

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
すいぞう

45

消化器内科 正宗 淳

皆さん、臓器の「すいぞう」を漢字で書けますか。「膵臓」ですが、なかなか難しいかもしれません。新聞などでも「すい臓」と、あるいはふりがなと共に書かれていることが多く、一般の方々にはあまり馴染みのない臓器です。しかし最近、すい臓の病氣と診断される方が増え、にわかに注目されています。

すい臓は胃の後ろ側にある長さ12～15cm、重さ100gほどの臓器です。血糖値を下げるインスリンを作る内分泌臓器として有名ですが、糖質を分解するアミラーゼ、タンパク質を分解するトリプシン、脂肪を分解するリパーゼなどの消化酵素を作る外分泌臓器としての働きを併せ持つ、いわば二刀流の臓器です。

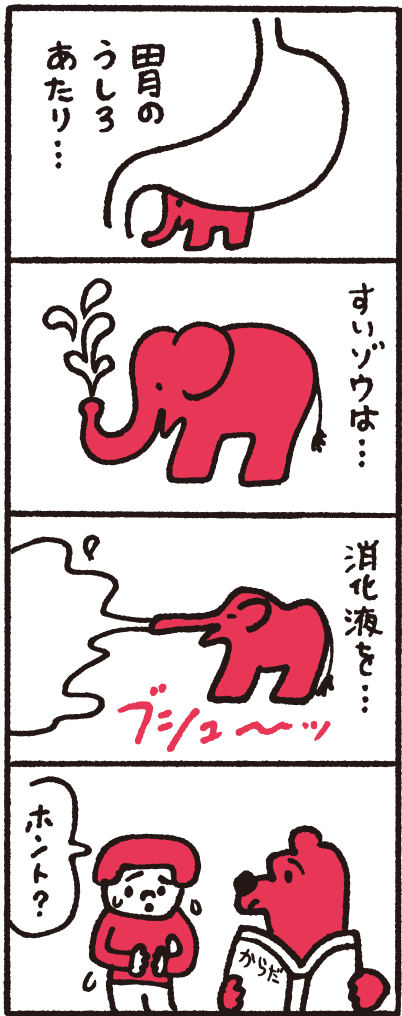
すい臓の病氣は、すい臓が炎症を起こしてしまう「すい炎」と「すい臓がん」などの腫瘍に大きく分けられます。急性すい炎は、本来食べ物を溶かすはずの消化酵素が、すい臓自身を溶かしてしまう病氣です。お酒の飲みすぎや胆石が二大成因で、前者は中高年の男性、後者は高齢の女性に多いという特徴があります。急性すい炎の痛みは、我慢できないくらいひどいことが多く、おなかの中の火傷とも呼ばれています。

急性すい炎の多くは1～2週間の入院でひどい後遺症もなく治ります。しかし、約4分の1の患者さんは、すい臓に感染が起こったり、炎症が全身に広がったりして、重症化してしまいます。この状態になると、集中治療室で人工呼吸器を付けたり、透析を行ったり、場合によっては胃カメラを用いた治療や外科手術など、あらゆる手を尽くして治療にあたります。それでも6%の方が亡くなっています。

急性すい炎が良くなっても油断は禁物です。すい炎発作が再び起こることが少なくありません。お酒を飲み続けたり、たばこを吸い続けたりすることが、そのリスクを高くします。そして、すい炎を繰り返すうちに慢性すい炎になってしまいます。すい臓はどんどん硬く痩せ細り、その働きも悪くなります。食べ物が消化されないまま大腸に流れ込むと発酵反応が起き、悪臭物質の産生増加と相まって、食後すぐにトイレに行きたくなる、おなかが張る、



hessou ちゃん



100% ORANGE

便やおならがひどく臭う、便に脂肪が混じるなどの症状をきたします。糖尿病のため、インスリンの注射が必要となる患者さんも少なくありません。慢性すい炎は一度病気になるってしまえば治らない、進行するという特徴があります。このため、慢性すい炎を早期診断するための世界初の基準が2009年に日本で作られました。

そして、すい臓の病気で忘れてはならないのがすい臓がんです。2022年には1年間に約4万4500人の方がすい臓がんと診断され、約3万9500人の方が亡くなられています。がんの種類別死亡数としては、男性では4番目、女性では3番目に多く、米国では2030年までに2番目に死亡数の多いがんとなることが予想されています。

すい臓がんは早期診断が困難で、残念ながら半分近くの患者さんがステージIVという、手術の出来ない状態で診断されます。体が黄色くなる黄疸やお腹、背中痛み、体重減少などの症状が出てから診断される方が多い一方、いわゆる早期のすい臓がんでは4分の3の患者さんが無症状の段階で診断されています。このため、症状が出る前にすい臓がんを診断することが重要となります。現在、有効なすい臓がん検診法は確立されていないため、すい

臓がんがでやすいリスク因子に注目をして、そのような方を対象にすい臓がんを早期に見つけようという取り組みが行われています。生活習慣の改善などによりリスクを下げ、すい臓がんにならないようにすることも大切です。東北大学病院は消化器内科、総合外科を始め、すい臓の専門家が多数在籍しています。すい臓に関して、何かご心配のことございましたら、遠慮なくご相談ください。

まさむねあつし

正宗 淳

1990年東北大学医学部卒業、1996年東北大

学大学院修了。2018年より東北大学大学院消化器病態学分野教授、東北大学病院消化器内科長。2024年より東北大学病院副病院長、光学医療センター長。現在、日本膵臓学会理事長、日本消化器病学会副理事長を務める。

チェックしよう



気になることがある場合には、
早めに消化器内科で診察と検査を受けましょう。

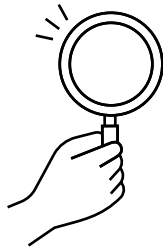
すい臓の病気の症状

- 眼や体が黄色くなった
- お腹や背中が痛む
- お腹が張りやすい
- 食後、すぐにトイレに行きたくなる
- おならや便がひどく臭う
- 家族ですい臓がんや
すい炎になった人がいる
- タバコを吸う
- 高齢で糖尿病と診断された
- 糖尿病で治療をしているが、
急に悪化し、痩せてきた

医療のギモン

すい臓がんは

早期発見が難しい？



うそ？ほんと？

早期のすい臓がんでは症状が出ることは多くありません。しかも、有効な検診法が確立されておらず、早期診断に有用な血液検査などのバイオマーカーもありません。腹部超音波（エコー）検査のような比較的簡便な画像検査ですい臓をくまなく描出することは難しく、すい臓の外にがんが広がりやすいことや、周囲に臓器や血管が密集しているため進行が速いことも早期発見を困難にしています。

診療科のご案内

消化器内科 Gastroenterology

お腹が痛い、食欲がない、便の調子が悪いなどの症状がある方や、検診などで異常があった方を対象に、内視鏡や超音波検査などを用いて、胃や腸、すい臓や肝臓などの病気について診断と治療を行っています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1106>



ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

「太溪」たいけい

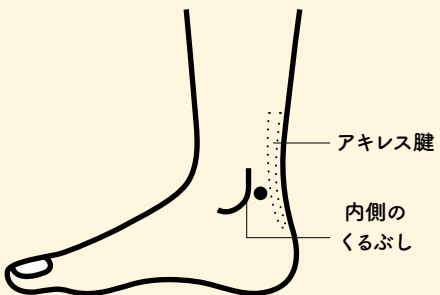
糖尿病は、すい臓のインスリンの作用が低下し血糖が上昇する病気で、足の神経障害を合併することがあります。足底の感覚に影響して、砂利道を歩いているような感覚を引き起こします。『太溪』は、はり治療で使用される、足底に向けて走る神経上にあるツボで、足の神経症状を緩和する効果が期待されます。

※はり治療でも電気を流す方が良いと報告されているので、あくまでもセルフケアとして押して下さい。

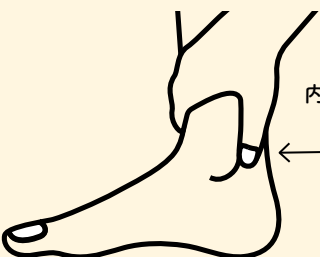
(正確な診断は医療機関にご依頼ください。
漢方内科鍼灸師 石井祐三)

〈ツボの位置〉

(左図の●)内くるぶしとアキレス腱の間の凹むところ



内くるぶしに向かって押す



〈ツボの押し方〉

足の裏に向けて響く感覚が起こるまで内くるぶしに向けて押す

たんぱく質がとれる
。えいようレシピ

「鶏肉」

カポナータは、イタリア・シチリア島発祥の野菜の煮込み料理です。ワインビネガーを使用した、甘酸っぱい味付けが特徴です。今回は、ビタミンが豊富な夏野菜、たんぱく質源である鶏肉、ご家庭にある酢を使ったレシピをご紹介します。パスタ・冷たいそうめんのソースとして、またパンにのせても美味しい、夏の常備菜にお薦めの一品です。

カポナータ



えいようレシピ
こちらでも公開中です!

〈材料〉2人分

- 鶏ひき肉(200g) ○玉ネギ½玉
- セロリ½束 ○パプリカ½個 ○スツキー ½本 ○なす 1本 ○オリーブオイル 小さじ2 ○にんにく ½片
- 塩・こしょう 各少々 ○トマト 缶 ½缶(200g) ○中濃ソース 大さじ1 ○酢 大さじ2 ○蜂蜜 小さじ1

〈作り方〉にんにくはみじん切り、その他の野菜は1cm角に切り、なすは水にさらす。オリーブオイルでにんにく、玉ネギ、鶏ひき肉を炒め塩・こしょうを加える。セロリ、パプリカ、ズッキーナ、なすの順に炒め、トマト缶を加え水分が飛ぶまで煮込む。中濃ソース、酢、蜂蜜を入れる。

〈栄養価〉1人分

- エネルギー 310 kcal
- たんぱく質 20.6 g

Q1. 東北大学病院では何人のお医者さんと看護師さんが働いていますか？
(わっぴー05・13歳)

A. 東北大学病院では約870人の医師と、1,400人以上の看護師が働いています。他にも、いろいろな専門スタッフや事務スタッフなどたくさんの職種の人たちがいます。全体で3,400人以上が、それぞれの得意なことを生かしてチームとなり、みんなで協力して患者さんに優しい医療を提供できるように頑張っています。

〈答えた先生〉病院長 張替 秀郎

Q2. 先生は診察がある時のお昼ごはんはどうしていますか？
(60代)

A. パンやおにぎりを買ってきて、外来診察の合間に食べる事が多いです。毎日飽きないように、何を食べるか診断と同じくらい真剣に考えて選んでいます！忙しい日は、傍らにコーヒーが欠かせません。お待ちの患者さんがいなければ、食堂に行くこともあります。

〈答えた先生〉小児科 新妻 秀剛

先生あいのね

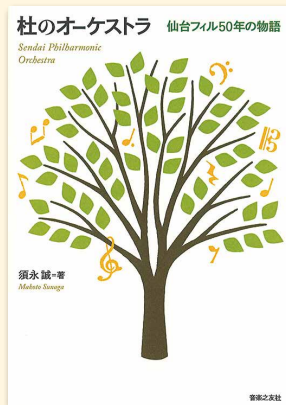


「杜のオーケストラ 仙台フィル50年の物語」

須永誠 / 著
2023.11 音楽之友社 2,200円+税

仙台で誕生し、創立50年を超えた仙台フィル。本書では、仙台フィルがこれまで辿ってきた歴史を紹介するだけでなく、団員の思いなども綴られています。クラシック音楽を聴く人もそうでない人も、演奏会や楽曲にかけられる思い、仙台フィルの歴史を感じられる一冊となっています。

選・柴崎 寛之(仙台市民図書館)



本棚より 仙台市民図書館の



3 呼吸は止めずに、肩甲骨周りを伸ばすように意識しましょう。



1 椅子に浅く腰掛け、両腕を前に伸ばし、手を組みます。



4 腕を元に戻し、呼吸を整えます。同じ動作を2回行いましょう。



2 組んだ両手を前方に目いっぱい伸ばし、その姿勢で10秒間キープします。

(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 作業療法士 若生 ちあき / 理学療法士 馬場 健太郎

「首や肩をほぐす運動」

肩甲骨と背中中の筋肉を伸ばすストレッチ

自宅で簡単！ エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



子ども車いすマーク

病気や障害により移動が困難な子どもたちが使用する「子ども用車いす」を判別するためのマークです。子ども用車いすの車体や利用を認めている施設の入り口などに表示します。このマークを見かけたら、利用者が安心して外出できるよう、ご理解・ご協力ください。

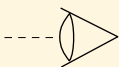


問い合わせ先
一般社団法人
mina family



知ってる？このマーク

外からの視点



元気の源とは

梅沢 富美男

「梅沢さん、あなたの公演で一番多い忘れ物は何だと思えます?」公演の仕事をしてくれている人に急に聞かれて驚いた。財布? いやいや、いくら僕のお客様が年配の方が多いと言って、もそれはさすがにないだろう。列車などでは傘が多いと聞けれど、僕は優秀な晴れ男なので公演日に雨が降ることは稀だ。

じゃあスマホ? ハンカチ? 彼は首を振ってなぜか得意げに言った。「杖なんですよ」

彼曰く杖をつけてきたお年寄りが見てすっかり元気になって、すたすた歩いて帰るんだそうだ。

そういえば、青森の漁村の小さな劇場に旅のロケで行ったときも、旦那さんを亡くしてからひきこもっていたおばあさんが「梅沢さんの女形を見たい」と

言ってお家から出てきてくれたと、娘さんが泣きながら教えてくれた。何の医学的根拠もないけれど、僕だけでなくエンター

テインメントを生業にする人たちはこうしてお客様が浮世を忘れて泣いたり笑ったりすることで、少し医療のお手伝いができるんじゃないかなと思ったりする。

逆に僕の母は白血病で余命半年と言われたけれど、舞台に立ちながらその後10年元気だった。その実一番元気をもらっているのは役者の方なのかもしれない。

梅沢 富美男

1950年生まれ、福島県出身。「梅沢富美男劇団」座長。二枚目から三枚目、女形姿の舞踊まで幅広い役柄をこなす。テレビや映画でも活躍。10月2日〜26日まで、「梅沢富美男 研ナオコ特別公演」を明治座で開催する。

グッド快適!

ガーデン ポランテア

当院の敷地内にある花壇の植栽や管理のお手伝いをしてくださっているのが、ガーデンポランテアの皆さんです。



季節の花で彩られた花壇は、来院された方々の憩いの場となっています。今年5月、庭園の一角に新しく薬用植物園が整備され、こちらの草花もポランテアさんのご協力により元気に育っています。お近くにお越しの際はぜひご覧ください。

まちがい探し

間違いを5つ探してね!



けんこう川柳

大丈夫 医師の一言 良薬に (60代)

なぞなぞ

敵は敵でも、つらい時に助けられる「てき」は?

ホスピタルモール

みんなのコンサートを開催しました



6月から7月にかけて、ホスピタルモールでは4回のコンサートを開催しました。ピアノやフルート、歌など、さまざまなジャンルの演奏を披露いただき、楽しい時間となりました。観客の皆さんからは「癒されました」、「また聴きたい」などの感想をいただきました。

<ご出演いただいた皆さん>第69回 chacoさん(ピアノ)、第70回 新しいねいろ(ピアノデュオ)、第71回 Duo Rosier(フルートとピアノデュオ)、第72回 アユムさん(シンガーソングライター)

編集後記

「すいぞう」、皆さんは漢字で書けましたか?ちなみに「脾臓」の「脾」という字は日本で独自に作られた漢字なのだそうです。名前は聞いたことがあっても、どんな臓器なのか知らなかった方も多いのではないのでしょうか。すい臓の病気は無症状のまま進行していることが多く、死亡率も高いと聞くと少し怖いですが、病気の症状や発症を高めるリスクを知っておくことで生活習慣の改善や早期発見のきっかけになれば幸いです。(広報室 渡邊)

東北大学病院健診サテライト

「まちかど健康ラボ」を開設しました



7月18日、富谷市に「東北大学病院健診サテライト まちかど健康ラボ イオン富谷店」がオープンしました。まちかど健康ラボは、目と全身の健康状態をセルフチェックできる施設で、同意を得た方には疾患の早期発見等を目的とした研究に協力いただきます。視力や視野などの検査を無料で受けられるほか、同意いただいた方のうち希望者を対象に当院の医師が週1回、健康相談などを実施します。ぜひお立ち寄りください。



東北大学病院改革プランを

策定しました



6月28日、東北大学病院改革プランを策定し、当院ウェブサイトに掲載しました。当院は本改革プランに基づき、医師の働き方改革の推進と教育・研究・診療機能の維持・両立を図るため、運営体制の整備及び経営基盤の確立を推進してまいります。



ナース・オブ・ザ・イヤー授賞式を

執り行いました



5月10日、令和5年度ナース・オブ・ザ・イヤー授賞式を執り行いました。今回の授賞式では、それぞれの業務に積極的に取り組み、成果を挙げた10名の看護師が表彰されました。受賞者からは、「いつか受賞したいと思っていたので嬉しい」という喜びの声のほか、「スタッフの協力があった受賞だと思う」という周囲への感謝や抱負が述べられ、より良い医療の提供に向けた意気込みが感じられる式典となりました。



ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院
みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

「外からの視点」42号の伊達みきおさんと43号の富澤たけしさん。仙台にゆかりのある方の話はとても良く、サンドウィッチマンファンの方にも教えてあげました。(50代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性があります。予めご了承ください。



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
抽選でプレゼント!



〈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〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

Instagram



誌面と連動した
コンテンツを発信
左記QRよりご覧ください。フォロー
や「いいね!」お待ちしております!

LINE スタンプ



連載中の4コママンガ
「hessoちゃん」
LINEスタンプ発売中!



日常生活やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第45号 2024年8月30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
〈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

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE
(表紙、P2,5)、水越智三(P13)/©2024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。



カラダと地域のまんなかに

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、地域の皆さまに分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。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉てんてき(点滴)
〈まちがい探しの答え〉①ババヘラがソフトクリーム②スニーカーがブーツ
③秋田犬のリード ④秋田犬の目 ⑤右上の雲のかたち

