汚れが見えたのもビックリだった」。

息子（小5）と参加した医療従事者

「クリニックでは習慣のように手を洗っていましたが、今日あらためてその大切さを学びました。実習の時、息子に『ウェットティッシュの同じ面ばかり使ったら意味無いよ』って指摘され、『よく見てるな』と感心しました（笑）」。

主催者代表あいさつ

市民医学講座は、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が共催しています。

仙台市長　奥山恵美子

市民医学講座は、市民の皆さまに病気やその予防法といった医学の知識を深めていただくことを目的として、昭和47年11月に「高血圧」をテーマとしてスタートいたしました。42年の歩みを重ね、500回の節目を迎えることができたのも、ひとえに健康や医療に関する市民の皆さまの意識の高さと、それに応えてこられた講師の先生方のご尽力の賜でございます。

テレビやインターネットから情報が得られる今日においても、医療の最前線でご活躍される先生方から直接話を聴き、質問できるという点で、さらなる知の深まりがあり、健康寿命の延伸にも大きく寄与しているものと考えております。

今後とも、市民医学講座が市民の皆さまの元気の源となり、健康や医療の知識を深める長寿講座となるよう、一層の充実に努めてまいります。

仙台市医療センター　理事長　中川　洋

市民医学講座は、地域医療活動の一環として昭和47年に始まりました。当初は仙台市と仙台市医師会が企画・運営を行い、仙台市医療センターが加わったのは、昭和51年4月のことです。以来今日まで「市民の医療情報源」「医師と市民の対話の場」という役割を担ってまいりました。また50回ごとの節目には記念講演会を催し、平成27年1月には500回の記念講演会を開くことができました。

近年、他の多くのメディアでも医療について取り上げておりますが、医療の進歩や社会情勢の変化に合わせた「市民のための医学講座」を、今後も継続していきたいと思っております。

仙台市救急医療事業団　理事長　今井　克忠

平成27年1月10日、市民医学講座は500回の記念講演会を迎えることができました。これまで継続してこられた仙台市医師会の皆さま、職員の方々、関係各位に改めて敬意を表します。また、いつも熱心に聴講に来てくださった市民の皆さまの支えがあったからこそ、昭和47年11月に始まった医学講座が、42年もの長い間続けてこられたものと感謝しております。

今後も、難解な医学用語を避け、わかりやすい解説を心掛けてくださる講師の先生方のお力を借りて、この市民医学講座が健康維持に関心を持つ皆さまのお役に立てれば幸いです。

「受講すると次回のお知らせをいただけるので、興味のある回はなるべく来るようにしています。先生のお話がわかりやすく、文章を読むより頭に入ります。介護予防に役立つお話もお聴きしたいですね」（青葉区・70代）

「自分が病院でお世話になった経験から、苦しんでいる人たちの役に立ちたいという思いがあり、勉強に来ています。これまで10回ほど受けましたが、いろいろな分野のことを教わりました」（太白区・50代）

特集

共に学ぶ医療　～500回を迎えた市民医学講座～

市民医学講座は…

予約不要・誰でも自由に聴くことができます

日時…月1回。原則毎月第3木曜日13時30分から約1時間（曜日や時間が異なる月もあります）
場所…仙台市急患センター・仙台市医師会館２階ホール
（若林区舟丁64-12 地下鉄河原町駅北出口徒歩１分）
内容…毎回1つの医療テーマについて、その分野の第一人者が最新情報を交えた解説を行い、市民からの質問に答えます。

※詳しくは、市政だより・新聞各紙・医療機関などに掲示されたポスターでご確認ください。本誌（13ページ）・仙台市医師会のホームページでもお知らせしています。

http://www.sendai.miyagi.med.or.jp/citizens/lecture.shtml

※各回の模様は、ケーブルテレビ（J:COM仙台キャベツ、CAT-V）で見ることができます。

これからも市民と共に

市民医学講座が長きにわたり継続できたのは、市民の皆さまの最新医学・健康への強い興味・関心が原動力と考えております。そして、その力はますます大きくなっており、市民医学講座の役割の重さに身の引き締まる思いです。

さて、これまでは木曜日の午後に講座を開催してまいりましたが、ここ数年は平日夜間や土曜日など、昼間働いている方や子育て中の方に向けた講座も開催しております。昨年から始めた「こども医学講座」も、今年また開催の予定です。

今後も幅広い市民が参加できるよう心掛け、「市民に役立つ医学講座」として、皆さまのご意見を重視しながら運営してまいります。

仙台市医師会　理事　**草刈千賀志**

受講者の声

「市政だよりを見て来ました。今日で2度目ですが、予約無しで気軽に来られるのがいいですね。地下鉄の駅からも近くて便利です」
（太白区・60代）

「もう20年以上通っています。医療は日々進歩するので、ここで新しい情報を入れておけば、いざという時に心強いと思って…。関心を持つ人にとって、きちんとした情報を提供していただけるのは有難いですね。無料ですし（笑）」（太白区・70代）

“自分に必要な運動”を医学的にアドバイス

仙台市体育館「体力測定ドクターコース」

適正な運動は人それぞれ

心身の健康を保つには、毎日の運動習慣が欠かせません。でも、久しぶりに体を動かす人、身体に痛みや持病のある人、病気やけがのリハビリ中という人たちには、無理な運動が逆効果になることもあります。

仙台市体育館の「体力測定ドクターコース」は、運動するにあたって不安や疑問のある人に「自分に適した運動」を診断してくれるプログラム。１９８５年の開設以来、小学生からシニアまで幅広い年齢層に利用されています。

実施は土曜日の午後。仙台市医師会派遣のスポーツドクターと仙台市体育館の指導員が１時間30分から２時間かけ、じっくりと測定・診断してくれます。

総合的な体力を測定

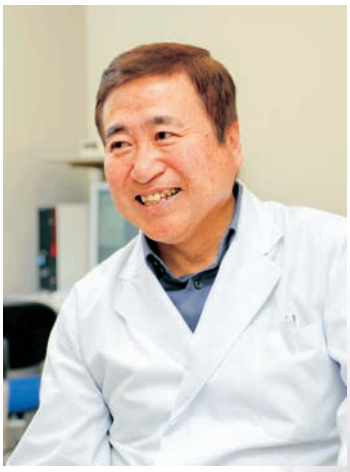
利用者は、初めに安静時の血圧と身長・体重を測り、尿検査と問診を受けます。その後、自転車をこぎながら心電図・血圧・心拍数を計測する「運動負荷試験」を実施。これらの結果から「心臓に負担無く、安全かつ効率的に行える運動」を、ドクターに処方してもらいます。

さらに現時点での体力を知るため、努力性肺活量と筋力・瞬発力・敏捷性・平衡性・柔軟性・筋持久力を測る体力テストも実施。測定結果をまとめた体力診断表を見ながら、指導員に「どのような運動が適しているか」「どの分野の強化が必要か」などのアドバイスを受け、終了です。希望者はその後、体育館のトレーニング室を利用するための講習を受けることもできます（別プログラム）。

利用者の声

取材日の利用者の１人は「週１回バドミントンをしている」という60代の男性。「最近高血圧になり投薬治療を始めたので、今までと同じように運動してよいものか」を相談したところ、運動負荷試験を含め結果は良好。「きちんと測ってドクターのお墨付きをもらえたので、安心してバドミントンを続けられます」と喜んでいました。

もう１人の30代男性は「普段何も運動していないので、そろそろまずいかな…」と思っていた矢先、このプログラムを知りました。測定結果を見て「予想はしていましたが、かなり体力が落ちていて運動の必要性を痛感しました。まずはジョギングから始めます」と決意を語ってくれました。

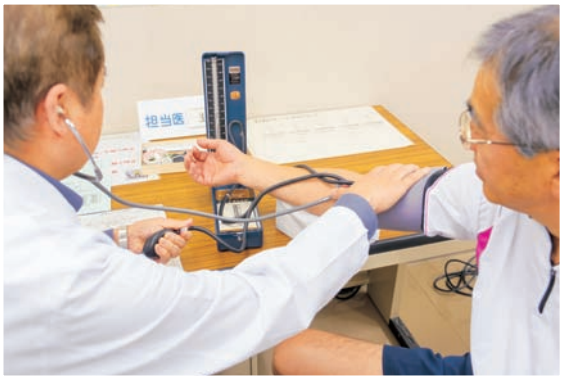


沖野内科医院
院長 浅沼　孝和 先生

ドクターから

「ドクターコース」担当医の１人、沖野内科医院院長の浅沼孝和先生は「健康のための運動には、自分に合った『種類・強度・頻度』があります。他の人がいいと薦めるものが、自分にも同じようにいいとは限りません」と強調。無理せず長続きできるよう、人によっては「ゆっくり散歩するだけでいいですよ」と助言することもあるそうです。

「１０００円でこれだけ充実した検査・測定はなかなかできません。ぜひ多くの人に受けていただき、健康維持に役立ててほしいと思います」。



安静時血圧測定

心電図・血圧・心拍数の変化を見ながら自転車をこぎ、負荷を強めていく「運動負荷試験」。安静時には見られない循環器系トラブルが発見されることもある。

「曲げた足を一気に伸ばす瞬発力」「眼を閉じて片足立ちのバランス力」など7項目を測定。

測定結果を基に、指導員が今後のアドバイスをする。

仙台市体育館

〒982-0032　仙台市太白区富沢１丁目4-1　TEL：022-244-1111

http://www.spf-sendai.jp/scg/

体力測定ドクターコース

小中学生500円・高校生以上1000円

土曜日①13:10　②13:50　③14:30　④15:20　⑤16:00の5回実施。各回定員1人。前日までに電話で申し込み（先着順）。実施しない週もあります。ホームページまたは電話でご確認ください。

健康のワンポイント
アドバイス

野村　和弘 先生
（自治医科大学附属さいたま医療センター 耳鼻咽喉科 講師）

夏から秋に始める花粉症治療 ～舌下免疫療法～

自宅でできる体質改善

「スギ花粉症」は国内患者数が３０００万人以上いるといわれ、４人に１人が悩む「国民病」です。

治療には主に飲み薬と点鼻薬を使っていますが、２０１４年10月「舌下免疫療法」という新しい治療法が登場しました。

これは、アレルゲンであるスギ花粉をごく少量から投与し、体を慣らしていく「アレルゲン免疫療法（減感作療法）」の一種です。皮下注射で行う方法は以前からありますが、通院の煩わしさや注射への抵抗感から普及はしませんでした。今回の方法は「舌の下に薬を垂らす」という手軽さから、治療選択肢の一つとして期待されています。

治療上の注意点

治療を受けられるのは、スギ花粉症と診断された12歳以上の患者さんです。１日１回、１滴からスタートした薬を２週間かけて増量し、３週目以降は一定量を長期間服用。体を慣らすためには３～５年を要します。

このように従来の治療法とは大きく異なるため、いくつか注意点があります。

一つ目は確定診断が重要であることです。原因がスギ花粉でなければ投与の意味が無いので、血液検査などでアレルゲンを確定します。

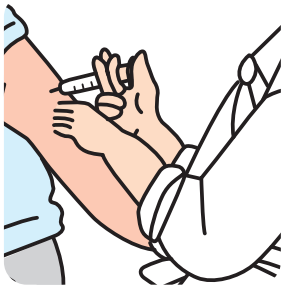
二つ目は副作用です。ごくまれにアレルギー反応が起き過ぎる場合があるため、慎重に進めなければなりません。

三つ目は治療開始が６～11月に限定される点です。これは、副作用を起こしやすい治療初期段階が、花粉の飛散時期と重ならないようにするためです。

その他、気管支ぜんそくの方、高血圧の薬を飲んでいる方など、治療を受けられない方もいます。

アレルゲン免疫療法

皮下免疫療法



舌下免疫療法
（2014年10月から）

新しい治療法の考え方

体質改善は一朝一夕でできるものではありません。口の中に垂らすだけとはいえ「毎日休むことなく３年以上続けられる根気」が必要です。

また、効果には個人差があります。完全に治って薬が要らなくなる人は全体の２割、つらい症状が軽くなる人が５割、改善されない人も２、３割はいます。

それらを確認の上、希望する方は、かかりつけの耳鼻科医にご相談ください（すべての耳鼻科で実施しているわけではありません）。費用は保険が適用され、３割負担で月３０００円程度。１カ月に１度（２０１５年10月までは２週間に１度）通院し、処方を受けます。

花粉症の薬は、市販薬も含め、新しい薬が次々に開発されています。でも一番の対策は「アレルゲンの回避」つまり「花粉を吸わない、浴びない、持ち込まない」こと。外出時はマスクや眼鏡、つるつるしたコートで花粉をブロックし、帰宅後は外で洋服や髪から払い落とし、うがい・洗顔・鼻洗いで洗い流すことが大切です。

ドクター訪問

火のある暮らし

髙橋　真 先生
（桜ヒルズウィメンズクリニック　院長）

1980年に父が開院した産婦人科をリニューアルし、5年前から「桜ヒルズウィメンズクリニック」として再スタートしました。現在は父と私の2人体制です。医学的介入を最小限に抑え、自然分娩と完全母乳育児をサポートしています。

以前の建物は待合室が狭く、お子さん連れ、がん検診の方、妊娠を望まれる方が一緒で気づまりでは…と、思い切って待合スペースを広げ、キッズコーナーを設けました。病棟も個室を拡充し、産後はゆったり過ごせるよう配慮しています。

趣味はアウトドアです。水の森キャンプ場が近くにあり、よく利用しています。キャンプの楽しみは「たき火」。火のある生活が好きで、ランタンはガソリン式、それもコールマンのワインカラーのタイプにこだわっています。この色は販売期間が短く希少品なので、見つけるとつい買ってしまい、いつの間にか8台に(笑)。震災の時は大いに役立ちましたが。

先日新築した自宅も薪ストーブを設置し、念願の「火のある暮らし」を楽しんでいます。

▲きれいに磨き上げられたランタンコレクション

猫との生活

助川　泉 先生
（桂島いずみクリニック　院長）

生まれは名古屋ですが、神奈川、筑波、東京、ニューヨークと移り住み、2004年に夫の転勤地・仙台で「桂島いずみクリニック」を開きました。一般内科・小児科と専門の内分泌疾患を診ています。6人の女性スタッフとは開院以来の仲で、私にとって右腕のような存在です。

最近の関心事は、わが家に4匹目の猫が来たこと。私の日常は、生後4カ月の猫に引っ掻き回されています(笑)。

猫との生活が始まったのは5年前。ブリーダーさんからロシアンブルーの姉妹を紹介されました。息子に「姉妹を離すのはかわいそう」と言われ、1匹の予定が2匹になり、さらに「よければアビシニアンを半額で引き取りませんか?」と誘われ、結局3匹に(笑)。でも穏やかな性格だったので、これまでは問題なく過ごしてきました。

ところが新顔のトンキニーズときたら、嫌がる先輩猫を追いかけ回し、トイレの砂を部屋中に蹴散らし、やりたい放題(苦笑)。しばらくは悩まされそうです。

▲ロシアンブルーの「もも(左)」とアビシニアンの「すず(右)」

▲トンキニーズの「りん」

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～

鬼怒川産婦人科医院
副院長 鬼怒川知香 先生

Q **女性ホルモンについて教えてください。産後、ホルモンの変化で大変苦労しました。**

A 女性の一生の中で、ホルモンが劇的に変化する時期は3回あります。

1回目は思春期です。女性ホルモンが上昇して月経が始まり、第二次性徴を伴う体の変化が起きます。

2回目は妊娠・分娩期です。妊娠すると女性ホルモンが増加。特にエストリオールというホルモンは非妊娠時の1000倍にもなります。

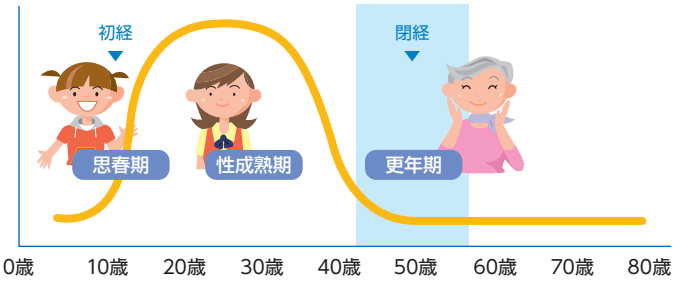
それらのホルモンは分娩すると一気に下がり、約7日間で元のレベルに戻ります。この急激な変化に心身の適応が追い付かず、「マタニティブルー」になる女性がいるのです。分娩が高齢化すると、若い時より変化に順応しにくくもなります。

出産はおめでたいことではありますが、赤ちゃんと静かに過ごす時間を大切にしてください。すべての身体的機能が平常の状態に戻るのには約6ヵ月かかります。

最後は更年期です。更年期とは、平均51歳といわれる閉経の前後約10年間を指します。

この時期になると女性ホルモンの分泌が低下し、のぼせや月経不順などの「更年期症状」が現れます。自然の摂理としてそういう仕組みになっている以上、更年期症状を回避することはできません。大切なのは本人の捉え方、考え方です。「もう女性として終わりだ」などと悲観せず、「最近汗かきになって、私もお年頃だわ」と上手に受け流しましょう。

▼女性ホルモンの量の変化



ただし、症状が重く日常生活に支障が出るような場合は「更年期障害」ですから、遠慮なくご相談ください。今はさまざまなお薬療法があります。

人生50年だった時代は、閉経と共に人生も閉じていました。ところが今や閉経後の人生が30～40年も続き、「女性ホルモンの無い人生」も長くなっています。

女性ホルモンが無くなることを恐れる必要はありません。ただ、骨への影響が大きいことには注意が必要です。閉経後に骨を増やすことは難しいので、その前から日の光を浴びて歩く、運動する、食事に気をつけるなど「骨を丈夫にする生活習慣」を心掛けましょう。

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、掲載に関すること以外には使用いたしません。

仙台歴史を歩く

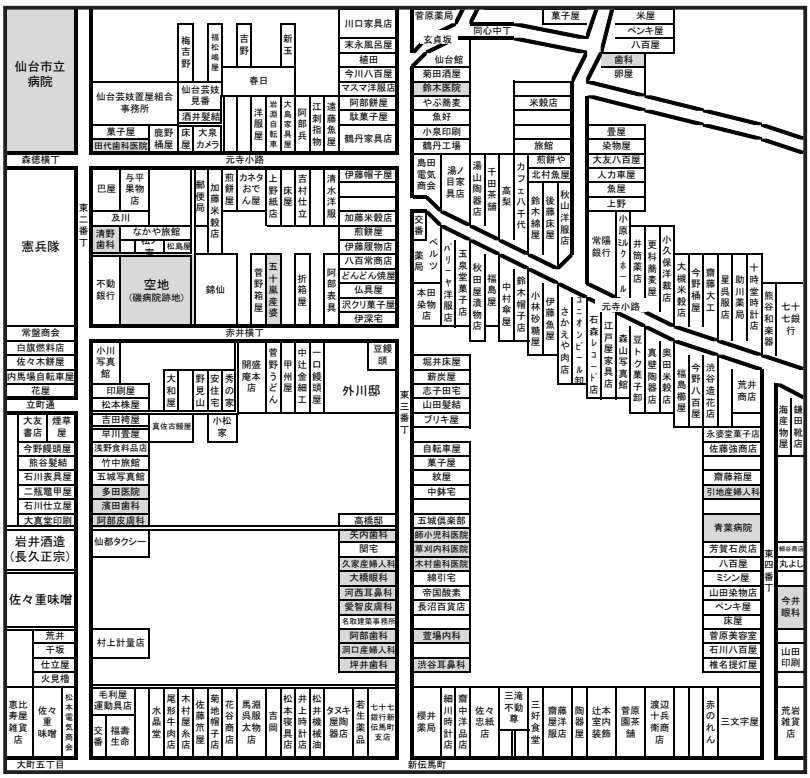
〝医者町〟って何処？

「母が戦前仙台市中心部の**“医者町”**に住んでいたと言うのですが、今のどの辺りでしょうか？」という問いに、当時図書館でレファレンスを担当し、仙台については大体知っていたつもりがとっさに答えられず困った経験がある。すぐに住居表示前の住所録や戦前の地番入り地図、そしてそれらに関する文献を二三探ったがさっぱり分からず途方にくれた。

ふと思い着いたのが戦前仙台市中心部の立町通に面した東二番丁74番地（現明治安田生命仙台一番町ビル前辺り）で古本屋を営んでいた母方の祖母の存在であった。当時は既に80歳過ぎ足腰こそ多少弱っていたが頭の方はしっかりしていたので、早速電話で**“医者町”**について尋ねてみた。「そんなことも知らないのか、素人が！」と言いながら教えてくれたのが、「昔住んでいた東二番丁・三番丁・四番丁・元寺小路周辺には戦前から開業医が多かったので、その辺りを通称**“医者町”**といったのであって、そんな住所はないよ」とのことであった。考えると今でも東二番丁沿の**阿部眼科**（三越仙台店内）や**松沢内科**、東三番丁沿の**三好耳鼻科**や**大橋眼科**・**師小児科**（モロＢＬ、ドーミーインEXPRESS内）、東四番丁沿の**五十嵐産婦人科**、そして広瀬通沿の**鬼怒川眼科**や元寺小路の**懸田歯科**等がある。懸田歯科のホームページには初代懸田熊治以来「開業114周年　懸田歯科医院の歴史」とあり、また今は移転してしまったが昭和５年１月に東二番丁にあった旧裁判所庁舎を再利用して開設、昭和14年に当時はまだ珍しかった鉄筋コンクリート造地上５階・地下１階となった仙台市立病院（現タワービルの辺り）やその道路へ隔てて東側に**磯病院**（現三井ガーデンホテル前辺り？）があったりと、その辺りを**“医者町”**と言われるとそう思うのは確かである。では、何故この辺りに開業医が多く住まいするようになったのであろうか？

昔、“○○丁・○○小路”は武家の住まいするまち、“○○町”は職人・町人の住まいする町屋で、藩政時代は勿論東二番丁～四番丁や元寺小路は侍町であった。しかし明治維新で心ならずも賊軍の汚名を着せられた仙台では、主の居なくなった武家のまちは廃れて“狐狸妖怪の住まいする所”とまで言われた。とはいえ、昭和３年の東北勧業博覧会の開催を境に仙台市電が出来、同８年には東一番丁の北側に三越仙台店、南側に藤崎百貨店が出来ると人の流れも変わり、仙台の街の中心がそれまでの大町三・四丁目、国分町・南町から東一番丁・大町五丁目周辺に移ることで、この辺りには多くの住人が住まいするようになった。しかも比較的生活に余裕がある商売人や企業者が多く、患者の確保もできる環境にあった。そうした中、一区画の広い武家地跡は診療施設や病室といった広いスペースが必要だった医療機関には格好の条件であったことが多くの開業医を生んだのであり、その地を**“医者町”**というようになったのかもしれない。

（仙臺卿土研究会
理事　渡邊　洋一）



昭和13年現在　仙台市中心市街地住宅地図
（東二番丁・東三番丁・東四番丁）

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

「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、CAT-V）で放送します。

8月20日（木）
家庭と職場で予防できる肺の病気
広瀬　俊雄　先生

9月17日（木）
C型肝炎の新しい治療
小林　智夫　先生

10月15日（木）
爪のお話
今野　喜郎　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

杜の都の脳卒中治療最先端
（4月16日／広南病院血管内脳神経外科部長　松本康史先生）

広南病院は全国でも最高水準の脳卒中専門病院である。治療は時間との勝負なので、脳梗塞や脳出血が疑われる症状（顔がゆがむ、片側の手足に力が入らない、言葉がうまく話せない）があれば迷わず救急車を呼んでほしい。くも膜下出血は激しい頭痛が特徴的。

脳梗塞の新しい治療法として、道具を使って血栓を回収する「血栓除去術」がある。くも膜下出血も、開頭せずに脳動脈瘤をプラチナコイルで詰める「脳動脈瘤塞栓術」という先端治療法がある。

健康診断よもやま話～健診データの読み方～
（5月21日／東北薬科大学病院健康管理センター主任部長　阿部眞秀先生）

2014年に「新たな健診の基本検査の基準範囲」が発表され、「健康基準値が変わった」と話題になったが、健診データを読む時は「時間の流れの中でトレンドとして捉える」つまり「時系列評価」をすることの方が大切である。

死因別に多い「がん」「動脈硬化」の対策が、今必要とされている。「高血圧・脂質管理（LDLコレステロール）・糖尿病（血糖値）」の基準は140。この数字を覚えておいてほしい。

高齢者の目の病気について
（6月18日／阿部眼科診療所院長　阿部信一先生）

高齢者に多い目の病気「白内障」「緑内障」「糖尿病網膜症」「加齢黄斑変性症」のメカニズム、原因、症状、治療法を解説。いずれも高齢になるほど有病率が上がる。初期は自覚症状が無く、重症化しやすいので注意が必要。まずはきちんと健診を受け、疑わしい時は改めて精密検査を受けること。検査によっては瞳孔を広げる目薬を使うので、車やバイクを運転して来ない。悩むより眼科へ。自分の目は自分で守る。

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。

■「放射線治療」
神宮　啓一　先生（6月の放送より）

■「小児の虐待」
村田　祐二　先生（7月の放送より）

- 8月　水虫
- 9月　足部の変形
- 10月　白内障

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 21:30～ 金曜 20:00～
土曜　8:00～

■CAT-V（4チャンネル）
火曜 14:00～ 木曜 18:00～

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）
水曜 19:00～ 木曜 21:30～
日曜　8:00～

■CAT-V（4チャンネル）
火曜 10:00～　木曜 10:00～

仙台オープン病院
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す。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～火コース、水～木コース
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ご用意。

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.or.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://www.mmic.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.miyagi.med.or.jp/

仙台市医療相談窓口
●受付時間：平日9時～12時、13時～15時(開庁日に限る。電話または面談。面談は予約制)原則30分以内。
●相談内容：市民の皆様が安心・納得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なことについての相談や、お近くの医療機関の案内などを行っております。病気の診断や治療に関する相談にはお答えできません。
仙台市健康福祉局健康安全課
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
今回の「てとてとて」では、仙台市医師会・仙台市・仙台市医療センター・仙台市救急医療事業団の4団体が共催している「市民医学講座」を特集しました。昭和47年から毎月1回ずつ開催し、ついに500回を迎えることができました。市民の皆様が高い関心を持つ分野から、医療の進歩と社会情勢の変化にあわせたテーマを選び、第一線でご活躍中の先生方に講師となっていただいております。これからも一歩一歩回を重ねていく所存ですので市民の皆様のご協力をよろしくお願いします。
(仙台市医師会医政広報部　小針　瑞男)

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　盛況だった第1回こども医学講座。今後もよりいっそうの充実に努めてまいります。

●鈴木江美
フォトグラファー／仙台市泉区在住

“心強い存在”
こども専門の急病診療

平成26年11月、仙台市立病院の移転時に併設された「仙台市夜間休日こども急病診療所」。14才以下の内科的疾患を専門とする救急医療機関です。

取材日は土曜日。体調をくずしたお子様たちが診察の順番を待っています。お昼頃から急に38度の発熱と頭痛で食欲もなくなってしまった小学校2年生の一仁くん。お父さんとお姉ちゃんと一緒に診察室へ。

「のどが少し赤いので風邪ですね。吐き気はないので大丈夫ですよ」との診断に、お父さんもホッと一安心。一仁くんも「緊張しなかった☺」と笑顔がもどります。「熱が少しあるかないかという程度なら、ご自宅で様子をみてもいいと思います。ただ、普段より顔色が悪い時は早目の受診をおすすめします」とアドバイスをいただいたのは、東北大学病院の木村正人ドクター。

小さなお子様がいるご家庭の皆さんにはぜひこの時間帯をメモしていただき、いざという時の迅速な行動に役立てていただければと思います。

「赤ちゃんの便の色は？ごきげんはどうでした？」。待合室では看護師さんの問診にお母さんが真剣に答えています。「不安をとってあげる仕事」と木村ドクターが言う通り、診察を待つお母さんの表情も次第に和らいでいきます。

こどもたちが何かみつけたようです。楽しそうにほほえむその目線の先には、壁と天井に描かれているかわいい動物のイラストがありました。みんな早く元気になってね！

（診療所の診療時間）
●平日19時15分～翌7時
●土曜14時45分～翌7時
●日祝9時45分～17時、18時～翌7時
※休日昼間の受付時間には、昼休みの時間が含まれます。

平成27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。
VEGETABLE OIL INK