

東北大学病院  
広報誌「へっそ」

# hesso

Take free

22

特集：肩・腰・膝の不安解消！



# 特集 肩・腰・膝の不安解消！

年をとっても自分の足で歩き続けたい。誰もがそう願うものです。健康で生き生きとした生活のためには、骨や筋肉、神経といった体を動かすための「運動器」を長持ちさせることが大切。今号は、運動器の専門家、整形外科を特集します。肩・腰・膝に多い病気と予防を知って、健康寿命を延ばしましょう！



井樋 栄二（いとい えいじ）  
宮城県出身。1980年東北大学医学部卒業後、米国メイヨークリニック整形外科バイオメカニクス研究員を経て、2001年に秋田大学医学部整形外科教授、2006年に東北大学大学院医学系研究科整形外科分野教授に就任。国際肩肘関節外科学会理事、日本肩関節学会初代理事長等を務めるなど肩関節外科のエキスパートとして第一線で活躍している。

## インタビュー 運動器の健康が日本の未来を支えます

整形外科科長 井樋 栄二 教授

### 健康寿命を延ばすために

2007年、日本は世界に先駆けて超高齢社会に突入しました。超高齢社会とは、全人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）が21%を超える社会を指します。現在では、4人に1人が高齢者です。これだけ高齢化が進んだ社会はまだこの国も経験していません。その意味で日本はいま世界中から注目されています。

この社会で大切なのは、単に長く生きることだけではなく、一人ひとりが認知症になることも寝たきりになることもなく健康のままで、QOLを低下させることなく生きることです。しかし現在、家族や専門家の手を借りなければならぬ「要介護期間」が男性は平均8年、女性は12年あると言われていています。この主たる原因のひとつが運動器疾患です。運動器、つまり骨・筋肉・関節・脊髄・神経を扱うのが私たち整形外科ですから、運動器疾患による要介護期間を少しでも短くし、健康寿命をできるだけ長くする

ことが私たちの医療の目指すところです。日本整形外科学会では、ロコモティブシンドローム（ロコモ/運動器症候群）という概念を提唱し、運動器疾患によって寝たきりになることのないよう注意を促しています。

### ロコモ。運動器障害の予防を促す言葉

ロコモという言葉、ご存知でしたか？ 運動器の衰えによって、立ったり歩いたりという移動機能が低下した状態のことです。意識の高い高齢者の方たちには浸透していますが、若い世代での認知は十分とは言えません。運動器の健康を守り障害を予防するためには、できるだけ早くロコモを見つけて出すことが大切です。より多くの皆さんに知っていただきたいと思えます。

ロコモかどうかは「ロコモ度テスト」でわかります。自分でできる簡単なテストです。判定が「ロコモ度1」なら移動機能の低下が始まっているので「ロコトレ」などで運動を習慣づける

必要があります。50歳代の約半分が該当すると言われています。また「ロコモ度2」なら運動器疾患をもっている可能性があるので整形外科の受診をお勧めします。詳しい情報は日本整形外科学会またはロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト※に掲載されていますから、ぜひチェックしてみてください。

### 運動機能が黄色信号になる前に

整形外科は「痛くてどうしようもない」状態になってから行くものだと思われているかもしれませんが、それが、それはいわば黄色信号から赤信号の状態であり、その段階から治療介入したのでは遅すぎることも多いのです。「そうなる前に早めの受診を」というのが現在の私たちの願いです。運動器の衰えは「ちょっとくらいなら大丈夫だろう」と思って放っておくと進行しますが、発見が早ければ黄色信号を青色に戻せます。当院ではペガルタ

ユースや楽天ジュニアなどの少年たちをスポーツ整形というかたちでサポートしていますが、ここでも検診によって早期に障害を見つけ、将来的な悪化を防ぐことが非常に重要になっています。

他病院からの紹介によって多くの患者さんが来院される当院では、手術が必要な患者さんには内視鏡による傷口の小さな低侵襲の手術も提供されています。しかしそれよりも私たちが皆さんにお伝えしたいのは、まずはできるだけ早めにかかりつけの整形外科を受診してくださいということです。運動器の健康は健康寿命の根幹です。早めの受診と予防こそ、超高齢社会に生きる私たちにとって重要なアクションなのです。

※ロコモチェックについて

日本整形外科学会ウェブサイト  
<https://www.joa.or.jp>

ロコモティブシンドローム  
予防啓発公式サイト  
<https://locomo-joa.jp>



# よくわかる！整形外科の4大疾患を徹底解説

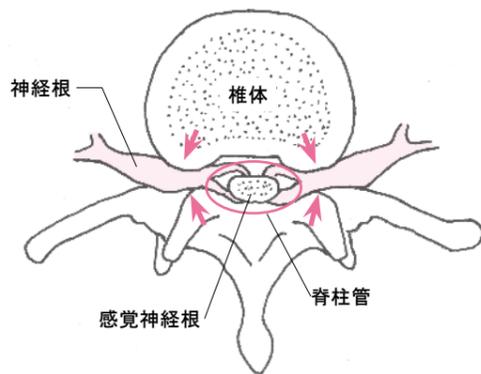
## 1 腰部脊柱管狭窄症

脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されて腰や脚に痛みやしびれを感じます

### 高齢化によって増えている 腰下肢痛の原因の一つ

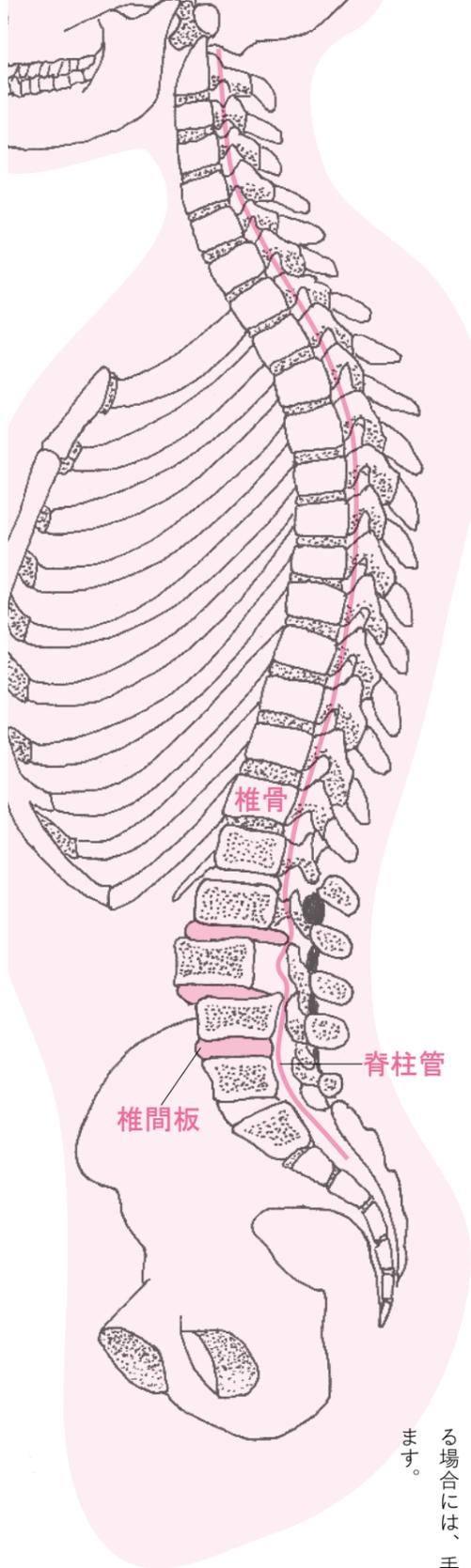
多くの人が一生のうちに一度は腰痛を経験します。腰痛の原因は、感染症や骨折、筋肉の痛みなどさまざまですが、高齢化によって増えているのが「腰部脊柱管狭窄症」です。腰椎（背骨）の中には「脊柱管」というトンネルがある

り、そこに脊髄から続く「馬尾」という神経の束が通っています。さらに馬尾からは「神経根」という左右の足に伸びる神経が枝分かれしています。腰部脊柱管狭窄症は、加齢によって腰の骨や、椎間板などが変形することで脊柱管が狭くなり、馬尾や神経根が圧迫され、腰痛、足のしびれ、まひなどが起こります。



### 休むと痛みがやわらぐ 間欠跛行が特徴

腰部脊柱管狭窄症に特有の症状に、「間欠跛行」があります。間欠跛行は、立ち続けたり、歩き続けていると足がしびれたり痛みが増してきますが、腰を曲げて休むと再び歩けるようになる症状です。また、前屈みになって腰を曲げている状態では症状が出にくいのも特徴です。治療は、薬物療法やリハビリなどの運動療法が中心ですが、日常生活に支障がある場合には、手術を行うこともあります。



## 2 腱板断裂

加齢により腱板が切れ、腕を上げにくくなったり、痛みを感じたりします

### 五十肩として 放置せずに受診を

50歳以上の肩の痛みに関する調査で、俗に五十肩と呼ばれる痛みのうち約40%は「腱板断裂」が原因であることが分かっています。肩の中には「腱板」という腱があり、肩がスムーズに動くようにしています。腱板断裂とは、この腱板が切れた状態のことです。腕を上げにくくなった痛みを感じたりします。症状はさまざまですが、日本人の約1000万人が腱板断裂と言われています。50歳では10%、80歳では37%に達します。

### 加齢とともに自然に断裂

腱板断裂の最大の原因は加齢です。腱板が老化することにより、日常生活の動作によって徐々に断裂を起こします。また、転倒して手をついたときなど外からの力が加わって断裂することもあります。診察では、腕が上がるか、力が入るかなどに加え、レントゲンや超音波診断装置、MRIなど

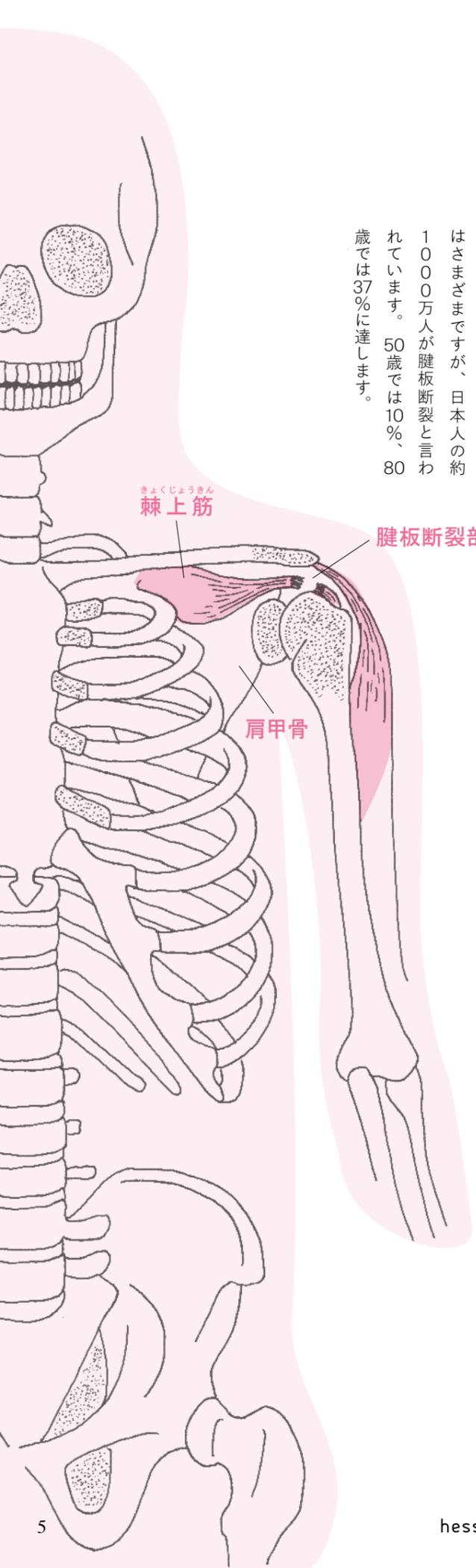
の画像診断を用いて腱板に断裂があるかどうかを調べます。一度切れてしまった腱板は自然に治ることはなく、時間とともに肩の機能は低下していきます。治療は主に、注射、薬、リハビリですが、それでも症状が改善しなかったり、スポーツ選手や肉体労働者の場合には手術を検討します。最近では体に負担の少ない関節鏡視下手術が主流となっています。

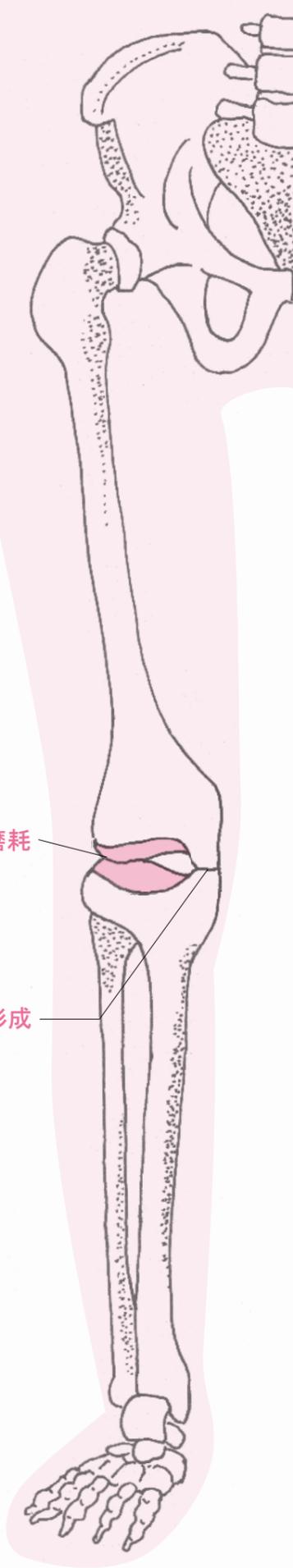


腱板断裂例：断裂した部分は白く写っている



正常例：腱は骨まで連続している





# 3 変形性膝関節症

## 中高齢者膝痛の最多原因

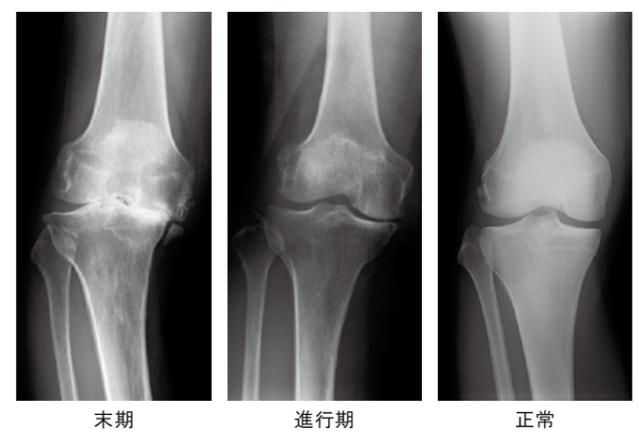
膝関節は、体の中で最も大きな関節です。歩行や、立つたり座ったりといった日常的な動作において重要な役割を担い、大きな負荷がかかります。膝は加齢とともに変化しますが、痛みの原因として最も多いのが「変形性膝関節症」です。関節軟骨の摩耗や関節炎によって、膝の痛みや変形、歩行障害を来たす疾患であり、徐々に進行する性質があります。高齢化に伴って症例数は増加し、日本の患者数は2500万人以上と推定されており、国民病とも言える状態です。○脚の女性や肥満の方により発症しやすく、前十字靭帯損傷などの外傷が原因となることもあります。

## 減量と運動が大切

初期の頃は、動き始めに違和感を覚えます。痛みは長続きせず、しばらく休むと痛みがやわらかく合がほとんどです。中期では、正座をしたりしゃがみ込んだりすると痛く、階段の下りがつらく感じます。末期になると、関節の変

膝関節の軟骨がすり減って炎症や変形が起こり、痛みや歩行障害の原因となります

形が目立ち、膝の曲げ伸ばしが制限されてきます。治療の原則は減量と運動を主体とする保存治療です。水中歩行や下肢伸展挙上運動などが膝の痛みにも効果的な運動の代表格です。症状に応じて痛み止めの薬や関節注射なども行われます。近年では術式の改良が進み、効果的な外科治療の選択肢も増えています。人工関節置換術は末期の関節症に対して高い除痛効果やADL(日常生活動作)向上効果があります。関節鏡や骨切り手術で自分の関節を温存する治療法も注目を集めています。



# 4 骨粗しょう症

## 身長が縮んだり、背中や腰が丸くなったら要注意

骨には、新しい骨をつくる「骨芽細胞」と古い骨を溶かす「破骨細胞」という2種類の細胞があり、骨は毎日少しずつ生まれ変わっています。このバランスが崩れ、骨がスカスカになるのが「骨粗しょう症」です。

偏食や飲酒、喫煙が続いたり、閉経により女性ホルモンが不足してくると骨をつくる量より溶か

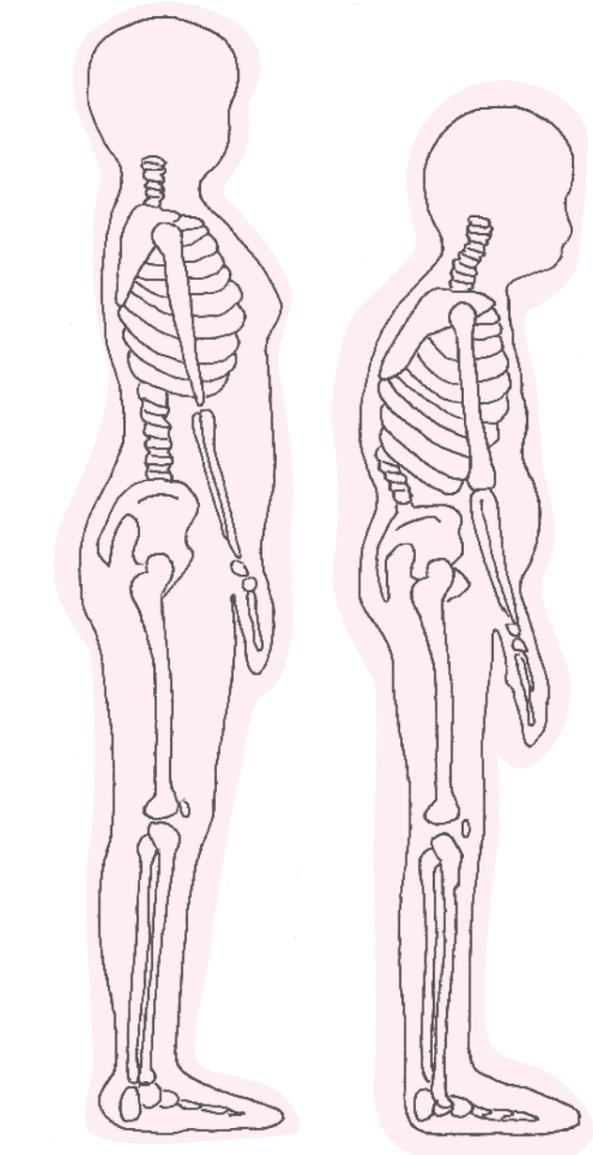
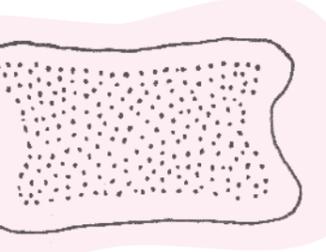
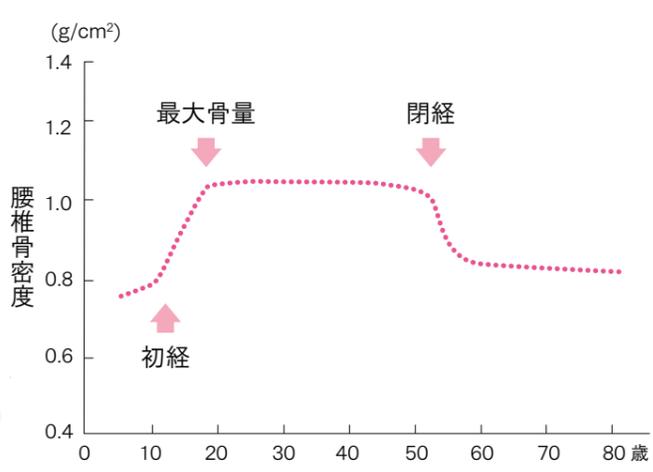
女性ホルモンの不足により骨がスカスカになり骨折しやすくなります

す量が多くなり、骨が減っていきます。初期の頃は痛みもなく、自覚できるほどの症状がありません。若い時より背が縮んだり背中や腰が丸くなったら要注意です。進行すると、少し重いものを持つただけで激しい痛みで寝込んだり、転んだだけで骨折しやすくなります。

## 骨を丈夫にするために

骨粗しょう症には背筋を鍛え

ることが有効です。枕をお腹の下に入れ、うつぶせから上半身を起こし10秒キープ。これを繰り返します。食事では、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂ることで転倒の危険性を20%予防できると言われています。シイタケ、キクラゲ、シラス、いくら、サケ、卵黄、バターなどに含まれています。食事で足りない分のビタミンDを補うために、1日15分の日光浴も効果的です。



# 骨・筋肉のQ&A

**Q1** 高齢になると身長が縮むのはなぜですか？

**A** 骨粗しょう症による背骨の骨折が原因の一つです。骨粗しょう症による背骨の骨折は疼痛を伴わない場合もあり、患者さんが気づかないことがあります。25歳時の身長より4cm以上短縮していれば背骨の骨折があり、骨折リスクが2・8倍になるという報告もありますので、治療が必要です。



リウマチ・骨代謝グループ  
森優先生

**Q2** ビタミンDをつくるためにどのくらい紫外線にあたるのが良いですか？

**A** 厚生労働省の調査によると、魚類、キノコ類、卵などの食品からのビタミンDの必要量は5・5μg程度です。それに対して1日に必要なビタミンDの量は15μg以上とされています。足りない10μgのビタミンDは、太陽光線を浴びて体内で生成する必要があります。必要な紫外線の量は季節や場所、時間帯によって変動しますが、1日に必要な日光照射時間は、夏であれば木陰で30分程度、冬であれば60分程度とされています。

**Q3** 関節が鳴るのはなぜですか？  
**A** 関節がポキポキと鳴る原因はいろいろ考えられています。関節の容積が増えて関節内が陰圧になるときに関節液中に気泡が発生して音が鳴ると言われていますが、いまだはっきりとしたメカニズムは解明されていません。ただ、音自体が関節に悪影響を及ぼすことはないと考えられています。



小児・股関節グループ  
千葉大介先生

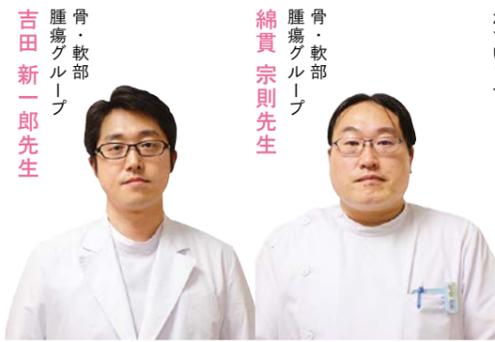
**Q4** 関節が悪い人に運動することが良いと言われますが、やりすぎも良くないと思います。どの程度の運動をするのが良いのでしょうか？

**A** 関節の変形程度によって変わってきますので一概には言えませんが、運動はやりすぎは避けつつ、良い運動として、水中歩行や、筋トレ、エアロバ

イクなどが推奨されています。平地歩行なら毎日15〜30分程度行うのが良いでしょう。坂や階段昇降、長距離歩行はお勧めできません。

**Q5** 筋肉痛が遅れてくるのはなぜですか？

**A** 筋肉痛の原因はまだまだ不明ですが、運動で筋線維が壊れると、血液中の免疫細胞が筋肉に移動しサイトカインという物質を分泌することで痛みが出現すると言われています。この免疫細胞が移動するのに数日かかるため、筋肉痛は遅れて出てくると考えられています。



骨・軟部腫瘍グループ  
綿貫宗則先生  
吉田新一郎先生

**Q6** 体の「こり」とはなんですか？

**A** 大変難しい質問です。「こり」の病態は実はまだ完全には解明されておられません。患者さんに聞かれる際には「筋肉の緊張が続くと筋肉が疲労し、血行不良となり、むくんで、筋肉を包んでいる筋膜が緊張して痛くなること」と答えています。(イグ)ノーベル賞めざして皆さんもぜひ研究してください。



骨・軟部腫瘍グループ  
保坂正美先生

**Q7** 猫背は体に悪いですか？

**A** 人間の体は背骨で支えられていますが、背骨は本来真っ直ぐではなく、横から見ると部位によって異なるカーブを有しています。頸椎は前弯(ぜいげん)といって前方凸、胸椎は後方凸の後弯(ごへん)、腰椎も前弯です。これらのカーブが組み合わさることで重い頭部を最も負担の少ない位置で支えることができるのです。猫背は上位胸椎の後弯が強い状態です。頭部の重心は本来の重心線より前方に移動しますから、最適な位置にあるときよりも支えるのに大きな力が必要となります。このため背骨の後ろの筋肉への負担が大きくなります。この負担の増加が「肩こり」

となります。また負担の大きい状態で生活しますから、起立や歩行で疲れやすくなります。もちろん、猫背は姿勢が悪い状態ですから、見た目も良くありません。



脊椎・脊髄グループ  
相澤俊峰先生

**Q8** 寝違えはなぜ起こるのですか？病院にかかった方が良い？

**A** 睡眠中は寝返りなどで体に負担のかからない姿勢になるのですが、何らかの原因で負担のかかる姿勢を長時間続けたために、首の筋肉や関節に負担がかかり痛みが生じたのが寝違えです。実は詳しいメカニズムはまだ分かっています。ほとんどが時間とともに改善するので、病院へ行く必要はありません。ただ、疼痛が強い場合や長引くときには、同じような症状を出す他の病気の可能性があり、また消炎鎮痛剤など対症療法で症状が早く軽くなるため、お近くの病院へ行った方が良い場合もあります。

**Q9** グルコサミンは効きますか？

**A** グルコサミンの変形性膝関節症に対する効果については、一定の結論は出ていません。疼痛や機能改善に有効とする研究がある一方で、成分に関係なく服用することで症状が改善するプラセボと有意差無しとする報告もあります。価格に見合う明確な効果があるとは言えないため、あまりお勧めはしていません。



スポーツ・膝グループ  
高橋敦先生

**Q10** 関節の痛み、温めるのか冷やすのかの違いを見分ける方法は？

**A** 基本的に関節痛は温めると楽になると思います。膝痛や五十肩が温泉に入ると楽になると経験した人もいると思います。ただ、温めないで冷やした方が良い場合もあります。けがをして傷めた場合です。けがをした場合は温めると出血が悪化する場合がありますので温めないで冷やした方が良いでしょう。



肩グループ  
山本宣幸先生

## 整形外科の取り組み

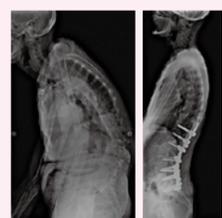
### 肩グループ

国際学会でも積極的に発表し、成果は国内外の学会で評価され多くの賞を受賞しています。写真は左からインド人フェロー、井樋栄二教授、中国人フェロー、山本宣幸講師、八田卓久助教、品川清嗣大学院生です。



### 脊椎・脊髄グループ

指定難病である後縦靭帯骨化症や、成人脊柱変形(腰曲り、写真左術前、右術後)など市中病院ではあまり扱わない疾患の手術を行うほか、脊髄損傷の研究や30年続く脊椎外科手術の縦断的疫学研究などを行っています。



### スポーツ・膝グループ

リハビリテーション部と協力して膝のスポーツ外傷・障害の手術から競技復帰までの治療を行っています。変性疾患の治療では3D術前計画を元にした精度の高い手術を得意とします。



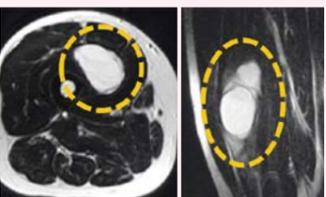
### 小児・股関節グループ

臨床ではナビゲーションを併用した低侵襲人工股関節手術や両側同時手術を、研究では人工関節の新しい素材開発や疾患の遺伝子解析などを行っています。



### 骨・軟部腫瘍グループ

手足や背中の「出来物」の治療を行っています。年単位で進む悪性腫瘍もあります。ゴルフボールより大きなコブ、しこりはぜひ一度ご相談ください。



### リウマチ・骨代謝グループ

関節リウマチなどの関節炎に生物学的製剤などをを用いて薬物治療を行います。変形進行した病変には人工関節置換術、関節形成術を行います。骨粗しょう症に対しては骨塩定量を行い、骨折予防のための治療を行います。



P12のかんたんストレッチもあわせてご覧ください。



## iro iro iryou

患者さんの不安に寄り添える存在に

津幡 真理

つばたまり

遺伝子診療部 認定遺伝カウンセラー

遺伝性の病気を持つ患者さんへの情報提供や心理的・社会的な支援を行い、患者さんご自身が自律的に意思決定できるようにサポートする。それが認定遺伝カウンセラーの仕事です。医師ではないからこそ、患者さんの立場や気持ちに寄り添うことができれば、という思いで遺伝カウンセリングを行っています。

患者さんやご家族の悩みはさまざまです。遺伝子検査を受けるべきかどうか。病気のことを家族にどう話せばいいのか。結婚のとき、子どもをつくるとき、病気にどう向き合えばいいのか。これらはほんの一例です。また、提供する情報も多岐にわたります。最新の医療のこと、遺伝子検査のこと、新薬のこと、健康管理のガイドラインのこと。日々更新される膨大な関連情報をしっかりチェックしなければなりません。

当院の遺伝子診療部には、さまざまな診療科からさまざまな疾患の方たちが来られます。ライフステージにに応じて長期間の遺伝カウンセリングを担当することも。一人ひとりが置かれている状況に応じながら一緒に考え、一緒に不安を解消することを目指します。

遺伝医療は日々進化しています。他方で、多くの人が「遺伝」という言葉に重いイメージを抱いているのも現状です。遺伝子検査での結果がどうであれ、「人間はみんな違う遺伝子を持ち、みんな違うものなんだ」と受け止めてもらい、今後の人生に生かしてもらえようというサポートできたら、と思います。

全国の約240名の認定遺伝カウンセラーのうち、東北にいるのはわずか9人です。「遺伝のことなら、あの人が聞けば大丈夫」と安心してもらえる存在になりたいです。さらに言えば、今後、遺伝医療が発展していくなかで、この東北の遺伝医療の拡充に貢献することが私の夢です。

### 取材者レポ

東北大学農学部応用生物化学科卒業 東北大学大学院医学系研究科医科学専攻修士課程遺伝カウンセリングコース終了(第1期生)。その後東北大学病院遺伝子診療部に勤務し現在に至る。東北にわずか9人しかない認定遺伝カウンセラーのひとり(2019年1月現在)であり、東北大学病院では唯一という稀有な存在。趣味はダンス。ヒップホップ、サルサを踊るが最近はお休みな中。そのかわり現在は肩こり対策としてはじめたホットヨガを週1ペースで継続中。お寿司が好き。

## 医者も患者になるんです…



### 「偏頭痛」

神宮 啓一

放射線治療科教授

私は渋谷の駅で偏頭痛の発作に襲われ倒れました。2005年くらいだったと思います。当時、前立腺がんの密封小線源治療が日本で認可され、その技術を当院にも導入しようという動きがありました。大学院生であった私が志願し、半年ほど東京にマンスリーマンションを借りて一人暮らしをし、東京医療センターと東京医科大学大病院で研修をしていました。東京医療センターでその手術を見学した日のことです。その帰路で視野にチカチカしながら回転する点状の円が見えてきました。円は少しずつ大きくなっていき、その

うち消えましたが、それと同時にズキンズキンと頭痛がしてきました。後から思うと「閃輝暗点」と言われるもので、偏頭痛の典型的な前駆症状でした。

頭痛は電車の中で次第にひどくなっていきました。もう限界というところまで来て、渋谷駅で途中下車しました。なんとかトイレにたどり着き、何度もおう吐してしまいました。息づかいも荒くなったせいか、過換気症候群のように手がしびれてきました。いずれも初めての経験で、本当に頭が割れるかと思うほどの頭痛でした。研修医を修了したばかりでしたが、自分の症状を鑑みて、これは「偏頭痛」で間違いないと自己診断を下しました。

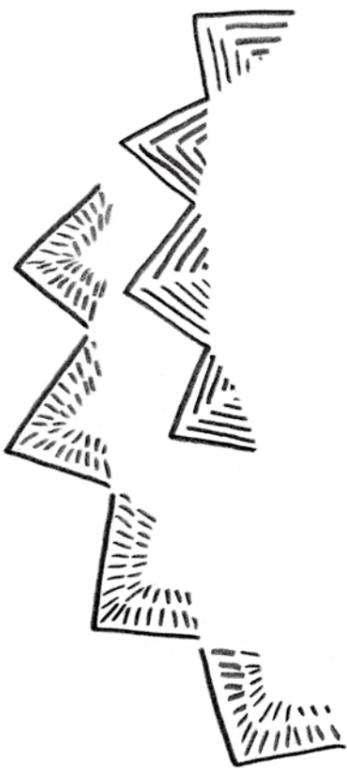
なんとか駅員室まで行き、救急車を要請しました。救急隊員の方に自分が医師であること、おそらくは偏頭痛であることを伝え、数時間休めるところで十分ですとお話しました(救急医療を行っているような大病院でなくてもいいという意味です)。今となつては救急隊に連れていかれた病院名も分かりませんが、当直医に偏頭痛の処方をお願いし、しばらく休ませていただき、次第に症状が良くなっていき、また、そのときほど医療というのではありません。その日は保険証も持っていないのでし

たので、全額を支払い、帰宅しました。やはり慣れない土地での暮らしなどのストレスがきっかけだったのでしようか、なぜかそれからは偏頭痛症状が時々出てくるようになりました。

仙台に戻つてからは、頻回に発作が起こるようになってきました。次第に週2〜3回出るようになり、午前中にお休みをもらうこともありました。診療業務にも差し支えるようになり、患者さんにも迷惑がかかるようになってきましたので、当院神経内科を受診しました。本当に偏頭痛が、他の疾患を否定する目的で脳のMRI画像検査を受けましたが、自分でその画像を一枚一枚見ていくときには悪い病気があるのではないだろうかという怖い思いをしました。その後、偏頭痛の予防薬を処方していただいたからは安定し、発作の間隔は年に数回となりました。最近は何回も起こらなくなったのですが、実はこの原稿を

書いている前日にも同様の症状に襲われ、半日ダウンしていました。それをきっかけに原稿を依頼されていたことを思い出し、執筆している次第です。

偏頭痛という病気になり、2つの反省があります。一つは、医師とは言え、やはりその病気になつてみないと本当の意味で分からないものだということです。自分が夜間当直をしていたときに診た偏頭痛の患者さんもこんなにひどい頭痛だったのかと反省しました。もう一つは、自分で診断し方針を決めてしまっていたことです。自己診断の偏頭痛で正しかったものの、自分の専門外の疾患については研修医時代に学んだ一般的な治療法しか頭になく、もっと早く専門外来を受けるべきでした。患者の立場であるはずの自分が診断し、治療方針を決めてしまったことも、医師の悪いところだと深く反省しています。



時間で  
リフレッシュ  
すきま時間

# かんたん ストレッチ

## 今回のストレッチ

### 肩・腰・膝に 効くストレッチ

腰が悪くなると、体幹を支える体の深層の筋肉が活動しにくくなり、体の表層の筋肉が過剰に活動します。なるべく体の表層の筋肉はリラクゼーションにより活動を抑え、腹式呼吸により深層の筋肉を活動させるようにすることが大切です。

腱板は、肩甲骨と腕の骨（上腕骨）をつないでいます。肩甲骨の動きが悪いと、骨と骨の間で腱板がこすれて痛みが生じる可能性があります。そのため、肩甲骨の動きを良くすることが大切です。

膝は被害者かも。膝痛は、体重の増加や姿勢の崩れなど膝以外に原因があることがあります。ももや骨盤周りのストレッチで膝にかかる負担を減らしましょう。



理学療法士 矢口 春木  
理学療法士 石川 博明  
理学療法士 関口 雄介

今回は特集で紹介した整形外科の代表的な病気に対して当院で患者さんに指導しているストレッチをお届けします。予防にも効果がありますので、無理のない範囲で行ってみてください。

#### 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

### 1 腰部脊柱管狭窄症の ストレッチ

**腰まわり①**  
キープ時間 20秒  
仰向けになり、膝を抱え、前ももを体に近づける。



**腰まわり②**  
腹式呼吸を10回  
うつぶせになり、胸の位置に枕を入れて背中を伸ばし、腹式呼吸を行う。  
※痛みがある方は行わないでください。



### 2 腱板断裂の ストレッチ

**首回り**  
キープ時間 20秒  
痛みのない側の手で首を斜め前に下げ、痛みのある肩を下に下げる。



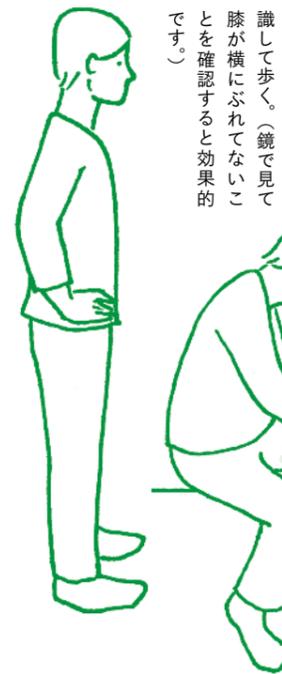
### 肩甲骨 まわり

キープ時間 10秒  
肘を伸ばしたまま腕を前に突き出した後、肩甲骨を中心に引き寄せる。肘が曲がらないように注意。



### 3 変形性膝関節症の ストレッチ

**骨盤**  
骨盤が後ろに倒れて、腰が曲がらないようにする。手を骨盤にあて、確認する。そして膝がまっすぐになるように意識して歩く。（鏡で見て膝が横にぶれてないことを確認すると効果的です。）



**裏もも**  
キープ時間 20秒  
片足だけベッドなどの上に乗せ、膝下にすき間ができないように膝を伸ばしながら、体を前に倒す。



## デンタル先生

### テーマ「歯の形成不全」

小児歯科  
福本 敏

最近、歯のできが悪いお子さんが増えていています。歯の形成にはカルシウムや、骨の形成に大切なビタミンDが重要であることが知られています。またビタミンDは日光に当たることによって合成されます。歯の形成は胎児の時からスタートしますので、妊娠期および授乳期の母親、さらには乳幼児の栄養や適度な日光浴が大切になります。



外来棟A棟1階  
ローソン

## 「中華まんはじめました」

お客さまからのご要望に応え、肉まんやピザまんなどの中華まんをご用意しました。寒い日は、ほかほかの中華まんを温まりませんか？



- ・ジュシー肉まん 130円
  - ・粒あんまん 120円
  - ・とろ〜りチーズのピザまん 130円
- ※税込み

外来A棟1階 ローソン  
営業時間：1号店7時〜23時  
2号店10時30分〜15時（2号店は土・日・祝休み）

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「アレルギー性鼻炎（花粉症）の漢方」



漢方内科  
沼田 健裕

西洋医学的には諸検査を受けて、たとえば「スギ花粉によるアレルギー性鼻炎」と診断される場合でも、漢方診断は一通りではありません。鼻水が無色透明でさらさらの方、一方では鼻水が黄色く粘り気があり時に鼻づまりもする方。さらには入浴で症状が軽くなる方と軽くならない方のようにタイプが分けられます。これらは順に漢方では「寒証」、「熱証」と判断されます。寒証の花粉症には温める生薬を中心に構成される小青竜湯、熱証の花粉症には炎症を取り除いたり潤いを与えたりする生薬を中心に構成される荊芥連翹湯や辛夷清肺湯といった漢方の効くことがよく見られます。漢方薬が効かない場合にはご自分のタイプと薬が合っているか検討してもらおうと良いでしょう。

## GOOOO 研修医

頼りにしてもらえ  
る医師を目指して



初期臨床研修1年目  
安 在健

身近に医師がいたこともあり憧れを抱いていましたが、2011年の東日本大震災を経験して、地元での医療に貢献したいと思うようになりました。患者さんや職場の人たちから頼りにしてもらえようという医師になれば嬉しいです。「あの先生なら任せられる」と言っていただけのように精進します。当院での研修は、診療科が豊富なこと、他病院での研修が自分で自由に組めるのが魅力的でした。非常に内容が濃く、高度な診療も多いので、勉強不足であることを身につまされる思いです。楽しく、クセの強い同期に恵まれ、お互いに助け合いながら研修生活を送っています。

### 研修ローテート

循環器内科 ▶ 小児科 ▶ 救急科 ▶  
産婦人科 ▶ 消化器内科 ▶ 神経内科

### Profile

Q1 休日の過ごし方  
同期と遊びに行くことが多いです。

Q2 趣味  
ジム、映画。

Q3 お気に入りスポット  
炬燵焼きの「地雷也」、フレンチの「chez papa」です。

Q4 仙台の魅力  
大学時代は東京で過ごし、それも楽しかったですが、やっぱり仙台の方が住みやすいです。

1993年生まれ、宮城県出身、杏林大学医学部卒業





宮城県医療救護活動従事者研修会を開催しました

1月14日(月)、宮城県医療救護活動従事者研修会を実施しました。この研修では、災害時の避難所の状況把握やマネジメントの方法を学び、災害保健医療の調整業務を担当する際に役立つスキルを習得することを目的としています。宮城県内の医師、歯科医師、看護師、薬剤師、保健師など30名が参加し、避難所運営を模擬体験したほか、避難所の状況把握の重要性や、東北大学が開発した避難所アセスメントシステムの使い方などを学びました。

クリスマスイベントが行われました

12月、当院のいたるところでクリスマス会やコンサートが行われ、病院全体がクリスマスモードに包まれました。

★ 産科サンタ回診



産科では医師や看護師がサンタやトナカイでNICUを訪問

★ 小児病棟クリスマスライブ



医学部学生の有志による 杜の軽音部コンサート

★ クリスマスツリー  
飾り付けはボランティアの皆さん



★ ホスπιタルモール みんなのコンサート



聖ドミニコ学院小学校合唱団による 聖歌やクリスマスメドレー

★ 星の子保育園クリスマス会



当院職員の子どもたちが参加

★ 緩和ケアセンター

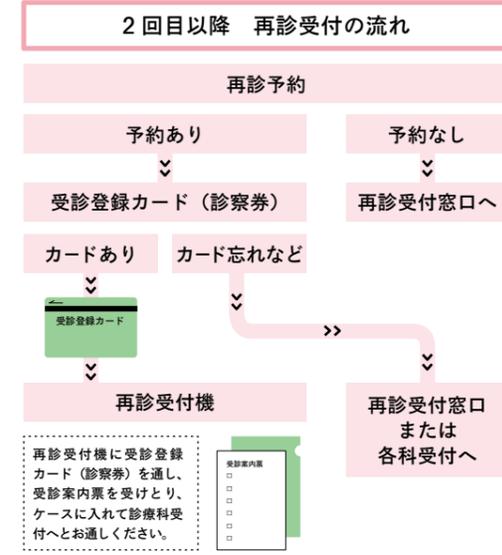


緩和ケアセンターでのクリスマスコンサート

新天皇即位に伴う  
10連休中の診療について

当院では、手術を控えた患者さんや通院治療を受けている患者さんへの影響をさけるため、2019年4月27日(土)～5月6日(月)の10連休のうち、4月30日(火)と5月2日(木)は外来も入院も通常診療を実施することとしました。詳しくは各診療科にご相談ください。

再診の方の受診方法が変わりました



平成31年1月より再診受付機を導入し、再診の方の受診方法が変わりました。「受診案内票」を発行し、1日のスケジュールをお知らせします。1日の診療内容が確認できますので、検査等の受け忘れがなくなります。当院を受診されるのが2回目以降の方(初診の方以外)で予約のある患者さんは、「受診登録カード(診察券)」を使って再診受付機で受付を行います。受診当日、再診受付機に診察券を通し、「受診案内票」をお受け取りください。受診案内票には1日のスケジュールが記載されていますので、記載内容に従って診療や検査にお進みください。再診受付機は、総合案内前や外来棟各階に設置しております。なお、受付機は受付番号を付番するものではありません。診察券をお忘れの患者さんは、再診受付窓口または各科受付までお申し出ください。



第1回つながる健康講座を開催しました

11月25日(日)、栗原市若柳総合文化センター(ドリーム・パル)大ホールにおいて、つながる健康講座 in くりはらを開催しました。会場には300名を超える栗原市民の皆さまにご来場いただき、ほぼ満席となりました。

当院はこれまで、年2回、全18回にわたって仙台市内で市民公開講座を開催し、のべ約1万人を超える市民の皆さまにご参加いただきました。今回より対象を宮城県内に広げ、最先端の医療の情報をより広く伝える機会として開催していくこととしました。

記念すべき第1回目は、「心臓病の今とこれから」と題し、当院循環器内科 科長 下川宏明 教授、中野誠 助教、高橋潤 講師が不整脈や心不全など、心臓病の症状や予防、当院での最先端の治療などについて講演しました。さらに、栗原市病院事業管理者の平本哲也先生を座長に、当院

との連携などについて議論しました。アンケート結果では満足度が高く、仙台市外での開催について多くの感謝の声をいただきました。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

高度救命救急センター

フライトドクター

川副友 (右)

フライトナース

菅原千奈 (左)

当院は宮城県ドクターヘリ事業の基地病院の一つとして、宮城県内全ての地域へ迅速な救急医療を提供しています。病院で患者搬送を待つだけでなく、救急患者が待つ現場に駆けつける。そのため、フライトドクターとフライトナースはいつでも出勤できるように準備しています。出勤要請からわずか数分後には離陸し、宮城県内全域へ30分以内に駆けつけます。一刻を争う救急現場で、速やかに初期治療を開始し、命をつなぎ、後遺症を最小限にとどめます。

### 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

ガーデンボランティア、院内案内、緩和ケア病棟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。

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

ケータイスマホの方は  
こちらからもアクセス！



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。

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

ケータイスマホの方は  
こちらからもアクセス！



### 編集後記

先日、健康のために始めたランニング中に転倒して肩を痛めてしまいました。ほんの少し痛みがあるだけで、日常生活はこんなにも不便なものかと、体が動くことのあるがたみを実感します。特集でご紹介した「ロコモ」のホームページでは、ロコモ度テストやロコトレの情報がイラストや動画で分かりやすく紹介されています。ぜひご覧ください。(広報室)

### 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)



オリジナル  
キャラクター  
へっそ

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。

### 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](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)

ケータイスマホの方は  
こちらからもアクセス！



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

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

Twitter 東北大学病院 公式アカウント  
@hosp\_tohoku