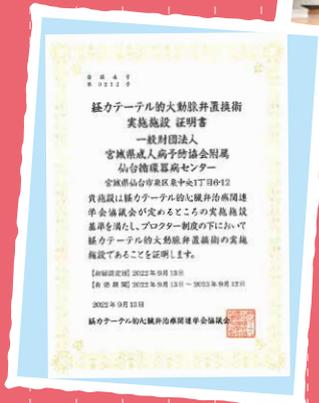


TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツークース VOL.154

巻頭特集

「歯科」からみた生活習慣病
お口のケアで健康&
長寿を目指しましょう！



事業所探訪 第35回

宮城製粉株式会社 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第36回「歯医者と私」

HEALTH+

チョコチョコ・気軽に
心リハ体操(心臓リハビリテーション) 第1回





お口のケアで健康&長寿を目指しましょう！

歯を失う最大の原因「歯周病」は、全身のさまざまな病気と関わりがあります。その関係性はどうなっているのか、それを防ぐためにはどうしたらいいのか、歯学博士の庄司茂先生に解説していただきました。(宮城県成人病予防協会「2022年度・健康セミナー」講演より抜粋)

歯が健康のカギを握る

皆さんはテレビや新聞などで「国民皆歯科健診」という言葉を見聞きしたことがありますか？ 国民を対象に、年1回の歯科健診を制度化しようというもので、国が2022年から検討を始めています。しかし、国はなぜそこまでして歯科健診に力を入れようとしているのでしょうか？ それは、歯が全身の健康と深い関係があることが明らかになってきたからです。そこで今回は、歯科疾患と全身疾患との関係性についてのお話と、口内のケアがさまざまな病気を予防し、健康で長生きするために大切だというお話をしたいと思います。歯科の二大疾患は虫歯(う蝕)と歯周病ですが、歯を失う原因として最も多いのは歯周病です。若いうちは虫歯で失われる割合が高いのですが、年を取ると結合して歯石に変化し、その中でも細菌が繁殖します。

歯の本数が減るにつれて歯周病で失われる割合が増え、全年代のトータルでは約4割を占めています。

歯周病の患者数は非常に多く、初期は自覚症状がほとんどないため正確なデータは不明ですが、一説によると40歳以上の約8割が歯周病の症状を持っているともいわれます。

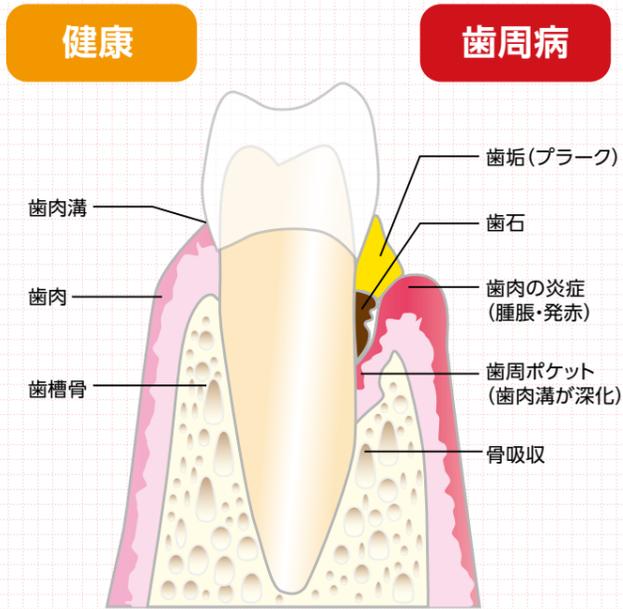
歯周病は日々の生活習慣が深く関わっているため、代表的な生活習慣病の1つとしても知られています。それだけでなく、他の生活習慣病と相互に深く関わり合っています。

歯周病とはどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯ぐき(歯肉)や歯を支える骨(歯槽骨)などにダメージを与える病気です。症状は歯肉炎と歯周炎の2つに分けられ、歯肉炎から歯周炎へと進行していきます。

歯肉炎は、プラークというネバネバした物質が歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)に入り込み、そこで繁殖した細菌によって歯ぐきに炎症が起こる症状です。また、プラークは唾液に含まれる成分

【健康な歯ぐきと歯周病の比較】



歯肉の炎症、歯石形成と歯槽骨吸収が問題

歯周病になるリスクを高める三大因子は、「細菌因子」「宿主因子」「環境因子」です。これらが重なるほど、リスクは高まります。細菌因子とは、プラークや歯石の中で繁殖する細菌です。宿主因子は、年齢や遺伝的な要素、糖尿病であるかなど、その人の体質的な因子です。環境因子は、喫煙やストレス、食生活の乱れなどの生活習慣です。生活習慣は、環境因子だけでなく細菌因子と宿主因子にも関わっています。細菌因子のプラークは、歯磨きが不十分なことや糖類の取りすぎが影響しますし、宿主因子には免疫力の低下が影響します。つまり、生活習慣を改善すれば、三大因子それぞれのリスク低減につながるのです。

歯周病の三大因子

歯肉炎が進行すると歯槽骨にダメージを与えるようになり、歯周炎が起こります。さらに重症化すると歯槽骨が溶けて歯がグラグラし、やがて抜け落ちてしまいます。

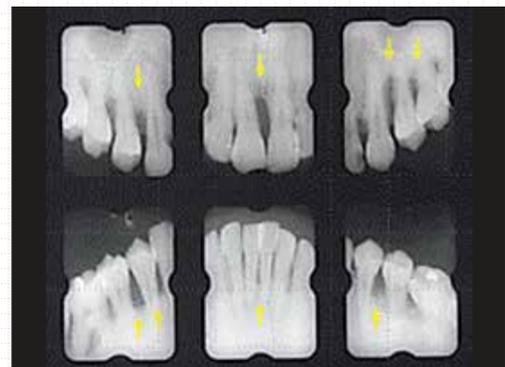
健康で長生きするためには「健口」が大切！

PROFILE
歯学博士。東北大学大学院歯学研究科修了後、東北大学歯学部第一保存科の助手・講師に就任。米国マサチューセッツ州フォーサイデンタルセンター特別研究員、チェコ共和国レーザー歯学研究所特別研究員などを経て、2016年東北大学大学院歯学研究科歯内歯周治療学分野を退職して以降、同講座の非常勤講師として現在に至る。

東北大学大学院歯学研究科
歯内歯周治療学分野
庄司茂先生



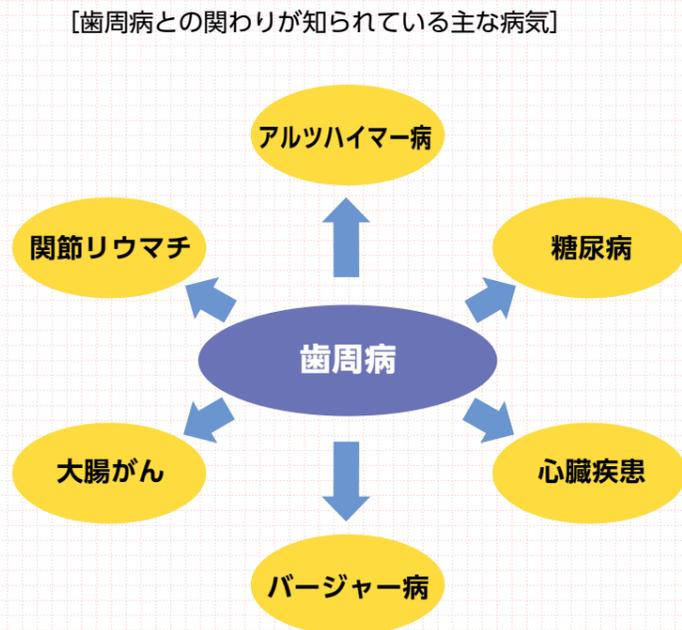
歯周病のために前歯部の歯肉に発赤・腫脹が見られる(矢印)



左図の患者のレントゲン写真
歯周病が進み、歯槽骨に吸収が見られる(矢印)

全身の病気と 関係し合う歯周病

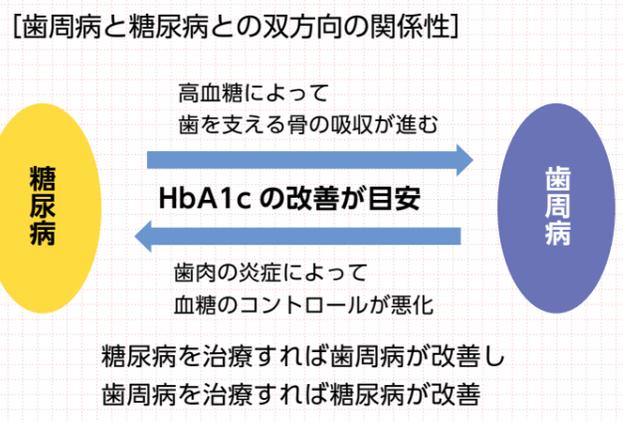
近年の研究で、歯周病菌そのものや、菌が作り出す酵素・毒素、および歯周病にかかった組織の免疫反応によるサイトカイン（免疫系細胞から分泌されるタンパク質など）などが血管を通して全身に運ばれ、さまざまな病気に悪影響を及ぼしていることが分かってきました。悪影響を及ぼす菌の中で代表格と言えるのは「P・g菌」「A・a菌」「F・n菌」の3種です。影響する病気は多岐にわたりますが、今回は主に生活習慣



病に関わりの深い例を取り上げて解説していきます。

糖尿病

歯周病と糖尿病は、互いに悪影響を及ぼして症状を悪化させる「負のスパイラル」を生み出す関係で、糖尿病の合併症の1つにも数えられています。糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンの不足などが引き起こす病気です。歯周病の免疫反応によって分泌されたサイトカインが血管を巡るこ



とにより、インスリンの働きが低下して高血糖の状態が続き、症状が悪化させてしまいます。また、歯周病で歯を失い、食生活が偏ってしまうことも悪影響となります。逆に、糖尿病によって免疫力が低下することで、感染症である歯周病も起こりやすくなります。また、高血糖によって歯槽骨へのダメージが促進され、歯周炎を悪化させてしまいます。この悪影響を逆手に取れば、一方を治療すればもう一方を改善できるという「正のスパイラル」に転じることが可能な関係でもあります。



循環器病

歯周病菌は血管を通して全身に行き渡り、動脈硬化を促進する作用をするとともに、血栓を作りやすいため、さまざまな血管の病気に悪影響を及ぼします。血栓が心臓の近くで起これば心筋梗塞、脳の近くで起これば脳梗塞を引き起こす原因となります。

脳梗塞については、歯周病菌の中でも「P・g菌」が深く関わっていることがわかってきました。また、冠動脈閉塞性疾患には「A・a菌」が関わっていることもわかってきました。

もう1つ、歯周病との関係が考えられている病気として、パージャー病という難病が挙げられます。これは、手足の末端の血管が詰まって炎症が起これば、最悪の場合は手足を切断しなければならぬこともある病気です。もちろん、歯周病だからといって、すぐに怖い病気に直結するわけではないので、過度な心配はしないでください。そういう可能性もあるのだと心に留め、歯周病を軽んじないようにしてほしいと思います。

大腸がん

大腸がんは、食事バランスや運動など生活習慣の乱れが大きな原因として挙げられますが、胃がんにおけるピロリ菌のような、特定の原因菌は見つかっていませんでした。

しかし、近年の研究によって、歯周病菌が大腸がんに悪影響を及ぼしていることがわかってきました。大腸がん組織の中から「F・n菌」が発見されたことをきっかけに研究が進められ、歯周病の治療により便中の「F・n菌」を減らせることがわかりました。

[全身疾患との関連が判明した細菌]

P.g 菌

(Porphyromonas gingivalis)

歯周組織に強力に付着、組織や免疫機構を破壊し骨吸収を起こす

A.a 菌

(Aggregatibacter actinomycetemcomitans)

若年に多く見られ白血球などの免疫細胞を破壊し組織に侵入

F.n 菌

(Fusobacterium nucleatum)

歯垢「バイオフィルム（細菌の塊）」を作る中心菌、口臭の原因菌

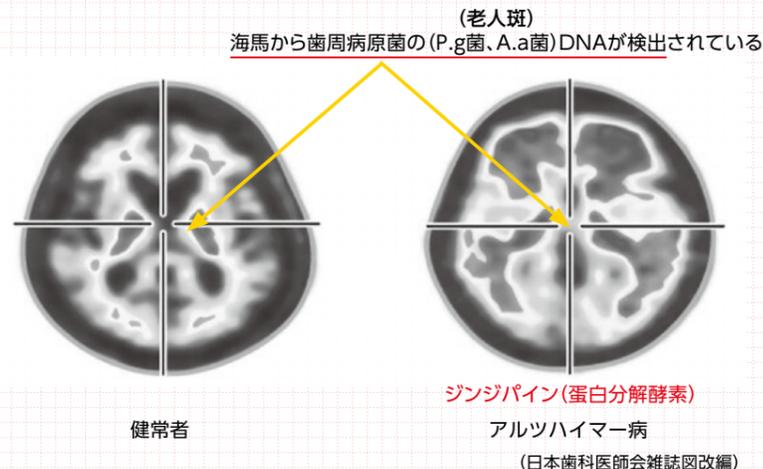
関節リウマチ

胃がん予防でピロリ菌の除菌が有効であるように、今後は歯周病治療が大腸がん予防の新しい手段として展開していく可能性があります。

関節リウマチは、免疫の異常によって関節に炎症が起こり、主に手足の関節の痛みや腫れが生じる病気です。関節リウマチの原因はまだ不明な点が多いのですが、免疫異常を引き起こすきっかけの1つとして、歯周病が関わっていることがわかってきました。

歯周病菌のうち「P・g菌」と「A・a菌」が作り出す、シトルリン化タンパク質という物質が血管を通して腸内に入り込み、腸内環境へ悪影響を及ぼすことで免疫バランスを崩してしまいます。そのせいで、本来は自身を守るための免疫機能が自身を攻撃してしまい、関節リウマチの発症や悪化につながると考えられています。

[脳の皮質に現れるアミロイドβの分布]





高齢になって、筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態を「フレイル」といいます。その中でも、食べ物を噛む・飲み込む、会話するなど、口まわりの機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。

オーラルフレイルを予防するために、今のうちからセルフケアを始めましょう。

左右の歯でバランスよく噛むことにより、脳の「前頭前野」と「海馬」という領域が活性化します。コミュニケーションや意思決定、感情の制御、記憶の整理などに関わる領域なので、意識してよく噛むようにすれば、認知症の予防になります。

しっかり噛むためには、まず歯を失わないこと、そして口まわりの筋力を衰えさせないことが大切です。顎(あご)・頬・舌・喉などの筋肉を鍛えることにより、飲み込む力もついて、誤嚥の予防にもなります。

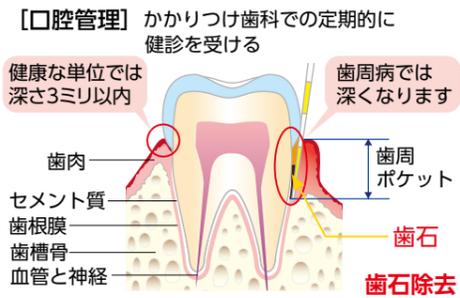
歯を失わないためには、歯ぐきとの隙間からプラークを除去できるよう、歯磨きを工夫する必要があります。下図「3つの作戦」を参考にして、歯周病を予防しましょう。

口まわりの筋力をつけるトレーニングは、介護施設などで実践されている「パタカラ体操」などが効果的です。家で1人でもできますし、日本歯科医師会のホームページで図解や動画が見られるので、ぜひ試してみてください。

こうしたトレーニングは誤嚥予防になるだけでなく、滑舌がよくなるため、高齢者の社会参加を促進する効果もあります。毎日の生活でお口の健康づくりを心がけ、身も心も明るくられる長寿を目指しましょう。

3つのトレーニング

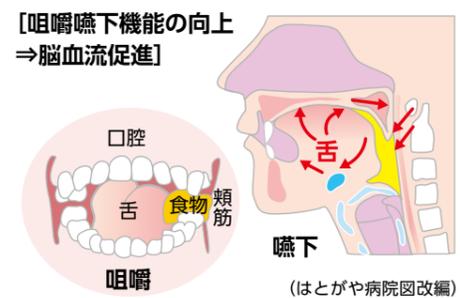
1 よく行く歯科医院ではなく、口腔内を適切に管理してくれる歯科医院を定期的に受診する。
特に、日常の歯磨きでは取りにくい歯石を除去してもらおう。



2 1日の朝晩の2回、口腔内を磨く。
普通の歯ブラシが上手かいかかわら、電動歯ブラシ使用も考える。



3 食物を良く噛んで咀嚼し、舌を使って食物をゆっくり食道に運ぶ。このことで、口の周りや頬の筋肉が動くので、脳内を流れる血流が増す。
そのために、「パタカラ発声」「あいうべ体操」や「唾液腺マッサージ」することで、舌の運動そして頬部・頸部筋肉が訓練され、より良い口腔内環境が作れる。



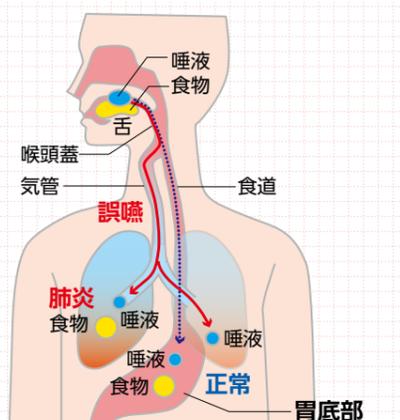
歯と口まわりのセルフケアで健康&長寿を目指しましょう。

誤嚥性肺炎
誤嚥性肺炎は、高齢になって舌や頸部の筋力が弱ることで発症します。つまり、口腔内で咀嚼した食物を食道へ運ぶ舌の動きが低下することや、喉に入ってきた食物が気道に入らないように閉じる喉頭蓋の閉鎖が遅れるために発症します。そして、更に注意すべき点は、寝ている間に歯周病菌が多く

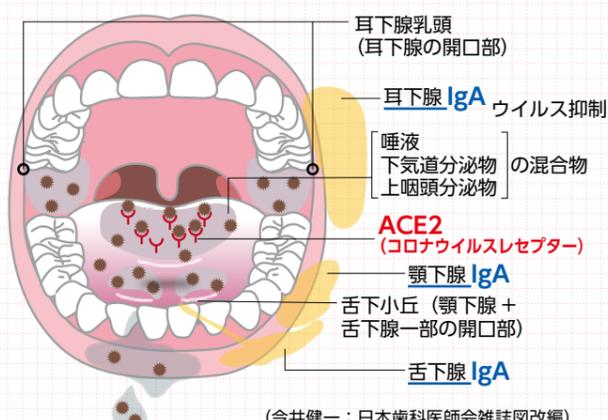
含まれた唾液を「誤嚥」してしまうことです。そのため、就寝前に口腔内を清掃し歯周病菌を減らすことが重要です。高齢になるにつれて噛む力や飲み込む(嚥下)力は弱くなります。このことで誤嚥性肺炎につながるわけですから、歯を失わないよう歯周病を予防するとともに、飲み込む力を強化することが大切です。このため、日頃から舌の筋肉を含めた口腔や頸部筋肉のトレーニングをすることが重要です。次ページでお口のセルフケアについて紹介するので、ぜひ実践してみてください。

アルツハイマー病
認知症の中でも多くの割合を占める、アルツハイマー型認知症を引き起こす原因としても、歯周病が関わっていることがわかってきました。
アルツハイマー型認知症は、脳内にたまった異常なタンパク質により神経細胞が破壊され、脳の萎縮がおこる病気です。このタンパク質「アミロイドβ」は、歯周病の「P・g菌」が血管の中に入り、免疫によって破壊された菌の死骸が脳に流れ込み、それに対して過剰な免疫反応が起こることで作り出されます。

歯周病予防とコロナ対策
新型コロナウイルス感染症の予防対策として、マスク着用や手洗い・手指消毒は、皆さんが取り組まれていると思いますが、それに加えて「うがい」も習慣化しましょう。
なぜなら、新型コロナウイルスは、口腔内の粘膜に多く存在する「ACE2」というレセプター(受容体)に附着して体内に侵入します。この時、歯肉溝から分泌される抗体(IgA)がレセプターにコロナウイルスが附着するのを阻害するとともに、ウイルスの働き



を弱めます。従って、うがいによって口腔内を清潔に保つことが、コロナ対策にもつながるのです。
この抗体は腸で作られ、全身の免疫で大きな働きをしています。歯周病が悪化して、腸内細菌環境を破壊してしまおうと全身の抵抗力が低下してしまい、コロナに罹患しやすくなります。ぜひ、歯磨き回数を増やして歯周病を防ぐとともに、丁寧なうがいを習慣化してください。
また、コロナ対策をきっかけに、家庭内で歯周病の感染を防ぐことにもなります。歯周病菌は、食べかけの食物の共有などで口から口へ感染することもあるため、過度な接触を控えることも感染予防になります。あまり過敏にならなくてもいいのですが、コロナ対策の付加価値という程度に意識してください。



「健口」ケアで健康&長寿を!
日本は超高齢社会を迎え、健康上の問題で制限されずに日常生活ができる「健康寿命」を伸ばすことが、大きな課題となっています。「食べる」こと「しゃべる」ことは、生命活動と社会活動の根幹となる行動であり、どちらも「口」に関係します。
まさに「不健口」は不健康の「入口」であり、「健口」は健康で長生きするためのキーワードとなります。今回のお話を通して、お口まわりのセルフケアがどれほど大切か、皆さんに伝えることができたなら幸いです。

日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

事業所探訪

宮城製粉株式会社様

第三十五回は…

当協会を受診している健康診断の内容について教えてください。

当社は「業務スーパー」を全国展開する株式会社神戸物産のグループ会社として、レトルト食品やお菓子等の開発・製造を担っています。角田市と丸森町、石巻市に計5カ所に工場があり、男性146人、女性89人の計235人が働いています。

宮城県成人病予防協会様には2013年から、巡回健診に来ていただいています。例年、11月から12月にかけて角田本社と石巻の2工場を受診しています。生産現場は24時間操業ですので、夜勤のある従業員を対象とした特定業務者健診と合わせて年2回。また、内定者の入社前健診を仙台駅前の中央診療所で受診しています。

宮城製粉様では社員の健康のためにどんな取り組みをされていますか？

食品メーカーですので衛生管理の徹底はもちろんですが、同様に働く人たちの健康にも留意しています。人間ドックの費用補助も実施しています。毎年5月は「健康増進月間」として、

協会けんぽから講師を招きセミナーを開催、健康診断の結果の活かし方などをレクチャーしていただいています。また、2017年から「職場健康づくり宣言」を全国健康保険協会宮城支部の認定を受け、「受動喫煙防止宣言施設」として宮城県・仙台市・全国健康保険協会宮城支部へ登録されました。

さらに、妊娠中や産休・育休復帰後の女性社員の母性健康管理にも取り組み、男性社員の育児休暇取得も始まっています。

最後に、宮城製粉様の今後の健康に対する課題とは？

健康診断の結果を眺める限り全般的には良好なのですが、「1日30分以上、軽く汗を流す程度の運動をしていますか？」に対するYESの回答が13.7%と、県平均の21%よりも下回っているのが気になります。スポーツなどのサークル活動が社内では始まれば応援していきたいと考えています。

おかげさまで業績は順調で、来年度には新工場を立ち上げ、従業員もさらに増えます。当面の目標である「売上高100億円」を達成するために

教えちゃいます！私の「健康づくり」



製造部第3工場 工場長 幸村 晋二 さん

週末は近くの海岸でルアーフィッシング

休みの日は釣りを楽しんでます。最近流行のフラットフィッシュと呼ぶルアーフィッシングです。

釣り場は自宅から車で15分の仙台空港近くの「仙南サーフ」。日の出前に起きて、8時ごろまで釣りを楽しんでいます。今はヒラメが狙いで、先日も50センチのヒラメが釣れ、刺し身にして美味しくいただきました。釣果があった日は食卓が豪華になってよいのですが、そうでない日は…。最初の頃は「今日、何釣れたの？」と出迎えてくれた家族も、釣れない日が続くとも聞いて来なくなりました(笑)。

ルアーフィッシングは投げた後、巻き上げるの動作を繰り返し行います。1時間で20回程度投げ続けるので相当な運動量です。

釣り場では面識のない人とも普通に会話が弾みます。誰かが大物を釣ると居合わせた皆で喜びあつて、「リリリ」ケーシンの輪が広がります。



幸村さんと釣果

早寝早起き、バランスの良い食事

こうして毎週フィッシングを楽しめるのも、仕事と余暇の両立を重視した働き方ができる職場環境のおかげです。会社にはとても感謝しています。

平日は5時に起床、毎日1時間かけて通勤。帰宅後は食事や入浴などを済ませて遅くとも11時には就寝します。最低でも6時間は睡眠を取るよう心掛けています。緑黄色野菜を意識して摂るようにしていて、晩酌は焼酎やビールを少々。

体を動かすことは、やはり良いですね。仕事はデスクワークが主のため前傾姿勢になりがちで肩が凝りやすいのですが、ルアーを投げる動作でそれがほぐれていきます。投げ方にはコツがあって、力まずに力を上手く抜くと遠くに飛びます。それを意識して無心に繰り返すうちに、仕事で凝り固まった肩も程よくほぐれていきます。砂浜を歩き回ることで、足腰もかなり鍛えられるようです。

INFORMATION

プロの品質とプロの価格

製販一体のチームワークで「おいしい」「わくわく」をお届けし、笑顔あふれる豊かな暮らしに貢献します。



宮城製粉株式会社 MIYAGI SEIFUN CO., LTD.

新工場稼働に向けて、新しい仲間を募集中

DATA

事業内容／食品の製造・販売
 代表取締役社長／後藤 浩一
 設立／2009年5月29日
 資本金／900万円(2022年10月)
 売上高／60億7,280万円(2021年9月)
 従業員数／235名(2022年10月)
 所在地／
 本社 〒981-1503 宮城県角田市島田字三島70番地
 TEL：0224-61-2525
 [HP] <http://www.miyagiseifun.jp/>
 Email info@miyagiseifun.jp
 工場 第一工場、第二工場(丸森町)、第三工場(角田市)、石巻工場、石巻第二工場、漁業部(石巻市)



取締役 後藤 千鶴 さん

PROFILE

運動不足を痛感して、15年ぶりにゴルフを再開。芝生の上で、たくさん歩いて良い運動になります。けれどアプローチやパットの感覚がなかなかつかめず全然ダメ。もう一回、ちゃんと練習しなきゃって。知らず知らずのうちにたくさん歩くので、良い運動、気分転換、リフレッシュになりました。



「従業員満足100%」を目標に掲げ、今後もお客様に安全・安心な食品をお届けするために社員の健康管理・増進に取り組んでまいります。

受診した方からこんな声が届いています！



早朝でも受診ができてありがたいです。

健診バスは朝早くから来てもらえるので、夜勤明けの社員でも受診しやすく、ありがたいです。こうして年に1回、健康診断の場を会社で用意してもらえるのはありがたいことだと思います。

大内 榛華 さん 製造部 第3工場セット課主任



健診結果を生活改善の参考にしています

健康のことが気になる年齢ですが、毎年健診を受けることで安心感を得ています。自分の数値が正常範囲の中でどの位置にあるのか、前年と比較してどう変化したか、などを見て、食事など生活改善の参考にしています。

花岡 高士 さん 品質管理部

第31回

抗原検査・抗体検査の

ウソ・ホント

なかなか収束しない新型コロナウイルス感染症。自分や家族が感染していないか、気になりますよね。「自宅で感染を検査したい」のが人情ですが、ちよつと注意が必要です。



PCR検査と抗原検査は同じものですか？



新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の検査には、PCR検査、抗原検査、そして抗体検査があり、目的に合わせて使い分けが必要です。PCR検査では採取した鼻咽頭のぬぐい液、または唾液中のウイルスの遺伝子を増幅させて測定します。抗原検査も鼻咽頭のぬぐい液、または唾液中のウイルスの構成部分であるタンパク質などの抗原を検出しますが、定量検査と定性検査があります。抗体検査は採血してウイルスに感染して1〜2週間後に体内で作られる抗体を検出するもので、現在感染しているかどうかを判定することはできません。

体調が悪くなったら早めに薬局で医療用抗原検査キットを購入したほうがよいですか？



自覚症状がある場合は感染拡大防止の観点から、まず医療機関を受診してください。

簡易検査キットは常温保存で買い置きができますか？



抗原検査キットは常温で保存し、期限内に使用してください。冷蔵保存していた場合は、使用前に常温に戻してから使用してください。使用済みのキットは、ゴミ袋に密封して廃棄してください。

簡易検査キットで陰性となったら安心してよいですか？



簡易検査キットはあくまでもセルフチェック用です。発熱等の症状があってもウイルス量が少ない場合には、感染しているにもかかわらず陰性となる場合があります。陰性であったとしても引き続き感染予防策を続けてください。

処方箋が無くても薬局で医療用抗原検査キットが買える？



医療用抗原定性検査の簡易キットが、処方箋無しでも薬局で購入できます。しかし、薬局医薬品としての取り扱いとなりますので、購入の際は薬剤師による必要な情報提供や薬学的知見に基づく指導を受ける必要があります。

今回お答えしたのは

宮城県成人病予防協会 検査センター長
薬剤師

今野 勇さん

PROFILE

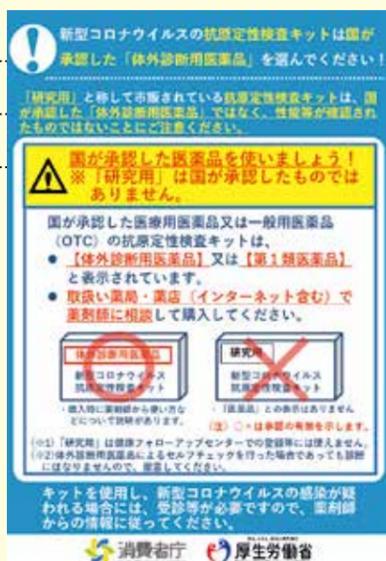
宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。宮城県環境教育リーダー、宮城県地球温暖化防止活動推進員。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。

新型コロナの検査キットは国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」を選びましょう！

ネットで「コロナ 検査キット」等と検索すると、検査キット「研究用」が多数ヒットしますが、これらは厚生労働省で承認した製品ではありません。誤って購入しないようにご注意ください。

厚生労働省の公式サイトでは一般用抗原検査キット(OTC)として承認された製品の情報を随時更新しています。これらはネットでも購入可能ですので参考にしてください。

〈参考〉
新型コロナウイルス感染症の一般用抗原検査キット(OTC)の承認情報
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27779.html



「オーバードーズ」って 知っていますか？

「オーバードーズ」とは、精神的な苦痛から逃れるために、医師からの処方薬やドラッグストアなどの市販薬を大量に摂取することを言います。

そうすることによって、内臓にも負荷が多くなり、機能低下を含めた悪影響が起こる可能性もあります。また、一度依存するとなかなか離脱することは難しくなります。

さて、厚生労働省研究班の2020年の調査では、薬物依存について10代の若い人が主に使った薬は市販薬の割合が最も多く、56.4%になり半数以上を占めていることが分かりました。2014年に48.0%を占めていた危険ドラッグに代わり、主流になっています。咳止めや風邪薬には麻薬に似た成分が含まれているものもあり、中には他の薬物と比べて依存性が強いものもあるのです。

その対策として、購入の際に薬局などで身分証の提示などを求めています。なかなか有効な対策につながっていないのが現状です。

さらに長引くコロナ禍が生活のつらさを深刻なものにしています。こうした若い人の特徴として、自らの行為をSNSに投稿するケースが多いことがあります。周囲の人がオーバードーズをいかにやめさせるだけでなく、その人たちが抱える苦しみにも気付き、寄り添って行くことも考えなければなりません。

厚生労働省が示している、心の悩みに
関する相談窓口です。

- 電話の相談窓口
- 「日本ののちの電話」
- ▽ナビダイヤル 0570-783-556
- ▽フリーダイヤル 0120-783-556

検査センター長
こんの いさむ
今野 勇

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探りに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。

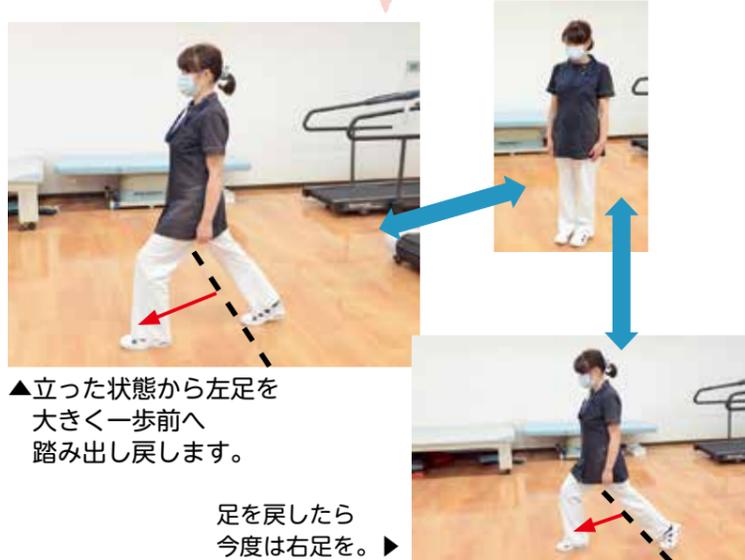


心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションとは、心臓病の患者さんの体力回復、社会復帰、再発・再入院防止を目指す総合的活動プログラムで、運動療法、学習活動・生活指導・相談(カウンセリング)など多岐にわたります。

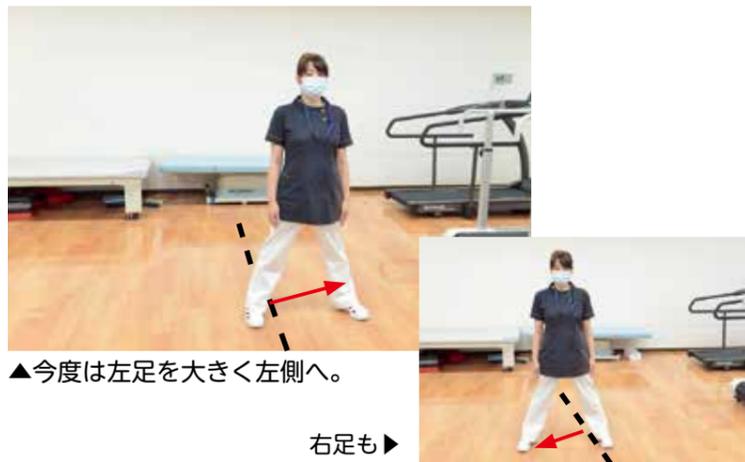
仙台循環器病センターでは心臓病や心臓手術後の患者さんに対して、20分を1単位として1日に1～3単位・週5日を目安に、歩行訓練、筋トレ体操、自転車こぎなどの運動指導を行っています。手術後の患者さんに対しては早期回復のために手術の翌日からスタートし、2～3週間にわたるリハビリテーションの間、専門チームが患者さんの状態に合わせてメニューを微調整し、サポートしています。

前後左右へのステップ



▲立った状態から左足を大きく一歩前へ踏み出し戻します。

足を戻したら今度は右足を。▶



▲今度は左足を大きく左側へ。

右足も▶

それぞれ5回ずつ行ってみましょう。

チヨコチヨコ、気軽に

宮城県成人病予防協会

仙台循環器病センターでは、日々多くの心臓病患者さんの手術や治療に当たっています。

特徴的な取り組みの一つが

「心臓リハビリテーション(心リハ)」。

その中の運動療法を健康づくりに活かしましょう！



心臓リハビリテーション

今回は…バランス保持運動

座布団の上で片足立ち



テーブルや椅子の背を使って体を支えます



かかとを10cmほど上げ、片足で立ち10秒間そのままです。

左右それぞれ10回を目安に。



仙台循環器病センター・
リハビリテーション科が
チームでご案内します

「心リハの体操は、治療だけでなく予防にも効果が期待できます。日常生活のちょっとした合い間に、気軽に試してみてください」

◀リハビリテーション科の理学療法士、看護師の皆さん

「午後ドック」のご案内

当協会では、「午後ドック」を行っています。

午後に短時間で人間ドックを終了させたい方、午前中お仕事でお忙しい皆様におすすめてです。

中央診療所では12時35分から受付、仙台循環器病センター 13時から受付を開始し、15時頃には検査を終了します。

なお、申し込みはインターネットまたはお電話にて予約受付しております。

ぜひお申込みください。

地下鉄南北線で通勤・お出掛けの途中にも便利に受診いただけます。



インターネット申し込み

<http://www.mygsji.or.jp/kenshin/>

人間ドック・特定健診 Web 予約はこちら

※インターネットで特定健診・協会健保の予約も可能です。

電話申し込み・お問い合わせ(両施設共通)

TEL 022-375-7113

ここをクリック



中央診療所 (AER健診ルーム)



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 肺がんCT

仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER12F

仙台循環器病センター (総合健診センター)



- 人間ドック
- 1泊人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 脳MRI

仙台市泉区泉中央1丁目6-12

産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられております。

産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 労働衛生教育に関すること。
- 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。



お問い合わせ

業務部 TEL. 022-375-7112

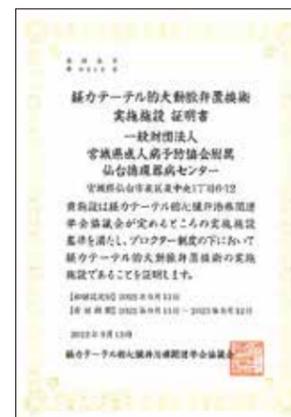
仙台循環器病センターが経カテーテル的大動脈弁置換術の認定施設となりました。

経カテーテル的大動脈弁置換術(TAVI/TAVR)とは、通常手術がハイリスクな大動脈弁狭窄症に対して開発された画期的な治療法です。

仙台循環器病センターでは、実施施設認定取得のために各診療科の医師やコメディカルなどで構成されたハートチームが準備を積み重ねてきました。

認定協議会となる「経カテーテル的心臓弁治療関連学会協議会」による書類審査、現地調査を経て、2022年9月13日付宮城県で5施設目となる認定施設となりました。

2022年10月には初症例が実施されました。今後の実施状況については、本誌で紹介していきます。



SELVAの消防訓練に参加しました。

秋季火災予防運動の一環として泉シヨッピングプラザ SELVA(セルバ)が実施した消防訓練に、仙台循環器病センターも泉中央防災協議会の一員として参加しました。

訓練は令和4年11月9日、震度6の地震により、セルバ1階で出火の想定。仙台市消防局によるはしご車救出や特別機動救助隊による一斉降下が行われました。一日消防署長の「ベガッ太くん」とともに、泉中央駅前地区の防災意識の向上に取り組まれました。



リレートーク

若い高齢者社会にむけて

宮城県成人病予防協会附属仙台循環器病センター
 心臓血管外科 医長 池田 昌弘



今朝のニュースで世界の人口が80億を超えていると報道されてきました。日本は人口1億2550万人ですが、高齢化が大きな社会問題とされています。平均寿命は男性82歳、女性88歳とともに世界一、また75歳の方の平均余命は男性12年、女性16年だそうです。つまり平均ですが、75歳の男性は87歳、女性はなんと91歳まで生きるといふことになります。この高齢者の生命予後改善の原因の一つが悪性腫瘍や心臓病の治療成績の向上です。そして実際65歳以上の高齢者は全人口の約30%とされていますので確かに超高齢社会と言えます。

では私たちの周りは約3から4人に1人が高齢者ということになります。なんと違和感を感じませんか？ そこまで高齢者だらけの社会ではないように見えますか？ しかし統計上の数字は正確なので実際そうなのでしょう。つまり高齢者が高齢者に見えていないのが理由の一つです。実際高齢者に限らずひと昔に比べて皆さん若く見えますね。例を挙げます。昭和の代表的漫画サザエさんの波平さんは54歳だそうです。彼が執筆時の典型的な54歳だったかどうかは不明ですが、福山雅治さんが53歳、佐々

木蔵之介さん54歳(この二人も典型的な50代ではありませんが、どう考えても現代の54歳とはかけ離れています。この見目の改善は生活習慣の改善による健康化が起因していると思われます。生命予後も改善し、見た目も若く見えるのが嫌な人はいませんよね。もちろん高齢化社会は問題ですので少しでも出生率や若年層での死亡率を改善してゆくことが必須ですが、日本の超高齢社会は年齢だけが上がっているだけではなく、見た目も健康度も改善しているのではないのでしょうか。そう考えると超高齢社会も悪いものではないように思えますよね。医療者側が医療成績の向上を探索し続け、皆さんが生活習慣を改善し続け、来るべき若い超高齢社会を楽しむことができたいですね。



「歯医者と私」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

もともと、歯磨きも歯医者も苦手だった。小学校の給食で、鯨の竜田揚げのような固いものを噛もうものなら、奥の虫歯に触れると飛び上がりそうなほどに痛んだ。それでも歯医者に行くのはごめんだった。一度、歯を削られたときに、脳天まで響いた痛さが忘れられなかったから。

それに、その虫歯は、どうせ生え替わる乳歯だから、少しグラグラして来ようものなら、早く抜けてしまえと舌先で揺らした。そうして自分で歯を抜いて、上の乳歯のときは床下へ、下の乳歯は屋根の上へと投げやった。

後になって、同じようなまじないは、世界各地にあると知った。太陽に向かって投げたり、土に埋めたり、動物に食べさせたり……。イギリスやアメリカには、抜けた乳歯は枕の下に入れる風習があり、眠っているときに歯の妖精「トゥースフェアリー (Tooth Fairy)」がやってきて、歯をコインにかえてくれるという伝説があるという。

もともと、妖精は、ちゃんと歯磨きをしているきれいな乳歯しか持って行ってくれないということだから、私の子供時代の虫歯ではダメだっただろうが。

大人になっても歯医者嫌いは続き、高校入試の前に虫歯治療をしてからは、とんとご無沙汰で、歯磨きも申し訳程度にささっと済ませる習慣だった。電気工をしていた二十代の頃に、鉄の配管に歯をぶつけて前歯を半分ほど欠いてしまい、やむなく歯医者にかかって欠損部分を埋めてもらった。そのさいに、虫歯治療の必要があると言わ

Profile

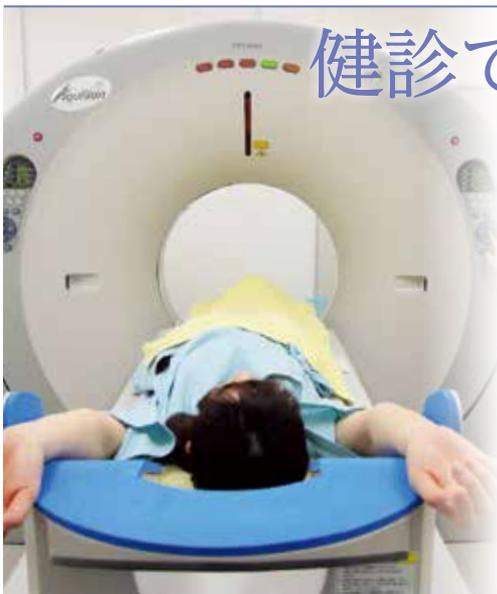
1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。代表作は『ショート・サーキット』『ア・ルース・ボーイ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ Norge』『還れぬ家』(新潮社)、『光の闇』(扶桑社)、『渡良瀬』(岩波書店)、『空にみずうみ』(中央公論新社)、『山海記』(講談社)、『麦の日記帖』(プレスアート)、近刊に『アスペストス』(文藝春秋)。仙台市在住。仙台文学館館長。



「ぼーん」(作・撮影 神田美穂)

れたが、ずっとそのままにしていた。転機が訪れたのは、四十代半ばのこと。前歯の補修箇所がどんどん黒ずんで来て見映えが悪く、染みるようにもなり、先に連れ合いがかかっていた歯科医を怖々受けることになった。覚悟していた治療中の痛みはさほどではなく、痛かったら手を挙げて知らせてください、と言われて、まだ削る前から手を挙げて笑われたりしたものの、麻酔などの進歩を実感させられた。これなら大丈夫か、とほかの虫歯の治療も行い、二カ月ごとの歯周病のメンテナンスに通院するようになって今に至っている。歯磨きも、指導されたとおりに歯間ブラシや糸ようじも使ってしまった。

その間には祖父の死があった。晩年は、認知症で歯のケアがおろそかになったせいもあるのか総入れ歯となり、その具合が悪くなったことも、死因となった誤嚥性肺炎につながったと実感させられた。余談だが、駄洒落好きな父は、「歯科医師に仕返しされる」とよく言っていたものだ。



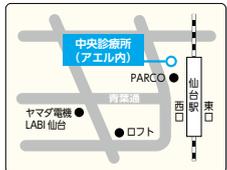
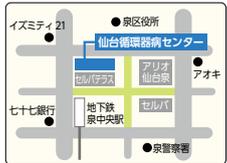
健診で安心を。診療で健康を。

一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
 仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)
総合健診センター
 ▶施設健診 TEL.022-375-7113
 ▶巡回健診 TEL.022-375-7112

中央診療所
 仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階
 ▶アエル健診ルーム TEL.022-263-4050
 ▶アエルクリニック TEL.022-263-4053

中央診療所レディースクリニック
 仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階
 TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するご予約・お問い合わせはこちらへ 3 施設共通 TEL.022-375-7113

