

# hesso

東北大学病院 広報誌「へっそ」

TAKE FREE

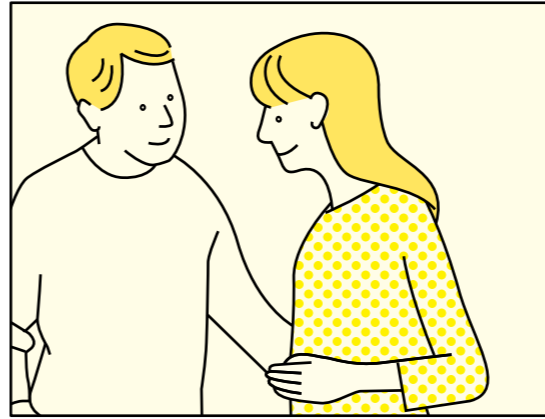
15



特集：ハイリスク出産と向き合う

# 特集 ハイリスク出産と向き合う

産科病棟には、産まれたばかりの赤ちゃんを包み込むように、穏やかに温かい空気が流れています。妊娠・出産は、自然で喜ばしいこと。それだけに、予期しないリスクに備え、万全の体勢で臨まなければなりません。東北大学病院産科は、地域の核となり、リスクの高い妊婦さんを受け入れる体制を整え、地域全体の妊娠・出産を支えています。今号の特集では、新しい命の誕生に全力を尽くす、当院産科の取り組みを紹介します。

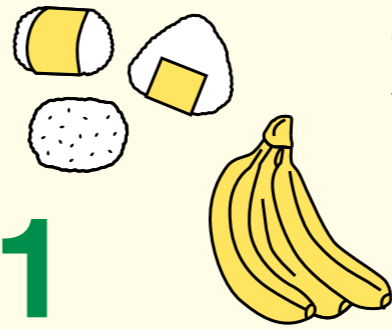


## 妊娠初期

食べものを  
見るのもイヤ！  
水分も吐いてしまう…

つわり(悪阻)

主に妊娠初期に起こるおう吐や食欲不振で、食べたものを吐いてしまったり、逆に、何か食べていないと気持ちが悪くなってしまうような症状が見られます。ほとんどの場合、自然に症状が治まりますが、尿検査などで脱水が認められれば入院することもあります。



1

トイレに行ったら  
出血が…

性器出血

少しの出血が長く続くもの、一度に大量に出血するものなど、いろいろな出血があります。胎盤の位置が正常より低い前置胎盤によるものや、子宮頸がんによるものなど原因はさまざまです。自分で判断せずに、すぐに医療機関を受診する必要があります。



2

## 妊娠中期

休んでも  
お腹の張りが  
治まりません

お腹の張り・痛み

疲れや、便秘などによる生理的な張り、子宮が収縮することによって感じる張りがあります。安静にしていれば良くなることが多いですが、出血や痛みを伴う場合や周期が規則的な場合は切迫流産や切迫早産の可能性があり、入院が必要になることもあります。

3

いつもと違う  
おりものが増えた  
ような…

おりものの増加

妊娠すると、ホルモンバランスの変化により粘液が増加しておりもの(帯下)が増える傾向があります。ほとんどの場合は問題ありませんが、悪臭のあるもの、白っぽくドロドロしたもの、かゆみを伴うものなどは抗菌薬などでの治療が必要になることがあります。



4

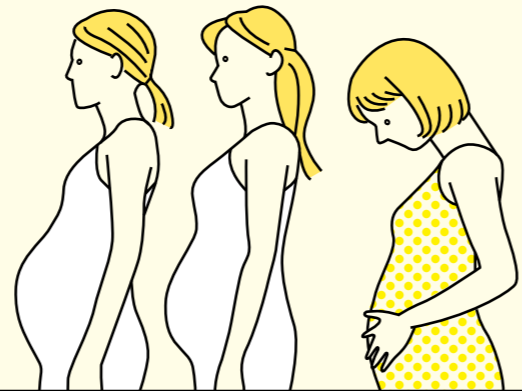
5

お腹の大きさ

お腹の大きさは個人差があり、気にしすぎる必要はありません。しかし、母体の高血圧などによる胎児発育遅延や、赤ちゃんの異常などが原因となっている場合があります。赤ちゃんの状態によっては、入院してきちんと検査をする必要があります。

他の妊婦さんより

お腹が目立たない  
んです



## 妊娠後期

陣痛がまだなのに、  
もしかして 破水!?

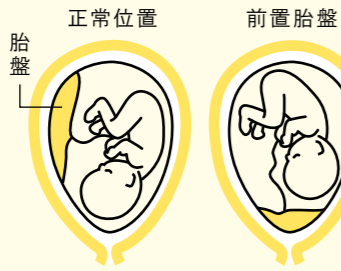
破水

風船が割れるように一度にたくさんの羊水が出るものや、じわじわと少しずつ漏れ出すようなものがあります。破水の勢いでへその緒が外に出てしまい赤ちゃんが酸素不足に陥る臍帯脱出や、ばい菌が子宮の中に入り込んでしまうことがあり、医療機関を受診する必要があります。



8

健診で 前置胎盤  
と言われたのですが…



6

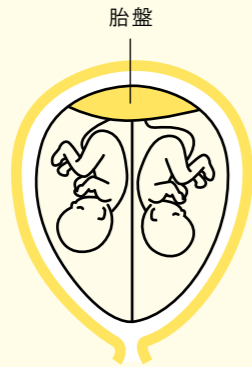
前置胎盤

胎盤が正常より低い位置にあり、子宮の出口にかかっていたり覆っていたりするのが前置胎盤です。出産までに徐々に正常な位置に上がることもありますが、そうでない場合、入院管理や帝王切開が必要になります。

7

2人とも  
無事に  
産まれますように

一卵性双子



一つの胎盤を2人の赤ちゃんが共有しているケースでは、一方の赤ちゃんに胎盤からの血液が偏ってしまうことにより、どちらの赤ちゃんも状態が悪くなる一卵性特有のリスクがあります。特殊な治療の必要性や早産の確率も上がるため、しっかりとした管理が必要です。

食べものや運動に  
気をつけていたのに、  
血圧が上がりました

妊娠高血圧症候群

妊娠中期以降、血圧が上昇し、タンパク尿が出ると妊娠高血圧症候群が疑われます。重症化すると、出産の前に胎盤がはがれたり、お母さんがけいれんを起こすなど、赤ちゃんにも悪い影響を及ぼします。肥満や高齢、糖尿病の人などは特に注意が必要です。

9

一体、いつ?!  
早く赤ちゃんに  
会いたい

10

予定日超過



出産予定日から1〜2週間過ぎてしまうと、胎児が成長し過ぎてしまったり、胎盤の機能が低下し赤ちゃんにストレスがかかったりすることがあります。場合によっては、人工的に陣痛を誘発し、出産を進めることもあります。



超緊急帝王切開シミュレーション

産科はとても忙しい現場という印象がありますが  
 齋藤…年間数約800件の出産があり、母体救急搬送<sup>※1</sup>も200件を超えているので、全国的に見ても忙しいと思います。一分一秒を争う分娩に備え、いつでも計画的に動けるように、麻酔科、小児科、手術部と連携して超緊急帝王切開<sup>※2</sup>の訓練を行ったり、多職種での勉強会を開催して受け入れ体制を整えています。

熊坂…忙しい現場ではありませんが、助産師として大切にしているのは、ケアする相手はお母さんでも、お腹の中の赤ちゃん2人だということ。安全を第一に処置や採血に集中しますが、お母さんの言葉や身の回りの物など、ちょっとした変化を見逃さないように、アンテナを高く張るように心がけています。伊藤…私の役割は臨床心理士として、お母さんの心の面をサポートすることです。一般的にはゆつくりと時間をかけてお話をする仕事ですが、産科は目まぐるしく状況が変化する現場です。医師のカンファレンスにも参加して、患者さんの情報を把握し、逆に患者さんの心情面で配慮が必要なことは医師や助産師に伝えるようにしています。齋藤…ハイリスク妊娠<sup>※3</sup>の患者数は、年々増加傾向にあります。当院は「宮城県周産期救急搬送コーディネーター事業<sup>※4</sup>」の一環として、仙台赤十字病院と協同で、宮城県全県の緊急性の高

い妊婦さんをごこの医療機関で受け入れるのかを調整しており、依頼件数は年間約400件、そのうちの半数を当院で受け入れています。地域全体の安全なお産を支えることも私たちの大きな役割の一つです。  
**NICUとの連携**  
 ー早産の赤ちゃんに対する医療の状況はいかがでしょうか  
 齋藤…当院では昨年、30週未満の赤ちゃんが42人生まれています。その半数は、生育限界<sup>※5</sup>といわれる週数での出産です。先日は300g前後で産まれた赤ちゃんが元気に退院しました。新生児医療の確立や、医療技術の発展により、ここ数年で超低出生体重児<sup>※6</sup>の治療成績が飛躍的に伸びています。現場でも、新生児専門の医師と産科医とのディスカッションが日常的に行われるようになりました。早産が事前に分っている場合には、新生児専門の医師が分娩に同席しています。赤ちゃんを取り上げたらすぐに助産師からその医師に預け、お母さんの処置とほぼ同時に、赤ちゃんの初期治療が始まります。また以前は、早産の場



宮城県周産期救急搬送コーディネーター関係者会議

合は一日でも長くお腹の中にいることが良いとされてきましたが、最近では、23週を越えたら良いタイミングで赤ちゃんを出すという方向に治療の概念が変わってきています。形や大きさなどの形態学的な診断から、心臓の動きのような機能的な診断に焦点が移ってきたことが治療成績に影響しているのかもしれない。  
 熊坂…お母さんも産後に備えられるように、妊娠中に出生前訪問<sup>※7</sup>といって産科の助産師とNICU<sup>※7</sup>の看護師と一緒にNICUを見学する機会を設けています。  
 伊藤…私は妊娠中からNICUまで通して関わる人が多いのですが、生命の危機を乗り越えると、次に出てく



# 大学病院での出産とは？

## 座談会

臨床心理士 伊藤 麻里

(いとう・まり) 1985年生まれ、秋田県出身。2011年秋田大学大学院教育学部研究科修士課程修了。秋田大学医学部附属病院を経て、2015年より当院診療技術部に入職。

産科科長 齋藤 昌利

(さいとう・まさとし) 1975年生まれ、宮城県出身。2000年山形大学医学部卒業。いわき市立総合磐城共立病院、西オーストラリア大学留学などを経て、2016年より当院産科科長に就任。

助産師 熊坂 江里子

(くまさか・えりこ) 1989年生まれ、福島県出身。2012年福島県立医科大学看護学部卒業。2012年より当院看護部に入職。助産師として勤務。



## 用語解説

### (※1) 母体救急搬送

妊娠中や分娩時に母体や胎児の状況が悪化した場合、救命を目的として母体を高次救急医療機関に搬送すること

### (※2) 超緊急帝王切開(グレードA)

胎児の心拍低下や母体の大量出血などで緊急に赤ちゃんを娩出する必要がある場合に行う帝王切開。グレードA帝王切開という

### (※3) ハイリスク妊娠(ハイリスク出産)

母体の栄養状態や合併症などにより、妊娠中や分娩の際に重篤な合併症が発生するなどの可能性が高い妊娠・出産のこと。妊婦高血圧症候群や前置胎盤、切迫早産などが対象となる

### (※4) 周産期救急搬送コーディネーター事業

周産期の救急搬送、特に母体搬送を円滑に行うことを目的とした事業。宮城県では東北大学病院と仙台赤十字病院にコーディネーターを配置し、県内11カ所の周産期ネットワーク施設の空き状況を確認しながらリスクに応じて適切な受け入れの確保を行う

### (※5) 生育限界

教科書上では、22週未満を流産、22週0日からの出産を早産と定めている。生育限界とは、育つことができる限界の週数のことで、実際には23～24週としている

### (※6) 超低出生体重児

正常な出生体重よりも小さく生まれた赤ちゃんを超低出生体重児といい、その中でも出生体重が1,000gを下回る赤ちゃんを超低出生体重児という

### (※7) NICU(新生児治療室)

超低体重出生児や生まれつきの病気を持っている新生児などを集中的に治療・管理を行う治療室のこと

て、何か困ったことが起きたら、必ず助けを求めてほしいと思います。  
齋藤…妊娠、出産、育児は、大変な長い道のりです。でも、必ずゴールがある



クリスマスの日のサンタクロース回診

ります。悩んだり苦しんだりしながら、ゴールがあると信じて、頑張っただけです。  
もう一つ、周産期医療で今一番の課題は未受診・飛び込み出産です。年間約30件、妊娠週数すら分からない極めてリスクの高い分娩があります。何とかゼロにしたいという思いで、私たちが旗振り役となって医療機関や保健所に呼びかけ、相談があったら連絡をもらえるような道筋をつける取り組みを始めました。少しずつその成果が出て、今年1～3月での受診者は3人にとどまっています。まだこれからですが、地域の要となる病院として、未受診・飛び込み出産ゼロのモデルを提案していきたいと考えています。

## 未受診・飛び込み出産ゼロを目指しています!

妊婦さんが妊娠してから一度も医療機関を受診せず、臨月に突然病院に飛び込みできて出産することを『未受診・飛び込み出産』といいます。お母さん、赤ちゃんともに健康状態が分からないため、安全に出産することが難しく、受け入れることができる医療機関も限られます。東北大学病院産科では、そのような妊婦さんに対して、早期からお母さんと赤ちゃんの安全を確保することができるように、妊婦さんに妊婦健診の大切さを啓発するとともに、医療機関や保健所などの連携体制構築に取り組んでいます。



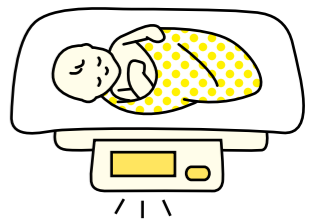
齋藤…退院後に、院内でばったり会うことがあって。育児のご苦労は計り知れませんが、「こんなに大きくなったんです」と自信を持って子育てしている姿を見ると、お産に携わった産科医としてとても嬉しいですね。  
成長したお子さんに会えるのはとても楽しみです。  
齋藤…退院後に、院内でばったり会うことがあって。育児のご苦労は計り知れませんが、「こんなに大きくなったんです」と自信を持って子育てしている姿を見ると、お産に携わった産科医としてとても嬉しいですね。



NICU

### 30 週未満の出産数

42人



自信を持って次へ歩み出せるように  
ハイリスクの様々な出産に対してどのようなことを大切にしていますか  
齋藤…出産は、人生において数回しか経験しません。大きなライフイベントの一つとして、お母さんたちに集中して出産してもらいたいと考えています。「おめでとー」と言える出産もあれば、そうでないときもあります。悩むだけ悩み、やれるだけのことをやった、これ以上ない出産だったんだ、という記憶を持って退院してもらいたいのです。助産師、臨床心理士の存在はとても大きいです。  
伊藤…出産という大変な経験は、感じ方も含めて、患者さん一人ひとり同じではありません。医学という点においては、患者さんと近い立場にいることが臨床心理士の強みで、医師には話せないような日常的なことも含めて、ど

う感じているのかお話を聞くように心がけています。  
熊坂…命の時間が限られている赤ちゃんもいますが、たとえ数日間という短い時間であっても、お母さんと赤ちゃんが会おうということに変わりはありません。妊娠中から、どんな出産にしたいのか、赤ちゃんのためにできることは何かをお母さんと時間をかけて考えます。一生に一度の出会いが良いものになるように、お母さんの隣を伴走させていただいています。

齋藤…絶対に忘れることができない分、思い返したときに悲しい気持ちだけではなく、少しでも前に進む勇気を持つてもらいたいと思っています。辛い経験したお母さんが再び妊娠して、笑顔で話しかけてくれるときほど嬉しいことはありません。どんなお産でも、一人のお母さんとして立派だったと思

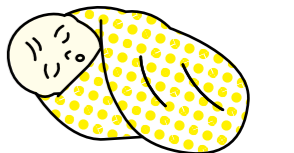


出産祝いの当院オリジナルおくるみ

えることが大切で、そう感じてもらえるようなお産にすることが私たちの役割だと考えています。

### 年間分娩数

829件



母は強し。だからこそ、抱え込まずに  
お母さんたちに向けて伝えたいことはありますか?  
伊藤…赤ちゃんの生命力には本当に驚かされますし、子育てをするお母さんご家族は本当に尊い。出産があれだけ大きな仕事なので、その後、その後の育児はひとりで抱え込むものではないと感じています。遠慮せず、周りの手を借りてほしいと思います。

熊坂…陣痛に耐えながら頑張る姿は本当に美しく、助産師としてその時期を一緒に過ごさせてもらえることはとても幸せです。これからお母さんになる方には、自分の体をよく知っ

USO?  
HONTO!

産科医が  
まるっと  
解説!

# 妊娠と出産の新常識!

産科医師  
只川 真理

産科医師  
大塩 清佳

産科医師  
大塩 清佳

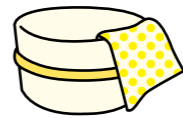
産科医師  
大塩 清佳

産科医師  
大塩 清佳

産科医師  
大塩 清佳

産科医師  
大塩 清佳

**温泉に入っても大丈夫?!**  
大丈夫です。温泉に入ることによる赤ちやんへの悪影響は今のところ報告がありません。ただし、過度の入浴による疲労や湯あたり、お風呂場での転倒や露天風呂での体の冷えなどには気をつけましょう。



**夫のタバコはリスクが高い!**  
周りの人の喫煙、いわゆる受動喫煙によっても赤ちやんの成長が鈍くなったり、早産になってしまうリスクが高くなるという報告があります。妊娠中は周りの人の協力も非常に大切です。

**室内飼いの猫であれば「トキソプラズマ」は気にしすぎずに**  
トキソプラズマは主に口から感染します。猫の糞便中にオシストと呼ばれる形態で排出されます。ただし、その排出期間は猫自身が感染してから1〜3週間程度です。室内飼いの猫であればトキソプラズマの陽性率は1%程度と低く、飼い主に感染する確率は低いでしょう。ただし、野良猫はネズミなどを捕食したり、土や生水と接する機会が多いので感染率は高くなります。



**コーヒーやお茶、果物ジュースは量に気をつけて**  
適度な量であれば、それほど心配する必要はありませんが、過度に飲むことはお勧めしません。コーヒーに含まれるカフェイン、お茶や果物ジュースに含まれるポリフェノールが赤ちやんに悪影響を及ぼすという報告があります。

**体重は増えないことより増えすぎに注意**  
赤ちやんが順調に育っていて、お母さんが過度の栄養失調でなければ、体重が増えなくても問題ありません。むしろ妊娠中には体重が増えすぎて、妊娠高血圧症候群や難産のリスクになることが知られています。体重の増えすぎには注意しましょう。



**むし歯は放っておかないで!**  
未治療のむし歯は、ぜひ妊娠中に治療を受けてください。ひどいむし歯や歯肉炎が原因で子宮収縮が起こり切迫早産の原因になることもあります。ただし、治療で処方される抗生剤や鎮痛剤には妊娠中に使用できないものもありますので、必ず歯科医に妊娠中であることを伝えてください。

**カンジダ膣炎は出産前にきちんと治療**  
お腹の中にいる間は赤ちやんには影響はありません。ただし分娩で産道を通るときに約10%の確率で感染します。カンジダに感染した赤ちやんは驚くような皮膚炎を発症します。重症になることはあまりありませんが、出産の前には治療をしておいた方が良いでしょう。

**市販のサプリメントは妊娠中に飲んでもOK?**  
葉酸やカルシウム、鉄分などは妊娠中に積極的に摂取したいものです。バランスのよい食事から摂取するのが理想ですが、市販されているサプリメントでも補充することに問題はありませぬ。ただし、1日摂取量を守り過剰に摂取しないようにしましょう。特にビタミンAは妊娠初期に過剰摂取すると胎児に形態異常を起こす可能性が高くなると報告されています。

**子どもの抱っこ 妊娠中は無理せずに**  
基本的には大丈夫ですが、腹圧がかかったり、抱き上げる時にバランスを崩しやすいので注意しましょう。長時間の抱っこは負担になりますので、無理せず、なるべく一緒にゴロゴロしたり、座りながら抱きしめてあげてください。任せられるときはお父さんに協力してもらいましょう。



**足の付け根の痛みは心配しないで**  
妊娠初期から中期にかけて、お母さんの子宮は加速度的に大きくなっていきます。この子宮の増大に伴って子宮を支えている靭帯も伸ばされ、足の付け根が痛くなる場合があります。安静で落ち着いてくるようであればそれほど心配する必要はありません。

**脇にしこりが出来た!**  
多くの場合、それは副乳です。哺乳類では乳房が4つ以上ある動物も多く、私たち人間にもその名残りが残ることがあります。妊娠中は乳腺組織の発達によって、それが膨らんできたり乳頭が目立ったり痛みを伴うこともあります。まれにリンパ節が腫れたり乳腺腫瘍の場合もあるので、心配であれば助産師や医師に診てもらいましょう。

**力仕事はお腹の張りの原因になる**  
重い物を持つとお腹が張りやすくなるので注意が必要です。何kg以上の物をどのくらいの時間持つとお腹が張るといのは個人差がありますので、ご自身が負担と感じたら無理をしないことが大事です。また、小まめに休むようにしましょう。

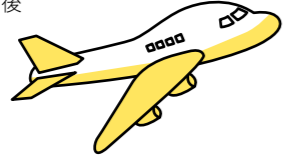
**妊娠に気づかず風邪薬を飲んで大丈夫?!**  
一般的には妊娠初期の咳止めなどの総合感冒薬、抗生物質、鎮痛剤の短期間の服用は問題ないと考えられています。しかしながら、妊娠初期は胎児の体や器官が作られていく時期ですので、薬の影響を受けやすいのも事実です。心配なときはお薬名を控え、医師に相談してください。

**腹帯の医学的な効果はない?!**  
実は、腹帯をした方が安産になるとか、早産になりにくいという医学的なデータはありません。ただし、腹帯をすることによってお腹の中の赤ちやんをいたわる気持ちや芽生えたり、より赤ちやんを意識した生活ができるかもしれません。



**破水したかどうかを判断するのは難しい?!**  
破水は、陣痛が始まる前にも起こることもありますし、必ずしもベシヤツと起こるわけではありません。尿漏れかなと思つて様子を見ていても、実際は破水をしていたという例もあります。もしかして、と判断に迷ったときはかかりつけ医を受診しましょう。

**妊娠中の飛行機や新幹線は要注意**  
基本的には問題ありませんが、お腹が大きくなる妊娠後期以降ではお勧めしません。妊娠後期以前であっても長時間同じ体勢でいることで具合が悪くなったり、足がむくみやすくなったり、長時間の移動は負担になりますので、可能であれば避けましょう。病状に大丈夫か、かかりつけの医師にも確認しましょう。



# 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。



### 夏の食材「ピーマン」



ピーマンは辛味の少ないとうがらしの一種です。一般的にピーマンと呼ばれる青ピーマンは、未熟な緑色の実を収穫したもので、それを完熟させたものが赤ピーマンです。ビタミンの中でも抗酸化力が強いβ-カロテン、ビタミンC・Eを多く含み、夏場の体力回復にもおすすめの野菜です。

#### 便利な下ごしらえ術

縦半分になり、種とヘタを取り除く。手で取ることもできますが、包丁で切れ目を入れた方がきれいに仕上がります。また、白いワタを包丁で丁寧にそぎ取ると見た目もきれいで口当たりも良くなります。

#### 和 じゃこ炒め

炒めたじゃこピーマンにまわし入れた醤油の香ばしさがたまらない一品



レシピ(2人分)  
ピーマン 5個は縦1/2、横1/2にし、さらに縦に幅1cmに切る。フライパンにごま油小2を入れ、ちりめんじゃこ 15gを炒める。じゃこが薄く色づいたら、ピーマンを加え、2分程度炒める。鍋肌から醤油小1を回し入れ、火から外し七味唐辛子を適量加える。

#### 和 焼きびたし

しっかり焼き目をつけて、レモン醤油につけるだけ!



レシピ(2人分)  
ピーマン 6個とエリンギ1パックは縦1/4に切る。酒\*小3、醤油小3、レモン果汁小2を合わせる①。エリンギは切り口を上にしてグリル(フライパンや焼き網でも可)で焼き目が付くまで、ピーマンは皮目を上にして焼き①につける。みょうが1個を細切りにし加え、冷やす。\*電子レンジで数秒加熱しアルコールを飛ばす

#### 中 じゃが芋の中華炒め

噛みごたえのある、シャキシャキ食感!



レシピ(2人分)  
ピーマン6個と皮をむいたじゃがいも(メイクイン)100gは2mmの細切りにし、じゃがいもは水にさらす。薄切りベーコン15gは5mm幅に切り、サラダ油大1で炒め、水をきったじゃがいもを加え1~2分炒める。黒酢小2とピーマンを加えて2分程度炒め、オイスターソース小2、はちみつ小1を加える。塩小1、こしょうで味を調える。

# IROIRO IRYOU

「ありがとう」を原動力に

医事課課長 前田 光男

医事課は、医療事務に関わる全てを担う部署で、大きく分けて二つの役割があります。一つは、初診や再診の受付、カルテの管理、医療費の計算、医療費制度の相談、入院の支援などの患者さん対応、もう一つは、保険診療費請求のためのレセプト作成です。常時240名ものスタッフがこれらの業務にあたっています。

私は、25年前にこの病院に配属になりました。初めて医事の仕事に就きました。医療相談窓口で、患者さんから直接お話を聞いて、どんな制度を活用できるか、申請には何が必要かなどの相談を受けていたのですが、初めは少しでも患者さんの疑問や不安を減らしたくて必死だったのを覚えています。同時に、「お大事に」「ありがとうございます」と言葉をお交わすこの仕事が好きになっていきました。先日、子どもだった患者さんが成人されて、「あの頃はお世話になりました」と声をかけてくださり励みになりました。

今は、医事課全体をマネジメントす

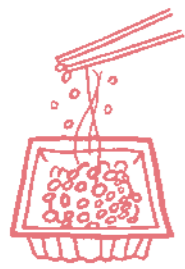


る立場になりました。会計システムを見直したり、看護体制の再編を検討するなど、サービス向上や病院経営に携わっています。医療者がより力を発揮し、より良い医療を提供できるよう、現場の声を聞きながら一つでも多くの課題を解決していきたいです。

患者さんと直接関わることが医事課の醍醐味です。患者さんが最初と最後に出会う、いわば「病院の顔」として誇りある職場を目指します。そして何よりも、スタッフ全員で仕事を楽しみたいと思っています。

\*レセプト/医療機関が保険者(市町村や健康保険組合等)に請求する医療報酬の明細書

取材者レポ  
岩手県立農業大学校卒業、1985年に東北大学に入職。1992年より当院医事課に勤務。医事課歴25年という大ベテランも、配属当初は通称「青本」といわれる診療点数表とのにらめっこだったそう。インタビュエー中の朗らかな笑顔に、これまでたくさんのお患者さんを癒やしてきたのだらうと感じました。休日には、同僚とのバドミントンや夫婦でキャンプを楽しむ一方で、趣味はプラモデル(特にガンダム)作り。



「ワーファリン」に「ビタミンK」は要注意へそ



血液をサラサラにする薬はさまざまありますが、納豆を食べていけないのは「ワーファリン（ワーファリン）」を飲んでいる場合だけです。ワーファリンは、ビタミンKの働きを抑えて血栓を予防する薬です。そのため、ビタミンKを大量に含む納豆などを一口でも摂取すると効きにくくなってしまいます。また、納豆菌が腸内でビタミンKを生成し、持続的にワーファリンの作用を弱めてしまうので、服用中は食べないようにしましょう。どうしても納豆が食べたいという方は、新しい薬も出てきているので、医師または薬剤師に相談しましょう。

ワーファリンを服用している場合だけです。



薬剤部 鈴木 寿樹

### 薬剤師に聞きました お薬の エトセトラ

血液をサラサラにする薬を服用中は納豆を食べちゃダメって本当へそ？



へそ

今回は、循環器内科の杉村宏一郎です！

複数の臓器障害を患った重症患者さんが多く運ばれる高度救命救急センターでは、消化管を使って「食べる」ことの有効性を追求しています。薬物治療も手術治療も利用して、さらに積極的な栄養を組み合わせて自然な治癒力を導き出せば、重症病態であっても医療の力を最大限発揮できると信じます。

## つぶやき イリョウリレー

つながっていく医療のことば。



高度救命救急センター 佐藤 武揚

耳鼻咽喉科・頭頸部外科 加藤 健吾

飲み込みがうまく出来ない、むせてしまう、という状態を「嚥下障害」と呼んでいます。この結果、栄養失調になるだけでなく肺炎（誤嚥性肺炎）を繰り返す方もいます。主な治療はリハビリですが、耳鼻科では診断（嚥下内視鏡）と手術（嚥下改善手術、誤嚥防止手術）を行っています。

毎日、一生懸命、歯磨きをしていても、歯周病になる中高年者は後を絶ちません。老化で歯ぐきが下がると、隣り合う歯と歯ぐきの間に隙間ができて歯垢が付きますが、普通の歯ブラシでは毛先が届きません。栄養豊富な歯垢の中では、温度37℃、湿度100%の好条件下で歯周病菌が培養され歯周病の原因になります。このため、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具の使用は必須です。



### お口のお悩み、解決します。 デンタル先生

総合歯科診療部 菊池 雅彦

テーマ「中高年者のお口の手入れ」

さあ、あなたも「かかりつけ医」を持ちましょう。

# 私のことを 知ってほしい医。

たとえば、あなたの持病、家族、大学病院での治療、薬まで、「かかりつけ医」はあなたのことを把握してくれます。

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。



### 未病・予防おしえて！ 漢方先生

漢方内科 高山 真

テーマ「高齢者と漢方薬」その③

漢方薬の半夏厚朴湯には、のどのつかえを改善する半夏・厚朴、お腹の調子を整える茯苓・蘇葉・生姜などの生薬が含まれ、気持ちを整やかにする作用もあります。また、誤嚥性肺炎の既往を持つ方の飲み込みや咳の反射を改善し、肺炎発症の抑制に有効です。内服による食事摂取量の維持効果も示されています。

### すきま時間で リフレッシュ

## かんたん ストレッチ

### 第4回

### 妊婦想いの ペア ストレッチ



理学療法士 茄子川 由香梨

妊娠中は、体の変化にもなつて腰痛や肩こり、むくみなどが起こったり、出産や子育てなどの心配から心も不安定になりがち。パートナーと一緒に、ゆっくりとした動きのストレッチで心と体のバランスを整えましょう。

**1 股関節**

安定期前の方、血圧が高い方、胎盤が下がっている方、お腹がはっている方、医師から運動を止められている方は遠慮ください。パートナーは、少し痛みを感じるところで止める。

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。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 20～30秒キープして筋肉を伸ばす

**2 背中〜腰**

2セット  
キープ時間 30秒

四つんばいになり、腕は肩幅に足は腰幅に広げ、背中を丸めて引き上げる。パートナーはお腹が下がらないように優しく支える。

**3 ふくらはぎ**

左右交互に2セット  
キープ時間 30秒

仰向けになり右足を上げる。パートナーは右膝を支えながらつま先を反らせる。足が触ったときにも効果的です。

**5セット**  
キープ時間 30秒

背筋を伸ばして座り、足の裏を合わせて手前に引く。パートナーは息を吐くタイミングに合わせて両膝を押し下げる。

# INFORMATION

## 第16回 東北大学病院 市民公開講座 「働く世代のがん治療」を 開催します

申込み〆切  
6/9  
FRIDAY

今回の市民公開講座は、仕事をしながらでもできる新しいがんの治療法などをご紹介します。ぜひ、ご参加ください。



記念講演／一般社団法人  
全国がん患者団体連合会  
理事長 天野 慎介 氏

基調講演／腫瘍内科科長 石岡 千加史、移植・再建・内視鏡外科科長 亀井 尚、放射線治療科科長 神宮 啓一、緩和医療科科長 井上彰  
日時／6月17日(土) 13:00～15:50 (開場 12:00) 参加／無料  
場所／仙台国際センター 大ホール・桜会場 (仙台市青葉区青葉山1-1)  
申し込み／事前の申し込みが必要です

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

www.hosp.tohoku.ac.jp/release/news/9252.html



## MMWINへのご加入を 受け付けています

加入  
無料

当院では、MMWIN (みやぎ医療福祉情報ネットワーク) へのご加入を受け付けています。MMWINにバックアップしている診療情報をご加入者の同意のもとに参加施設間で共有することで、受診時の説明や投薬・検査の



重複による患者さんの負担を軽減し、オールみやぎ体制で皆さんの健康を守ります。災害時にもカルテが消失せず安心です。どうぞ、この機会にご加入ください。

詳しくはMMWINのホームページをご覧ください。

MMWIN ホームページ

mmwin.or.jp/index.html



## 第1回 ホスピタルモールコンサートを 開催しました

4月7日、ホスピタルモールに新設したステージにてコンサートを開催しました。ピアニスト角田真由子さんとテノール歌手松尾英章さんをお招きし全7曲を演奏いただきました。お聴きくださったたくさんの方がピアノの美しい調べとテノールの美声に引き込まれ、会場は感動に包まれました。



## 初期臨床研修修了証書授与式を 執り行いました

3月17日、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8名が2年間の研修を修了しました。



## 入退院センターを開設しました

4月3日、外来診療棟A1階に「入退院センター」を開設しました。看護師を中心に薬剤師や医療ソーシャルワーカー、管理栄養士などの多職種が主治医と密に連携しながら入院前から患者さんのサポートを開始し、入院中や退院後の療養生活を支援します。また、地域医療機関・診療所、かかりつけ医と機能を分担し、互いに連携して効果的・効率的な地域医療の実現を目指して参ります。

対象診療科／肝・胆・膵外科、胃腸外科、移植・再建・内視鏡外科、乳腺・内分泌外科、婦人科、泌尿器科



#07

石井 正

いい だし／1963年生まれ。東京都出身。1989年東北大学医学部卒業。石巻赤十字病院第一外科部長、医療社会事業部長を経て、2011年より宮城県災害医療コーディネーターに就任。東日本大震災では石巻圏合同救護チームを指揮する。2012年より当院総合地域医療教育支援部部長に就任。

思いがこもった大切なもの  
ものローグ



ダッフルコート

若い頃の僕は、両親にどれだけ気苦労やお金をかけさせていたのか、恥ずかしながら深く考えてはいなかった。そんな甘ったれが「仙台は寒いから」と大学1年生の冬に、両親に買ってもらったのが写真のダッフルコートである。ダッフルコートの原型を生み出したといわれるグローバーオール社製のもので、値段もかなり張る。東京の高校生時代から、このダッフルコートが欲しかった僕は、受験生活から解放されたのをいいことに臆面もなく両親にねだった。当時僕を含め子供3人を抱えているいろいろと大変だっただろうに、それに比べ、両親は黙って買ってくれたのである。

物心両面において両親から与えてもらったもの大きさに、親となり与える側にまわるまで不肖僕は気がつかなかった。気がついて深く恥じた。以来、自分の親不孝と両親の愛情の象徴のようなこのコートを、両親に対する感謝の念を思い起こすためのアイテムと考えるようになった。

壊れるたびに修理を重ね、岩手県の遠野に赴任したときも、震災時、最大の被災地となった石巻で災害医療救護活動の統括を担い、何とか乗り越えたときも、その後母校に戻り携わることになった医療復興の仕事で外回りをするとともに、変わらず寒いこの東北で、このコートに袖を通し続けている。そのたびに、いつも思う。

「このように仕事ができるのも、両親だけでなく家族やさまざまな人たちの理解や協力のおかげであり、そのことを決して忘れずに精進しなければならない」と。



# 表紙のはなし

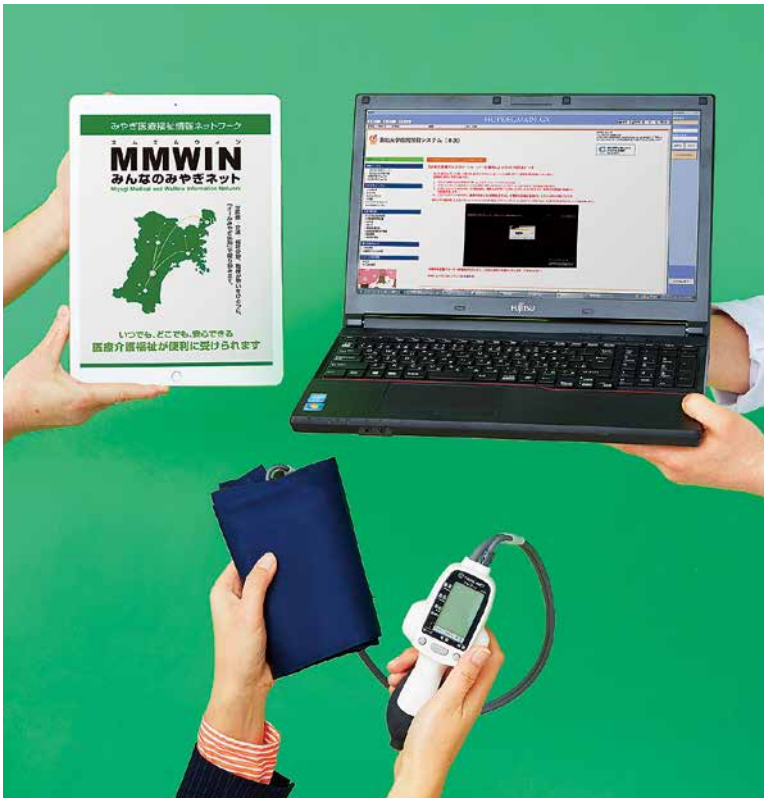
メディカルITセンター

中山 雅晴 部長 (中央)

佐藤 智昭 副部長 (右)

医療情報室

末永 洋子 室長 (左)



通信機付きバイタル機器や電子カルテの運用、会計システムや院内ネットワークの構築など、当院のIT部門を一挙に担う専門家集団。医療情報の安全かつ効率的な運用を目指します。また、「みやぎ医療福祉情報ネットワーク(MMWIN)」を運営するなど、宮城県の地域医療連携に貢献しています。

**ご意見募集** hessoへのご意見・ご感想を募集しております。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-mail、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-Mail** hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

**ご意見・ご感想** secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact



へそそ絆創膏



おててテトDVD



NO SMOKING バッジ

ケータイスマホの方は  
こちらからもアクセス!



## ご寄附のお願い

百周年記念事業寄附



Tohoku University Hospital since 1915

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>

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!



# hesso



東北大学病院広報誌「へっそ」  
第15号 2017年5月12日発行

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。

Publisher：東北大学病院 / Plan&Edit：東北大学病院広報室  
Design：akaoni / Photo：根岸功

© 2017 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。

Webマガジン hesso  
[www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso](http://www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso)



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

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



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

hesso ラジオ 絶賛放送中! 毎週木曜10:00~/Date fm(77.1Mhz)

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)

