

# hesso

Take free

29

東北大学病院広報誌「へっそ」



*100% orange*

特集：

子育てのおきぐすり

もくじ

特集

「子育てのおきぐすり」

2

医療 now

12

医者も患者になるんです…

14

hesso ニュース

飲む薬膳

16

デンタル先生

17

Hospital Shops / GOGO研修医

かんたんストレッチ

18

Information

19

特集

# 子育てのおきぐすり

言葉が出るのが遅いかも？

他の子と比べて落ち着きがない？

今回ご紹介するのは、

多くの親御さんの悩みに応えてきた

当院小児科が、すべての家庭に届けたい

子育ての「おきぐすり」。

さて、その内容とは。



呉繁夫(くれしげお)教授  
小児科科長  
1956年生まれ、新潟県出身。  
1988年東北大学大学院医学系研究科  
博士課程修了。同小児病学分野准教授を  
経て、2011年教授に就任。2012  
年から2014年まで東北大学病院副  
病院長、2014年より東北メディカル・  
メガバンク機構副機構長を兼任。

植松有里佳(うえまつりか)助教  
小児科神経グループ  
1980年生まれ、東京都出身。  
2013年東北大学大学院医学部医学  
系研究科修了。石巻赤十字病院、仙台赤  
十字病院、宮城県立こども病院、国立精  
神・神経医療研究センター神経研究所  
流動研究員を経て2015年より東北  
大学病院小児科。2020年より現職。

## 子育ての

## 「おきぐすり」とは？

子どもの発達を心配して診察室を訪れる親子が増えています。「おきぐすり」は、当院の発達を専門とする小児科医が診察室でお伝えしてきた子育てのアドバイスを、より多くの家庭に届けるために生まれました。発達が心配なお子さんだけでなく、すべてのお子さんに使っていたる内容です。

## インタビュー

## 「あたりまえ」を

## 子育てのよりどころに

### 診察で培ったノウハウを

### より多くの親子に届けるために

——「おきぐすり」が生まれた背景を教えてください。

植松…本来はそうではないのに、自閉症やADHD(注意欠如・多動症)のように見えてしまうお子さんを外来で診る機会がすごく増えました。そういった「発達障害疑い」でかかりつけ医などから当院小児科にご紹介いただくお子さんたちのうち、半数以上は発達障害ではなく、家庭での生活や子どもとの関わり方を変えることで症状が改善するお子さんたちです。

私はもともと発達障害が専門ではなかったのですが、数年前から発達障害の外来を担当するようになって、これまで専門の先生方が培ってきたノウハウ、例えば、親御さんに対する生活のアドバイスをその通り

に子育てに取り入れたご家庭では、お子さんや親御さんの笑顔が増え、状況が改善していくのを目の当たりにしました。子どもの成長は早く、一年一年が本当に貴重です。あと一年早くこのことを伝えてあげられていたら、きっとこの子はもっと発達が進んでいただけたらいいかな、と感じることもあります。私たち医療にたどり着く前の多くのお子さんたちにこのノウハウを早く届けられないか、特にかかりつけの小児



発達支援教室「楽しい子育て」の様子  
外来患者さんを対象に「おきぐすり」を心理士がわかりやすく解説している。

科医のような、お子さんともっと近い関係の多くの方が使いやすく、負担なく取り入れていただけるようにと考えて作ったのが「おきぐすり」です。

呉…広く伝えなければいけない背景には、発達障害という病気の特殊性があります。発達障害は、病気が病気でないかの区別が極めて難しい。病気のお子さんを治療するのは医療の領域ですが、それに対して、病気ではないお子さんを扱うのが保健という領域です。保健は医療に入る前のクッションとして、多くは自治体が担っています。生活に支障はないけれど他の子と比べると気になるな、という時の相談先は仙台市であれば発達相談支援センターです。相談件数は年々増加していて、仙台市の場合、10人に一人が利用しています。

「おきぐすり」は、医療ではなく保健の領域で、昔はこの役目をおじいちゃんやおばあちゃんが担っていたのではないかと思っています。お兄ちゃんお姉ちゃんや、親戚が周りにたくさんいるという昔の大家族ですね。今はこのクッションがない。

植松…近所のおばさんや親戚からのおせっかいが通用しない時代です、他のお子さんとも違います。植松…「おきぐすり」は、かかりつけ医の診察室や家庭に常備して使っていただきたいと思ひ、富山の置き薬をイメージして名付けました。

呉…子育てのやり方に医学的な根拠を示すことは難しい。私たち小児科医の経験からお子さんにとって良いと信じています。ぜひ子育てのよりどころにして、安心して取り入れていただきたいと思ひます。植松…「おきぐすり」でも困りごとが解決しないという場合には、遠慮せずにかかりつけ医に相談していただきたいと思ひます。私たちが目指しているのは、お子さんが社会で自立することです。小児科医も親もどうしても子どものときだけを見てしま

比べてどうなのかな、と見る機会も減っています。今の社会は、子どもとの関わり方の大部分を親御さんに任されているんです。もうひとつの側面として、電子メディアがあります。人と関わる時間より電子メディアと関わる時間がこれほど長いのは、ひと昔前にはあり得なかったことです。人対人のコミュニケーションをとる経験が減ってしまったことが、相談が増えている背景にあると考えています。

ですので、このおきぐすりは、発達障害と診断されたお子さんだけに向けたものではありません。つまり、つまずいているお子さんや、その前の段階のお子さん、どんなお子さんにも使っていただける内容です。

### 目指すのは社会での自立。 大人になった姿を想像して

— どのような特徴がありますか？  
植松…見やすさ、分かりやすさが一番ですが、それに加えてお母さんたちが孤立しないように工夫しました。最近のお母さんたちは子育ての苦労の口を失って、「綺麗ごとを言われたって」と受

うものですが、これを積み重ねて大人になるんだ、自立して社会で生活の大人に育てるんだ、と赤ちゃんを見ながら大人を想像する姿勢が大切だと思ひます。



オリジナル版の「おきぐすり」  
地域のかかりつけ医でも広く活用されている。



## おきぐすり

早寝早起き  
朝ごはん

…6ページへ

電子メディアとの  
つきあい方

…7ページへ

体をつかった  
遊び

…8ページへ

絵本の  
よみかかせ

…9ページへ

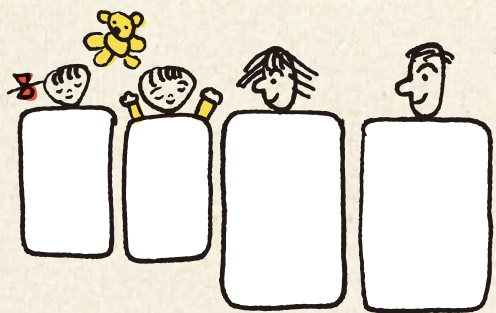
心も体も  
育むお手伝い

…10ページへ

当院小児科が診察で使っているおきぐすりの一部をご紹介します。  
ご家庭でぜひ取り組んでみてください。作成…東北大学病院小児科

# その1 早寝早起朝ごはん

ご飯を食べさせ、お風呂にいらして、寝かしつける。この繰り返しだけで毎日の生活が精一杯だったら、一生懸命子育てしている証拠です。毎日の生活は発達と深く関わりますが、特に睡眠には脳や体を成長させる働きがあることが分かっています。



## 親子で睡眠時間の確保を

最もよくないのは遅寝早起きです。早寝早起きで睡眠時間を確保しましょう。子どもだけでなく、子育てをする親の睡眠時間も大切にしてください。

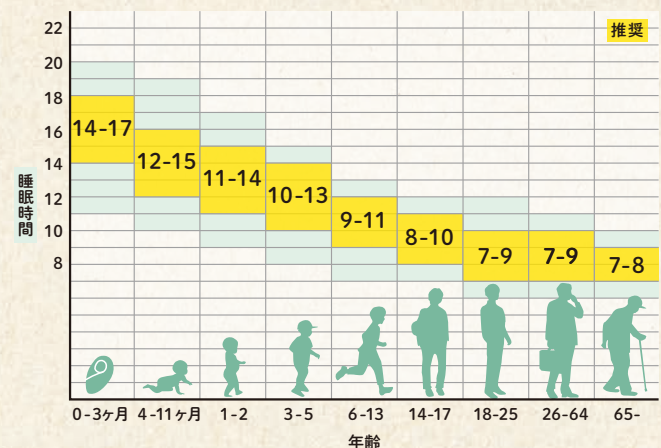
## 就寝時間を守りましょう

小学校低学年なら9時より前に。高学年でも9時半には就寝するようにしましょう。

## 「おなかすいた」と

### 機嫌よく起きるのが理想

決まった時間に自分で起きるのが理想的です。朝食も必ずとりましょう。心身両面にわたる好影響があることがわかっています。

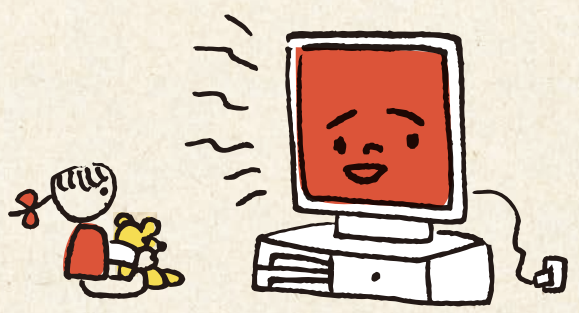


睡眠時間が足りない子どもは不機嫌で活動に必要なエネルギーがありません。また異常行動が増えたり、発達が遅れたりすることがあります。また子育てをするためには親もエネルギーが必要です。お父さん、お母さんも7-9時間の睡眠をとりましょう。そのためには周囲の協力が必要です。

### 年代別に推奨される睡眠時間

# その2 電子メディアとのつきあい方

電子メディアを過剰に視聴することで、言葉の遅れや睡眠障害、行動異常、肥満などが生じていることが医学的に明らかになっています。電子メディアを全く使わない生活は考えられない今、上手な付き合い方を身につけましょう。



## 幼少期の視聴

2歳までのテレビ・ビデオ視聴は害悪です。特に生後半年から1年でテレビなど一方通行の世界にはまってしまうと生活の困りごとが増えることが報告されています。

## 食事時の視聴は禁止

食事は生きる糧。家族との会話を楽しみながらの食事は、お腹と心を満たし、子どもに安心感が生まれます。電子メディアは会話を奪うだけでなく、安心材料に取って代わってしまいます。食事時の視聴はやめましょう。

## 子ども部屋には置かない

テレビ、ビデオ、パソコンは置かない、持ち込ませるはいけません。

## 電子メディアを見せてはいけないわけ

### 言葉への影響

電子メディアは反応しても言葉を返してくれません。また、家のテレビが常についているだけで、家族の言葉が子どもに届かなくなってしまう。逆に、親がスマホに夢中になっていると、子どもの大切なサインを見逃してしまいます。反応が返ってこなければ、子どもの伝える気持ちが奪われ、言葉が育たないのです。

### 睡眠への影響

テレビの光は、子どもの柔らかい脳を過剰に興奮させる働きがあります。寝る直前まで見ていると、寝付くの時間がかかります。どんなに大きくなっても就寝2時間前には視聴をやめましょう。

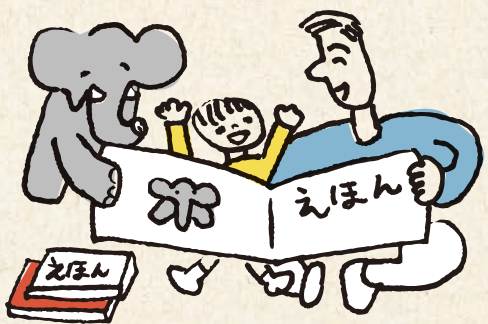
### その3 体をつかった遊び

ものを介した遊びではなく、体を使った遊びをおすすめします。自然に親しむ、土に触れる遊びも良いでしょう。言葉の発達は、運動機能の発達と密接に関連しています。親子のふれあいは、体の使い方を学ぶだけでなく、感情や心の成長にも良い効果をもたらす、結果として電子メディアと過ごす時間を減らせます。



### その4 絵本のよみきかせ

絵本の読み聞かせの目的は、物語を教えることでも、理解させることでもありません。絵本に親しみ、親子の会話の時間をとるためです。子どもの好きなものに一緒に反応してあげることでも子供も読み聞かせが好きになります。



● 絵だけでもわかる  
簡単なものを

読み始めると子供がどこかに行ってしまうときは、難しすぎる人が多いです。絵だけで内容が理解でき、できるだけ文字が少ないものから始めましょう。

● 文字を

読ませようとしない

文字を読ませよう読ませようとしていませんか？読み聞かせをしていると、自然にお子さんから「これなんて読むの？」が引き出されます。

● 言葉が出始めたら

ママ、パパと言葉が出る頃が読み聞かせの始め時です。自分で絵本を読むようになってもしばらくは続けましょう。

● 間違いを否定しない

子どもが間違ったことを言ってもすぐ否定せず、後から正しい読み方でもう一度読んであげてください。

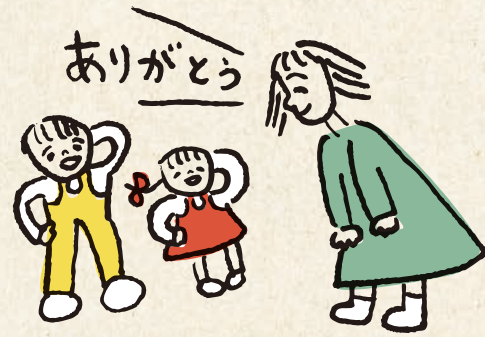
● 子どもが興味をもった  
ところの話を

お話の途中でも、子どもが興味をもったページがあれば、めくるのをやめてその絵について話をしてあげましょう。

● 文字への興味に  
つながります

絵本を楽しめるようになると「これ何て書いてあるの？」と文字への興味が出て、読み書きを覚えていくことにつながります。

お手伝いをさせるとかえって散らかったり、時間がかかったり、親の負担が増えるものです。それでも、始めは一緒にやって努力をほめ、「ありがとう」と笑顔で伝えましょう。「歳半頃から始め、小学校に上がる前に自ら進んでお手伝いをするようになることが目標です。」



## ● 手先を使う訓練です

洗濯物をたたむ、野菜を丁寧に洗う、端までテーブルを拭くなど、すべて手先を使います。不器用で、細かい作業が苦手なお子さんには特におすすめてです。

## ● 始めは毎日同じものを

お手伝いはちよつと面倒くさいもの。毎日できる簡単なお手伝いを続けると、面倒くさいものをこなす力も身に付きます。

## ● 徐々に段取り力が 必要なものを

お手伝いは段取りを学習すること。これが身につくと、計画をたてて勉強するなど、段取りのよい学習にもつながります。

## ● 失敗も大切

失敗したとしても、あえて見守りましょう。物を丁寧に扱うこと、始末の仕方、謝ることなどを教える絶好の機会となります。

## ● 自分が必要とされている という心が育ちます

「ありがとう」と言われることで、家族の中に自分の役割があることを感じ、自己肯定感につながります。

## ● 成長に合わせて

例えば「ごみをばいしてきて」、「新聞を持ってきて」というような簡単なお手伝いから始めます。そして、布巾をぬらして絞って拭くなど段取りが必要なお手伝いに進めていきます。年齢が上がっても、一人暮らしの練習として続けます。

## VOICE わたしの子育て

東北大学病院のスタッフに  
子育てへの想いを聞きました。

「楽しい」ことではなく「楽しむ」ことが大事です。自分の心の中に「楽しめる」という感情があるということに気づいていくことが成長だと思っています。



大塚 達以  
精神科 医師

まっさらな子どもを家族と社会の大切な一員にしていくことが子どもの健やかな成長の意味だと考えています。そのために家族も子どもと共に育つ必要があると思っています。



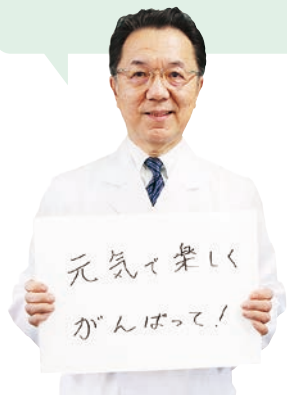
安達 美佳  
耳鼻咽喉・頭頸部外科 医師

子育てをしていると大変だと感じることもあるかもしれませんが、一人で頑張りすぎず、みんながハッピーになるように動くのが大切だと思います。



埴田 卓志  
周産母子センター 医師

子どもはあっという間に大きくなってしまいます。子育てを楽しむことで子どもも親御さんも楽しく過ごして欲しいと思っています。



仁尾 正記  
小児外科 科長

仕事の立場のときには子どもの目線になって考えることを大切に、母親の立場のときには子どもへの眼差しを大切に、を心掛けています。



三谷 綾子  
小児看護専門看護師

子どもが健やかに育つためのサポートをすることだと思います。特に、優しさと思いやりの心が自然に育まれるような環境を整えることは、とても大切だと思います。



高橋 温  
障害者歯科治療部 歯科医師

# 医療now

## 「せん妄対策ワーキンググループ」



佐久間 篤  
精神科 医師 助教

鴫田 百合子  
精神看護専門看護師

内海 裕介  
精神科 作業療法士

みられることもあって、ご家族が驚かれるなど、本人と周りの方へ影響が大きい病気です(佐久間)「適切な対応が予防や症状の軽減につながることも分かっています。佐久間医師はメンバーとともに現場のニーズ調査を開始。院内で講習会を開くと立ち見が出るほどの反響があり、アンケートでは看護師を中心に多くの声が寄せられました。「想像以上に現場からの関心とニーズが高いことが分かり、組織全体で実施できる対策プログラムを作ることになったのです(佐久間)」

### 現場の負担が少ない仕組みづくり

対策プログラムの柱は大きく分けて2つ。病棟のスタッフへの「せん妄の教育」と患者さんの状況を共有するために電子カルテに入力する「せん妄ハイリスク評価・対策シート」です。「作成にあたって配慮したのは、現場の負担。どの診療科でも負担なく継続できる仕組みづくりをメンバーで相談しました。例えば、対策シートの入力は普段から使い慣れている電子カルテ上で行えるようにするなどです(佐久間)」

メンバーの一人、精神看護を専門とする鴫田看護師は各診療科から寄せられる質問への対応やスタッフへのレクチャーを担当。「医療安全推進室や電子カルテを担当するメディカルITセンターと情報共有や意見交換をしながら、幅広い診療科に対してどこまで標準化できるのかを検討の末、基本の項目で評価できるシンプルな内容としました」精神科の内海作業療法士は、「僕は仕事上、せん妄を発症した患者さんのもとへ一番初めに駆けつけることが多いです。現場の状況について情報を取りこぼさずに吸い上げ、チームに伝えて共有し、プログラムに反映させることが僕の役割です」と話します。検討から3年、対策プログラムの全病棟での実施が始まりました。今後も定期的にバージョンアップしていくこととなっています。

### ご家族といっしょに

対策プログラムの運用が決まり、入院パンフレットにはせん妄についてご案内するページが設けられました。「例えば、せん妄になってしまったときに日中でもご家

入院による環境の変化や手術の後に起きやすい「せん妄」。入院患者の10〜50%に生じる病気で、脳の機能が一時的に低下し、転倒など思わぬ事故につながる可能性があります。当院では2017年に医療安全推進室の呼びかけにより「せん妄ワーキンググループ」を結成。複数の診療科に所属する15名が連携し、対策プログラムの開発に取り組んできました。試行を重ね、今年の7月より全病棟で対策プログラムの実施が始まりました。コアメンバーの3名にこれまでの取り組みについて聞きました。

### せん妄に病院をあげて取り組み

「特に高齢者はせん妄を発症しやすいことから、高齢化が進む日本では症例が増え、医療現場の課題の一つとなっています」と話すのは、対策ワーキンググループを主導する佐久間医師。「転倒などの事故につながることはもとより、意識がくもることでの後の治療の選択や意思決定が難しくなり、治療を進めることが困難になることがあります。性格が変わったような症状が

族に付き添っていただけると患者さんの安心感につながって症状が軽快することがあります。せん妄についてあらかじめ知っておくことで、医療者もご家族も準備や心づもりができます。多くの方に知っていただく機会が増えて欲しいと思っています。(佐久間)」

### CHECK

#### せん妄ハイリスク評価・対策シート

国立がん研究センターが公開・配布しているプログラムを参考に当院の看護現場の声を集めて作成されました。せん妄リスクは入院時にしっかりとスクリーニングを行い、入院中は定期的にチェックを続けています。

#### せん妄のリスク評価(項目の一部)

- 高齢(70歳以上)である
- 認知症や認知機能が低下している
- 飲酒の習慣がある
- 睡眠薬を使用している
- 全身麻酔を必要とする手術
- これまでもせん妄になったことがある

# 医者も患者になるんです…



## 「疲労性腰痛」

山内正憲 麻酔科科長

小さいころは親兄弟から、「軟弱」「おまえは体が弱い」と言われていた。生死をさまよったとか肺病を患ったとかではない。3人兄弟の末っ子なので、一緒に遊んでも先に音を立てて泣き言をいうのは一番小さい自分だったという程度なのだろうが、やっぱり兄と比較して線が細い、というのがあてはまる表現だったのかもしれない。

見ていたようだ。それでも「最終的な100mのタイムは家族で正憲が一番早くなった。道具や競技場がいいからかなー？」と悔しそうにもしていた。さて、6年間目いっぱい夏も冬も部活動をして、医師となり、大学院生として最終学年のことだった。博士論文の提出期限が迫り、航空便（インターネットのない時代）で海外誌に投稿しないと間に合わない！と、バタバタどころではない、かなりマズイ状況に追い込まれて2日ほど徹夜で原稿と格闘していた時である。立ち上がった時に、腰がまっすぐ伸びない・・・腰の蝶つがいが固まった感じで、真っすぐに伸ばそうとするのだが腰が伸ばせなくなった。先輩に硬膜外ブロック（背骨の間から針を刺す、いわゆる下半身麻酔の一種）をしてもらっても腰が直角の状態でしか歩けなかった。痛みは湿布の効果があったので、副作用で

小学校の運動会では各学年から数名が選ばれるリレーのメンバーに、兄も姉も毎年選ばれていた。一方の私はリレーの選手になれない年があるだけではなく、徒競走で2位に甘んじるという山内家にとって問題外の、ありえない順位になったことがある。その日は運動会から家に帰るのに気が重かった。足が速くなる努力をしていたわけではないので残念とか悔しいとかではなく、家族の中で「読書担当」というポジションに落ち着いていた。おかげで順位という相対的な結果に一喜一憂しない、マイペースな性格になったのかもしれない。

6歳離れた兄と同じ高校に進学したとき、体育の先生が「おまえの兄貴は運動がすごかったな」と声をかけてくれた。気をよくして自分も部活をやりたいと母親に言ったら、「あなたには無理」と一蹴された。札幌で元氣

胃が痛くなるくらい腰に貼りつつ、3日間変な姿勢で過ごすことになった。

この原因はストレスと緊張からくる腰の筋肉の拘縮で、ぎっくり腰と同様に腰椎の椎間関節への負荷と炎症と考えられる。患部である椎間関節や筋肉へのブロックで弛緩させればもっと楽だったのだろう。ペインクリニックを志す医師として学んだことは、リドカインによる硬膜外ブロックの効果は1時間にも満たないこと、自分にプラセ



な大学生としてアイスホッケーを始め、新入生がいけないということも陸上部にも入部して、順位よりもタイムを重視して気持ちよく競技場で走ったつもりもした。この頃になるとさすがに親も制限をしなかったが、父親は「おまえも運動部でやっつけていけるんだな」と



ポ効果は期待できないこと（注射をしたという満足感では治らない！）、そしてマイペースな自分もストレスであっさり腰痛になるのだということであった。学生時代に運動をしてのびのび育ったつもりだったが、体が弱い体質は変わっていなかった。

今も季節の変わり目や無理をすると腰が張って知恵熱が出たり、5年に一度くらいものすごく納得できないことがあると血液検査でCRP（炎症反応のマーカー）が上がったりする。体が弱いので無事これ名馬とはいえないが、一病息災ならば平穩無事なのだろう。

山内正憲（やまうちまさのり）

1966年生まれ。北海道出身。  
1991年札幌医科大学卒業、1998年同大麻酔科大学院卒業。米国Yale大学、王子総合病院、苫小牧市立病院、NTT東日本札幌病院、2005年札幌医科大学麻酔科を経て、2013年より東北大学大学院医学系研究科麻酔科学・周術期医学分野教授。



Hospital Shops 医学部星陵会館 1F  
軽食・喫茶 ぽくらてす



### 人気はフレッシュジュース

今年8月新規オープン。おすすめは果実店「いたがき」の旬のフルーツを楽しめるフレッシュジュースです。バナナ豆乳は早くもリピーターのついた人気メニュー。ほか季節の野菜カレーやパスタ、ソフトクリーム、焼き菓子など。名前の由来は、お店の前にある「ヒボクラテスの木」から。テイクアウト、キャッシュレス決済、Wi-Fi利用可。

【おすすめメニュー】※税込・テイクアウト価格  
バナナ豆乳 ¥310 / ソフトクリーム ¥250 / コーヒー ¥220 /  
季節のフレッシュジュース ¥350 ~ ¥400 /  
季節の野菜カレー ¥590 / パスタ各種 ¥550  
営業時間 平日 11時 ~ 18時

## お口のお悩み解決します デンタル先生

テーマ  
「乳歯の外傷」

小児歯科  
山田 亜矢



乳幼児は転んだり物にぶつかったりすると、前歯のけがをすることが多いです。乳歯の外傷は、直接力がかかった乳歯だけでなく、顎の骨の中で発育中の永久歯にも影響を及ぼす可能性があります。具体的には、永久歯の形成不全（歯の変色、形の異常、歯が弱くなる、歯根の異常）、永久歯の生え方の問題（生える方向や位置の異常、生える時期の遅れ）です。形成不全が起きると、見た目が悪くなったり虫歯のリスクも高くなります。また、生え方に問題が起きると、矯正治療が必要になることもあります。乳歯のけがをした時は、少なくとも永久歯が生えてくるまでは歯科医院で定期的な経過観察と適切な処置を受けましょう。

### Profile

1994年生まれ  
東京都出身  
群馬大学卒業

Q1 お気に入りスポット  
秋保温泉。おすすめは「さいち」のおはぎです。

Q2 仙台の魅力  
食や自然に恵まれ、心身ともに健康的に生活しています。

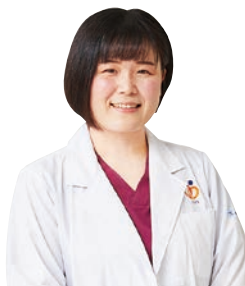
Q3 趣味  
中学時代から継続しているバドミントンです。

### 研修ローテート

呼吸器内科 ▼ 腎・高血圧・内分泌科 ▼ 救急科

子どもたちの未来をサポートする小児科医に  
生涯を研究へささげた医師の祖父に憧れ、医師を志しました。東北大学病院を研修先に選んだのは、あらゆる診療科があり、専門性の高い医療を学べるからです。また、さまざまなキャリアを持つ先輩方から多面的に医療を学ぶことができるのも魅力です。研修生活の最初は仕事のペースをつかむだけで精一杯でしたが、同期と互いに切磋琢磨しながら日々頑張っています。また、コロナ禍により、感染症を念頭においていた診療への理解が深まりました。子ども達を笑顔にし、明るい未来をサポートする小児科医を目指しています。また、未解明の先天性疾患やその治療薬などの研究・開発にも貢献したいです。

## GOGO 研修医



初期臨床研修1年目  
正古 慧子

## 漢方と薬膳で 飲む薬膳



「体を温め、潤い補給」

漢方内科 齊藤 奈津美

冬は寒さや乾燥でエネルギーを消耗しやすい季節です。疲れているのに寝付けない長い夜には、蜂蜜ときな粉にシナモンと生姜を加えたホットミルクでひと息つきましよう。弱った体を温めてエネルギーを補い、のどの潤いにも役立ちます。生姜は入れる前に熱を加えると、体を温める効果があります。ただし、カロリーの高いので飲み過ぎると肥満につながるおそれがあるのでご注意ください。牛乳の代わりに豆乳を使うのもオススメです。

黒ごま黒豆茶は、黒ごまが体に潤いとエネルギーを与え、黒豆が血行を改善させ老廃物を出す手助けをしてくれる冬にピッタリのお茶です。牛乳を入れてラテにしても美味しく飲むことができますよ。しっかり養生して、上手に元気に厳しい冬を乗り切りましょう！



### ① 黒ごま黒豆茶

〈材料〉2人分

黒豆（煎り豆）16～20粒、  
黒ごま（すりごま）40g、熱湯1000mL

〈つくり方〉

1. 黒豆と黒ごまを入れたティーバッグをポットへ入れ、熱湯を注ぐ。2. 5～10分ほどおく。

### ② きな粉入り蜂蜜シナモンミルク

〈材料〉2人分

牛乳 400mL、きな粉 20g、シナモンパウダー 適量、  
蜂蜜 10g、生姜 10g

〈つくり方〉

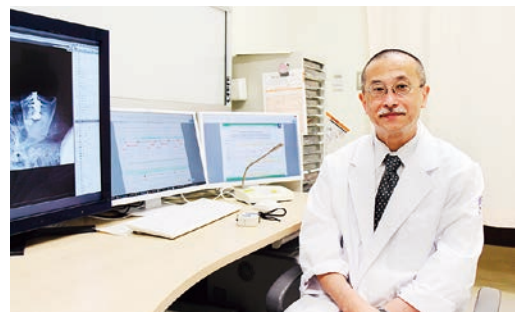
1. 牛乳にきな粉を入れてよく混ぜる。2. 生姜をみじん切りにして電子レンジで加熱する。3. シナモンパウダーと蜂蜜を練り合わせる。4. 1と2を混ぜて電子レンジで1分30秒加熱する。5. 4に3を加える。

### フィンランド・オウル大学病院と Memorandum of Understanding (MOU) (基本合意書)を締結しました



10月19日、フィンランド・オウル大学病院とオンラインで結び、基本合意書を締結しました。仙台市、仙台市産業振興事業団、オウル市、ビジネスオウルは2005年より地域間の交流を進め、2008年より産業振興のための共同インキュベーション協定を締結しました。また、2016年からオウル大学病院 OuleHealthLab と当院CRIETOの交流が始まり、企業と医療を繋げる病院として活発な情報交換等が行われるようになり、2019年には当院視察団が訪問しました。両大学病院はヘルスケア、医療分野での相互支援等連携を進めていく予定です。

### 睡眠医療センターを設置しました



心身の原因から睡眠障害をもつ人の割合は全人口の15～20%に及ぶともいわれ、生活の質の低下や循環器疾患の原因となることが指摘されています。10月1日、「睡眠医療センター」を設置し、各診療領域で個別に対応していた睡眠障害診療を連携して包括的に実施してまいります。

### アンパンマンベンチをご寄贈 いただきました



9月29日、株式会社太陽自動車工業所様と株式会社東邦銀行様より「とうほう・ふるさと総活躍応援募債」を通じて、アンパンマンベンチをご寄贈いただきました。小児科外来C棟小児科フロアに設置、寄贈式を開催しました。当院を受診される闘病中のお子さんに、ひと時の楽しみや笑顔をプレゼントしていただき深く感謝申し上げます。

### 永年勤務者表彰式を執り行いました



8月4日、令和2年度東北大学永年勤務者表彰状伝達式を執り行いました。満20年勤続者13名に対し、富永病院長より一人ひとりに表彰状が手渡されました。富永病院長より勤続表彰者へのこれまでの労いと感謝の言葉があり、続いて被表彰者を代表して志村浩孝主任診療放射線技師より挨拶がありました。

すきま時間で  
リフレッシュ

# かんたん ストレッチ

## 体幹・股関節まわり をのばすストレッチ



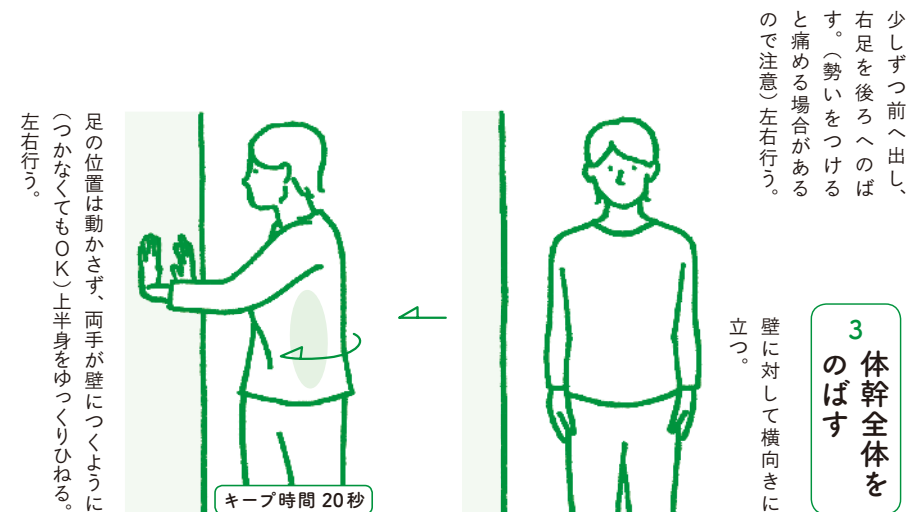
理学療法士  
田中 香凛

スポーツの秋を迎えました。これから運動を始める方や、マラソン大会などに参加する方もいらっしゃるのではないでしょうか。身体が冷えた状態では動きとケガをする場合も。今回ご紹介するのはウォーミングアップや、体がこわばった朝、夜のお風呂上りの後など普段の生活で取り組んでいただくと、体がぽかぽかと温まりやす。呼吸と合わせてリラクセスしながら行い、肌寒い季節を快適に過ごしましょう。

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 リラクスして深呼吸
- ③ 目安時間に従って筋肉を伸ばす





東北大学病院

## みんなの未来基金

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未来基金」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。

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



## 禁煙川柳募集

煙のない世界へ。



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/>

## 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](http://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 東北大学病院 公式ページ  
[www.facebook.com/hosp.tohoku](http://www.facebook.com/hosp.tohoku)



Facebook hesso 公式ページ  
[www.facebook.com/hosp.tohoku.hesso](http://www.facebook.com/hosp.tohoku.hesso)



Twitter 東北大学病院 公式アカウント  
[@hosp\\_tohoku](https://twitter.com/hosp_tohoku)

## 編集後記

泣くと迷惑がかかる場所や親一人での食事の支度は、分かっているけどスマホに頼らざるを得ないもの。スマホやタブレットの問題は、周囲の協力がなければ解決しないと感じます。今号が、子育て中の方だけでなく、多くの方の目に留まることを願います(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。

【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](mailto:hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp)

【フォーム】[secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact](https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact)



# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第29号 2020年11月13日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1  
TEL: 022-717-7000 URL: [www.hosp.tohoku.ac.jp](http://www.hosp.tohoku.ac.jp)



お問い合わせ 東北大学病院 広報室 TEL: 022-717-7149 E-mail: [pr@hosp.tohoku.ac.jp](mailto:pr@hosp.tohoku.ac.jp)

Publisher: 東北大学病院 / Plan&Edit: 東北大学病院広報室 / Design: akaoni / Illustration: 100%ORANGE (Cover, P.6-10) / Photo: 根岸功  
©2020 東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。