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.61
2025年12月

仙台市医師会のドクターが作る 健康情報誌

専門家がいる相談窓口
地域包括支援センターの活用法



介護相談だけじゃない

運動教室・フレイルチェック
お金や財産管理、介護保険の相談
など！



ロコモ予防
エアロビクス
動画付き

- 健康だより
  「脳チェック」のおすすめ
- 今日から始めてほしい!
  「プレコンセプションケア」
- コラム
  「動物園獣医師の仕事」
- 薬剤師さんに聞く!
  「知っておきたいクスリの飲み方」
- 健康診断の項目ココに注目 !!
  「ALT（GPT）」とは



管理栄養士が作る おすすめ！朝の一皿

EPA&DHAで脳まで元気に！

（一社）仙台市医師会・（公財）仙台市医療センター

特集

介護相談だけじゃない

地域包括支援センターの活用法

今スグ！知りたい こんなときどうする！？







介護・フレイル予防のこと

よく聞く「フレイル」とは何ですか？自分がフレイルの状態にあてはまっていないか心配です。

フレイルは要介護の一歩手前の状態ですが、早期に生活習慣を見直すことで予防や改善が可能です。地域包括支援センターではフレイルチェックや改善に向けた相談に加え、健康づくりや地域の交流の場を紹介しています。



認知症のこと

家族の物忘れが気になります。認知症のこともっと知りたいです。

気になることや今後どのように対応すればよいのかなど相談に応じます。認知症の本人や家族、地域の人が交流し、認知症について学び合う「認知症カフェ」、介護家族がお互いの経験や工夫等を語り合う「家族交流会」などの情報をご案内します。



地域包括支援センターの職員が自宅等に伺うこともできます。

体調が悪く外出が難しい、家族の介護で地域包括支援センターへ行けないなどの場合は、状況により地域包括支援センターの職員が訪問することもできますので、お気軽にご連絡ください。

※ご来所いただく場合には、事前に担当となるセンターへ、お電話などでご一報いただけますとより円滑な対応が可能となります。

※状況により、お電話でご相談に応じさせていただく場合がございます。



介護保険のこと

介護保険サービス(※)を利用するには、どうすればいいですか？

介護保険を利用するには、住民票がある区役所での申請が必要です。本人や家族などが申請に行けない場合は、地域包括支援センターが手続きを代行することも可能です。

※対象は原則65歳以上ですが、特定疾患により要介護・要支援状態となった40歳～64歳の方も利用が可能となる場合もあります。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者や家族に寄り添いながら〝これからの生活を一緒に考える〟**地域の高齢者の相談窓口**です。主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士等がチームとなり、**介護だけでなく健康づくりやフレイル予防、認知症やお金**のことまで幅広い相談に応じ、現在の切実な悩みから将来の不安まで、安心に変えるためのサポートを行います。

自分でいくつもの窓口に問い合わせなくても、地域包括支援センターの専門職が力を合わせて、地域や制度の情報を整理します。あなたや家族に合った方法を一緒に探し、安心して暮らせるよう支援しますので、日々の暮らしに不安を感じたら、どうぞお気軽にご相談ください。

近所の高齢者のこと

最近顔を見かけなくなった高齢者がいますが、一人暮らしなので心配です。

地域包括支援センターや区役所・総合支所にご連絡ください。必要に応じて訪問し様子を確認し、関係機関と連携して対応します。また、近所で虐待を発見したときや虐待があると思われるときも相談してください。関係機関と連携し対応します。



家族のこと

母の介護をしていますが、つい声を荒げてしまいます。

介護する方の負担やストレスを軽減するサービスを紹介します。また、離れて暮らす家族が心配でもなかなか見に行けない場合は、見守りを兼ねて行う配食サービスや緊急通報装置の貸し出しの相談に応じています。地域で交流できる場の情報も提供しています。



お金や財産管理のこと

最近物忘れがひどく、お金の管理に自信がなくなってきました。頼れる身内もいません。

判断能力が不十分な場合には「成年後見制度」が利用できます。地域包括支援センターが成年後見制度の相談に応じます。また、振り込め詐欺など不安を感じたときや被害にあったときもご相談ください。警察や消費生活センターと協力して対応します。



このほかにも、高齢者やその家族の方からさまざまな相談に応じています。

利用方法　電話、来所、ご希望があれば訪問もします。

時　間　原則として平日の8:30～17:00（緊急の電話相談は24時間受け付けます）

閉所日　原則として土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

地域包括支援センターの詳細はこちら

知って 参加して 次のスタートへ

介護相談だけじゃない 活用法

地域包括支援センター 最前線レポート

フレイル予防アウトリーチ

外出ついでに健康チェック！



スーパーや銀行など、暮らしの中の身近な場所で、フレイル簡易チェックや健康相談等が受けられます。チェック等の結果を通じて、フレイルの早期発見と予防をサポート。結果に合わせたリハビリテーション専門職や管理栄養士等からのアドバイスや地域の教室へのご案内もあるので、「ちょっと気になる」からでも気軽に参加できます。お出かけついでに、体と心の元気度をチェックしてみませんか？

詳しくはこちら▼

介護予防自主グループ

みんなで楽しく元気アップ！



介護予防自主グループは、地域の仲間と集まって体操やレクリエーションを楽しみながら、心も体も元気になれる場です。一人では続けにくい運動も、みんなと一緒なら無理なく習慣に。交流を通じて仲間づくりや笑顔も増え、「参加してよかった」と実感する人が多くいます。健康が気になる方、気軽に地域でつながりを持ちたい方におすすめです。

グループの活動では、介護予防運動サポーター（市民ボランティア）が活躍しており、グループの立ち上げや運営の際には、地域包括支援センターや行政等がサポートしています。グループに参加する方も、グループを支えるサポーターも、安心して関わることができます。あなたも近くの介護予防自主グループに参加して、元気の輪を広げてみませんか？

詳しくはこちら▼

休日 夜間 せんだい高齢者・家族あんしんダイヤル

2025年10月より開始！

うちの母、認知症かも？どこへ相談したら？

介護保険の申請方法は？

体が思うように動かなくなってきて心配です。

など、区役所窓口や地域包括支援センターの営業時間外である夜間・休日専用の電話相談窓口です。

相談時間：平日0時～8時30分、17時～24時
土日祝日および年末年始の閉庁日 0時～24時

TEL.0120-475-335

認知症を正しく理解し ともに支え合うために

おすすめ!! 3カ月無料実施中!

【対象】65歳以上

楽しく運動習慣を身に付ける!!

「フレイル予防応援教室」

体験事例

こどもも大人も 広がるやさしさ

認知症サポーター養成講座

詳しくはこちら▼



認知症について正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を温かく見守り応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。受講した小学生からは「思いやりのある人になりたい」「おじいちゃんおばあちゃんに優しく接したい」との声も。企業や地域でも受講者が増え、支え合いの輪が広がっています。

みんなで楽しく学び合おう

認知症カフェ

詳しくはこちら▼



認知症カフェは、仙台市内各所で定期的に開催されています。認知症の方やご家族、地域の方、専門職が気軽に集まり互いに情報を共有しながら「認知症」について学び合う場です。お茶を飲みながらリラックスした空間で交流し、誰もが認知症を「自分ごと」として捉え、学び合うことで、「認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくり」の拠点となる場所がここにあります。

【対象】事業対象者※ 要支援認定1・2

専門職のサポートで元気な生活を取り戻す!!

「訪問・通所連動型短期集中予防サービス」

体験事例

※事業対象者とは：「豊齢力チェックリスト」の質問項目に対する回答の結果が基準に該当し、介護保険被保険者証の状態区分に「事業対象者」と印字されている方です。

認知症になっても、希望を持って自分らしく暮らし続ける

新しい認知症観

「認知症になったら何もできなくなる」「何もわからなくなる」そんなイメージを持っていませんか?仙台市では、新しい認知症観を広げるため動画を制作しました。ご本人やご家族、学生ボランティアが意見を出し合い、ご本人もご家族の等身大の思いと希望を込めています。日々前向きに暮らす姿を描いたこの動画を、ぜひ二次元コードからご覧ください。

活躍する認知症のご本人の動画も公開中です▶

このページに掲載の講座は **アクティブシニア・ボランティアポイント制度** のポイント獲得対象です

※認知症サポーター養成講座は地域包括支援センターが主催のものに限ります。

- 対象者は、仙台市在住の**65歳以上**の方です。
- 講座への参加で**100ポイント**獲得できます。
- 初めてポイントを獲得される方は、初回登録が必要ですので、介護保険被保険者証など、被保険者証番号のわかる書類をお持ちください。
- 制度に関する詳細は、下の二次元コードから特設ホームページをご覧いただくか、**専用コールセンター(050-5526-2669)**までお問い合わせください。



詳しくはこちら▶

身近な医療施設やスポーツクラブで運動教室！

フレイル予防応援教室

3カ月無料

体験事例

まだ元気！
でもちょっと体力に不安が出てきた…



そんなとき
運動教室を家族に勧められ**申し込み**を決意！



「最近身体の動きが鈍ってきたかも？」衰えを感じ始めても、何をすべきか分からない方も多いのではないでしょうか。そんな方にぜひ参加していただきたい教室です。運動習慣は、介護が必要になる前にこそ、身に付けることが大切です。教室は引きこもりがちな方の外出のきっかけにもなります。当クリニックでは運動と併せて栄養指導も行い、食生活の見直しも支援します。3カ月後、心身ともにより元気な自分に会えた方もたくさんいます！



仙台星陵クリニック
仙台すこやかクリニック
栄養士健康運動指導士
岡村 圭恵

回数・利用料	全12回（3カ月間）**無料**
対象者	市内に住民票のある、フレイル予防が必要な65歳以上の方

※他にも要件がありますので、各事業所へご相談ください。

場所	市内**37**カ所で開催
申込日	直近の令和８年１月スタート分は**令和７年12月末まで** ※令和８年１月以降については事業所にお問い合わせください。
申込先	各事業所へ直接

詳しくはこちら▶

お住まいの地区を担当する**地域包括支援センター**へご相談ください。

訪問・通所連動型 短期集中 予防サービス

3カ月無料

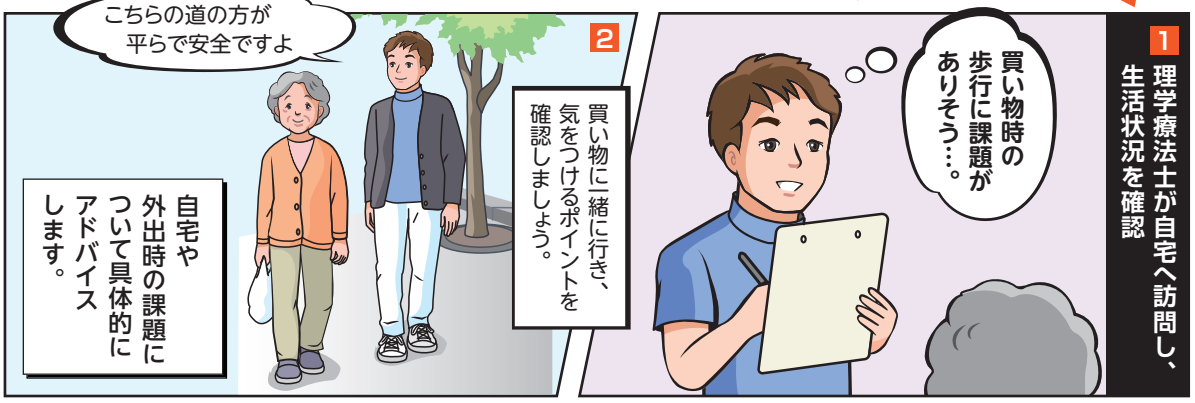
体験事例

訪問と通所で専門職がアドバイス！



不安を感じ

地域包括支援センターへ相談





※写真は、現在通所している方々です

ご自宅を訪問し、生活状況や困りごとを確認したうえで、個別性のある介護予防プログラムを作成します。

通所では、運動・栄養・口腔等について専門職がアドバイスします。さらに、通所中も必要に応じて専門職が訪問し、生活上の課題や困りごとに対して具体的な助言を行います。例えば、買い物時の歩行に不安がある方には、実際のルートを一緒に歩きながら、動作や安全な方法について助言します。

このように専門職が3カ月間集中的に関わることで、生活に自信を取り戻し、元気な暮らしを続けるためのサポートを行います。あなたの「できる」を取り戻す第一歩を、私たちと一緒に踏み出してみませんか。



介護老人保健施設
エバーグリーン・ツルガヤ
理学療法士 **野木 俊**

回数・利用料	通所は全12回（3カ月間）、訪問は3～7回　利用料は**無料**
対象者	●事業対象者※に認定された方 ●要支援認定（要支援1、2）を受けた方
場所	各区につき1事業所で実施 詳しくは、ホームページをご確認ください。
申込日	直近の令和8年1月スタート分は **令和7年12月末まで** ※令和8年1月以降については地域包括支援センターにお問い合わせください。
申込先	地域包括支援センターへ直接

詳しくはこちら▶

※事業対象者とは：「豊齢力チェックリスト」の質問項目に対する回答の結果が基準に該当し、介護保険被保険者証の状態区分に「事業対象者」と印字されている方です。

『自分はどちらの事業が利用できるの？』など　**お問い合わせは**

健康寿命をのばそう!!

ロコモ予防 エアロビクス



動画でトライ!

エンジョイ!エアロビクス
初挑戦!83歳Sさん



リズムに乗って楽しくロコモ予防運動
脳も体もいきいきエンジョイ!エアロビクス

監修：佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 **佐々木 信之**

簡単な動作で全身をリズミカルに動かす今回の「エンジョイ!エアロビクス」は、楽しく続けられるロコモ予防運動です。音楽に合わせて脚と腕を動かすことで脳を刺激し、認知機能の活性化にもつながります。片脚のフラミンゴ立ちは、足裏のバランス感覚を養い、股関節に適度な刺激を与えることで大腿骨頸部の骨密度維持にも効果的。リズムに乗って笑顔で動けば、心も体も軽やかに!健康寿命をのばしましょう。

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!

『片脚フラミンゴ立ち』

呼吸を忘れずに。体重移動や体の軸を意識して動いてみましょう!



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

ふらついたときにつかまれるように、テーブルや壁のそばで行う



はじめはゆらゆらしても大丈夫。できるだけ静止できるように頑張ってみましょう。

無理せず自分のペースで行いましょう!

おすすめ！朝の一皿

EPA＆DHAで脳まで元気に！

広南病院 管理栄養士
五十嵐 祐子

お刺身サーモンに含まれるEPAやDHAは、オメガ3系脂肪酸とよばれる必須脂肪酸で、脂肪の中でも**中性脂肪を減らす**働きのほか、脳の神経細胞を守り、**記憶力や集中力の維持**にも役立つことが知られています。

朝から良質な脂をしっかりとり、脳を目覚めさせることで、一日のスタートをすっきりと。胚芽米やめかぶ納豆、フルーツなどと組み合わせれば、栄養バランスが整い、**脳にもやさしい朝食**になります。

お刺身サーモンのサラダ

【1人分】 エネルギー：184kcal　たんぱく質：10.3g　脂質：13.7g　炭水化物：4.1g　食物繊維：1.1g　塩分：0.7g
カリウム：253mg　EPA：405mg　DHA：900mg

〔材料（2人分）〕

サーモン（刺身用）……90g
レタス大1枚 ……40g
赤玉ねぎ ……1/6個（30g）
ブロッコリースプラウト…1/4パック（5g）
ポン酢しょうゆ ……大さじ1（15g）
オリーブ油 ……大さじ1（12g）
わさび……適宜

〔作り方〕

①サーモンを食べやすい薄さに切る。
②レタスは1センチ幅の細切りにする。赤玉ねぎは薄切りにする。レタスと赤玉ねぎは冷水につけておき、しっかり水気を切る。
③ポン酢しょうゆ、オリーブ油、わさびを混ぜて、ドレッシングを作る。
④器にレタス、赤玉ねぎを盛り付け、サーモン、ブロッコリースプラウトをのせ、③のドレッシングをかける。



脳卒中なんかで倒れるわけにいかない年代の皆さまへ

「脳チェック」のおすすめ

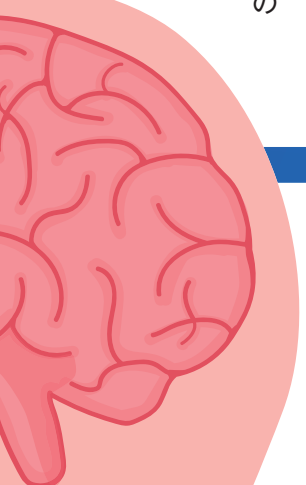
一般財団法人広南会広南病院　村石 健治

広南病院は国内でも有数の手術件数を誇る脳疾患の専門病院で、救急車の来ない日はありません。特に脳卒中の開頭手術やカテーテル治療は緊急を要するものが多く、瞬時に判断し反応できる優秀な若い医師たちが、昼夜を問わず交代で診療にあたっております。

そんな若いパワーの塊の広南病院にあって脳ドックを担当しておりますのは、医師となってかれこれ40年以上が経過、「おんつぁん」を通り越して「じさま」になり果てた身です。出世魚と違って、「しぇんしぇえ（先生）」「おんつぁん」「じさま」と名が変わるごとに存在感やスペックはどんどん落ちていきますが、迅速な判断や長時間の手術対応は無理でも、豊富だった（はずの）知識の残り火をフルに燃やしながらのんびりと脳ドックのお手伝いをさせていただいております。とはいうものの、受診される方々の健康と生活のサスティナビリティにかかわるお仕事ですので緊張感を維持しながら任務にあたることを日々のモットーとしております。

充実の詳細診断、スピードの脳チェック、あなたはどっち？

さて、本日は働き盛りの方々への脳ドックへのお誘いです。近年の脳ドックの流れは二つ、一つは生活も順調で余裕は出てきたがもうしばらく元気でさまざまな活動に取り組みたいので、丸一日かかっても、料金が高くても、脳卒中だけでなく認知症になる恐れや不安についても直接医師と相談できるというリッチなコース、もう一つは脳と脳血管の異常をチェックするだけ、週日の夕方や土曜日の午前など病院の稼働時間外に検査を行っていただいて、後日結果報告書がご自宅に届く、診察もないのでMRI検査の料金だけというリーズナブルなコースで、当院では「脳チェック」と



名前分けをしています。

当院の「脳チェック」につきましては、長時間の運転業務に携わる交通事故の原因として脳動脈瘤破裂によるクモ膜下出血がクローズアップされ、2018年国土交通省により「※自動車運送事業者における脳血管疾患対策ガイドライン」が作成され、以降、バス・タクシー・トラックの運転業務に携わる方にも多数ご利用いただいております。

そもそも脳卒中とは?

脳卒中は脳血管障害とも呼ばれ、脳の血管が切れて血の塊が膨れ上がったり（脳出血、クモ膜下出血）、同じく血管が詰まって血流が途絶えたり（脳梗塞）することで脳細胞が壊れてしまい症状を来します。壊れた脳の部位の失われた働きにより、半身の麻痺や言語障害となりますが、どちらも突然（卒）、あたる（中）のが脳卒中の特徴です。

1975年の頭部専門のCTスキャン装置の輸入以来、この50年の診断装置の進歩は素晴らしいもので、MRIの装置を使えば、20分強で脳はもちろん脳の血管まできれいに見えます。針もささず、薬も使わず、寝ているだけで脳の血管が見えるなんて、40年前には夢のまた夢の診断装置でした。

あなたのために、家族のために、早めの脳チェックを

ご家族のためにまだまだ倒れるわけにはいかない、近親者にクモ膜下出血を患った方がいる、血圧が高いと言われているがまだ薬を飲む気になれない、など、脳卒中に不安を抱える働き盛りの方へ、この機会に脳と脳血管のMRI検査をご検討なさってはいかがでしょうか。仙台市内各所のMRI装置を所有する脳神経内科・脳神経外科・放射線科など、ホームページに脳ドックについての記載がある病院やクリニックであれば、どちらでもご相談が可能です。

差し当たり切れそうな、あるいは詰まりそうな血管が見つからなければ、高血圧症や喫煙などの脳卒中のリスク因子を管理していただきながら、しばらくの間脳卒中のリスクは低下させて日常生活に向き合うことができます。

頑張れ仙台!!



※自動車運送事業者における脳血管疾患対策ガイドライン

今日から始めてほしい！

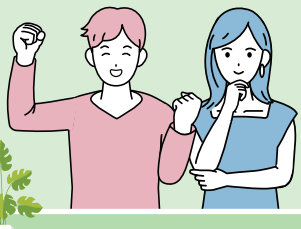
Part 2

プレコンセプションケア

ブルーム女性クリニック仙台駅東口　理事長　院長
東北大学医学部臨床教授（産科担当）、東北大学大学院医学系研究科非常勤講師　志賀 尚美

日常生活で意識するプレコンセプションケア（プレコン）とは？

「プレコンセプションケア（プレコン）」とは、将来のライフプランを見据えて日々の生活や健康に向き合うこと。妊娠・出産を考えている人だけでなく、すべての男女に関わる“未来の健康づくり”です。



現代の若い世代は、栄養の偏り、運動不足、睡眠不足など、知らず知らずのうちに将来の健康や妊娠に影響するリスクを抱えています。令和5年の国民健康・栄養調査をもとに、今日から意識したいプレコンのポイントを紹介します。

参考文献：
令和5年　国民健康・栄養調査結果の概要

やせも肥満もリスクに

20～30代女性の5人に1人が「やせ（BMI18.5未満）」。美意識からさらに体重を減らそうとする人もいますが、**「やせ」**は**貧血**や**排卵障害、不妊、低出生体重児の出産**などの原因になります。反対に**「肥満（BMI25以上）」**も、**排卵障害**や**糖尿病、高血圧**などを引き起こします。理想は“ほどよいバランス”。食事と運動で適正体重を維持することが大切です。

運動習慣がある20代女性はわずか14.5%。歩く時間も減少傾向です。プレコンでは、週150分の運動が目安。階段を使う、ひと駅歩くなど、無理のない範囲から始めましょう。

食生活の見直しを

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日2回以上とっている若者は3割以下。忙しさでおろそかになりがちですが、20～30代からのバランス食が未来の健康を守ります。農林水産省の「食事バランスガイド」（図説）も参考にしてみましょう。

特に意識したいのは、**葉酸・鉄・ビタミンD**。葉酸不足は**赤ちゃんの神経管閉鎖障害**、鉄不足は**低出生体重児**や**産後うつ**、ビタミンD不足は**妊娠合併症**や**不妊**と関係します。これらは日本人に不足しがちな栄養素。食事で補いきれない場合は、サプリの活用も有効です。

睡眠・飲酒・喫煙にも注意

平均睡眠時間が6時間未満は男女とも4割前後います。**睡眠不足**はホルモンバランスを乱し、**不妊や生活習慣病のリスク**を高めます。日頃から質の良い睡眠を心がけましょう。

また、過度の**飲酒**、**喫煙**は**不妊**、**胎児発育遅延**、**低出生体重児**などに深く関係します。**受動喫煙**も自分の喫煙と同じくらい**有害**。自分だけでなく、周囲の人の健康を守る意識が大切です。

プレコンセプションケアは、
“将来のための我慢”ではなく、
“今と将来の自分を大切にする生活習慣”です。
自分の体を知り、整えることが、
未来の健康と幸せを育てる第一歩です。

動物園獣医師の仕事

佐治クリニック　院長　佐治 賢哉



皆さんは八木山動物公園に動物病院があることを知っていますか？動物病院は、旧は虫類館の裏手にあり、一般には公開されていません。院内には、手術室やレントゲン検査室、血液や皮膚、糞の状態で動物の健康状態を調べる生化学検査室や、内服薬、点滴セットなど、一般の病院と変わらない設備が整っています。また廊下の壁には学会発表を行ったポスターが貼られていて、動物園の獣医師は診療だけではなく、希少動物の保全と繁殖、動物園という環境下での特有の疾病等、多岐にわたる研究をしていることが分かります。意外なことに動物園での繁殖の方が、自然界よりも難しいのだそうです。診察の苦労としては、小動物はともかく、大きな動物の採血になると、特にライオンやトラなどは危険なため、身体を左右から鉄柵で挟み込む「保定」を行い、動けないようにして採血するのだそうです。一方アフリカ象は前足を折ってかがみ込ませるように「しつけ」、発達した太い耳の血管から採血するのだそうです。全身麻酔が必要なときは、麻酔銃や、麻酔薬を仕込んだ吹き矢でお尻辺りを狙って打ち込むのだそうで、獣医師は猟銃免許も取得するとのことでした。繁殖の取り組みでは、ホッキョクグマやフタコブラクダの人工授精の様子も紹介されました。そのかいあって昨年12月にホッキョクグマの双子が生まれています。

日本の各動物園ではそれぞれ研究、保存する対象の動物が分担されており、八木山動物公園はスマトラトラがその担当とのことです。2013年には4匹、2019年には1匹の仔トラが生まれており今後も希少動物の繁殖が期待されます。

『仙台市医師会報』掲載記事より





薬剤師さんに聞く！

仙台市薬剤師会 三浦 れん

知っておきたい クスリの飲み方

Q. お薬の保管はどうすればよい？

A. 薬を正しく管理することは、劣化を防ぎ、期待される治療効果を得るために非常に重要です。薬は光や湿気に弱いため、直射日光や高温多湿を避けて保管しましょう。一般的な保管温度の目安は常温1~30℃です。夏の車内や、家電の近くなど高温になる場所には薬を置かないでください。点眼薬・坐薬・シロップ剤など、一部の薬は冷所保管（1~15℃）が必要です。ただし、温度変化のある冷蔵庫のドアポケットや、凍ってしまう可能性があるチルド室などは避けましょう。また、インスリン注射のように使用前後で冷蔵・常温保管など、保管条件が変わる薬もあります。



Q. 病院でもらった薬はいつまで使える？

A. 特に指示がない限り、処方された期間内に使い切ることが基本です。医師はそのときの症状に合わせて薬を処方しているため、自己判断による長期保存・再使用は避けましょう。

適切に保管した場合の使用期限の目安は以下の通りです。

薬の種類	使用期限の目安
未開封の錠剤・カプセル	１～２年程度
一包化された錠剤・粉薬	約３～６カ月
シロップ剤	混合したもの：処方された期間内 混合されていないもの：開封から約１カ月
点眼薬・点鼻薬	開封から約１カ月 防腐剤を含まないもの：約10日
軟膏・クリーム	チューブタイプ：開封から約６カ月 混合したもの：約１～２カ月

仙台オープン病院　健診のご案内

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。

（宮城野区鶴ヶ谷5-22-1）
TEL.022（252）1111

※料金・受付時間は予告無く変更になる場合がございますのでご了承ください。

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**／72,600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**／49,500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**／23,100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）

◆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／6,600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）～

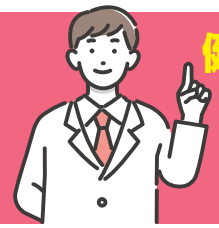
◆睡眠検診（睡眠の質検査）※対象者：18歳以上

- **実施日・受付時間**
  月～金／午前10時～午後３時
- **料金**／５晩プラン　27,500円（税込）
  ２晩プラン　18,150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



健康診断の項目ココに注目!!

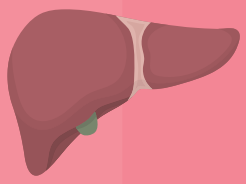
１年に１度受ける健康診断。中には
わかりづらい検査項目も。今回は「ALT
（GPT）」について確認してみましょう！

知ってる？

「ALT（GPT）」とは

仙台厚生病院　消化器内科・肝臓内科
小岡　洋平

ALTが30を超えたら肝臓からのSOS
“異常なし”でも油断せず、専門医の診察を



肝炎はウイルスや脂肪肝、アルコールなど、さまざまな原因で起こります。肝炎の状態を長期間放置しておくと慢性肝炎、肝硬変と進行し**肝がんの発症リスクが高まります**。

肝炎が起こっているかどうかを発見する指標としてASTやALTがあります。

特にALTは肝細胞内に特異的に存在する酵素の一種で肝炎が起こることで肝細胞が傷害されALTの値が上昇します。6カ月以上ALT含む肝酵素が高い状態が続くと慢性肝炎の診断となり、すみやかに医療機関を受診する必要があります。

また、ALTが基準値範囲内であっても30U/Lを超える場合は慢性肝臓病が隠れている可能性があります。**ALT30U/Lを超える場合、肝炎ウイルスや脂肪肝の指摘をされたことがある方、飲酒量の多い方**は一度肝臓専門医の診察を受けることが望ましいです。

【診断結果例】
40代男性の場合

検査項目	検査基準値	今　回
【肝機能】		
ALT（GPT）	0～40U/L	32U/L

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／短縮ダイヤル：＃8000
  または、TEL.022-212-9390
  （#8000をご利用できない電話があります）
- 相談時間／毎日午後７時～翌日午前８時

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／短縮ダイヤル：＃7119
  または、TEL.022-706-7119
  （#7119をご利用できない電話があります）
- 相談時間／24時間365日

仙台市　休日・夜間診療案内

診療科目等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）

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来られなくなった場合も、ご連絡ください。

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、予めご了承願います。

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

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／
  仙台市健康福祉局医務薬務課 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

◆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～金曜（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。

Information

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：令和8年1月15日(木) 14:00～15:00(予定)
『めまい診療のパラダイムシフト
～診断から治療まで～』

令和8年2月19日(木) 14:00～15:00(予定)
『骨粗鬆症性骨折
～しない，させない，繰り返させないためには～』

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

地域包括支援センターは、高齢者や家族の困りごとを気軽に相談できる、これからの生活を一緒に考える「地域の窓口」です。健康や介護だけでなくフレイル予防やお金のことまで悩みや不安があるときこそ、早めの活用が安心につながります。また働き盛りの方々には早めの「脳ドック」「脳チェック」を通じて脳卒中のリスク低減をはかり、さらに「片脚フラミンゴ立ち」や「脳まで元気レシピ」を日々の生活に取り入れることで、ロコモ予防や健康寿命の維持に役立てていただきたいと思います。地域の力と暮らしの工夫を組み合わせ、心も体も健やかな毎日を目指していきたいものです。

仙台市医師会　広報部　**鹿野　英生**

仙台市医師会 **求人サイト**
「仙台　医療のおしごと」



新しい職場を探している看護師の皆さまのために、地域で頑張っている医療機関の求人票をたくさん掲載しています。ぜひご覧ください！



仙台市医師会会長
安藤　健二郎

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 広報部）
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.61

仙台市医師会のドクターが作る 健康情報誌

2025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。

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。