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.53
2021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

突然 医療と介護が必要になったら!!

どこへ相談する？

医療・介護スタッフが連携!!
チームで支える
在宅医療とは？

動画付き
空いた時間で
ロコモ予防

- 健康だより
  「コロナ自粛を言い訳にしていませんか？」
- 専門医に聞きます!!
  「思春期早発症」
- コラム
  「ビタミン・ミネラルは足りてますか？」
- 政宗公に学ぶ　独眼竜健康法
  「手洗い」を推奨
- 健診のススメ
  骨密度検査（腰椎・大腿骨）

管理栄養士が作る
骨粗しょう症予防「骨」を強くするレシピ

（一社）仙台市医師会・（公財）仙台市医療センター

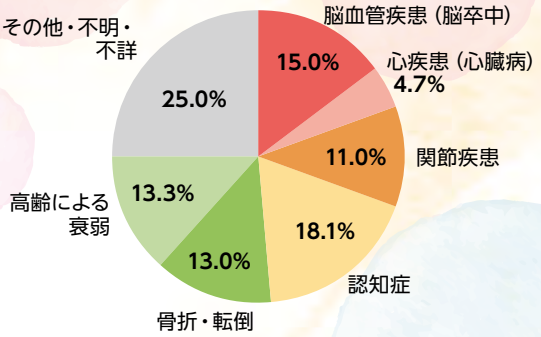
特集

そのときは突然やってくる!? 知って安心「医療・介護」の不安解消！

日本人の平均寿命は2020年時点で男性81歳、女性87歳、100年前より40年ほど延びています。一方で自立した生活を送れる「健康寿命」は70代前半で推移しており、介護する・される期間は誰にでも訪れます。国の調査によると、高齢者の介護が必要になった理由は「認知症」が最も多いものの、「脳卒中」15%、「骨折・転倒」13%と〝突然介護が始まる〟割合も少なくありません。同時に、介護が必要になっても同じ家に住み続けたいと希望する人は約6割（仙台市高齢者一般調査）。住み慣れた家で余生を過ごしたい気持ちも、尊重したいですよね。いざという時に対応できるのか、極端に恐れる必要はありません。自分のこと、家族や親戚のことで不安になったら、かかりつけ医と「地域包括支援センター」に相談しましょう。手続きやケア、在宅医療のサポートまで、何でも聞くことができます。

65歳以上で介護が必要となった主な原因

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査（令和元年）」



仙台市健康福祉局
保険高齢部
高齢企画課長
大関　裕史

通院先がある場合、まずは
かかりつけ医に相談してみましょう

かかりつけ医（主治医）は、診察だけでなく、介護サポートへの橋渡しも担ってくれる存在です。何より、普段から自分や家族の健康状態を知っている医師が介在することで、適切なケアにアクセスしやすくなります。

通院していない、体調・生活の変化など「不安」がある、介護について「相談先がわからない」そんな時は、お住まいの地域の
「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターとは、住民を地域の介護・医療・福祉につなぐ「総合相談窓口」です。高齢者、高齢者のサポートをしている方なら誰でも利用できます。支援者が離れて暮らしている場合、相談先は高齢者がお住まいの地域包括支援センターになります。

1. 調べる

「仙台市　地域包括支援センター」と検索すると、仙台市内のお住まいのエリアの地域包括支援センターを確認できます。

2. 電話

担当の地域包括支援センターに電話で相談しましょう。あらかじめ困りごとを書き出してまとめておくとスムーズです。

3. 面談

状況によっては、直接センターの窓口を訪れたり、専門職員に自宅に来てもらったりして詳しく相談することができます。一人で抱え込まず、わからないことは頼りましょう。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーをはじめ、専門知識を持った職員が支援。
サポート内容によって、適切な対応ができる機関につないでくれます。
介護保険利用の手続きなど、制度面も相談することが可能です。

入院中の場合
医療ソーシャルワーカー（MSW）へ

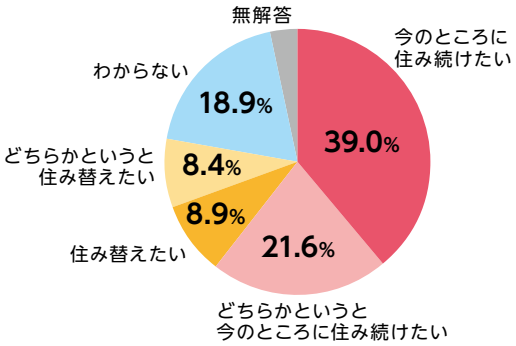
現在、入院中なら、病院のソーシャルワーカーに相談を。退院後の生活全般、在宅医療・介護サービスの相談に応じ、関係機関と調整を図るなどして、患者さんとその家族をサポートしてくれます。

住み慣れた家で受ける医療と介護

「在宅医療・介護」について聞きました!

自宅で介護を希望する人

令和元年度仙台市高齢者一般調査
（65歳以上が対象）



介護が必要になった際の住み替えについて、「今のところに住み続けたい」が 39.0%、「どちらかというと今のところに住み続けたい」が 21.6%と、合わせて 60.6%が「自宅に住み続けたい」と回答。

「介護が必要になっても住み慣れたわが家で暮らしたい」。仙台市の調査では、そう望む高齢者は6割を超えています。一人での通院が困難になってきた場合等、主治医が在宅への訪問が必要と認めた場合の選択肢として「在宅医療」があります。

医師による訪問診療・往診を中心に、看護師をはじめとする多職種による在宅医療・介護連携の事例を紹介します。

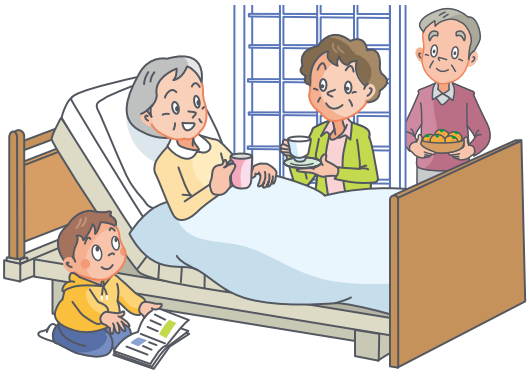
case 1

緩和ケアを中心に家族のもとで療養 友人との会話も楽しめるように

がん闘病中の70代女性。

治療が一段落したタイミングで、在宅療養を選択。入院中はコロナ禍で面会が制限され、家族にも会えなかったことから、家に帰りたいと強く望んでいました。

主治医の判断のもと、自宅では痛みやつらさを和らげる緩和ケアを中心に、在宅医療チームの訪問診療を受けています。健康管理は看護師、日々の食事は管理栄養士にレシピを頼み、好みを取り入れつつ栄養バランスを保ち食欲も回復しつつあります。



次第に家族との会話も増え、近所の友人が遊びに来ることも。気兼ねなく笑えるリラックスした療養生活で、自分らしく日々を過ごしています。

case 2 本人に合った薬を服用できるよう訪問薬局が服薬をサポート

大腿骨骨折のため入院した80代女性。行動の制約や、同居している娘家族と接する機会が減ったことから、認知症も進行してしまいました。自宅に戻りたいという本人の強い気持ちを尊重しながら娘家族の負担を考慮し、退院と同時に介護ケアプランを作成してもらいました。

ホームヘルパーが日常生活をサポートし、誤嚥性肺炎を防ぐため、訪問歯科医による口腔ケアも受けています。服薬が多いため、薬剤師の指導を受けながら服薬カレンダーなどを活用し、家族も一緒に管理しています。服薬支援により効果や副作用の見極めもしやすくなり、より本人に合った服薬が可能になりました。

case 3 自宅で専門家のサポートを受け退院後のリハビリに集中

脳梗塞で右半身まひと言語障害が残った50代男性。

入院中に要介護認定(※)を受け、介護保険を利用し自宅の玄関やトイレなどの段差を改修。起き上がりやすい介護ベッドと車いすはレンタルしています。定期的にデイサービスの入浴に通うほか、訪問介護で食事やトイレの介助といった生活援助を受けています。また、リハビリのために、訪問看護ステーション（もしくは病院・診療所）からリハビリ職の方に訪問してもらっています。

自宅で理学療法士のサポートを受けることで、寝返りなども人目を気にせず、集中して取り組むことができ、半年後にはつえを使って歩けるようになりました。

今後は「以前のような会話をしたい」とリハビリの意欲向上にもつながっています。

※脳梗塞など国が指定する特定疾病に該当する場合、40歳から介護保険が利用できます。

【多職種がチームで支える！】

在宅で受けられる「医療・介護」サービス

在宅医療では、主治医の判断のもと、医療・介護のスタッフが連携し患者さんや家族の生活を支援します。

診療

在宅医

医師として、患者さんや家族の要望を聞きながら医療面での方針を決めます。全ての専門職をまとめる、在宅医療（療養）の監督的存在ともいえるでしょう。定期訪問診療や往診をしながら、診察や治療、薬の処方、リハビリの設計などを行います。

看護

訪問看護師

定期的に訪問し、健康状態の観察や療養生活のアドバイスやサポート、精神面でのケアなどを担います。医師の指示のもと、点滴、注射や経管栄養などの医療処置も対応します。生活面、医療面の両方で頼れる存在です。

歯科診療

歯科医師・歯科衛生士

お口のケアも在宅で受けられます。虫歯や歯周病の治療はもちろん、入れ歯の製作や調整を行います。また、噛むための口腔機能の維持・向上を目指します。口を清潔に保ち、誤嚥性肺炎のリスク低減にもつながります。

薬剤管理

薬剤師

薬のチェックや服薬指導をしてくれる在宅患者訪問薬局。処方薬を届けてくれるだけでなく、薬の効果、飲み合わせ、体調、生活状況などをチェックしながら、一人ひとりに合った薬との付き合い方を一緒に考えてくれます。

リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

心身の機能回復や悪化予防のために、自宅でもリハビリに取り組めます。座る、立つ、歩くなどの基本動作は理学療法士が、トイレや食事などの生活動作は作業療法士がサポート。言葉や嚥下などのリハビリは言語聴覚士が行います。

栄養食事指導

栄養士・管理栄養士

病気や体の様子を見ながら、食事の量や栄養状態など、その人に合った食事内容や食事形態を提案してくれるのが栄養士や管理栄養士です。栄養指導や食事管理を行うほか、家族に介助方法のアドバイスもします。

介護

ホームヘルパー

ホームヘルパーは、訪問して日常生活の手助けをしてくれます。サービス内容は、食事介助・着替え・排泄ケアなどの「身体介護」と、買い物・料理・洗濯・掃除などの「生活援助」の2種類があります。

介護支援専門員

ケアマネジャー

介護保険制度に精通した介護分野のまとめ役がケアマネジャーです。ケアプランを作り、どんな医療が必要か、どんな介護が大切かなどを決め、それぞれの事業者と連携を取ってくれます。在宅療養のキーパーソンです。

その他

- 専用入浴車による訪問入浴介護
- 自宅の介護リフォーム一部費用支給
- 車いすなどの福祉用具貸し出し
- 施設へのショートステイ　　など

※医療保険や介護保険によりご自宅で上記のようなサービスが受けられます。（サービスごとに条件あり）

【長町連携の会 ふろしき】

ふろしきのように包み込むネットワークを目指して

メンバー：医師、歯科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、介護職など

仙台市には、在宅ケアに関わる民間主体の団体もあります。医療・福祉・介護分野の多職種が連携する「在宅ケア連絡会」は20年以上前から組織されていました。現在は13地区の連絡会を仙台市が後押しし、各団体が研修会や情報交換会を実施しています。その中から太白区長町地区で活動する「長町連携の会 ふろしき」を紹介します。

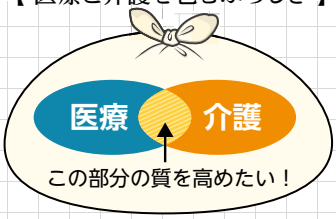
メンバーの学びを深め「顔の見える関係」を築くことで、地域全体の医療と介護の質の向上を目指しています。

2017年、発起人24人により誕生したのが「長町連携の会 ふろしき」です。太白区長町に点在する医療・介護サービスの連携を目指し、多種多様な医療・介護従事者が定期的に集まり、顔の見えるネットワークづくりを進めてきました。

活動の中心は、医療・介護分野のさまざまな話題について知識を深め合い共有する場です。2021年度は「コロナ禍で見えてきた必要なこと」をテーマに、会場とオンラインのハイブリッドで開催。6月に臨床宗教師の高橋悦堂さん、10月に認知症当事者の丹野智文さんが講演し、次回は2月頃、管理栄養士と歯科衛生士から「コロナ禍の変化と対応（仮）」について学ぶ予定です。

「ふろしき」は、専門職が連携して医療と介護の質を担保し、地域の人々を「誰一人取り残さず包み込む」という熱い想いで、安心して暮らしていける地域づくりに力を注いでいます。

【医療と介護を包むふろしき】



①医療従事者と介護従事者を繋ぐ。
②介護現場における医療的知識を高める。

取材レポート

2021年10月20日、太白区内で「認知症とともに生きる」と題した講演会を開催。会場とオンラインを併用し、計約 100 人が参加しました。講師の丹野智文さんは若年性認知症の当事者として全国各地で講演するとともに、認知症の人の相談に乗る「おれんじドア」を主宰。多くの当事者を笑顔にしたいと、コロナ禍でも活動を続けています。今回、熱く語ったのは「自立を奪わず、信じて見守って」という切実な想い。参加者は熱心に聴き入り、当事者への理解を深めた充実の時間となりました。

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

片脚で立つだけの単純な運動ですが、メリットはたくさん。普段意識することのない足裏全体を使うので、踏みしめる力がつき、バランス力の向上につながります。さらに、股関節に適度な圧力をかけることで、大腿骨頸部の骨密度改善にも効果があります。毎日続けて強い骨・脚を作り健康寿命をのばしましょう。

強い骨・バランス訓練。運動機能を鍛えましょう!

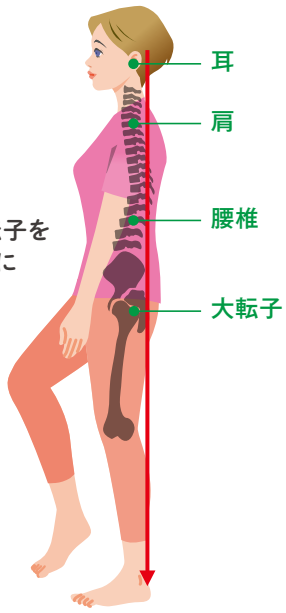
佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 佐々木 信之先生

骨を鍛え バランス能力もアップ 1分間 開眼片脚立ち

動画を見ながらチャレンジしてみましょう!

目標 1日、左右各1分間を3セット

約53分間の歩行に相当する運動量!



耳・肩・腰椎・大転子を真っすぐ保つように立つ

必ず、テーブルや壁に手指をついて行う

つかまっている方の脚を10cm程度上げる

足裏全体を使ってしっかり立つ

できるだけ静止できるように頑張ってみましょう。

「骨」を強くする骨粗しょう症予防レシピ

仙台市立病院　管理栄養士　千葉　淑子

骨力アップの食事の基本は、いろいろな食品をバランスよく食べることです。そのうえでカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDなどを意識して取ることが大切です。

- **カルシウムを多く含む食品**…乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、ごま など
- **ビタミンDを多く含む食品**…サケ、サンマ、イワシ、カツオ、サバ、ウナギ、きくらげ、干しシイタケ など

桜えびご飯

1人分　エネルギー：325kcal　たんぱく質：7.7g
カルシウム：362mg　ビタミンD：0.1μg

〔材料（4人分）〕

米 …… 2合
干し桜エビ ……20g
バター ……20g
しょうゆ …大さじ1と1/2
顆粒和風だし……小さじ1

〔作り方〕

①米は洗い、水に30分浸ける
②炊飯器に水を切った米、バター、しょうゆ、顆粒和風だしを入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
③桜エビを入れ、炊く。

1人分　エネルギー：120kcal　たんぱく質：8.4g
カルシウム：127mg　ビタミンD：4.4μg

さば大根

〔材料（4人分）〕

大根 …… 240g（6cmぐらい）
サバ水煮缶 …… 1缶（200g前後）
ニンジン ……40g（4cmぐらい）
めんつゆ …小さじ2
酒 …… 大さじ1・1/3
しょうゆ … 小さじ1・1/3
砂糖 …… 小さじ1
ショウガ …… 2かけ（すりおろす）
水 …… 1カップ
小ねぎ …3本（小口切り）

〔作り方〕

①大根、ニンジンは5mm厚さのイチョウ切りにする。
②鍋に①とサバ水煮缶（汁ごと）、ショウガ、調味料、水を入れ煮る。
③大根とニンジンが軟らかくなったら火を止め、小ねぎを散らす。

コロナ自粛を言い訳にしていませんか？

コロナ禍でも自己管理は大切です

医療法人 松田会 鶴ヶ谷クリニック
小竹 英俊

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は肥満の人で重症化しやすいとの報告があります。肥満は糖尿病や高血圧といった生活習慣病を合併しやすく、ウイルスに対する抵抗力が低下する上に、血栓症の素地となる血管病変を有する場合が多いからかもしれません。

感染クラスター発生のリスクとして掲げられた3密を避けるため、不要不急の外出自粛で仕事は在宅となり、運動不足になりがちです。また「普段はそんなに食べないのに、家にいると、ついお菓子に手が伸びてしまう」ということで、気付けば体重が増えている…なんてことにもなりかねません。中には、「抵抗力をつけるためには食べたほうがよい」と誤解している人もいるようです。このように、「コロナ自粛」を言い訳にして自己管理がおろそかになった結果、「自粛太り」に陥り、生活習慣病の悪化から、むしろコロナ重症化リスクが高まる可能性があります。

今回はいくつかの具体例を紹介して、その対応策を考えてみましょう。

家にいるとつい食べ過ぎる

家にいると、ついお菓子や果物に手が伸びてしまうという話をよく聞きます。「ご飯はほんのちょっとしか食べないのに太る」という話もよく耳にしますが、お菓子や果物を食べたことは勘定に入っていない場合が多いように思います。

「お菓子を買わなければいい」とか「買っ

ご飯1膳（160g）
269kcal
（日本食品標準成分表2020年版）

×

1.5 ～ 2.6

＝

スナック菓子1袋
400～700kcal

たお菓子を見えない所に隠せばいい」という意見もありますが、コロナ禍でストレスの多い中で、「好きなお菓子を我慢して」とはなかなか言えません。（スナック菓子のような）高カロリーのものは避けて、（一袋まるごとではなく）量を決めて食べていただくことと、毎日体重をチェックする習慣をつけるようにお願いしています。

外出自粛で運動ができない

以前はスポーツクラブに通っていたけど、コロナ禍で自粛しているという話をよく聞きます。運動不足を補うために散歩をしている方も多いようですが、気温や天候のせいでサボりがちになってしまうこともよくあります。犬を飼っている人は、天候によらず散歩せざるを得ないようですが…

自宅でラジオ体操やテレビ体操をやっている方もいますが、なかなか続かないようです。好きなドラマや映画を見ながら運動すると飽きないという話を聞きます。エアロバイクなどの運動器具も小型・静音タイプが主流になり、テレビ視聴の邪魔になりません。自宅の居間を〝臨時のスポーツジム〟にしてみてはいかがでしょうか？

エアロバイク（30分）
150～320kcal

犬の散歩（30分）
40～100kcal

ラジオ体操
（第1+第2：約6分）
20.8kcal/日
＝
624kcal/月
＝
7488kcal/年

家だと飲み過ぎてしまう

新型コロナ感染拡大防止の観点から、居酒屋やバーなどで飲む機会が減り、〝家飲み〟をする人が増えています。家飲みは無料で閉店時間もなく、帰りの心配もないので、つい酒量が増えている人がいるかもしれません。

家飲みの量が増える人の特徴として、ストレス解消の手段として飲酒をしている、安いお酒を買い込む、お酒と一緒に食べるつまみの影響で体重が増えるなどが挙げられます。ストレス解消は必要ですが、「百薬の長とはいへど、万（よろづ）の病は酒よりこそ起れ」（酒は百薬の長というが、さまざまな病気は酒から起こる）です。

家飲みであっても、〝閉店時間（終了時間）〟を決めること、休肝日を設けること、そしてつまみは高カロリーの〝揚げ物〟や塩分の多いもの（いずれも酒量が増える）は避けることをお勧めします。

放っておいて大丈夫？ 子どもの“発育”が早い！

専門医に聞きます!!
「思春期早発症」

仙台市立病院 小児科 部長
藤原　幾磨

Q 9歳の娘に最近、生理が始まり驚いてしまいました。
毎日元気に過ごしているのですが、このまま様子を見ていていいのでしょうか？
（9歳女の子のママ）

A 思春期に起こる兆候（二次性徴）が通常よりも早く起こる『**思春期早発症**』という疾患があります。

診断の目安となる症状は？

女の子の主な症状
- 7歳6カ月未満で乳房発育を認める
- 8歳未満で陰毛、わき毛が生える
- 10歳6カ月未満で初経がある

男の子の主な症状
- 9歳未満で精巣（睾丸）が発育する
- 10歳未満で陰毛が発育する
- 11歳未満でわき毛、ひげが生えたり、声変わりがみられる

参考：日本小児内分泌学会資料

上記のような症状があれば、思春期早発症を疑ってもいいと思います。

しかし、精巣や陰茎は徐々に大きくなるなど、二次性徴がいつ頃から始まったのか判断することは難しい面もあります。

どんなことが心配なのでしょうか？

将来的に低身長になる可能性も。本人のメンタルケアも大切です。

通常、小学校高学年から中学生にかけて身長がグーンと伸びることを成長スパートと呼びますが、思春期早発症では、このスパートが早い年齢で見られます。骨の成熟も促進されて骨年齢が進むことも少なくありません。そのため、骨の成長が早く止まり、最終的な成人身長が低めになってしまう可能性があります。

また、同年代の友だちよりも早く身体的変化が起こったことに対し、本人が不安やとまどいを感じる場合もあります。身近な大人によるケアで不安を取り除いてあげることが望ましいです。

なぜ二次性徴が早く起こるのですか？

さまざまな要因が考えられます。病気が隠れている場合もあるので注意が必要です。

いくつかの原因に分けられます

原因① ゴナドトロピンという脳からのシグナルが過剰に活動したため
原因② 腫瘍などによる性ホルモンの過剰分泌
原因③ 母親の思春期も早めだった、肥満傾向、出生時に早産だったなど「体質」によるもの

女児では原因①の場合が多く見られます。一方男児の場合、原因①である場合は約半数。精密検査でホルモン系における過剰の原因を探る必要があります。

治療は必要でしょうか？

状況に応じた判断を。そのためにも、本人、専門医とよく相談していきましょう。

原因となる疾患がある場合には、まずそちらの治療を行います。ゴナドトロピン過剰が原因の場合、治療することで二次性徴の進行、骨年齢の促進を抑えることが可能です。

しかし、治療は毎月の皮下注射になるため、お子さん本人の考えも十分に聞き、方針を決めた方がよいでしょう。それぞれの状況を踏まえながら、専門医とよく相談することが大切です。

お子さんを見て「もしかして？」と思ったら、まずは小児科で相談を。

ビタミン・ミネラルは足りてますか？

仙台オープン病院　院長
土屋　誉

炭水化物、脂肪、タンパク質は三大栄養素といわれていますが、体内でそれらの栄養素が十分に機能を発揮するためにはビタミン・ミネラルが微量でも大切な働きをしています。仙台で社会活動の活発な元気シニア、社会活動をあまりしていない普通のシニア、施設入所の高齢者の栄養調査を行ったところ、特にビタミンB_1、ビタミンB_6、ビタミンD、亜鉛の血中濃度はいずれも元気シニアで最も高く、次いで普通のシニア、施設入所者の順で値が低くなっていました。また栄養状態を表す血清アルブミン値も同様な順でした。ビタミンDは骨の形成だけでなく筋肉増強にも必要ですし、免疫の保持や新型コロナ対策にも効果があるといわれていますが、施設入所者では全員が正常値を下回っていました。ビタミンDは日光浴によっても生成されますが、1日に必要な5.5μgを作るためには、紫外線の少ない冬では沖縄で8分、札幌では76分の**日光浴**が必要とのことですので、**仙台でも20～30分が必要**かもしれません。ビタミンDの摂取基準は2015年の5.5μg／日から2020年には8.5μg／日に大幅に引き上げられました。ビタミンDを多く含む食品は**サケ**や**シイタケ**や**キクラゲ**などです。適度な日光浴を行い、ビタミンDをはじめビタミンB_1、ビタミンB_6、亜鉛の豊富な食材をうまく利用して、ビタミン・ミネラル不足にならないように気をつけることが元気な生活には必要です。

政宗公に学ぶ 独眼流健康法

仕える者たちに「手洗い」を推奨

ウィズコロナの生活が三年目を迎えようとしています。感染症対策の基本は、「手洗い」と「マスクの着用」ですが、実は四〇〇年近く前に「手洗い」を推奨していた武将がいました。

――仙台藩初代藩主・伊達政宗公です。

政宗公が晩年、小姓の一人に語ったことを書き留めた『木村宇右衛門覚書』には、こんな言葉が残されています（以下意訳）。

> 人は常に自分の手をきれいに洗い清めておく心がけが肝要である。いきなり「髪を整えよ」「髭を抜け」と申しつけられたとき、「自分の手はきれいだ」と思えば、すぐに立ち働くことができるので心配することはない。しかし、手洗いをおろそかにして「（自分の）手が汚れていて汚いなぁ」と不安に思っていると、返事はできてもすぐに行動することはできないものだ。

「手洗い」は、新型コロナウイルスに限らず人を病原微生物から守るほか、感染拡大の防止にもつながります。

政宗公は自分に仕える小姓たちの心得として「手洗い」の大切さを語ったようですが、公のこうした衛生観念は他の家臣たちの間にも浸透し、城内が清潔に保たれただけでなく、結果的に人々から病を遠ざけることにもつながったのではないでしょうか。

※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
文：佐々木 ひとみ　監修：郷土史家　菅野 正道

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４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　骨密度検査（腰椎・大腿骨）

当日予約可能・保険適用

40～50代の女性は、骨密度チェックを！

骨粗しょう症は高齢者の病気ではありません！骨密度は、40歳を過ぎ閉経をむかえると急激に低下します。初期には自覚症状がなく、骨密度低下に気付かないまま骨折という方も多いのです。まずは自分の骨密度をチェックし、早めの対策が重要です。当院の検査では、骨折すると寝たきりになりやすい、腰椎と大腿骨の骨密度を測定します。気軽に検査を受けて、今から骨ケアを始めましょう。

特にオススメの方

- 40～50代の女性
- 家族に骨粗しょう症の人がいる方
- 早期閉経した方
- 骨折したことがある方
- 過度なダイエット経験のある方

【検診の流れ】

受付後、問診

↓

着替え
服や下着に金属やボタンがなければ、検査着に着替えなくてOK

→

【DXA（デキサ）法】〔約10分〕

腰椎骨密度測定

大腿骨骨密度測定

→

診察
専門医による検査結果説明

松田病院
泉区実沢字立田屋敷17-1　ご予約・お問い合わせは TEL.022-378-5666㈹ まで
整形外科　受付時間／月～金曜8:30～11:30・14:00～17:00、土曜8:30～13:00　※祝日休診

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　診療に関する相談

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。

- 相談ダイヤル／TEL.022-227-1531

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

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。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。

（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

医療や介護が必要となったときどうする？お伝えしたいのは、困ったときにはためらわず声を上げて相談してほしいということです。その声を受け止める場所が必ずあります。いわゆる「老老介護」が増加する一方「ヤングケアラー」という言葉もよく聞かれるようになりました。自分はもちろん、親や家族にさまざまなところで病気や介護は突然やってきます。日々の生活を送るだけで精いっぱいという方が多い現代だからこそ、家族や友達同士で普段からどんどん声に出して話しあってください。「いつかは話そう」では遅いのです。突如生活スタイルが一変するということを、われわれは新型コロナ感染症を経験して学びました。この教訓は絶対に無駄にしてはなりません。「いつか」ではなく「今」。それがこれからの生活スタイルのテーマだと私は考えます。

仙台市医師会 医政広報部 副部長　髙橋　剛

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.53
仙台市医師会のドクターが作る健康情報誌
2021年12月10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 医政広報部
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。