

東北大学病院
広報誌「へっそ」

hesso

Take free

18



特集：変わる!糖尿病治療

変わる！糖尿病治療

あなたはいくつあてはまる？

しのびよる リスク

40歳以上

疲れやすい

最近体重が増えてきた

晩酌を週5回以上

歯茎から出血することがある

いつも一番早く食べ終わる

たばこを吸う

喉が乾く

平均5時間睡眠

炭水化物が大好きだー!!

食後はすぐ寝る

毎日がストレス!!

階段はなるべく避けたい

家族が糖尿病

どうしても間食がやめられない

糖尿病は基本的に症状の出ない病気ですが、進行すると生活にさまざまな支障が出てきます。しかし最近では、治療の選択肢が増え、病気になっても自分らしい生活を送ることができるようになってきました。とはいえ、大切なのは健康的な生活習慣と予備軍のうちからの血糖値コントロール。血糖値なんて気にしたことないけれど、健康診断も異常ナシ、症状もないから私は大丈夫、と思っている方にこそ読んでいただきたい「糖尿病」の特集です。



こわい糖尿病

糖尿病には症状がない?!

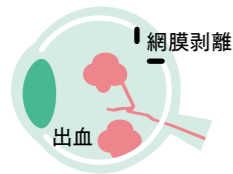
インスリンが足りなかったり、働きが不十分になると血糖値が下がらず、高血糖の状態がつづくことになり糖尿病と診断されます。糖尿病は症状が出ない病気です。しかも、その一歩手前の予備軍のときから、ゆっくりと、しかし確実に、健康を損ねはじめています。高血糖を放っておくと、予備軍から糖尿病へ、さらに治療をしないまま5年、10年と経過すると、さまざまな合併症を発生し、その期間が長ければ長いほど、重症化していきます。

3大合併症

糖尿病が進行すると微小血管が詰まったり損傷を受け、体に異常が現れはじめます。

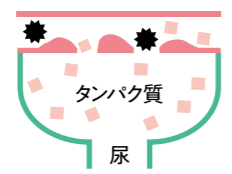
1 糖尿病網膜症

目の中に入ってきた光を受け取り、脳に伝達する役割を持つ網膜が損傷を受け、視力が低下していきます。その結果、網膜剥離を起こしたり、失明につながることもあります。糖尿病網膜症は、日本の失明原因の代表的な病気となっています。



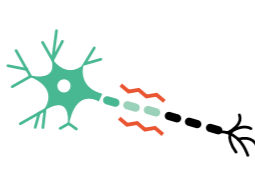
2 糖尿病腎症

毛細血管がたくさん集まり血液をろ過している腎臓では、毛細血管が壊れたり詰まったりすることで、適切にろ過することができなくなります。タンパク質が尿に漏れ出てくるなど進行すると透析療法や腎臓移植が必要になります。



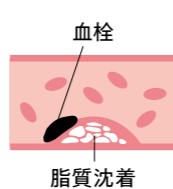
3 糖尿病神経障害

神経の働きに障害が起き、足のしびれや、感覚低下、立ちくらみなどが起きます。さらには、感覚が鈍くなったり感じなくなると、傷などに気がつかず放置してしまい、足先や手に壊疽(組織が腐ること)を引きおこしてしまうことがあります。



脳梗塞や心筋梗塞も!!

動脈硬化が進むと大きな血管も損傷を受け、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる合併症を引き起こすことがあります。また、感染症のリスクが上がったり、意識障害を伴う合併症にもつながります。



COLUMN

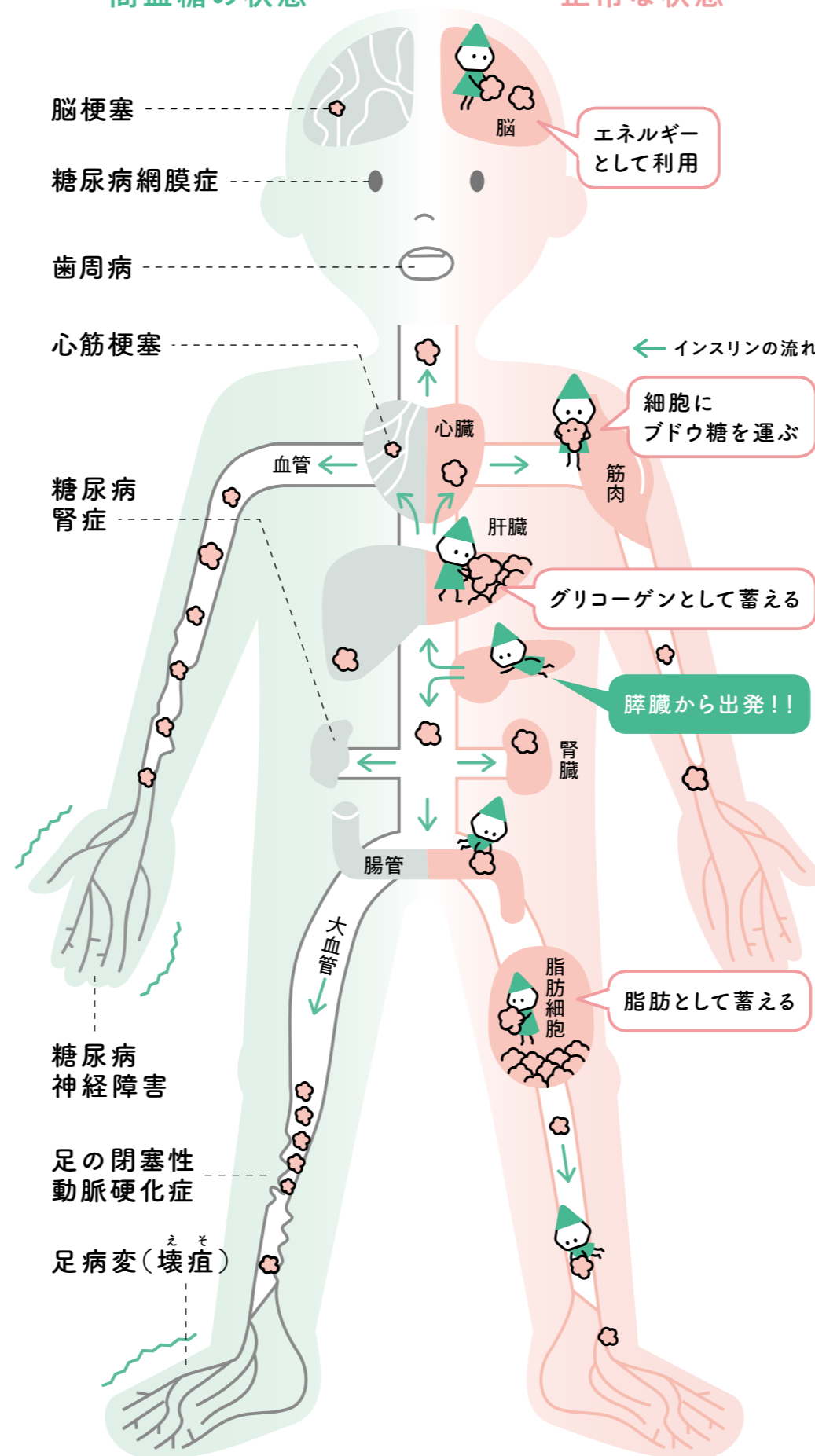
大きく分けて1型と2型の二つ

糖尿病は、大きく分けて2つのタイプに別れます。膵臓が壊れてしまいインスリンが不足することで起る1型糖尿病と、遺伝因子や食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣、加齢などの影響を受けて発症する2型糖尿病です。全糖尿病患者の約90%以上が2型糖尿病です。



高血糖の状態

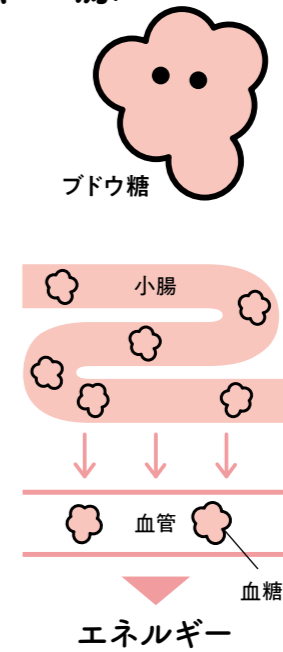
正常な状態



血糖値の正体

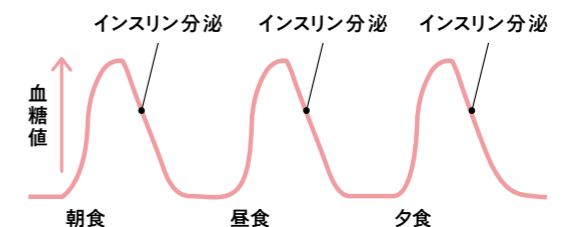
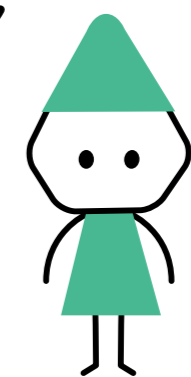
体のエネルギー源 糖

運動したり、仕事や勉強をしているときはもちろん、寝てるときも、私たちの体の中では、さまざまな細胞が常に働いています。そのエネルギー源の多くは「ブドウ糖」。食事から取った糖は分解されてブドウ糖となり、小腸で吸収されて血液の中に行き渡ります。血液中の糖のことを「血糖」、その量を示すのが「血糖値」です。



血糖値を下げるホルモン インスリン

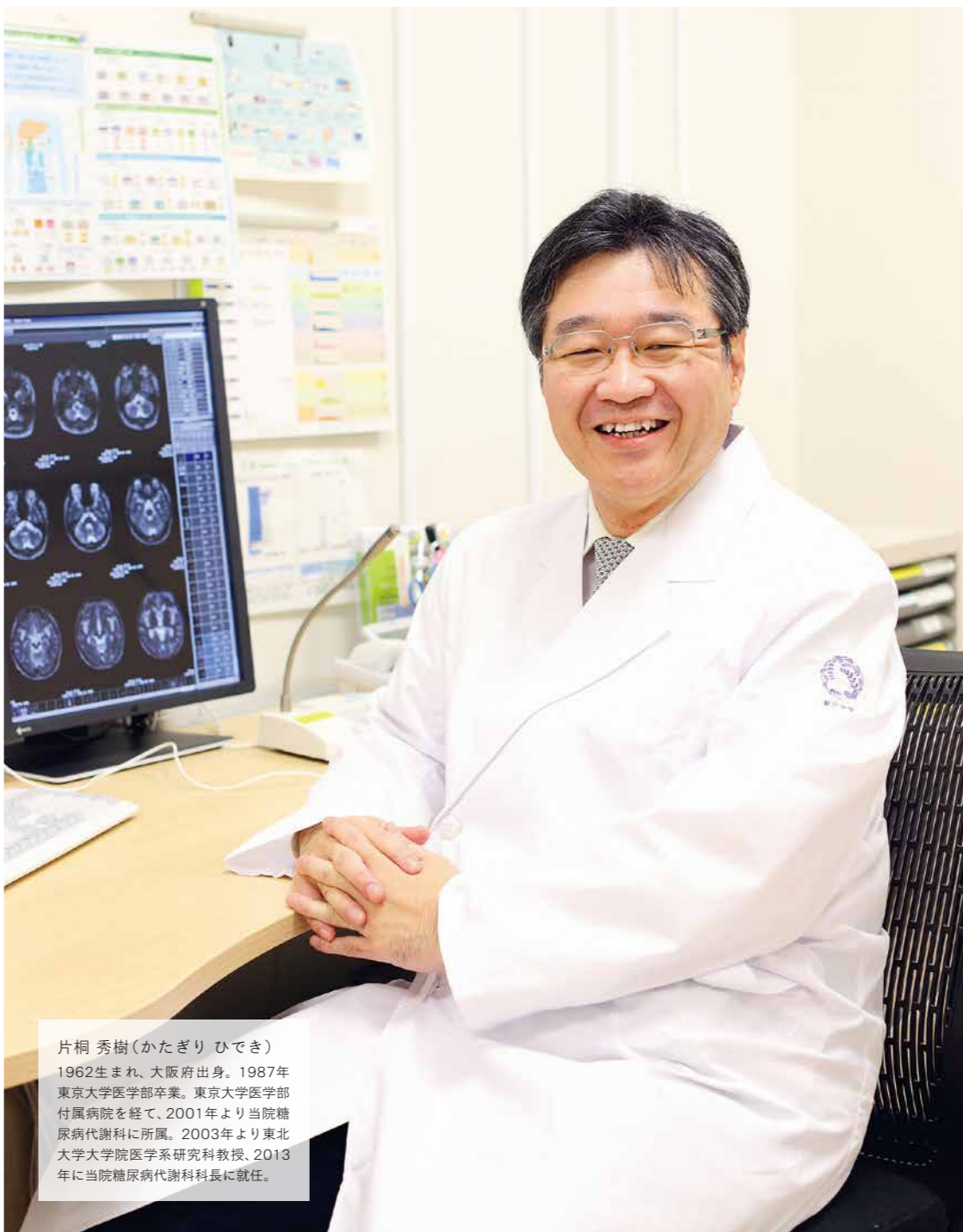
ブドウ糖をエネルギーとして使うためには膵臓から出るホルモン「インスリン」の働きが必要です。食後に血糖値が上がると、それを合図に膵臓から大量のインスリンが分泌され、体中に糖を運んで、脳や筋肉などエネルギーを必要としている細胞に糖を取り込ませたり、足りなくなったらいつでも使えるように肝臓や脂肪細胞、筋肉に蓄えたりします。つまり、インスリンが常にブドウ糖の使い道をうまくコントロールすることで、血糖値は一定の値の範囲に保たれています。



血糖値コントロールのメカニズムと高血糖が引き起こす糖尿病の具体的な症状を解説します。

血糖値と糖尿病の深いカンケイ

広がる治療の選択肢



片桐 秀樹(かたぎり ひでき)
1962生まれ、大阪府出身。1987年
東京大学医学部卒業。東京大学医学部
付属病院を経て、2001年より当院糖
尿病代謝科に所属。2003年より東北
大学大学院医学系研究科教授。2013
年に当院糖尿病代謝科科長に就任。

血糖値を下げるより 上昇を抑える治療へ

糖尿病治療にあたっては、血糖値を下げるインスリンというホルモンが、体内で十分に分泌されているかを調べるところからスタートします。そこでもインスリンの分泌がうまくいっていない場合、インスリン注射などで「血糖値を下げる治療」が、10年ほど前までは一般的でした。

ところが最近では、治療薬の研究が進み、多様な経口薬が登場するようになりました。薬によってターゲットとなる臓器が異なり、病態に応じた使い方ができます。具体的には、膵臓に効いてインスリンを出させる薬や、腸に効いて食べ物の吸収を少し抑えさせる薬などです。ターゲットが違えば薬の効くメカニズムも違うので、患者さんの状況や治すポイントを見極め、各患者さんに合わせた治療ができるようになってきています。

薬の種類が増えたことで、血糖値を下げる治療から、食べた後の「血糖値が上がるのを抑える治療」へと変化してきたともいえます。血糖値を無理に下げない方がいいので、患者さんが急激な低血糖に悩まされることも少なくなりました。

関係を築き、率直に相談してもらえ、治療をしていきたいと思っています。

体内のネットワークを 活用した糖尿病治療を

これからの糖尿病治療では、治療機器をはじめ開発技術のさらなる進歩や移植手術、再生医療の発展などが期待されています。

私たちの研究では、体内にはさまざまな情報のやりとりをしている臓器間ネットワークがあり、それらを神経がつかないでいる仕組みをこれまでに明らかにしてきました。さらに神経をうまく活性化させることにより、インスリンを分泌する膵臓のβ細胞を体内に増

一方、体内でインスリンがほとんど

分泌がされなくなってしまう1型糖尿病の治療は、今でも主流はインスリン注射を1日4回打つ「強化インスリン療法」です。同じ1型の中でも分泌されるインスリンが本当にゼロの患者さんの場合は、食事で増えた血糖の量と、血糖を全身の臓器に届けるため注射されるインスリンの量や運動量が毎日びったり同じではないため、血糖値の急激な変動にさらされ、命に関わることもあります。そのような患者さんの治療機器として、必要量のインスリンを継続的に皮下に注入して調整できる「インスリンポンプ」なども、東北大学病院では導入しており、患者さんのQOLが大きく改善されています。

また糖尿病を持っていると、手術の

リスクが高くなるなど、他の病気の治療が制限されてしまう場合があります。私たちは他の診療科からの相談に応じ、最適な治療が受けられるよう血糖コントロールを担当し、院内の連携にも力を入れています。「スリーブ状胃切除術」(腹腔鏡を用いて胃を細くする)などの肥満外科手術にも外科と協力して取り組んでいます。

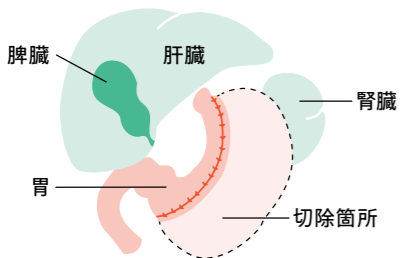
このように、さまざまな治療の選択肢ができたことにより、食事制限一辺倒ではなく、患者さんのライフスタイルに合わせた治療ができるようになってきました。私たち医師も、決して完璧に健康な生活を送っているわけではありませ

COLUMN

糖尿病治療の チーム医療

腹腔鏡下スリーブ状胃切除術

内科的治療では解決ができない高度肥満症の患者さんに対して、腹腔鏡下で胃を細く切除することで摂食を制限する外科的治療を胃腸外科に協力して取り組んでいます。



水中トレッドミル

安全で効果的に運動ができるように、糖尿病治療で入院中の患者さんに対して水中での運動プログラムなどを内部障害リハビリテーション科と連携して行っています。



フットセンター

糖尿病性足壊疽(潰瘍)の患者さんなどを対象として、形成外科、皮膚科、血管外科、リハビリテーション科、専門看護師が横断的に連携して最適な治療を目指しています。スローガンは「東北の足を救おう」。

NST(栄養サポートチーム)

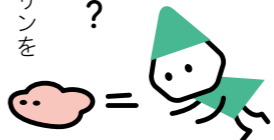
医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師などの多職種が連携し、診療を栄養面からサポートしています。全ての患者さんが最適な栄養療法を受けることができるように、院内への情報発信も行っています。

知ってるようで知らない

血糖の

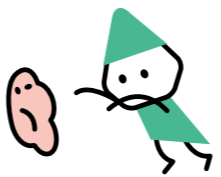
疑問

あれこれ



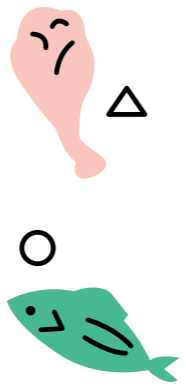
Q1 早食いやドカ食いが良くないのはなぜですか？

A 早食いやドカ食いになると、インスリンを早くたくさん出さないといけないので、インスリンを出す細胞に大きな負担がかかります。負担をかけ続けると、だんだん細胞が弱ってきてインスリンを出しにくくなり、血糖値が上がってきます。また、糖尿病の方では、インスリンを素早く出す力が弱くなっているため、早食いやドカ食いをする、血糖値が大きく上昇してしまいます。普段から、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



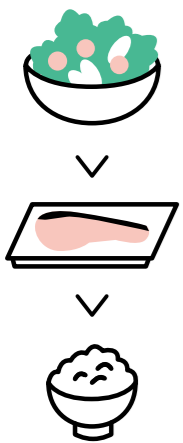
Q2 魚より肉が好きなのですが良くないですか？

A 肉類の方が魚より脂肪を含んでいる割合が多く、太りやすくなる傾向があります。しかし、肉にも重要な栄養分がありますので、食べてはいけないということではありません、度を過ぎないようにすることが重要です。



Q3 食事のときに、食べる順番で気をつけることはありますか？

A 食事の初めの方に、野菜類など繊維質の多い食材を食べると、その後食べたものの吸収がゆっくりになります。早食いの逆で、食後の血糖値の上昇を小さくすることができますし、インスリンを出す細胞の負担を減らすことができます。また、満腹感を感じるのには、実際に満腹になつてから少し時間がたつてからです。カロリーの多いものを最初に食べると、実際は満腹なのに満腹感を感じるまでつい食べ過ぎてしまうことが多いです。ですから、最初に繊維質を食べておくと、カロリー摂取の総量を無理なく減らすことができ、ドカ食いの逆の良い効果が得られます。



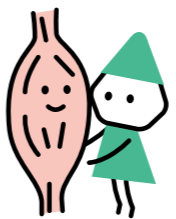
Q4 ご飯は決まった時間に

食べるのが良いのですか？
Q お腹が空いた時に食べるのが良いですか？

A お腹が空いたときに食べるようにすると、つい早食いになったりドカ食いになったりしがちです。1日3食同じ時間帯に、量も栄養素もそれぞれバランスよくお召し上がりになることをお勧めします。

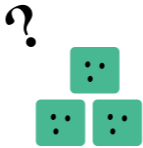
Q5 筋肉をつければ糖尿病は予防できますか？

A 筋肉が多いとインスリンの効きが良くなり、血糖値の上昇が起りにくくなります。その結果、インスリンを出す細胞の負担がなくなりますから、糖尿病になりにくくなります。ちょうど太ることの逆です。糖尿病の原因はさまざまです。全ての糖尿病を予防できるわけではありませんが、特にメタボに伴う糖尿病を予防するには筋肉をつけることは効果的です。



Q6 人工甘味料でも血糖値は上がりますか？

A 食べてもブドウ糖にならない人工甘味料では、血糖値は上がりません。



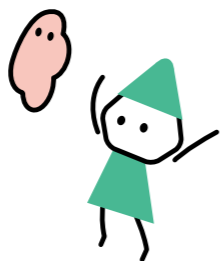
Q7 血糖値を上がりにくくするトクホの飲料などは効果がありますか？

A 食事直前や食事と一緒に飲むと、食べたものの腸からの吸収をゆっくりにする作用がありますので、食後の血糖上昇を緩やかにする効果があります。トクホのマークがついているものは、その効果が確かめられたもので、そのマークを確認してください。食べ終わった後で飲むでも効果はありません。



Q8 太っていても糖尿病になりませんか？

A 糖尿病にはさまざまな原因やタイプがありますので、1型糖尿病のように、太っていない人も糖尿病になる人もいます。2型糖尿病でも、日本人は、欧米人に比べ、太っていない人も糖尿病になってしまう人が比較的多いです。肥満の方が糖尿病になりやすいことは事実ですが、糖尿病は決して太った人だけの病気（いわゆる贅沢病）ではありません。また、糖尿病が急激に悪くなると、げっそり痩せることがありますので、このようなときは早く診療を受けてください。



Q9 高血糖が肌の老化に影響があるって本当ですか？

A 血糖値が高い状態がつづく、さまざまな有害物質ができてきますので、老化が起きやすいと考えられています。皮下に蓄積すると肌の老化にもつながります。しかし、糖尿病でもしっかり血糖値をコントロールしていたら大丈夫です。食後の血糖上昇も緩やかにしておくことも重要です。



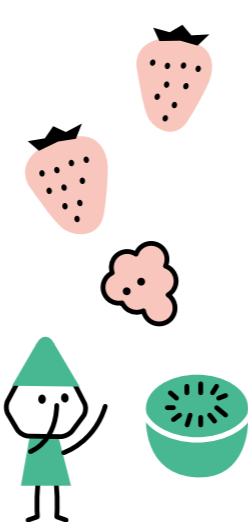
Q10 糖尿病の人のおしっこは甘いのですか？

A 昔、健康診断などが無い時代、汲み取り式のトイレにアリが集まることから、糖尿病が見つかったという有名な話があります。相当血糖値が高くなると、甘くなるくらいまでたくさん糖が尿に降りるようになります。なめたことはありません。



Q11 果物でも血糖値は上がりませんか？

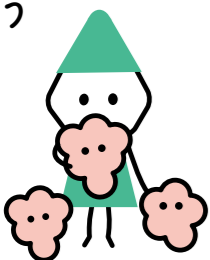
A 果物にも糖分が含まれているので、たくさん食べ過ぎると、糖尿病の方の場合、血糖値は上がります。果物のおいしい季節にコントロールを悪くする患者さんは多いです。



Q12 甘いものを我慢できません。我慢するストレスと向き合えば良いのですか？

A 全く食べないというのではなく、少しは食べてストレスを解消すると良いと思います。ただ、その場合、どうしても歯止めが利かなくなる方も多そうです。そうなる逆効果ですので、甘いものはある程度の量以上は家の中に置かないようにしておくと、歯止めがかりやすいと思います。糖尿病の状態や使っている薬にもよりますので、主治医とよく相談してください。

正しく知って
きちんと
予防しましょう





東北大学病院栄養管理室の

野菜を食べる

副菜レシピ



岡本智子 室長 監修

栄養とうまみが豊富に含まれる旬の野菜を使った美味しい副菜レシピをご紹介します。あらかじめ料理の時間を短縮する下ごしらえをしておくことで、手軽に無理なく野菜を食べましょう。



春の食材「にんじん」



西洋系 にんじんはセリ科の野菜で、オランダを経てフランスで改良された西洋系と、イランを経て中国へ伝わった東洋系に分けられます。現在の日本で主に栽培されているのは西洋系で、橙色で太く短いのが特徴です。東洋系は京都など一部の地域でのみ栽培されて



東洋系

いる金時に、いのが代表的な品種です。鮮やかな赤色で細長いのが特徴です。西洋系の橙色がカラテン由来なのに対し、東洋系の濃赤色はトマトと同じリコピンによるもので、にんじん特有のカロテン臭が少なく日本料理によく用いられます。

iro iro iryou

がんと共に生きる方の声を聞く

古山 美智子

がん相談員

日本人の2人に1人ががんになる時代。がんと共に生きることは決して珍しいことではなくなりました。医療技術の進歩とともにがん治療も多様化し、患者さんご自身が決断する機会も増えていきます。患者さんやご家族が納得して治療を受けられるよう、不安や疑問をお聞きし、正しい情報を提供しながら意思決定のお手伝いをするのが、がん相談員の役目です。

がん相談室では、突然がんと診断され何をどう考えれば良いかわからない、治療について情報が欲しい、仕事との両立はどうすればいいかなど、相談の内容に応じて看護師や産業カウンセラーなどの相談員がお話を伺います。お名前やお住まいなどについてはお聞きせず、まずは何も気にせず、ありのままにお話しただくことを大切にしています。必要があれば、医師や看護師などの医療スタッフについて、実際の療養生活に生かせるようフォローすることもあります。

2011年からは「がんサロン ゆい」も併設し、患者さん同士の茶話会や、医療スタッフによる講話、講師を

洋 焼き野菜のマリネ

香味オイルの風味とじっくり焼いた野菜の甘みが引き立つ一品！



レシピ (2人分)
小鍋に、んにくすりおろし1/2かけ・パセリみじん切り大1・オリーブオイル大2・塩小1/2を入れて中火で1分煮立てる。ボウルに移しあら熱を取り、レモン汁大2を加える①。皮つきのにんじん1本は厚さ1~1.5cmの輪切り、赤・黄パプリカ各1/4個は一口大の乱切りにする。フライパンでオリーブオイル小2を中火で熱し、にんじんとパプリカは片面約4分かけてじっくり焼き、熱いうちに①に漬けこむ。

和 にんじんしりしり

フライパンひとつで炒めるだけ。彩りも鮮やかな一品。



レシピ (2人分)
皮を剥いたにんじん1本を長さ4cm程度の千切りにする①。卵1個・マヨネーズ大1をよく混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。①を加えてにんじんがしんなりしたら、たらこ30g（薄皮を取って酒小1と混ぜておく）を加える。たらこをほぐしながら炒め、全体になじんだら醤油小2・みりん小2・ごま油小1を加える。

洋 食べるドレッシング

にんじんが主役の食べるドレッシング。旬の野菜と組み合わせる！



レシピ
皮を剥いたにんじん1本と新玉ねぎ1/2個を鬼おろしですりおろす①。ボウルに醤油大2・酢大2・オリーブオイル大2・砂糖大1を入れて混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜる。ベビーリーフ50gにドレッシングをかけて、仕上げにローストしたくるみをのせる。サラダの素材は、旬の春キャベツもおすすめ！

招いてのタオル帽子作りなど、さまざまなイベントも開催しています。最近では、患者さんが近況を知らせに立ち寄ってくださったたり、手作りのクラフト作品を持って来てくださることもあります。気軽に訪れてくださる方が増えてきたので、少しはお役に立てているのかなと感じています。

がん相談室がスタートして約12年が経ちますが、もつと身近な存在になることが今の目標です。私たちは直接治療に関わるスタッフではありませんが、そつと寄り添えるような相談員でありたいと思っています。患者さんはもちろん、ご家族や地域の方など、がんのことで気がかりなことがあれば、いつでもお越しく下さい。扉を開けてお待ちしております。

取材者レポ

東北大学医療技術短期大学看護学科 宮城県総合衛生学院公衆衛生看護学科卒業、1989年に看護部に入職。結婚を機に退職、2007年にがん相談員として再入職。毎朝、相談室を丁寧に掃除している姿を見かけます。訪れる方を思うやさしい気持ちで伝えます。プロ野球シーズン中は、東北楽天ゴールデンイーグルスの応援を楽しんでいるのだそう。

小児外科では、「子どもは体格や体の仕組みなどの点で大人と異なる」ということに配慮しながら、骨、脳、心臓以外の疾患で手術が必要なお子さんたちの診療を行っています。鏡視下手術を積極的に取り入れるなど、できるだけ小さな傷で負担を少なく、かつ確実に治療が行えるよう心がけています。

つぶやき イリウリレー

つながっていく医療のことば。



小児科
力石 健

小児外科
風間 理郎

小児がんは、治療法の進歩により治癒する病気になってきました。小児がんの子どもは発育途中に治療を受けるため、成長に伴って原病そのものやがん治療の影響による晩期合併症が生じる場合があります。晩期合併症に適切に対応するために、定期的な診察と検査による長期フォローアップが必要です。

今回は呼吸器外科 松田 安史です！

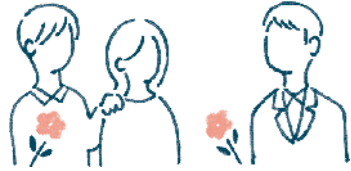
みんなに届く 緩和ケア

02 緩和ケアセンター センター長 井上 彰

最良の結果を 期待しながら 冷静な判断をするのが 家族の役割



進行性のがんのように治りにくい病気をもつ患者さんとご家族は、当然ながら、現在受けている治療が良く効くことを願っておられるはずで、しかし、期待に反して病気が悪くなってしまうと、患者さんは、是が非でも病気を治したいと思うあまり、身体が耐えられないような治療や医学的な根拠に乏しい民間療法に救いを求めてしまいがちです。そんなとき、ご家族にはなるべく冷静さを保って欲しいと思います。インターネットや書店で飛び交う「がんは治る」などの耳当たりの良い情報は、信用できないものも少なくありません。もし気になる治療法があればセカンドオピニオンも良いですが、私たち緩和ケア医も「治療選択」の悩みについてお手伝いできます。遠慮せずに、まずは主治医に相談しましょう。



すきま時間で
リフレッシュ

かんたん ストレッチ

今回のストレッチ

【基本姿勢】

座っているときも立っているときも、肩の力を抜いて胸を張る

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。お手軽ストレッチで、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

血液の 循環を促す ストレッチ



理学療法士
蘓武 倫絵

下半身には長い筋肉が多く、一度縮まってしまくと固まりやすくなります。ただし、一気に伸ばそうとすると痛めてしまうので、部位ごとに丁寧にストレッチすることが大切です。それぞれの筋肉を意識しながらトライしてみましょう！



1 足首

左右1セット

外・内回し10回ずつ
足の指に手の指を絡めて持ち、力を入れずにゆっくり大きく回す。



2 ももうら

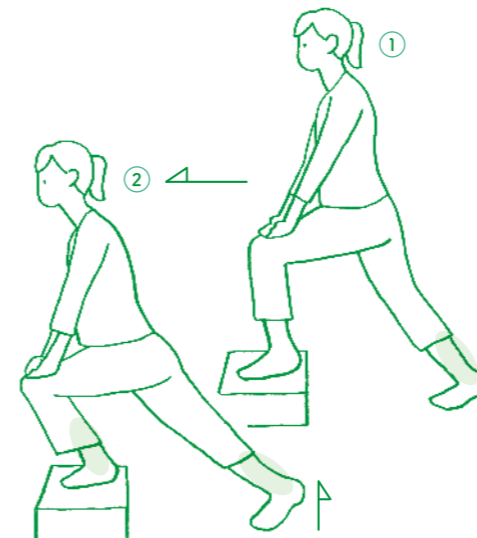
左右1セット

キープ時間 30秒

かかとを20cm程度の台にのせ、つま先を天井に向けて上体を前に倒す。膝が曲がらないようにやさしく抑える。

3 アキレス腱

膝とつま先を正面に向ける



左右1セット

キープ時間 30秒

①左足を台に乗せ、膝に両手を添えて体重をかける。右かかとが浮かないように注意しながら右アキレス腱を伸ばす。②前に体重をかけ、さらに左膝を深く曲げて左足に体重をかける。左のアキレス腱を伸ばす。



漢方先生

未病・予防おしえて！
漢方内科 高山 真

テーマ「高齢者と漢方薬」その⑥

漢方薬の補中益気湯には、黄耆・人參・甘草・大棗など元気を補う生薬、蒼朮・陳皮・生姜などお腹の調子を助ける生薬、柴胡・升麻など元気を巡らせる生薬が含まれていて、全体でお腹の調子を整えつつ元気を補ってくれます。この漢方薬は、慢性閉塞性肺疾患における息切れなどの自覚症状、採血上の炎症や栄養状態の改善に有効となっています。



デンタル先生

お口のお悩み、解決します。
歯周病科 山田 聡

テーマ「正しい歯の磨き方」

歯周病の予防治療のためには、歯と歯茎の境目に付着した歯垢(プラーク)をしっかり取り除くことが大切です。正しく磨くには、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の両方に当てます。力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いてしまい、プラークを取り除きにくくなります。磨くときには、毛先が開いてしまっていないかを確認し、力の入れすぎに注意しましょう。

GOOOO 研修医

研修での経験を 一つ一つ 積み重ねて



初期臨床研修1年目
齋藤 元一

医師として活躍する父の姿を見て育ち、自然と医師を志すようになりました。東北大学病院は、神経内科の専門医を目指す私にとって、稀少な疾患の治療に携わりながら、確実に力をつけられる環境です。実際、心肺蘇生や手術前の気管挿管など、医師として必要な技術が身に付き、少しずつですが自信もついてきました。仕事が終われば同期と食事に行ったり、自宅で趣味に没頭したりと、リフレッシュの時間も大切にしています。修了までの残り一年、医師として良いスタートが切れるよう、しっかりと研修に臨みたいと思います。

研修ローテート

神経内科▶消化器内科▶循環器内科▶血液・免疫科▶麻酔科

Profile

- Q1 宮城の暮らしと休日の過ごし方
家でゆっくりするのが好きです。映画や読書やゲームを楽しんでいます
- Q2 趣味
ジャンルにこだわらずに映画を見ています
- Q3 お気に入りスポット
国分町。たくさんお店があって楽しいです
- Q4 仙台の魅力
とても暮らしやすいです。東北地方ですが、冬も過ごしやすいです



1978年生まれ、宮城県出身、
岩手医科大学医学部卒業

仙台パープルデー
知って安心、てんかんと就労

参加
無料
申込み不要

今年も仙台でてんかん啓発イベント「パープルデー」を開催します。てんかんは100人に1人にあるといわれ、決して珍しくない病気です。今回は、「てんかんと就労」をテーマに、ゲストに伊達武将隊を迎え、働く際のポイントを楽しく学びます。

出演/中里信和(当院てんかんセンター センター長)、
MC 石垣 のりこ(Date fm) 他

日時/3月24日(土) 13:00 ~ 16:00 (予定)

場所/ぶらんどーむ一番町特設会場、au sendai 2F イベントスペース
問合せ先/東北大学医学系研究科てんかん学分野

TEL: 022-717-7343

詳しくはホームページをご覧ください。

ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス!



パープルデー ホームページ

purpleday-jp.net/

大学病院災害管理技能者(UDME)
養成研修会を開催しました

12月14日、15日、国立大学病院職員を対象とした災害管理技能者養成研修会を開催しました。この研修では、災害発生時や訓練で職員を指導・教育するUDMEを養成することを目的としています。災害対応に関する講義の他、トリアージや災害記録、衛星携帯電話での実技訓練などを行いました。全国24の国立大学病院から98名が参加しました。



上: 衛星電話/下: 災害記録

第14回からの教室

北欧の暮らしから考える あかりとからだ

申込み〆切
2/22
THURSDAY

照明デザイナー・梅田かおりさんをお招きし、照明の基本的な知識や北欧での暮らしを通して感じたあかりの楽しみ方や具体的なあかりの作り方を伝授していただきます。

また、当院眼科専門医とあかりがからだに与える影響についてトークセッションします。

出演/梅田かおり(Lighting design studio LUME 代表)
中澤徹(当院眼科科長)

日時/3月2日(金) 19:00 ~ 20:30 (開場 18:30)

場所/IKEA 仙台 2F レストラン(仙台市太白区あすと長町2-1-1)

対象/高校生以上 定員/30名

参加費/無料(ドリンク&お菓子付き)

申し込み/事前の申し込みが必要です

詳しくはホームページをご覧ください。

ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス!



からだの教室 ホームページ

www.hosp.tohoku.ac.jp/karada/

絵画をご寄贈いただきました

ホスピタルモールに、小野恬さんよりご寄贈いただいた絵画「花」など3点が加わりました。当院にお越しの際は、ぜひご覧ください。



開設百周年記念庭園の
整備工事をしています

当院正面エリアにて開設百周年記念庭園の造整備工事を実施しています。一部立ち入り禁止となる場所がございます。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

工事期間 ~ 3月30日(金) 時間 8:00 ~ 18:00

#10

神宮 啓一

じんぐう けいいち/1976年生まれ。福岡県出身。2002年東北大学医学部を卒業後、同放射線治療科に入学。放射線医学総合研究所 重粒子医学科学センター、米国スタンフォード大学などを経て、2012年東北大学大学院医学系研究科放射線腫瘍学分野教授、当院放射線治療科科長に就任。2017年より当院広報室室長を兼任。

思いがこもった大切なもの
ものローグ



シャープペン

このなんの変哲もないシャープペンは本当ににも特徴がありません。正直、どこで手に入れたかも分かりません。いつの間にか私の筆箱に入っていたものです。おそらく1000円くらいのものと思います。特に使い勝手がいいというわけでもありませんが、かれこれ25年程使っています。このなんの変哲もないシャープペンを大切にしている理由は、人生の岐路となった大学入試や医師としての根幹である医学部での授業など、さまざまな試験をこれでも切り切ってきたという思いがあるからです。私は真面目に授業に出ていたので、授業内容をこれを使ってノートに取りました。自分にしか読めない、あるいは自分でも読めないような板書だったために同級生が誰も借りに来ませんでした。また、当時の医学部、特に4年生や6年生の試験では、科目毎に連日、中には1日2科目行われ、それが1ヶ月近く続きました。鬼門といわれる教授たちの試験もあり、再試験は受けたくないと必死で勉強したことを昨日のように思い出します。もう二度と受けたくない医師国家試験前も膨大な量の知識をこのシャープペンを使って必死に覚えさせました。

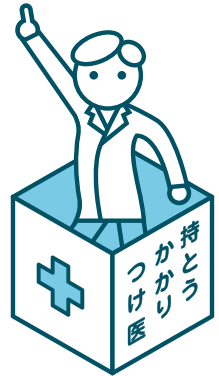
私にとってこいつは戦友です。最近パソコンを使用することが多くなり、実際にこれを使うことは少なくなりましたが、今でも自室の筆箱の中で大切に持っています。

さあ、あなたも「かかりつけ医」を持ちましょう。

退院後も安心した医。

たとえば、大学病院は、退院後のあなたに合いそうな、信頼できる「かかりつけ医」を一緒に考えます。

住み慣れた地域で、いつまでも心豊かに暮らせる社会。その実現のために、東北大学病院では、かかりつけ医を持つことを推進しています。高度で専門的な医療を、必要な方が必要なときに受けることができるように、地域のお医者さんとのつながりの中で、一人ひとりの健康を見守ります。これからの社会、すべての人が自分らしく暮らすために、さあ、あなたも「かかりつけ医」を持ちましょう。



表紙の話

医療安全推進室

専従の医師、看護師、薬剤師が現場の25名の室員とともに、職種を越えて連携しながら当院全体の医療安全を守っています。医療が高度で専門的になるほど、事故防止対策も複雑化します。職員の教育はもちろんのこと、リストバンドや氏名確認など、患者さんにもご協力いただき、院内の安全安心を支えつづけます。

編集後記

前号から表紙をリニューアルしたことに皆さんお気づきでしょうか。表紙の人にフォーカスして、ファッション雑誌並みのライティングで撮影しています！撮影中も笑い声が絶えず、さらに楽しい時間に。小さな変化でも、印象は大きく変わるもの。当院の活気ある雰囲気を誌面を通して皆さんに感じていただければ嬉しいです。

ご意見募集

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。

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!



へそ絆創膏



おててテトテDVD



NO SMOKING
バッジ



オリジナル
ミニタオル

ご寄附のお願い

当院は、2015年に開設百周年を迎え、地域に貢献する若手医療従事者育成の拡充をはじめとする記念事業の実施を目的として「百周年記念事業寄附」を募っています。皆さまのご理解、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。詳しくは「開設百周年記念事業」ホームページをご覧ください。

<http://www.hosp.tohoku.ac.jp/100th/donation/index.html>

百周年記念事業寄附



Tohoku University Hospital since 1915

ケータイスマホの方は
こちらからもアクセス!



禁煙川柳募集中

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うえ、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!



オリジナル
キャラクター
へそ

Webマガジン hesso
www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso

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