

東北大学病院
広報誌「へっそ」

hesso

Take free

23

新病院長インタビュー／特集：せきとたん



東北大学病院が新体制へ変わります。

2019年4月、病院長に富永悌二教授が就任し、新体制となりました。富永病院長に、当院の診療・運営の特徴や今後の抱負について話を聞きました。



病院長 富永悌二（とみなが・ていじ）
1957年生まれ。1982年東北大学医学部卒業。1987年東北大学脳神経外科助手。1987年米国立腫瘍研究所留学。1993年米国パロウ神経学研究所留学。2000年広南病院脳神経外科部長。2003年東北大学脳神経外科教授。2012年東北メディカル・メガバンク機構医療情報ICT部門長。2013年東北大学病院臨床研究推進センター副センター長。2015年副病院長。2019年4月より現職。

という非常にユニークなプログラムです。開始から5年が経過しますが、多くの企業に参加し、製品化に結びつく成果も出始めています。

複雑化・深刻化する医療課題の解決には、企業との連携はもとより、工学、薬学など、従来の学問の垣根を越えた連携が極めて重要です。東北大では、伝統的に医学と工学が協働し、独創的な医療機器を生み出してきた土壌があります。総合大学の強みを活かし、革新的な医療イノベーションの創出を推進していきます。

医療AI、ゲノム医療など 次世代医療の実現へ

また、当院は「がんゲノム医療中核拠点病院」に指定されています。「個別化医療センター」が中心となり、世界に先駆けたゲノムコホート研究の実績を持つ東北メディカル・メガバンク機構、最新医学知識と基礎医学研究の基盤を持つ医学系研究科と密接に連携し患者さん一人ひとりに最適な治療を提供する「個別化医療」を推進しています。現在、がんを対象とした遺伝子検査の実施を開始しており、今後、あらゆる病気に対する、個別化医療の実現に向けた取り組み

を進めていきます。

さらに、次世代の医療として今最も注目を集めているのが医療分野におけるAI（人工知能）の開発・活用です。歯学研究科では、歯周病の発見AIの画像診断法について共同研究を企業と開始するなど、学内の医療AIの研究開発が加速しています。星陵地区の各部局と協力し、医療AIの開発と教育に力を入れていきたいと考えています。

地域の医療を守る 最後の砦として

当院は百年以上にわたり、地域に根ざしながら、日本の医学・医療をリードしてきました。現在、医療を取り巻く環境は目まぐるしく変化していますが、これまでの伝統と実績を基盤に、社会の変化を先んじて捉え、進化・発展させていくことが我々の責務です。目指すのは、当院の理念である「患者さんに優しい医療と先進医療との両立」の具現化。新体制の下、地域の最後の砦として、安全かつ高度な医療を地域全体に提供する努力を惜しまず、未来を見据え、社会から信頼を得る病院であり続けられるよう、病院運営に尽力いたします。

安全かつ高度な医療を 地域全体に提供

日本は世界に先駆けて超高齢社会に突入しています。なかでも東北地方は、高齢化・過疎化の進行が著しい地域であり、我々は真つ先にこれらに起因するさまざまな課題に向き合い、解決していかなければなりません。

診療において大学病院が果たす役割は、高度急性医療の提供です。昨年5月、当院に新たな診療棟として先進医療棟がオープンしました。より低侵襲で体に優しい医療、より高度で最先端の医療、より質の高い安全な医療をコンセプトに、設備や機器も一新し、高水準の医療を提供する環境を整備した診療棟です。高齢化により医療ニーズが増大・多様化する中で、このような高度で専門的な医療を適切に提供していくために、今後ますます重要となるのが、地域の医療機関との連携です。かかりつけ

医からの患者さんの紹介をスムーズに受けられる体制を強化するなど、これまで以上に、地域の医療機関との連携促進に努めていきます。

総合大学の強みを活かし、 革新的な医療技術を創出

安全・安心な医療の提供に加え、大学病院の最大の使命の一つが、新しい医療技術の開発です。2015年、当院は国内初となる医療法上の臨床研究中核病院の一つに選定されました。院内に設置された「臨床研究推進センター(CORPUS)」は国内最大規模となる130人を越える専門スタッフが、医薬品・医療機器開発の支援に当たっています。また、当院独自のさまざまな取り組みも行われており、例えば、「アカデミック・サイエンス・ユニット(ASU)」は、倫理的、法的なルールを整備した上で、企業や研究者を医療現場に受け入れ、そこに埋もれる課題を発掘し、画期的な医療技術の実用化を目指す

Message 新体制より、みなさまへ一言ごあいさつ



総括副病院長 高橋 哲

4月から歯科診療部門では福本 敏教授に代わり五十嵐 薫教授が副病院長となり、経営・総務を担当します。医療安全・研究担当の江草 宏教授と共に管理・運営に関わっていく所存です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



副病院長 張替 秀郎

引き続き、副病院長として経営・人事を担当させていただきます。当院が相応の発展を遂げるための原資を確保すべく尽力してまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



副病院長 石岡 千加史

当院が国民から期待される大きな役割の1つは、次世代医療の開発です。ゲノム情報や人工知能(AI)を活用した医薬品・医療機器の開発により、人に優しい未来型の個別化医療の開発・普及を加速させます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



副病院長 亀井 尚

副病院長として診療、医療安全、コンプライアンスを担当いたします。急速に変化する医療情勢を考慮しながら、社会の要請に十分応えるよう、皆さまと一緒に当院の発展に尽力させていただきます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



副病院長 五十嵐 薫

4月1日から歯科部門の経営と総務を担当しています。1年ぶりの再登板で、これまでの経験を基に歯科部門だけでなく病院全体の運営に少しでも貢献できるよう頑張る所存です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



副病院長 江草 宏

富永病院長新体制の下、副病院長として歯科診療部門の医療安全・研究を担当いたします。当院の一層の発展に貢献できるよう、精励働動してまいります。引き続きご支援のほどどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

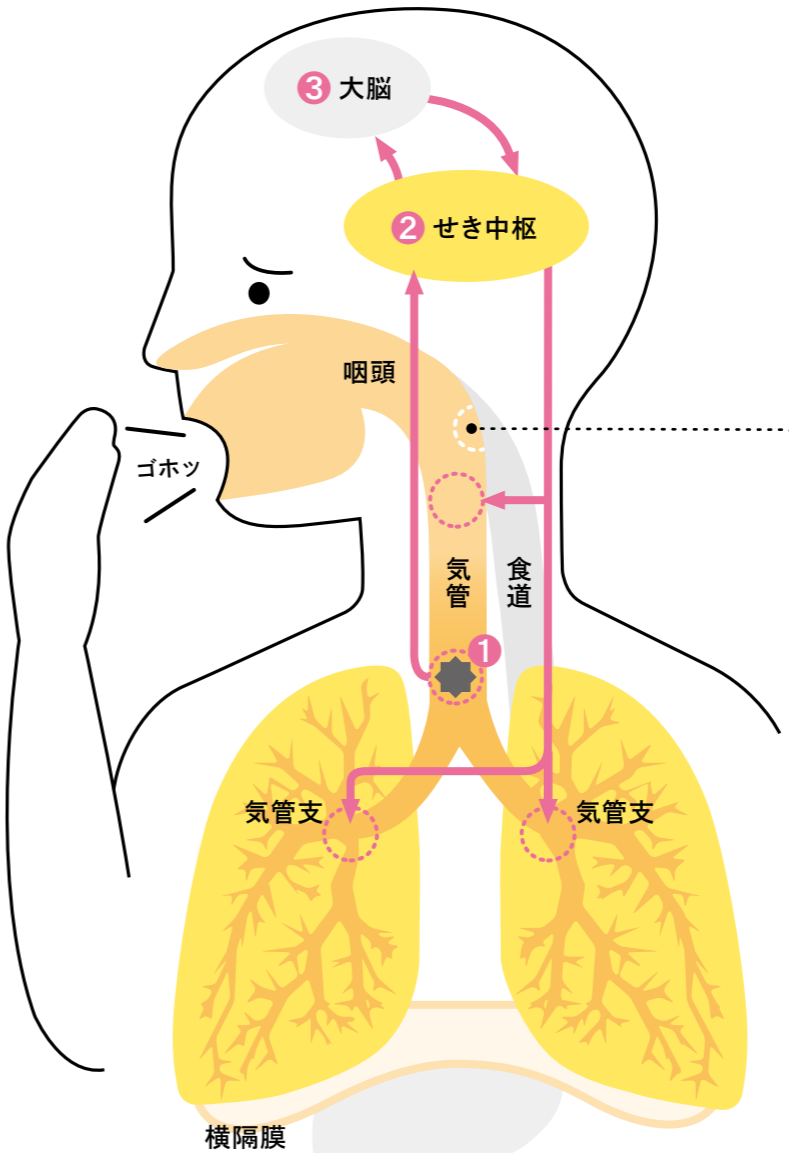
せきとたん

風邪は治ったはずなのに、せきがとまらない。人前で話すときも気になるし、夜もせき込んで眠れない…という経験はありませんか？せきは日常的なものとしてつい放っておきがちですが、長引く場合には重い病気が隠れていることも。今号では、気を付けたいせき・たんの症状や原因、治療についてご紹介します。

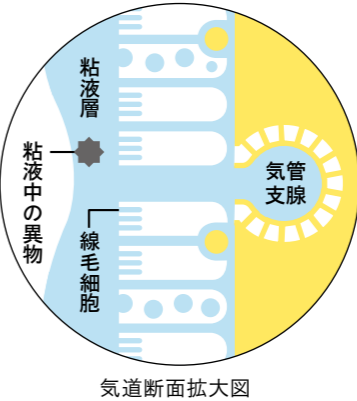
せきはなぜ出るの？

せきは、喉の奥から肺までの空気の通り道の粘膜表面に分布する知覚神経が刺激されることで起こります。健康な人でもホコリを吸ったり、誤って飲み物が気管支に入ってしまったらするとせきが出ますが、せきが続く場合は、気管支や肺の炎症（ぜんそくや肺炎）やがんなども考えられますので医療機関を受診してください。

- ① 知覚神経が異物を探知
- ② せき受容体から
- ③ せき中枢へ刺激を伝達
- ④ 大脳から指令が送られせきが起こる



たんって何？

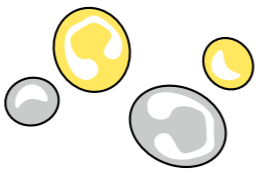


気道上皮には線毛が生え、表面は粘液で覆われています。気道に入り込んだ異物は粘液に絡み取られ、線毛によって喉へ運ばれて行きます。普段は気道表面から再吸収されたり、喉まで上がってから無意識に飲み込まれたりしているのではありませんが、量が多いとそれがたんとして排出されます。

Q & A もっと気になる、せきとたんの疑問あれこれ

Q 黄色や緑色のたんにはどんな意味がありますか？

A 膿性のたんと呼ばれ、細菌と白血球と粘液の混ざった物です。急性気管支炎や肺炎などの発熱を伴う感染症で多いですが、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や肺非結核性抗酸菌症では慢性的に出ることがあります。慢性副鼻腔炎で膿性の鼻汁が喉の奥に落ちてくる後鼻漏と誤解されることもあります。



Q 高齢者はたんが出やすいのですか？

A 人は1日に約1.5ℓもの唾液を飲んでいますが、他に食事の度にさまざまな物を飲み込みます。年を取ると物を飲み込むことがスムーズにできなくなり、これらの物が間違えて気管に入ることが多くなります。この刺激でたんが出る可能性があります。喫煙者であればCOPDでたんが増える可能性もありますので、一度病院で診てもらいましょう。

Q タバコをやめるにはどうしたら良いですか？

A 喫煙者の約70%はニコチン依存症に陥っており、タバコが生活に不可欠と思ってしまうことが多いです。しばらくタバコを吸わないと離脱症状（イライラ、不安など）が生じ、禁煙の妨げになります。禁煙するには、タバコに対する誤った認識を改め、ニコチン離脱症状を克服する必要があります。当院の禁煙外来ではニコチンを含む薬物（ニコチンガム・ニコチンパッチ）やニコチンに類似した薬物を用いて治療しています。



Q からせきが続く病気はどのようなものがありますか？

A 原因の多くは風邪です。ウイルスと言わず小さな病原菌が鼻や喉の奥に感染し、鼻汁、喉の痛み、微熱などの症状も伴います。通常は3日以内でピークを越えて次第に症状が治まります。3週間以上もせきが続くときには、マイコプラズマ、百日せき、結核なども考えられます。その他、ぜんそく、後鼻漏、胃食道逆流症、一部の降圧薬の副作用、間質性肺炎、肺がんなどでもせきが長引きます。

Q タバコを吸うとたんが絡みます。

A タバコを何年も吸って慢性的にたんが絡む方で、階段や重い荷物を持って歩くときに、同年代の人よりも強く息切れを感じる場合にはCOPDという病気になっていくかもしれませんので、医療機関で呼吸機能検査を受けましょう。



Q 坂道や階段を登るとき、同年代の方よりも息切れが強いようです。

A 体を動かしているときの息切れの特徴とする病気には呼吸器疾患、心臓疾患、血液疾患など多くの原因があります。呼吸器疾患としては、どちらも専門医による診断と治療をお勧めします。

Q 真っ赤な血がたんと一緒に出るのはどんな病気ですか？

A せきと共に血液を喀出することを喀血と言います。原因としては、肺がん、肺結核、非結核性抗酸菌症、気管支拡張症、肺炎、肺アスペルギルス症、肺梗塞、心不全など色々な病気が考えられます。多量喀血の場合は窒息の危険性もありますので、できるだけ早く病院を受診しましょう。夜間の場合は、救急病院を受診してください。



Q 突然呼吸が苦しくなりました。病気でしようか？

A 若い男性で胸が痛くなった後に呼吸が苦しくなる場合は自然気胸の可能性もあります。また、女性では生理と共に起こる月経随伴性気胸もあります。肺塞栓症と呼ばれる疾患でも突然呼吸が苦しくなることがあります。心臓から肺へ血液を送る肺動脈と呼ばれる血管が下肢からの血栓（血の塊）で詰まってしまう病気です。6時間を超える長時間の航空機搭乗などでも発症します。

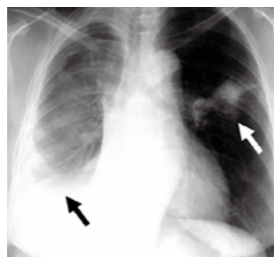
Q せきぜんそくといわれましたが、どんな病気ですか？

A せきぜんそくとは、気管支があまり狭くならず、せきだけが特徴の状態、軽いぜんそくのことです。夜寝ているときや日中運動したときに多量たり、春や秋に悪化したりするなど、症状に変動があることが特徴です。気管支が狭くなる程度が強くなると、ゼイゼイしたり、息苦しくなったりします。有効な治療はぜんそくと同じ吸入ステロイドです。

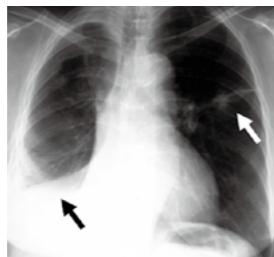


肺がん

肺に発生する悪性腫瘍で、肺そのものから発生したものを原発性肺がんと言います。他の臓器から発生し、肺に転移したものを転移性肺がんと呼びます。肺がんの原因の70%はタバコですが、その他に受動喫煙、環境、食生活、放射線、薬品が挙げられます。肺がんは、早期であれば手術が最も治療の期待できる治療法です。放射線治療や抗がん剤治療、さらにこれらを組み合わせた治療が選択されます。



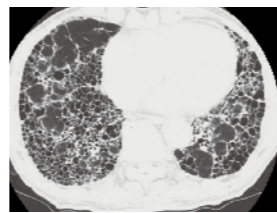
肺腺がんの胸部X線画像：治療前：黒矢印は右肺に胸水がたまっている状態。白矢印は右肺のがんにより水がたまったり、がんが転移するなどした状態。



治療後：遺伝子異常による肺腺がん患者さんが分子標的薬を2週間服用した結果、黒矢印の胸水が減少し、白矢印のがん転移も小さくなった。

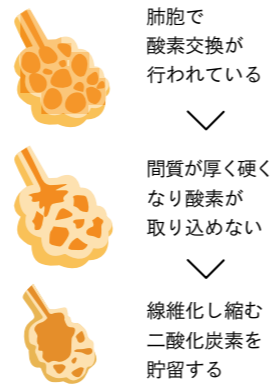
間質性肺炎

肺胞の壁に炎症や損傷が起こり、酸素が取り込みにくくなる病気です。慢性関節リウマチのような膠原病が原因で起こる場合や、薬が原因の薬剤性間質性肺炎、原因不明のもの（特発性間質性肺炎）などがあります。からせきや、動いたときの息切れが自覚症状です。問診、身体診察に加えて、胸部エックス線や胸部CT、呼吸機能検査、運動時の血液中の酸素の量の低下の割合などから病状を評価します。原因の特定と早期の治療が重要です。



間質性肺炎の胸部CT画像：肺の線維化が進行、蜂の巣状に変化。肺が縮んで外側に引っ張られるように気管支が拡張している状態、およびこれらが不均一に分布する状態。

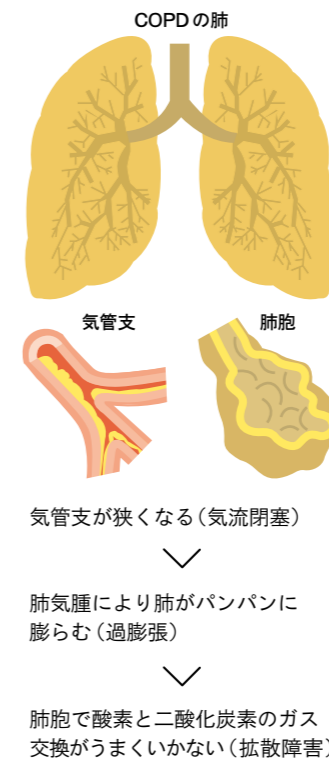
肺胞の病状進行



慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

タバコ煙などの有害物質を長期に吸入曝露することで生じる肺の疾患です（慢性気管支炎、肺気腫などの総称）。喫煙習慣を続けた中高年に発症する生活習慣病と言えます。歩行時や階段昇降などの息切れ、慢性的せきやたんなどが特徴的な症状です。診断にはスパイロメトリーと言われる呼吸機能検査が必要です。禁煙が治療の基本となります。増悪をさけるためには、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種が勧められます。薬物療法の中心は長時間作用型気管支拡張薬の吸入です。呼吸リハビリテーションや身体活動量の維持も重要です。

息切れの原因



せきやたんには重大な病気が隠れているかもしれません。代表的な7つの病気と、その治療法をご紹介します。

病気と治療

呼吸器の

知っていますか？

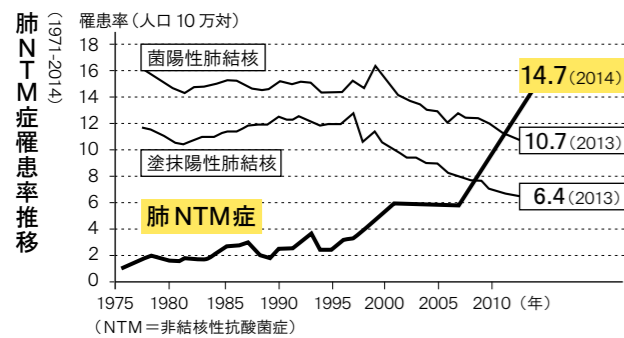
呼吸器とは

鼻腔、咽頭、喉頭、気管、気管支、肺、胸腔など呼吸を行うための器官のこと。

非結核性抗酸菌症

非結核性抗酸菌症は結核菌以外の抗酸菌が肺に感染して起こります。結核菌とは異なり人から人には感染しません。女性にやや多いようです。肺結核が年々減少しているのに対して非結核性抗酸菌症は増加して

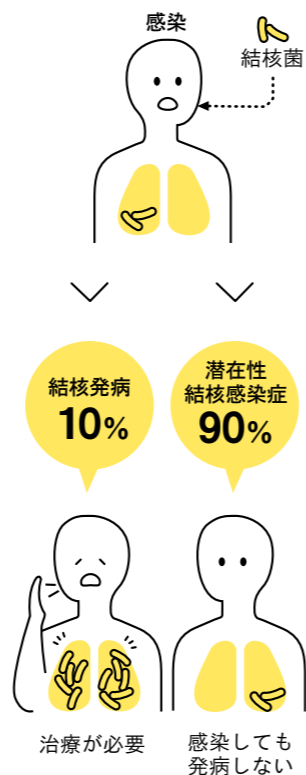
います。多くは数年から10年以上かけてゆっくりと進行します。症状はせき、たん、血たん、だるさ、発熱ですが症状がなく、検診の胸部エックス線検査などで発見されることもしばしばあります。



引用：国立研究開発法人 日本医療研究開発機構ホームページより
https://www.amed.go.jp/news/release_20160607-02.html

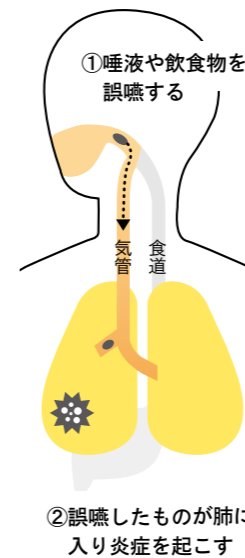
肺結核

結核菌という細菌が肺に感染して起こる病気です。結核菌は人から人に感染しますので、診断が遅れると集団感染などが問題となります。近年結核患者数は減少していますが、日本では他の先進国より現在も多くの人々が発症しており、大都市で多い傾向があります。症状はせき、たん、血たん、だるさ、発熱、寝汗、体重減少などです。2週間以上せきが続く場合、血たんがある場合には胸部エックス線検査を受けましょう。



誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため、唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。嚥下機能の低下した高齢者、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患や寝たきりの患者さんに多く発生します。細菌性の肺炎と同様に抗菌薬を用いた薬物療法が基本です。呼吸状態や全身状態が不良な場合は入院して治療を行います。同時に口腔ケアの徹底、嚥下指導も重要です。

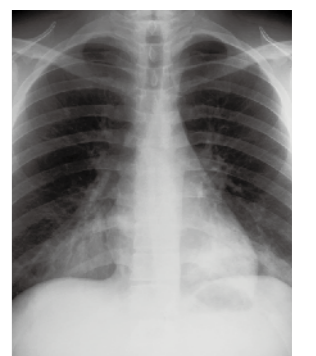


誤嚥防止

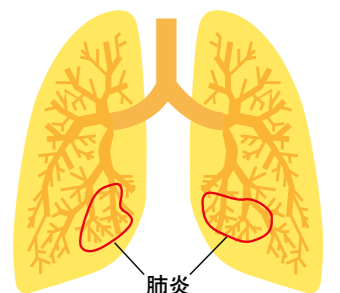
歯・お口を清潔に 食事の栄養バランスで抵抗力を維持むせに注意

感染性の肺炎

細菌やウイルスなどの感染で、肺に炎症を起こす病気です。わが国における死亡数の第3位です。原因となる菌は、肺炎球菌が最も多く、次いでインフルエンザ菌、肺炎マイコプラズマとなります。せき、たん、息切れ、発熱などの症状がみられます。有効な抗菌薬を用いて治療します。普段から栄養の保持に心掛け、よく体を動かすこと、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくことが、肺炎予防につながります。



マイコプラズマ肺炎



呼吸器内科 科長 一ノ瀬 正和 教授

危険のシグナルは ありふれた症状の中に



いちのせ まさかず
1954年生まれ、福島県出身。
1980年東北大学医学部卒業後、英
国立心臓研究所胸部内科留学、東北大
学大学院医学系研究科助教授を経て、
2003年に和歌山県立医科大学医学
部内科学第三講座教授、2012年に
東北大学大学院医学系研究科呼吸器内
科学教授、当院呼吸器内科科長に就任。

一過性のものではない せきとたんは異常のサイン

早期に病院を受診し、初期に発見と治療ができれば、病気は大ごとになる前に改善できます。しかし実際は、ぜんそくにしろ慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺がんによる、病気がかなり進行してしまつてから来院される方が非常に多いのです。なぜなのかその理由を考えてみると、その初期的症状であるせきやたんがごくありふれたものだから、ではないでしょうか。つまり、軽いせきが長く続いたり息苦しさを感じているのに、皆さん「このぐらいなら大丈夫」と甘く考えて見過ごしてしまつているのです。

せきやたんは、気管支の炎症のサインであるとともに気道の粘膜への刺激に対して備わつた防御機構です。私たちが吸いこむ空気の中に含まれているホコリや異物を体の外に放出するため、たんでくるんでせきで吐き出すわけです。つまり、健康であれば、せきやたんが出ることも、息苦しく感じることもないようになっています。加齢が原因でそうなるということもありません。もちろん、むせたり誤つて食物が気管に入れば反射的にせきをするのは正常な反応ですし、風邪をひいて数

日間せきが出るのも炎症と治療過程であり異常とは言えません。けれども、せきが1カ月も続くと毎朝たんが出るのは何らかの異常が起きているからだと考えるべきです。

その先に潜む 呼吸器疾患の可能性

実際、せきやたんを初期症状とする呼吸器疾患はさまざまあります。感染症やがん、生活習慣によるものやアレルギーなど多岐にわたるのが呼吸器疾患の特徴です。例えば一つ目は気管支ぜんそく。子供から老人まで広くかかる病気で、推定患者数は人口の10%近くにもなると言われます。二つ目はCOPD。50歳以上の喫煙者に多く、タバコの煙で肺胞が壊れたり気管支が狭くなります。三つ目は非結核性抗酸菌症。弱い菌が気管支に住みつてくすぶり型の気管支炎や肺炎を起こします。四つ目は肺がん。五つ目は過敏性肺炎。カビや鳥の排泄物を吸引することによるアレルギー性の肺炎です。六つ目は間質性肺炎。酸素を取り入れる肺の壁に起こる炎症です。せきやたんはこれらを含めさまざまな病気の入口となっている可能性がある。ので注意しなければなりません。

非可逆的な段階にまで 進行してしまうその前に

こうした呼吸器疾患はいずれも、軽いせきが出るくらいに症状のうちに治療や対策がとれば、改善の余地がかなりあります。しかし、放つておいたり我慢したりしているうちに静かにゆつくりと進行し、症状がひどくなつて顕在化したときには取り返しのつかない状況になっていくのです。気管支ぜんそくであれば「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴ぜんめいが出るくらいに

なると改善が難しくなりますし、COPDは平らなところを歩くだけで息苦しい段階にまでくると、薬で症状を緩和することはできても改善の度合いは小さくなります。非結核性抗酸菌症が進めば入院しなければならず生活の質が落ちますし、過敏性肺炎や間質性肺炎が進行すれば肺が線維化してしまいます。肺は酸素を取り入れるスポンジのフィルターみたいなものですが、一度線維化するとまるで軽石のようになってしまい、もう二度と元に戻すことはできません。

早めに病院で 呼吸機能検査を

ですから、軽い症状のようであつても、せきやたんが長く続くような場合、あるいはだんだんとひどくなる場合、さらには周期的に繰り返して起こるような場合には、お近くの医療機関を受診するようにしましょう。その診断に納得がいけないときには別の病院に行くのも良いでしょう。病気の入口でこそセカンドオピニオンは大切です。そしてぜひ呼吸機能検査を受けることをお

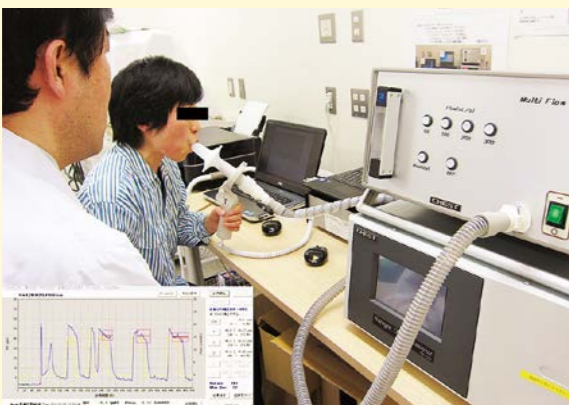
勧めします。スパイロメーターという器具をフツと吹くだけで、気管支が狭いかとか肺が膨らみづらいかとか病気の可能性がわかります。小学校で肺活量検査をやつた人も多いでしょうが、大人になってからも一度検査を受けておくと良いでしょう。人は1日に何万回も呼吸し、そのたびに体内に酸素を取り込みます。そのフィルターに酸素を取り込めず、その大切に守らなければなりません。軽い症状だと甘く見ずに、くれぐれもご注意いただきたいと思えます。

呼吸器内科 TOPICS

当院の治療を
ご紹介します

ぜんそくをより正確に診断する 呼吸中の一酸化窒素濃度測定

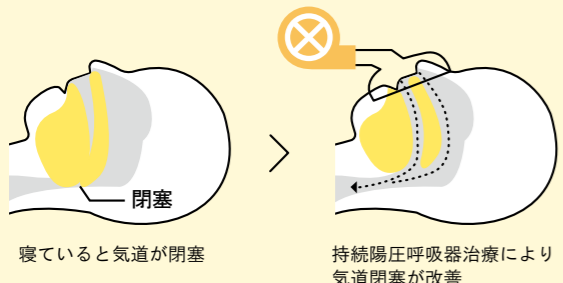
呼吸器の疾患というのは感染症やがんと、アレルギー、さらに生活習慣によるものなど非常に多岐にわたるため、その診断や治療にはそれぞれの専門家が必要とされます。そうした各専門スタッフが幅広く揃えているのが当院の特徴のひとつであり、あらゆる呼吸器疾患の診断と高度な治療を提供しています。その一例が、呼吸中の一酸化窒素（NO）濃度の測定分析です。非常にわずかな時間の検査によってぜんそくの正しい診断を行うことができます。



呼吸NO濃度測定検査の様子

睡眠時無呼吸症候群のための 持続陽圧呼吸療法

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が何度も繰り返されることにより、突然死の原因になったり、居眠り運転による事故の発生や労働災害につながる危険があります。多くの場合は、空気の通り道である気道が睡眠中に狭くなつて呼吸ができなくなるのが原因で、その有効な治療法にはマスク式持続陽圧呼吸療法（CPAP療法）があります。圧力をかけた空気を鼻から気道に送り込むことによつて気道を広げ、睡眠中の無呼吸を防止します。





医者も患者になるんです…



「大腸ポリープ」

石岡 千加史
腫瘍内科科長

腫瘍内科医として進行がんの治療を専門としているため、日頃から患者さんやそのご家族には、「がん検診は大事なので必ず受けて下さいね」と折に触れお話ししています。そのような手前、私自身はこれまで胃や大腸のがん検診の目的で40歳過ぎから上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）は毎年、下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）は3年ごとに受けていました。

場検診では便潜血反応は陰性でしたが、「ポリープが小さかったので便潜血反応は陽性にならなかった。このぐらいのサイズで見つかった良かった。」と説明して、まずは妻を安心させました。もちろん私自身も安堵しましたが、仕事が多忙だったので、むしろ休みを取っていつポリープを取るか日程が直ぐに気になりました。この間、もちろん症状は全くありませんでした。

幸い、日を改めての大腸ポリープ切除術は仕事が入った日に泊二日の入院で受けることができました。当日、いつものように朝から検査前処置薬を2リットル内服し、予定どおり便に残渣が無い透明に近い排泄になるのを確認し、検査に望みました。信頼する医師に身を委ねての検査ですが、「大腸ポリープが直ぐに見えれば安全に切除されると良いな。」と、心の内で吐きながら検査に望みました。日頃、患者さんには事あるごとに心配しないでと説明していましたが、いざ、自分が患者の立場になると、意外と不安になるものです。ここで、多くの患者さんは苦痛を回避するために鎮静剤を注射しますが、私の場合は自身が消化器内視鏡専門医の端くれということもあり、自分の大腸内視鏡画像をいつものようにリアルタイムに見せてもらいながら検査を受けました。

肛門から内視鏡を挿入後、程なく切除対象の大腸ポリープが見つかりました。医師から、「では、高周波スネアーによるポリープ切除（内視鏡的ポリペクトミー）を行います」と話し掛けられた後間もなく、手際よくポリープは根元から切除されました。画面では煙が少し上がり一瞬のうちに大腸ポリープは切除され、画面の端に転がり落ちました。切断面からの出血が無いことを自分で目視して「良かった」と、安堵しているうちに、無事にこのポリープは回収されました。「はい、終わりました。具合悪くありませんか。」と医師と看護師が明るい表情で声を掛けてくれました。この間、苦痛はほとんど感じませんでした。回収されたポリープは病理組織学的検査に提出され、その結果、腺腫（良性腫瘍）で、ポリープの中にがんは検出されませんでした。予想どおりの結果とは言え、治療は完了となり大変安心したものです。

この間、担当の医師はもとより、看護師や薬剤師のかたがたは説明から検査が終わるまでとても手際よく、しかも明るく接してくれました。自分が患者の立場になると、患者さんたちは比較的軽い病気であつてもさまざまな心配をされるだろうなと身を持って感じました。自分がプロ

iro iro iryou

小さなステップを患者さんと一緒にクリアする

岩崎 さや香 いわさき さやか

リハビリテーション部 言語聴覚士

失語症や構音障害、摂食・嚥下障害、高次脳機能障害、言語発達障害、聴覚障害などをお持ちの患者さんに対して、評価やリハビリテーションを行うのが私たち言語聴覚士の仕事です。

摂食・嚥下障害とは、食べ物を口腔内に取り込んで嚥んで飲み込むという過程のいずれかでの障害を言います。リハビリテーションでは、口や舌を動かすなどの訓練を通して、患者さんがうまく「ごっくん」するための動きを引き出していきます。当院には舌を動かせない方も、うまく噛めない方も、「ごっくん」ができない方もいます。こうした患者さんと一緒にリハビリを進めるときに大切なのは、少しずつ段階的に目標に近づくことです。例えば「ラーメンを食べたい」という目標に向かって、スモールステップを一つクリアし、また一つ、さらにまた一つクリアして、ということを繰り返しながら、一緒になってその実現に近づいていくことです。また、患者さんだけでなく、リハビリテーション部、摂食・嚥下センター、耳鼻咽喉・頭頸部外科や歯科、脳神経内科、栄養管理

室など、チームとして治していこうという雰囲気の中で嚥下リハビリに取り組みるところは当院の良さであり強みだと思います。

食べられなかった患者さんが食べられるようになり自分の夢や目標を叶えることは、ご本人はもちろん、ご家族にとってもとても嬉しいことです。私自身も嬉しくなりますし、笑顔でさらに次のステップへと進んでもらいたいと思います。退院後に「とんかつを食べたよ」と報告に来てくださった方も、「食べられるようになったから作ったのよ」とお漬物を見せてくださった方もいます。そんなとき「ここまで来たか！」と、その姿に心から感動しパワーをもらっています。

取材者レポ

言語聴覚士 摂食・嚥下障害領域認定 音楽大学に在籍していた学生時代、卒業間近の時期にお父さまが病に倒れ、重度の障害を抱えたことがきっかけで言語聴覚士の存在を知ったそう。大学卒業後、それまでの目標だった音楽教師ではなく医療の道へと進み、言語聴覚士になることを決意。仙台医療福祉専門学校を卒業し、2014年より東北大学病院に勤務。趣味はトランペットと旅とマラソン、そして日本酒を嗜むこと。

として診療に当たるときは、親切、分かりやすい説明、苦痛の少ない医療技術、患者の生活リズムを考えた医療など、頭の隅に入れておかなければと、時々反省したり、気持ちを入れ直したりの繰り返しで、あつという間に医師生活が30年も経つてしまいました。

実はその後も3年ごとに2回下部消化管内視鏡検査を受け、前回は、小さなポリープ（生検で腺腫）が見つかりました。いずれ、このときと同じようにポリープを切除する必要があるでしょう。と言うのは、腺腫の場合、放置すれば多くのケースで大腸がんになります。さらに時間が経てば進行がんになり、放置すればリンパ節のほか肝や肺に転移し、治癒切除不能な進行がんとなります。そこで最後に、読者の皆さまへのメッセージです。

1. がん検診は必ず受けましょう。
2. 早期がんの多くは治癒しますので、検診で異常があればできるだけ早く2次検査を受けましょう。
3. 正しい情報を入力しましょう。がん検診は受けない方が良くないなどと言うことは決してありません。間違った情報を伝える書籍が氾濫しています。気をつけましょう。
4. 正しい情報は国の「がん情報サービス」を参照してください。*

*がん情報サービスホームページ：https://ganjoho.jp/public/index.html



来院患者さんやご家族、外来患者さん、車イスの方も安心してご利用いただけます。



外来診療棟B 美容室 「車イスの方も安心」

白髪染め……………¥4,000	セット……………¥2,500
白髪染め・カット…¥6,500	ブロー……………¥2,000
パーマ……………¥9,000	※価格は全て税込
カット……………¥3,000	お得なセットメニューもございます
シャンプー……………¥2,000～	

営業時間：9時～17時（第1・第3土曜、日曜、祝日定休）
電話：022-717-7830



お口のお悩み、解決します。
デンタル先生
保存修復科 齋藤 正寛

テーマ「きれいな歯科治療」

白い詰め物をご存じですか？コンポジットレジン（CR）という歯に詰める材料があり、歯と同じ色をしているので、いわゆる銀歯とは異なりきれいに治すことができます。虫歯になっても悪いところだけを削りCRを詰めて治すので、治療の負担も少ないです。歯の審美的なことでお困りの場合、歯科医院でCR治療を受けてください。また定期的に通院して、虫歯の予防と早期治療をしましょう。

時間でリフレッシュ

かんたんストレッチ

今回のストレッチ

呼吸がしやすくなるストレッチ
肩こりにも効果あり！



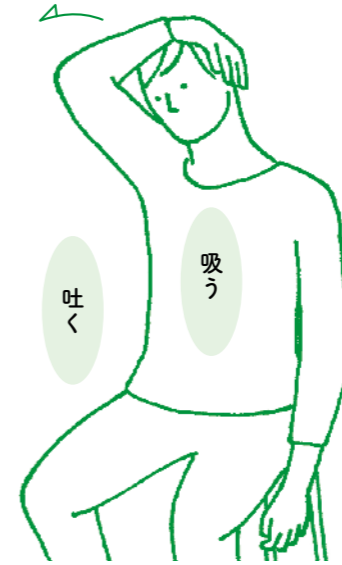
理学療法士 新國 悦弘

「呼吸補助筋」と呼ばれる首や肩の筋肉をほぐすためのストレッチです。呼吸するのに必要な筋肉を伸展させることで、息苦しさをやわらげ、呼吸がしやすくなります。ポーズごとに呼吸を意識してストレッチをしましょう。息を吸ったときに伸びる筋肉、息を吐いたときに伸びる筋肉があり、新しい発見があります。

首回り

手を頭の上に置き、息を吐きながら首を真横に倒す。その状態を20秒キープ。息を吸いながら首を元に戻す。同じように反対側へ首を倒す。息を吸う長さを1、息を吐く長さを2の割合でゆっくりと呼吸をする。

キープ時間 20秒
左右1セット 3回～5回



ストレッチは、筋肉を伸ばし関節の動きを広げるだけでなく、全身の血行や代謝の促進、さらにはリラックス効果も期待できます。かんたんストレッチで、心も体もリフレッシュしませんか？

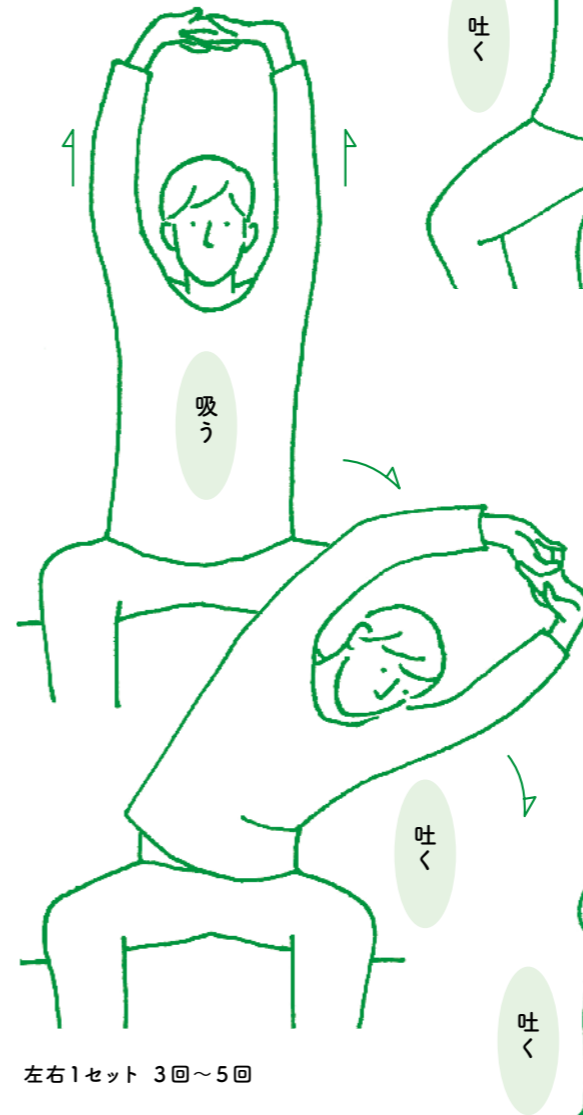
ストレッチの3原則

- ① 反動をつけずにゆっくりと
- ② リラックスして深呼吸
- ③ 目安時間に従って筋肉を伸ばす

胸、肩甲骨回り

手を肩に置く。手を肩に置いたままゆっくり肘を大きく前から後ろに回す。息を吸いながら肘を上げ、息を吐きながら肘を下げる。同じように後ろから前に肘を回す。

後ろ回し 前回し 各1セット
3回～5回



左右1セット 3回～5回

自分の体と向き合う

漢方道場



さまざまな診療科に関わりのある漢方医学。漢方薬とのつき合い方や身近な漢方の知識をご紹介します。

テーマ

「吐き気に対するツボ刺激」



漢方内科 金子 聡一郎

5月の連休後は、何となく体調が悪い、仕事や勉強に集中できないなどの不調が多くなる時期です。そのような状態の時に、吐き気は、症状そのものにも困りますが、「気持ち悪くて薬が飲めない」という点でさらに困ります。せっかく吐き気に効果のある薬でも飲めなければ効果を出すことができません。そこで、鍼灸治療で用いる「ツボ(経穴)」を刺激してみましょう。「内関(内関)」は、世界的にも吐き気を止める作用が確認されています。吐き気があるときにそこを親指で優しく押してみてください。効果のある場合は、その場で吐き気が軽くなります。一度、お試しください。

「内関(2本の腕の間)」



Profile

Q1 休日の過ごし方
友人とお買い物に行ったり、食べ歩きをしたりしています。

Q2 趣味
年1回の友人との温泉旅行が自分へのご褒美です。

Q3 お気に入りスポット
源吾茶屋。ずんだ餅がとてもおいしくて感動しました。

Q4 仙台の魅力
定禅寺通りなど緑も多く、町全体が爽やかなイメージがあります。

1992年生まれ、徳島県出身、秋田大学医学部卒業



研修ローテート 救急科▶糖尿病代謝科▶循環器内科▶消化器内科▶外科▶精神科▶麻酔科▶血液・免疫科

祖母が自宅で診療所をしており、小さい頃からそこが私の遊び場でした。地域の方々に親身になって診療する祖母の姿に憧れ、医師になることを志しました。私も病気を治すだけでなく、患者さんの声に耳を傾け、患者さんに寄り添った医療を提供することができ、医師になりたいと思います。東北大学病院を研修先に選んだのは、東北地方の基幹病院で多くの科があるからです。ローテートする科も自分で選べ、希望すれば数々の連携病院に行くこともできます。自分がどんな医師になりたいかを先輩方や先生と相談しながら選ぶことができることに魅力を感じました。

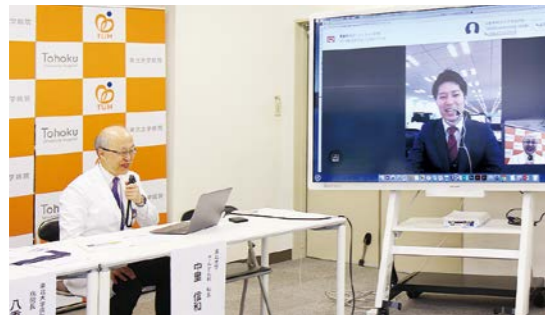
元気になって退院する患者さんを一人でも増やしたい



初期臨床研修2年目 関根 真奈

GOGOO 研修医

てんかんオンライン
セカンドオピニオン外来を開始しました



5月8日（水）より当院てんかん科ではオンライン診療システム「CLINICS」を用いて、てんかんオンラインセカンドオピニオン外来を自由診療の枠組みの中で開始しました。てんかんのセカンドオピニオン外来は、国立大学病院としては初の試みとなり、全国どこでも自分のPC・スマートフォンから専門的相談が可能となります。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

東北大学病院ホームページ

<http://www.hosp.tohoku.ac.jp/consultation/005.html>



新入職員オリエンテーションを
実施しました



4月1日～3日の3日間、本年度新規採用の職員を対象としたオリエンテーションを実施しました。このオリエンテーションは、当院での勤務に必要な基礎的知識だけでなく、大学病院職員としての役割・心構えを理解し、適切な行動を身につけることを目的としています。初日は富永病院長による訓示・辞令交付の後、各部門についての概要説明が行われました。

デイサージャリーセンターが開所し、
眼科処置室の運営が開始されました

3月25日（月）、「デイサージャリーセンター」が開所となり、まずは眼科処置室が新しい設備を整え運営を開始しました。このデイサージャリーセンターは、患者さんのQOLの向上を目的として設置された病院組織であり（センター長：國方彦志特命教授）、特定の日帰り手術適応疾患に対して高度な治療が、安全かつ効率的に行われます。



病院長賞表彰式を執り行いました



3月28日（木）、平成30年度病院長賞表彰式を執り行いました。この賞は、当院の発展に貢献した者を表彰するもので、医療安全推進室、看護部（看護の室を落とさない看護師配置・看護体制の整備）、事務部、周術期口腔支援センター・入退院センター、特定共同指導スペシャルチーム、ボランティア室の6組が受賞しました。

第17回からの教室
「星陵落語 福寄席～笑いで健康を
ひきよせる～」を開催しました



2月2日（土）、新春のおめでたい時季に前回大好評の「星陵落語 福寄席～笑いで健康をひきよせる～」を再演しました。ゲストに六華亭遊花さんをお招きし、約80名の方にお越しいただきました。第一部は、東北大学学友会落語研究部の学生さんの落語と六花亭遊花さんの東北弁での落語でした。お話の中にぐいぐいと引き込まれ会場は終始笑いに包まれました。第二部は、張替秀郎副病院長と遊花さんのトークセッションがあり、医師と落語家という全く異なる立場のお二人と一緒に「笑い健康」について考えました。



永年勤務者表彰式を執り行いました

3月26日（火）、平成30年度東北大学永年勤務者の表彰式を執り行いました。この表彰は、長年にわたり東北大学の職員として勤務し、退職する者を表彰するもので毎年3月に授与しています。八重樫病院長が長年の貢献に対する感謝の意を述べるとともに、一人ひとりに表彰状を手渡しました。



初期臨床研修修了書授与式を
執り行いました

3月15日（金）、初期臨床研修修了証書授与式を執り行いました。八重樫病院長から一人ひとりに証書が手渡され、初期研修医16名が2年間の研修を修了しました。



第18回からの教室
「からだを整う漢方レッスン」を
開催しました



3月8日（金）、東北大学クリニカル・スキルスラボにて第18回からの教室「からだを整う漢方レッスン」を開催しました。20代以上の男女18名の方にご参加いただき、当院漢方内科の医師と一緒に「気・血・水（き・けつ・すい）」を用いた6タイプの体質とその症状、各タイプに適した生薬について学びました。また、座学後は漢方薬の試飲やオリジナルレシピの薬膳パウンドケーキを試食しました。漢方に馴染みのない方にも分かりやすい内容に参加者の皆さまからは「漢方薬をより知ることができた」「身近に感じる



ことができた」とたくさん感想をいただきました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

表紙のはなし

東北大学病院

病院長

富永 悌二

2019年4月1日、富永悌二（とみながていじ）新病院長が就任し、八重樫伸生前病院長からバトンが渡されました。富永病院長は、これまで、脳神経外科長、臨床研究推進センター副センター長、副病院長などを歴任し、診療はもとより、臨床研究の推進や病院運営に携わってきました。富永病院長の下、職員一丸となり、安全・安心な医療の提供に力を尽くしてまいります。

皆さまからの変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

禁煙川柳募集

優秀作品は院内にてポスター掲示いたします。たくさんのご応募、お待ちしております！

募集箱から：当院インフォメーションボードに設置の応募用紙に必要事項をご記入の上、専用の募集箱にご投函ください。

WEBから：下記よりご応募ください。

<https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/pr/kinen-senryu/>

煙のない世界へ。



ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス！



ボランティア募集

院内案内、ガーデンボランティアのボランティアさんを募集しています。患者さんが安心とやすらぎを感じることができる病院をともに作りませんか。皆さまからのご連絡をお待ちしております。

ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス！



<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/outline/011.html>



東北大学病院

みんなのみらい基金

新しい治療法や医療機器を開発し、未来型医療をリードすることで、明るい未来をつくりたいと考え、「東北大学病院みんなのみらい基金」を創設しました。皆さまからの温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス！



<http://www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin/>

編集後記

今年の冬は暖冬と思っていたら4月に雪が降り、雪をかぶった桜という素敵な風景を見ることができました。その一方で、激しい寒暖差で体調を崩した方も多いのでは。せきがなかなか治らないときは風邪ではない病気が隠れているかもしれません。特集で紹介していますので、ぜひご覧になってください。（広報室）

ご意見・ご感想募集

hessoへのご意見・ご感想を募集しています。住所、氏名、年齢、性別、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛先までおはがき、Eメール、またはフォームでお送りください。抽選で当院オリジナルグッズをプレゼントいたします。



オリジナル
ミニタオル



おててテトテ
DVD



NO SMOKING
バッジ

- 【宛先】仙台市青葉区星陵町1-1
東北大学病院 広報室
- 【Eメール】hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp
- 【フォーム】secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact

ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス！



カラダと地域のまんなか

東北大学病院Webマガジン「へっそ」
www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso



オリジナル
キャラクター
へそそ

hesso（へっそ）は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまにわかりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

Facebook hesso 公式ページ
www.facebook.com/hosp.tohoku.hesso

Facebook 東北大学病院 公式ページ
www.facebook.com/hosp.tohoku

Twitter 東北大学病院 公式アカウント
@hosp_tohoku