

TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツーバース VOL.159

巻頭
特集

中央診療所

患者さんの
良きパートナーで
あり続けるために



事業所探訪 第40回

株式会社一大通信 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第41回「鰻と文豪」

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6回



特集●中央診療所

患者さんの 良きパートナーで あり続けるために

オープンから36年目を迎えた「中央診療所」。
スタッフ・設備・取り組み等、
どのような体制を整えて地域の方々の健康を支えているのか、
新院長就任など最新情報を交えてご紹介します。

健診受診や通院に便利な 仙台駅前に立地

宮城県成人病予防協会には地域住民の方々の健康増進に寄与することを目的とし、仙台市営地下鉄泉中央駅前の「仙台循環器病センター」と、仙台駅前の「中央診療所」の二つの医療拠点があります。

今回ご紹介する中央診療所は、仙台駅から徒歩数分のAERビル内にあります。通勤の合間やお出かけ時に合わせ

て受診しやすい便利な立地も、受診される方や患者さんから喜ばれているポイントです。診療所内の待合室に入れば、大きな窓が広がり、晴れた日には太平洋を眺めて受診までの時間をゆったり過ごすことができます。

医療専門職が約110名働く 診療所は小さな病院さながら

「診療所」と「病院」の違いをご存じでしょうか。大きく異なっているのは、

「小さな病院のよう」と言われる程、診療所としては比較的大きな規模で運営しています。

スタッフ一人一人がより良い医療を提供できるよう、スキルアップを支援する体制も整えています。各種学会に参加しやすい環境づくりをはじめ、学会に参加した後は部署内で伝達講習を行い、情報や技能の共有化も図っています。

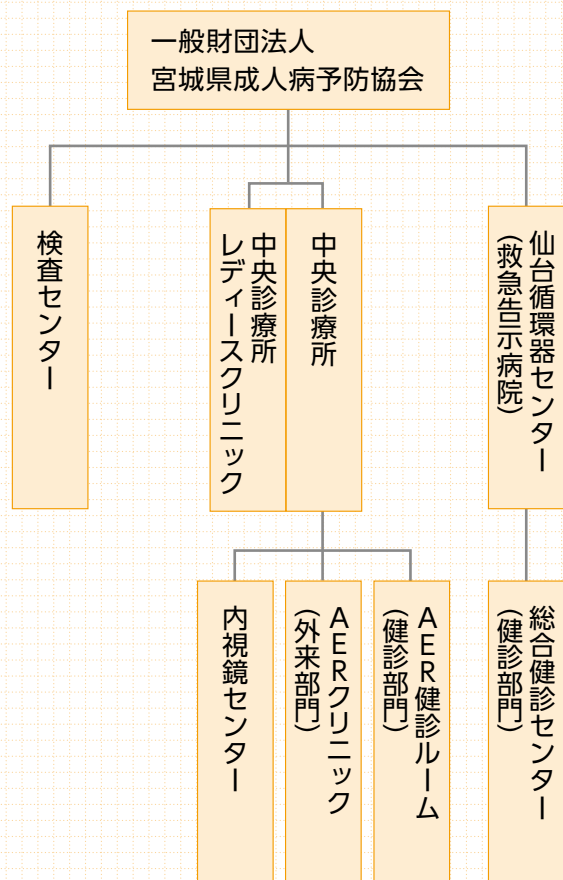
診療所の4部門に加え 同法人の検査センターを併設

中央診療所には、AER12階の「健診部門（AER健診ルーム）」「外来部門



仙台駅前のAERビル内にある「中央診療所」。通勤の合間や帰省、お出かけ時に合わせて利用しやすい立地です。

【施設健診と診療の体制】



を生かし、適切な治療へ円滑に移行できる体制が整っています。また、仙台循環器病センター内の施設健診部門である「総合健診センター」との間では、健康診断や人間ドックの受診予約を一元管理しており、過去の受診データも継承・共有されているため、受診施設を変更しても問診票や検査キットの差し替えは必要なく、健診結果は過去データとの比較も可能です。

ここまで中央診療所の概要についてを紹介しました。次のページからは診療所内の4部門について特色を見ていきましょう。



検査センター内の様子

入院できる病床数の違いです。医療法では、20床未満が診療所、20床以上が病院とされています。診療所の中には病床を持たない「無床診療所」が多くあります。中央診療所も無床診療所にあたり、健康診断と外来診療を主としています。

診療所と聞くと医師や看護師が数名の規模をイメージされるかもしれませんが、中央診療所では約110名のスタッフが働いており、医師、看護師だけでなく、臨床検査技師、放射線技師、保健師、管理栄養士、薬剤師など様々な医療専門スタッフが活躍しています。



外来部門の「AERクリニック」の待合室。明るく開放感のある空間で、スタッフも穏やかに対応しています。

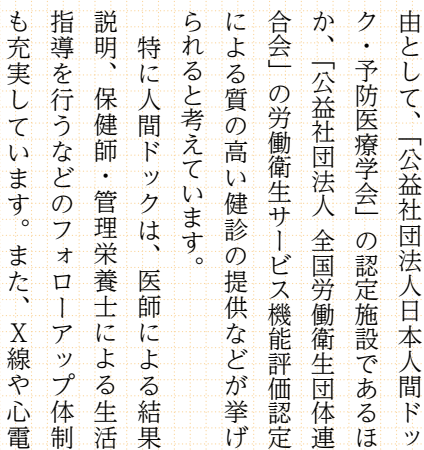
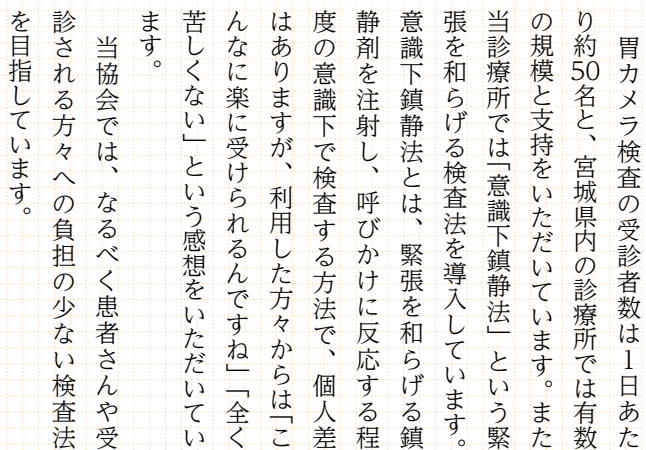
「健診部門（AER健診ルーム）」
人間ドックの受診者数は
年間1万人

仙台東駅という便利な立地にあるので、宮城県内在住の方はもちろん近県の方、首都圏をはじめとした他県に単身赴任者中の方が帰省のタイミングで受診されるなど様々な地域の幅広い年代の方が利用されているのが当部門の特色です。

門病院への紹介なども行っています。

呼吸器内科の紹介でも触れましたが、診療所と病院が連携し、シームレスな医療サービスを提供する「病診連携」にも力を入れています。専門的な検査や治療が必要となった場合は、仙台循環器病センターをはじめ、専門分野に特化した医療機関を紹介し、患者さんが適切な治療を円滑に受けることができます。ようサポートしています。

AER健診ルームとAERクリニックがあるAER12階には、内視鏡センターもあります。最新鋭の機器を用いて、細部まで鮮明に映し出すハイビジョン画質での画像確認を行っており、精度の高い検査に努めています。

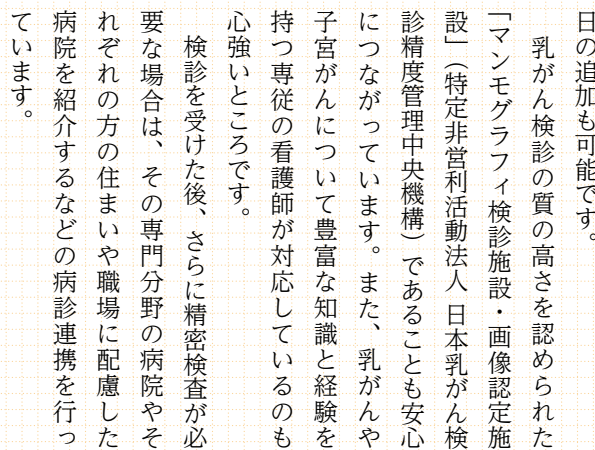
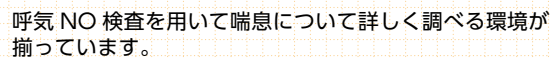
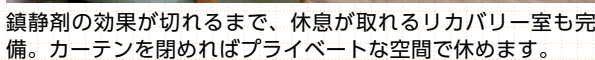


「外来部門（AERクリニック）」
かかりつけ医として
病診連携も

例えば、AER健診ルームでの健診で高血圧と診断された場合、隣接する同じフロア内のAERクリニックでの治療につなげることも可能です。

AER 10階にある「レディースクリニック」は、女性のための検査部門です。乳がん検診・子宮がん検診は平日及び不定期で土曜、乳腺外来は予約制となり月に1、2回土曜日に診療を行っています。

検診を受診している方に当レディ
 スクリニックスを選んだ理由を聞いてみ
 ると、「交通の便が良いから」「毎年利
 用していて過去のデータがあるから」な
 ど理由は様々ですが、中には10年以上
 健診を受けに来ている方もいます。



新院長に聞く「これからの中央診療所」 「自分の健康は自分で守る」 きっかけづくりをここから

本年4月、中央診療所へ飯島秀弥新院長が就任しました。
地域医療における中央診療所の存在意義と、
これからの健康づくりの在り方について、飯島院長の思いを伺います。

忘れていませんか？ 自分の健康に向き合うこと

これまで多くの高齢の入院患者さんを診療してきました。症状が重いために入院するのですが、長年の生活習慣病のために重症化していることが多いです。

多くの患者さんは、治療を受けた病院は覚えていても、診断内容を知らない、なぜその薬を飲んでいるのか分からない。病名すら覚えていない。このようなことが頻繁にみられます。患者さんが自身の病気を理解しようと努め、医療者とよく相談し、提示する治療選択肢の中から自身が希望するものを選

ぶ。こうした意識が、日本ではまだまだ少ないように思います。もちろん病気にならないに越したことはありません。健診で自身の健康状態を把握し、生活習慣の改善に努める。将来の疾患発症リスクが高いと考えられれば、服薬も考慮する必要があると思います。

中央診療所（AERクリニック）は、仕事の合間に予約をせず、さっと受診できる気軽さがあるからか、受診する方の年齢層が30代から60代と比較的若い世代が中心です。この中には、将来、重い心臓病や脳卒中、腎臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などを発症する可能性のある人が少なからずいらつしゃいます。今のうちであれば未然に防ぐことが

より良い医療を生むのは スタッフの有機的なつながり

医療機関の本体は建物や設備ではなく、構成する人達が有機的に結びついた集合体です。一人で出来ることには限りがありますが、みんなで取り組むことによって、医療という大きな責務を果たしていけます。そしてその繋がりを優れたものにすることが出来れば、医療の質が向上します。一つの大きな目標に向かって皆で力を合わせていく。そのためには、毎日お互いの顔を見て元気良く挨拶し、他の人の意見は批判することなく、その意図を理解するよう努める姿勢が必要です。気兼ねなく意見を出し合え、悩み事も相談できる環境を保っていかなばなりません。

地域医療においても連携はあつて当たり前。一つの医療機関で出来ることには限りがあります。其々の医療機関での得意分野を有効に活用することが良い医療に繋がります。診療所に受診された患者さんに異常が見つければ、早めに高次医療機関に紹介します。紹介するときに意識するのは、その病気の専門性に長けた病院であること、患者さんの住まいや職場に近いところ、入院した場合を考えて家族が来院しやすいところ等々であり、候補の中から患

できるかもしれない。前からやりたかった健康意識を高める働きかけが、ここならできのではと思っています。

患者さんと医療者の パートナーシップづくり

国が生活習慣病予防の呼びかけや、予算を出して健診を勧めるのはなぜか。このままだと国民全体の健康状態が悪くなり、医療費もかかり、国全体が元気でなくなってしまう。

者さんが希望された病院に紹介します。

コロナ禍を契機にオンラインでの情報共有が普及しましたが、やはり直接会って話すことが大事だと感じています。情報のやり取りだけではない、場の雰囲気というか、気持ち伝わる部分が大きいですからね。

最後に

「自分の健康は自分で守る」マインドが広がっていくよう取り組んでいければと思っています。

中央診療所の診療・健診のご案内

■AER健診ルーム（AER12階）

※予約制 予約受付：月曜～金曜 8:00～16:30

人間ドック（1日）・各種健康診断

電話 022-375-7113

中央診療所（AER健診ルーム）と仙台循環器病

センター（総合健診センター）の共通番号

WEB パソコンやスマホから予約の空き状況の

確認・健診予約、日程変更を行えます。



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

■AERクリニック（AER12階）

標榜診療科目 内科、呼吸器内科、循環器内科、
消化器内科、心臓血管外科

診療時間 9:00～17:30（受付8:30～17:30）

休診日 土曜・日曜・祝日・年末年始

電話 022-263-4053



■レディースクリニック（AER10階） ※予約制

乳腺外来診療時間

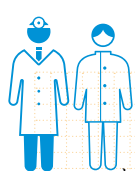
土曜日（月1～2回）11:00～12:00

住所 仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階

アクセス 仙台市営地下鉄南北線「仙台駅」から徒歩4分

JR仙台駅西口ペデストリアンデッキから徒歩2分

※お車で越しの方へ 当診療所の専用駐車場はございません。公共交通機関、もしくは周辺の駐車場をご利用ください。



事業所探訪

第四十回は…

株式会社一大通信様

当協会で受診している健康診断の内容について教えてください。

東北地域の鉄道沿線で光ケーブルの敷設をメインに無線の施工など、列車が安全で快適に運行する通信技術を提供しています。列車の運行を妨げないよう夜間作業も多い仕事です。

創業した約30年前から宮城県成人病予防協会の施設健診を受診しています。現在は定期健診に加え、35歳以上は胃カメラや大腸がん検診などの付加健診、深夜業健診が年2回、ハチ毒の抗体検査も任意で受けています。現場のシフトに合わせて宮城県成人病予防協会の窓口の方が調整してくださるので、おかげさまで受診率は毎年100%。社員それぞれが行き慣れた仙台循環器病センター総合健診センターや中央診療所で受診しています。

一大通信様では社員の健康のためにどのような取り組みをされていますか？

社員は20代から70代まで。現場担当が大半です。社内の血圧計は、50代以上の社員が出社時によく利用しています。社内では毎朝ラジオ体操を実施し、

現場では健康状態を日々チェックしています。現場で心配なのが、熱中症です。毎年みんなの意見を聞いて頭を冷やす送風機、ファン付き作業着など、最新の熱中症対策グッズをそろえています。

月1回発信している社内報には、健康情報も入れています。この検診は何のためで、こんなことが分かるから受診を、といった内容です。社員29名の小さな会社なので、社員旅行には社員の家族も同伴することもあるため、お互い子どもの顔も分かります。社員がその家族を守るため、健康第一でいてほしいです。そのためにも自分で健康管理できるシステムを構築するような会社としても協力しています。

最後に、一大通信様の社員の健康管理に関する目標は？

みんなが毎日元気に働けるのが目標ですね。創業からこれまで、検査入院はあっても、病気で入院した人はいません。どちらかといえば、怪我ですね。現場に行ったら作業に夢中になってしましますから、現場の責任者が毎日「安全」を呼びかけています。テーマは「声

かけ」です。分かっていることでも口に出すこと。作業員同士、気が付いたら「列車が来たぞ」「危ないから近寄るな」と、人ごとにならないように、声をかけることが大事です。

安全で働きやすい職場が、健康をつくる第一歩です。これからも、社員みんなの健康な体と心を保つよう取り組んでいきます。



代表取締役

清水 幸二 さん

PROFILE

学生の頃、柔道部で体重が100キロを超えていました。ダイエットと走り込みで75キロまで減量し、最近は会長と一緒にゴルフに行っています。スコアはようやく100切るくらい。一番の健康法は早寝早起きです。2歳半の子どもと夜9時に寝て、朝は5時に起きています。

..... 受診した方からこんな声が届いています!



櫻井 郁子 さん

仙台支社 総務課

同僚に好評の「苦しくない胃カメラ」
次回は試してみるつもりです。

定期健診に行く仙台循環器病センターは、施設が綺麗で、スタッフの方々も感じが良く、落ち着いて受診できるところが好きです。胃がん検診は、毎年バリウム検査をしています。同僚からは「麻酔を使う胃カメラ検査が苦しくなくていいよ」とよく聞くので、次回の検診で試してみたいと思っています。



清水 一さん

会長

毎年受ける健診結果の数値を励みに
100歳を目指しています。

今年7月から後期高齢者になります。健康について考えるようになり、毎年の定期健診に加え、2年に1回は胃カメラなど内視鏡検査を受けています。その数値を見て「あと1年大丈夫!」「2年大丈夫!」と励みにしています。まだまだ100歳まで生き続けたいので、ゴルフをしたり散歩をしたり頑張ります。

教えちゃいます!私の「健康づくり」



仙台支社
総務課
熊谷 優作 さん

サウナ習慣でぐっすり睡眠

以前は、仕事帰りに週3日以上ジムに通っていました。ところが、ジムの営業時間が変わって今は週1回に。その代わり増えたのがサウナです。サウナが好きな友達と一緒に、休日や金曜の夜など週1、2回は行っています。仙台市内にあるサウナは、ほとんど行きませんでした。自分に合う温度のところ、ヒノキの香りが良いところなど、いろいろあつて楽しめます。サウナ上がりには「オロポ」です。オロナミンCをポカリスエットで割って飲むオロポの後に、ソフトクリーム。普段は鶏

肉や魚を主軸に自炊していますが、サウナ上がりはやっぱりこれです。体質改善まではまだ実感がありませんが、サウナの後はよく眠れるようになりました。



ライブで思いっきり体を動かし心も体もリフレッシュ

推しのライブで
体を動かしてスッキリ!

定期的に体を動かしていることといえば、アイドルのライブに行っていることです。頻度が多いときは2週連続して行くこともあります。ほぼ東京ですね。ライブハウスでは1時間半、動きっぱなし。それは、思いつき動くことで、より楽しめることに気が付いたからです。人が多いとライブハウスがサウナ状態で、汗だくになります。ライブに行った東京でウォーターサーバーの魅力を知り、今は一人暮らしの部屋にウォーターサーバーを置いています。朝起きた時や風呂上がりには飲む水が、水道水とは別物の味です。それまで飲んでいたジュースも、自然と控えられるようになりました。

INFORMATION

株式会社一大通信



当社は鉄道通信工事を事業の柱として創業から28年を迎え、社員は総勢29名となりました。

経営理念である

一、自分の手で触れ、目で見え、仲間と声を掛け合いこの時代を生きていく。
一、どんなに科学が発展しようとも現場で働く私たちの価値を「確かな技術力」と「人命を尊重した安全な作業」で証明していく。
一、会社は社員のために、社員は会社のために自分のできることを惜しまず発揮し、誠実な心で歩み、ともに成長し社会に貢献していく。
この3点を胸に変わりゆく時代を突き進んでいます。



DATA

事業内容／電気通信工事業・電気工事業

事業区域／宮城県、岩手県

代表者／清水幸二

設立／1996(平成8)年5月13日

職員数／29名(うち女性3名)

所在地

本所／宮城県柴田郡柴田町大字中名生字佐野5-1

TEL：0224-58-3950

FAX：0224-58-3951

[HP]https://ichidait.com/

[X]@ichidait_1996

[Email] ichidait@onyx.ocn.ne.jp

仙台支社／宮城県仙台市宮城野区岩切字大前86-2

盛岡支社／岩手県紫波郡矢巾町広宮沢第四地割395



乳がん検診の第36回

ウソ・ホント

乳がん検診のマンモグラフィ検査痛みはある？

がんの中でも日本の女性がかかる割合が高い「乳がん」。
9人に1人がかかるといわれますが早期発見・早期治療により90%以上が治る治りやすいがんでもあります。
分かっているつもりでも乳がん検診ホントのところはどうなのでしょう？

乳房を薄く撮影することによって痛みや圧迫感を感じる場合があります。緊張して体がこわばるとさらに痛みが増しますので、まずは深呼吸。リラックスして検査にのぞみましょう。
検査では圧迫板で乳房厚を薄くすることで、被ばくを少なくし、さらに画像のブレを防ぐことができます。検査に必要な圧迫ですので、できるだけ頑張りましょう。

20代から乳がん検診を受けた方がいい？

20代30代の方には乳房超音波検査をお勧めします。特に乳腺の多い20代は、被ばくも多く、乳腺量が多いためマンモグラフィ検査ではあまりよくわかりません。30代から徐々に罹患率が上がりますので、気になる方は超音波とマンモグラフィ検査の併用をお勧めです。40歳からはマンモグラフィ検査を必ず受診するようにしましょう。

去年受診しました今年も受けたほうがいいですか？

乳がんは40代以降の方の罹患率が高くなるため、毎年検査を受けることをおすすめします。マンモグラフィ検査は乳腺の構造全体を把握し、小さな石灰化の発見が得意です。乳房超音波検査はしこりの性質を詳しく調べられるため、しこりが良性か悪性かを判断する上で重要です。早期発見・早期治療により、治療の選択肢が広がりその効果も高まります。

胸に痛みがあるけど検診まで待っていい？

気になる症状がある方は、すぐに医療機関を受診しましょう。男性も乳がんにかかることがあります。乳がん検診は無症状の方が受けるもので「異常なし」または「要精密検査」を振り分けるための検査です。自分の乳房の変化に気付いたら受診しましょう。

「要精密検査」と判定されました乳がんでしょうか？

乳がん検診で「要精密検査」と判定されても乳がんとは限りません。慌てず精密検査を受診してください。実際に要精密検査の判定を受けた方の方の大多数は異常なしか良性の疾患です。必ず受診するようになっています。

「ブレスト・アウェアネス」で乳房の変化に気付こう

「ブレスト・アウェアネス」という言葉を聞いたことはありますか。「乳房を意識する生活習慣」のことです。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで、まず自分の乳房の状態を知ることから始めましょう。入浴やシャワーの時、着替えの時、自分の乳房を見て、触てみましょう。いつもの乳房の状態を知ること、初めて変化に気が付きます。変化に気付いたら医師に相談。安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。さらに、検診を定期的に受け、精密検査と判定されれば病院に行く、一連の流れがしっかりとできていれば早期発見・早期治療につながります。

【変化に気付くポイント】

- ・しこり
- ・ただれ
- ・くぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物

「ブレスト・アウェアネス」パンフレット

厚生労働省 研究事業
乳房を意識する生活習慣の4つのポイントや、病変が見つかりにくい高濃度乳房についても分かりやすく紹介されています。
breastawareness_pamph.pdf (jbcs.gr.jp)

宮城県成人病予防協会
仙台循環器病センター 総合健診センター
診療放射線技師
まつた なつえ
松田 夏枝 さん

PROFILE

青森県八戸市出身。2022年入職。検診では自分の家族とってコミュニケーションを取りながら精度の高い撮影を心がけています。マンモグラフィ検査はスクワット状態で撮影するので、職場でも時間があればスクワット。月1回はヒップホップのレッスンに通って健康を維持しています。ピンクリボンアドバイザー中級

今後の医薬品の 販売制度のあり方 その2

厚生労働省の医薬品の販売制度に関する検討会において、医薬品の販売制度のあり方などについて5項目にまとめたものが公表されました。前号に引き続き、今回は残りの3項目について見ていきましょう。オンラインを通じた社会活動が増加するとともに、セルフケア・セルフメディケーションの推進が図られるなど状況は変化しており、一般用医薬品の濫用等の課題が新たに生じている状況を踏まえた内容になっています。

3. 要指導医薬品

- 薬剤師の判断に基づき、オンライン服薬指導により必要な情報提供等を行った上で、販売することを可能(医薬品の特性に応じ、例外的に対面での対応を求めることも可能)。
- 医薬品の特性に応じ、必要な場合に一般用医薬品に移行しないことを可能とする。

4. 一般用医薬品の販売区分及び販売方法

- 販売区分について、「薬剤師のみが販売できる一般用医薬品」と「薬剤師又は登録販売者が販売できる一般用医薬品」へと見直す。
- 人体に対する作用が緩和なものは、医薬部外品への移行を検討する。
- 専門家(薬剤師・登録販売者)の関与のあり方に加え、情報提供については関与の際に必要な応じて実施することを明確化する。

5. デジタル技術を活用した医薬品販売業のあり方

- 有資格者が常駐しない店舗において、当該店舗に紐付いた薬局等(管理店舗)の有資格者が、デジタル技術を活用して遠隔管理や販売対応を行うことにより、一定の要件の下、医薬品の受渡しを可能とする新たな業態を設ける。

今後、記載された具体的な方策を踏まえ、検討を進めていく予定です。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/001199663.pdf>

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、薬草探しに山野を駆け巡る。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。



スクワット

効果：足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、
階段の上り下りが楽になります。



肩幅に足を開き、いすの背もたれにつかまります。

5回×2～3セット



両方の膝を同時に1・2・3・4と数えながら約30度曲げ、1・2・3・4と数えながらゆっくり伸ばします。

四つ這いバランス

効果：体幹の筋力を鍛え、良好な姿勢維持や体幹の
バランス機能改善に効果があります。



四つ這いの状態になります。

★ポイント★

ひじはしっかり伸ばし、
腕は肩の真下へ



右手・左手を同時にあげて5秒維持
(あげる腕と反対の足をあげます)

同時にあげられない人は
手だけ、足だけで行いましょう。



四つ這いの状態に戻す。

左右交互に3セット



※筋力トレーニングの効果には個人差があります。無理の無い範囲で運動を継続しましょう!!

チョコチョコ、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!

シン・リハ

心リハ

体操

心臓リハビリテーション

今回は… 心不全対策の運動～下半身編 Part.4

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみの症状から始まり、徐々に悪化をたどる病気です。心筋梗塞や狭心症、動脈硬化、高血圧、不整脈など様々な疾患が原因となって生じます。適切な運動は心不全を起こしにくい体をつくるとともに、日常の動作でも効果を発揮します。

足の外開き

効果：太もも外側の筋肉を強くすることで歩行や
バランスの安定性を保つ効果があります。



立った状態で椅子の背もたれなどに片手でつかまります。



1・2・3・4と数えながら一方の足を横に
ゆったりと広げます。



1・2・3・4と数えながら広げた足をもとの
位置に戻します。



片脚ずつ
5回×2～3セット

★ポイント①★ 声に出し、息を吐きながら

★ポイント②★ 体が横に倒れない程度で足を広げます。

これまでの体操はこちらから

「心不全対策の運動～下半身編」(No.156)

<https://www.mygsji.or.jp/magazine/doc/vol156.pdf>

「心不全対策の運動～下半身編Part.2」(No.157)

<https://www.mygsji.or.jp/magazine/doc/vol157.pdf>

「心不全対策の運動～下半身編Part.3」(No.158)

<https://www.mygsji.or.jp/magazine/doc/vol158.pdf>

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



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

かんたん・便利・確実！ 人間ドック・健康診断の予約はWEB予約で！

WEB予約のメリット

- ・24時間予約が可能
- ・リアルタイムに空き状況の確認が可能
- ・簡単な予約手続き
- ・パソコン・モバイルから予約が可能です。

予約は二次元コード・URLから



インターネット申し込み

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

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
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。

- 1 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。
- 2 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。
- 3 労働衛生教育に関すること。
- 4 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

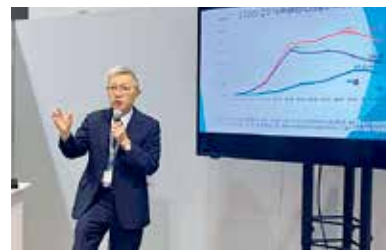


当協会医師の演題が 日本乳癌学会の厳選を経て ポスターディスカッションにて発表

令和6年7月11日から13日の3日間、
仙台国際センターなどを会場に開催され
た「第32回日本乳癌学会学術総会」におい
て、当協会の内田賢医師の演題「乳癌発生
の高齢化からみたリスク評価と予防医療」
が厳選を経て採択され、ポスターディス
カッション発表を行いました。

ディスカッションの概要は、日本総人口
のピークからの減少および少子高齢化が
進行した、2008年～2018年におけ
る乳がん罹患年齢からみた乳がん発生のリ
スクと予防策を評価・考察したものです。
その結果、この10年間で罹患率のピーク年
齢や乳がん検診受診率が増加したこと
で高齢者層の乳がん罹患率・罹患率が増加
し、65～74歳の年代は発生リスクの高い一
方で乳がん検診受診率の向上に課題があ
るという結論に至りました。

乳がん検診は、主に40歳から受診勧奨
されております。
当協会でも総合
健診センター、
中央診療所にて
実施しておりま
すので、早期発
見のためにも積
極的な受診をお
願いたします。



仙台循環器病センター 総合健診センターにて 人間ドック健診施設機能 評価認定を更新

健診施設機能評価事業は、健康寿命の延
伸を人間ドック・健診の社会的使命と考え
公益社団法人日本人間ドック・予防医療協
会が2004年より開始した、質の高い健
診を実施する健診施設を育成するための第
三者評価による認定制度です。

仙台循環器病センター総合健診センタ
ーは、より良い健康診断の提供により地域
の予防医療を推進するために、厳しい審査基
準をクリアして2018年8月に認定施設
となりました。今回は初の更新審査でし
たが、認定施設としての5年間にわたる健康
診断の提供体制における質の高さが認めら
れ、認定更新となりました。当協会では、
中央診療所AER健診ルームも同様の認定
施設ですが、2023年4月には既に3回目
の認定更新がなされており、高い水準で人
間ドック・健診を受診できる健診施設とし
て認められております。ご利用いただく皆
さまに安心して受診いただけるよう、今後
も職員一同努めて参ります。



日常生活と俳句

宮城県成人病予防協会附属仙台循環器病センター
総合健診センター 医師 平山 隆 (俳号 北舟)



俳句を始めてかれこれ三十年近くにな
ります。始めた頃は、俳句はどこか風光
明媚なところに出かけなければできないも
のと思っていました。だからなるべく人の
行かないところや珍しい風土にふれるた
め、いろいろなところへ出かけて作って
いました。そのうち日常の身の回りの生活
からも俳句は詠めるのではと思うよう
になり作り始めました。地方の病院の勤務
医だったので次のような句ができました。

千大根分け入るやうに往診す

今、往診は訪問診療と名を変えてはい
ますが過疎地だったので、けっこう需要は
ありました。

開拓農の光源として木の芽山

町には戦後、開拓で入植した人たちが
山間部に多く住んでおられました。

花のことたづね問診始めけり

俳句では花といえは桜のことです。

看とるとは手を添へること草の花

仕事とはいえ、無力感におそわれるこ
ともありました。

内科より外科へ草餅到来す

小さな病院だったので、和気あ
い楽しく仕事をさせて頂きました。

水音の出てゆくばかり雪解村

ちよつと寂しい句です。限界集落など
という嫌な言葉がありますが、過疎地に
残った人たちは皆、たくましく楽しく生
活しておられます。

定年退職後は、現在の健診の仕事
をさせて頂いています。

健診車に乗り込んでくる草いきれ

これは巡回健診の句ですが、会社へ出
向いての健診もあります。

工場の隅の健診冬ともし

会社といつても大会社もあれば小
工場もあります。忙しくて病院に行け
ない人たちのため、健康のバックアップ
が出来たらと思って仕事を続けていま
す。

俳句は四季の自然、風物に深くか
わる文芸だと思えます。人間、年齢を重
ねると自然回帰の思いが強くなります。
これからの残りの人生を俳句と共に
楽しみたいと思っています。

三病息災 第41回

「鰻と文豪」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

「ツバーズ」
令和6年9月1日発行
VOL.159発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26
☎022-773-2311

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕
新人文賞を受賞して以来、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『アスベストス』
（文藝春秋）。仙台市在住。仙台文学館館長。

今年の土用の丑の日は、七月二十四日と八月五日。鰻は好物なので、どちらかの日にはもちろん鰻の蒲焼きを食べたいものだ、とかがえている。

じつは、胆石の発作が怖くて食べられない時期があったものの、十一年前に胆嚢を摘出してからは心配無用となった。とはいえ、ふだんはなるべく脂っこいものは控えるようにしているけれども。

鰻好きな文学者といえば、真っ先に思い浮かぶのが斎藤茂吉。二十九年間の日記のなかには、九〇二回鰻を食した記述があり、五十九歳だった昭和十六年には、九十六回食べ、五日連続ということもあったという。

ほかにも、夏目漱石は、胃弱だったものの鰻は好物だったようで、〈あんな所があれば僕も住んで見たいと思ふ。鹿の声を聴いて一寸出ると鰻飯が食へると云ふ様な所と被存候〉と京都の知人に宛てた手紙に書いている。太宰治は屋台の鰻を好み、〈私は日々、午後三時まで仕事して、三時以降は、ウナギ屋でお酒を飲み、ヘトヘトに疲れています〉と手紙にある。

食いしん坊だった谷崎潤一郎も、もちろん鰻好きで、子供の頃を回想した『幼少時代』に、〈今もあるはずの、小網町の喜代川という鰻屋の鰻もよく御馳走になった〉と記している。

座業とはいえ、小説を書くのはすこぶる体力が要るので、文豪たちがよく鰻を食べているのは納得させられる。

ところで、いつも食べ慣れている、ふつく



「今日はうなぎ！」
(作・撮影 神田美穂)

らと香ばしい江戸焼きの鰻は背開きで、素焼きにした後、蒸してからタレを塗って焼き上げるが、まむしとも呼ぶ関西焼きでは、腹開きにして、頭をつけたまま、蒸さずにタレをつけて焼く。パリッと香ばしい、こちらの鰻の味わいも好きである。

江戸焼きは、見えない調理場で行われることが多く、しばし待たされてから重箱に入った蒲焼が運ばれてくるのがほとんどだが、関西焼きの店では、親方が生け簀から取り出した生きたうなぎを目打ちで固定して、身をくねらせるのを捌くところから、串打ち、焼きまでのすべての工程をこなしていくのを眼前にできることがあるのも嬉しい。

その鰻の味を知ったのは、二〇〇五年六月のクボタショック以後、アスベスト禍の取材で何度か関西を訪れたこと。

鰻屋の店を出す夢がもう少しで実現するという矢先に、子供の頃に家の隣にあった工場から排出されていたアスベストを吸ったことが原因の中皮腫によって、四十八歳の若さで亡くなった尼崎の鰻職人をモデルに、「うなぎや」という短篇小説も書いた。

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

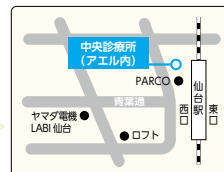
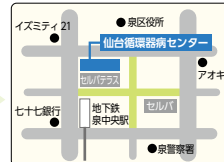
▶施設健診 TEL.022-375-7113
▶巡回健診 TEL.022-375-7112

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.022-375-7113
▶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お申し込みはこちら