

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.162



事業所探訪 第43回

日本トーカーパッケージ株式会社 仙台工場 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第44回「求む！アスベストエッセイ」

HEALTH+

生活のヒトコマで気軽に！
ラクトレ 第3回

＼新コーナー！／

TOPICS 連携医のご紹介



たんぽぽクリニック 様

巻頭
特集

心不全ケアを支える
地域医療の今とこれから
仙台循環器病センターにおける看看連携・薬薬連携



心不全ケアを支える 地域医療の 今とこれから

全国に心不全患者は約120万人いると推計されています。その数はさらに増加していくことが予測されており、地域の健康増進を支える医療現場において、さまざまな医療職種との連携が進んでいます。

心不全患者を包括的にサポートするチーム医療の取り組みの一環として、看看連携と薬薬連携の今とこれからを紹介します。

なぜ今、心不全が急増？

心不全の患者数が急激に増えていることをご存じでしょうか。

心不全とは、さまざまな原因によって心臓のポンプ機能が低下し、全身の筋肉や臓器に血液を送ることができなくなっている状態のことです。日本循環器学会によれば「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」とされています。加齢とともに患者数が増加する傾向に

ある心不全は、超高齢化により2035年まで増え続けることが推定され「心不全パンドミック」と呼ばれています。

宮城県内でも心不全患者の割合が多いのが現状で、仙台市内でも高齢者人口の割合が高い泉区は、心不全患者の増加が問題となっています。

循環器疾患の専門病院として泉区に立地する仙台循環器病センターでは年間約300人の心不全患者が入院加療を必要としており、包括的なサポートに向けた役割も大きくなっています。

心不全の進行を抑え 再入院を防ぐために

心不全は、呼吸困難などを発症して主に急性期病院に入院し、適切な治療によって改善すると、退院することが出来ます。しかし、心不全は完治することができ

はなく、ゆっくり進行し、入院退院を繰り返すうちに末期に至ります。再入院率が20〜30%と高いのも特徴で、心不全の進行や再入院を防ぐためには、運動や食事など日常生活の自己管理と医療や介護の現場における適切なフォローアップが欠かせません。

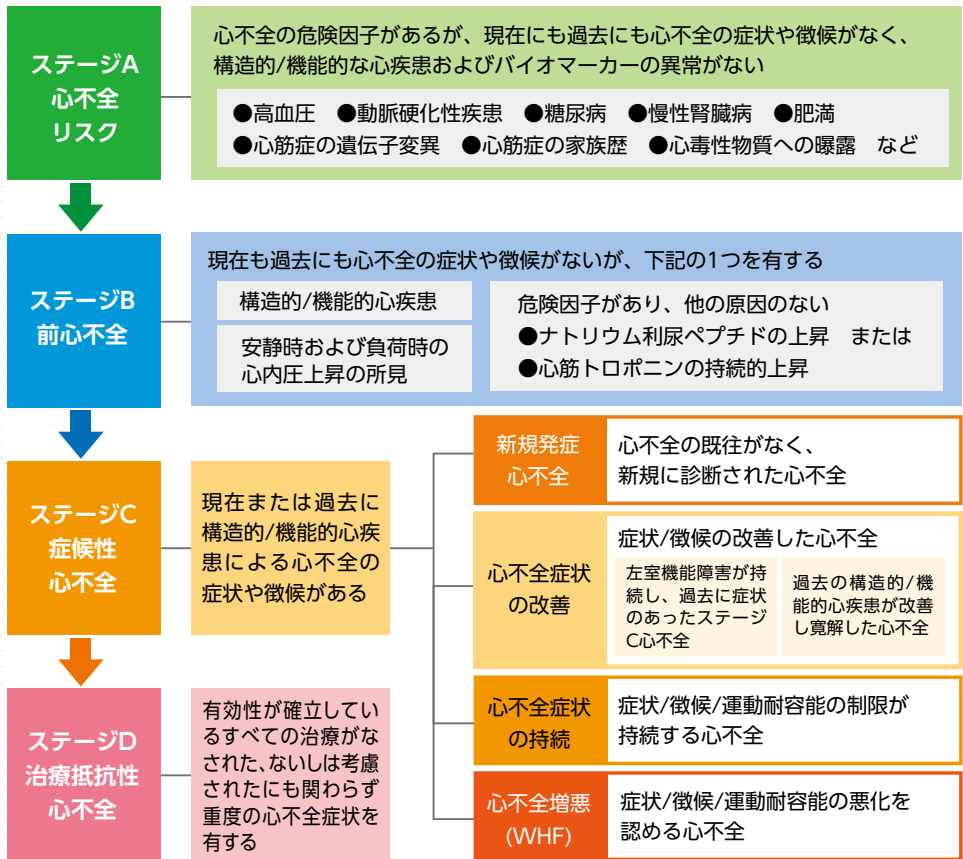


図2 「心不全のステージ分類」
〔「2025年改訂版心不全診療ガイドライン」(日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン) P20 図3より〕

「心不全療養指導士」 認定制度

そのため、病院に限らず、在宅、介護施設など、地域においてチーム医療を展開していくことが、心不全の増悪や再入院の予防につながります。

心不全患者を病院から在宅、地域医療まで幅広くサポートすることを目指し、日本循環器学会が2021年からスタートしたのが「心不全療養指導士」認定制度です。仙台循環器病センターには2025年6月時点で、心不全療養指導士が20人(うち看護師は7人、薬剤師は11人)が在籍しています。

地域医療を支える 看看連携・薬薬連携

病院内に限らず地域のさまざまな場で活躍している看護職同士がつながり連携する「看看連携」、そして、病院薬剤師と薬局薬剤師が連携する「薬薬連携」による、心不全患者のフォローアップが始まっています。

次のページからは取り組みが進む「看看連携」と「薬薬連携」について、それぞれ紹介していきます。

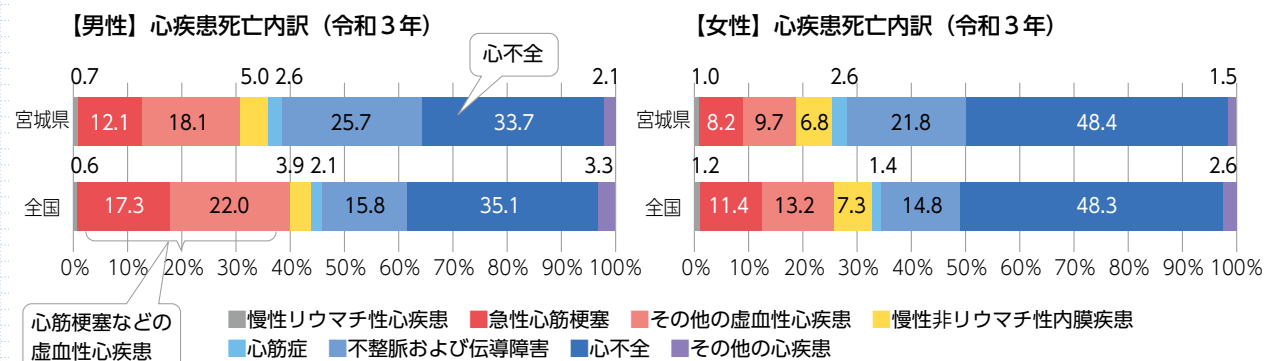


図3 「心疾患による死亡内訳割合(宮城県・全国)」
〔第2期宮城県循環器病対策推進計画(概要版) P27より〕

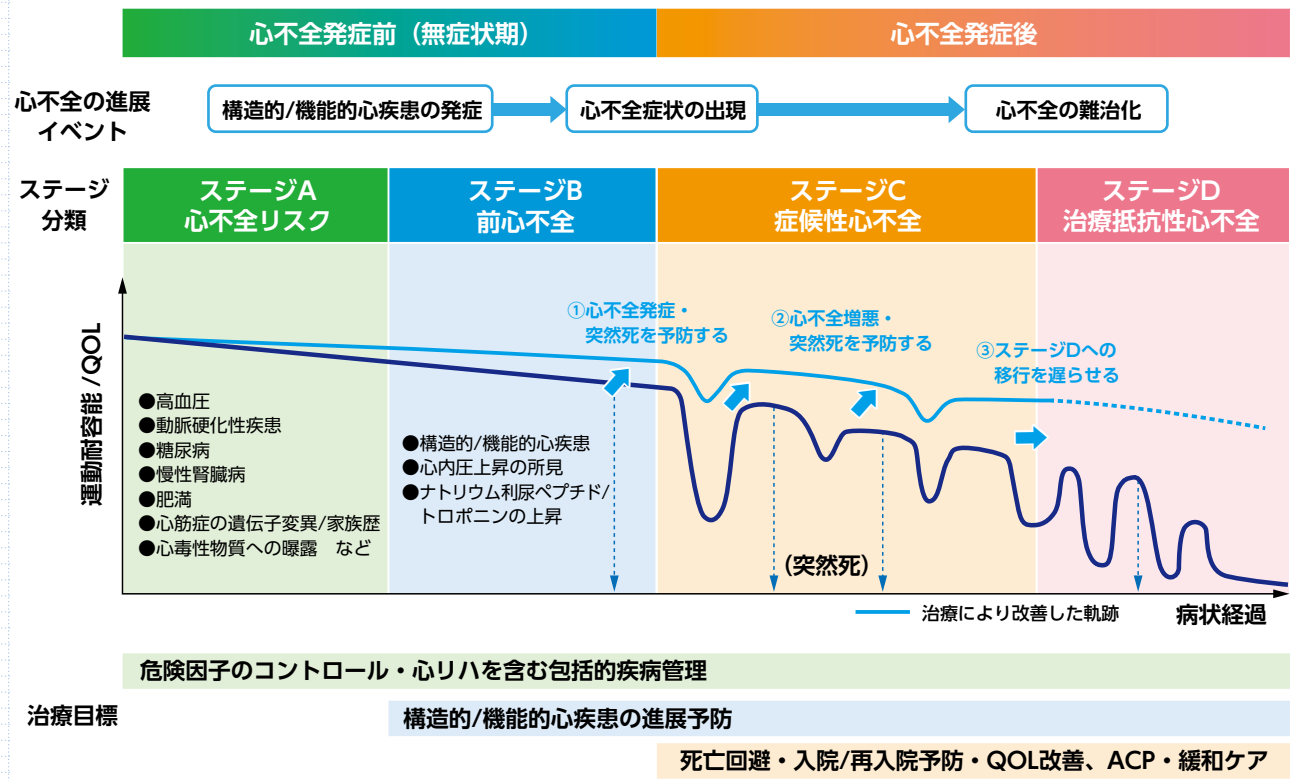


図1 「心不全ステージの治療目標と病の軌跡」
〔「2025年改訂版心不全診療ガイドライン」(日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン) P20 図2より〕

地域の看護師同士がつながる

泉黒川心不全看看連携の会—I T O—

医療と介護の現場における シームレスな連携に向けて

多くの機関で活躍する看護職は、医療・生活支援を含む幅広い専門性を持ち、地域医療連携の中心となることが期待されています。看護職同士がつながる「看看連携」により、看護の質の向上、他職種を含めた連携の促進が図られ、その結果として地域全体の心不全ケアの質の向上にもつながると考えられます。

当院における看看連携の動きは、2023年に泉区・富谷市・黒川地域の地域包括ケアシステム構築に向けて「泉黒川心不全看看連携の会—I T O—」を発足することから始まりました。その目的は、地域社会全体で心不全患者を看ること、再入院を予防すること、地域生活における調整役を担うことにあります。

現在、I T Oを構成するのは、病院や訪問看護ステーション、クリニックな

どの看護師20人です。そのうち7人が心不全療養指導士でもある当院の看護師となっています。活動は、定期的な意見交換(月1回)、オンラインのチャットツールによる情報交換、セミナーの開催(年3、4回)が主軸です。

患者のフォローアップで難しいのが、自己管理の支援です。病院看護師だけでなく、訪問看護師、ケアマネージャー、患者のご家族などが連携し、早期に心不全症状の悪化に気づき、対応していくことが重要です。

急性期、在宅、慢性期等 現場によって異なる看護

心不全患者を支える地域の医療・介護の現場は、急性期病院、在宅・介護施設、クリニック、回復期病院、慢性期病院など、さまざまあります。それぞれ現場の看護師が心不全患者を支援していますが、患者の実状を把握できていないことがあります。そのことに気付いたのは

が分かるようになり、患者の生活に合わせた改善策を取れるようになります。

また、介護の現場などで心不全について理解されていない場合、「心不全と体重測定の関係性」という知識が浸透していないことも多くあります。心不全の場合、見た目が変わらなくても身体に水がたまることで1週間に体重が5キロ増えるといった症状が表れます。

そうした症状の知識が浸透することで、介護の現場からも「見た目は変わらないけど体重が最近増えてきた」という相談が病院看護師に寄せられるようになります。

自己管理とフォローアップで 再入院の発生率が減少

心不全の増悪に早く気付けるようI T Oでは自己管理を促すパンフレット「ハートノート」と「心不全ポイント自己管理用紙」を活用しています。患者自身による管理が難しい場合は、ご家族やケアマネージャーに記録をお願いし、外来受診の際にはその内容を当院の心不全療養指導士が確認します。医師からも患者へ励ましの言葉をかけるなど、自己管理が継続する環境づくりを行っています。

当院では、患者の適切なサポートに向



一般財団法人 宮城県成人病予防協会
附属 仙台循環器病センター
看護部 主任

金 ひとみ

PROFILE

看護師歴23年、心不全の入院患者に多く関わってきた経験を生かし、「I T O」のリーダー的存在。宮城県内の医療職で構成する「みやぎ心不全療養指導士会」の一員でもある。I T Oの意見交換などを参考に心不全患者を支える体制づくりに取り組む。

看看連携とは

地域において、さまざまな場で活躍する看護職同士がつながり連携すること。その定義は「病院看護管理者のための看看連携体制の構築に向けた手引き—地域包括ケアを実現するために—」によれば「地域の看護職同士が、対象者の生活を支えるために、同じ目標をもって、信頼しあい、対等の立場で協働すること」とされています。

— I T O — 泉黒川心不全看看連携の会



糸の「I」は泉、「T」は富谷、大和、「O」は大郷、大衡を示し、糸はつながる、切れ目ないというイメージから「いと」という名称にしました。

図4 [I T O の由来]

けて、転院や退院する際に提出するサマリーとは別に、心不全に特化した「心不全情報連携シート」を作成し、昨年から試行運用を始めました。患者に関わっている医師、理学療法士、看護師、薬剤師、管理栄養士など、多職種的全員が記入し、患者の反応も記入するようになっています。

そうしたさまざまな取り組みから、再入院の間隔が確実に長くなっています。1カ月ごとに入院していた患者が、半年間、あるいは1年間入院していないという状況からも、看看連携の効果を感じています。

心不全の早期発見に生かす 情報の発信や共有が目標

病院看護師はステージB以降から関わるのがほとんどですが、心不全リスクを抱えているステージAの段階から予防するのが望ましいと考えています。「この症状は、もしかして心不全かもしれない」と気付く医療職者が増えれば、早期発見・早期治療につながり、患者のメリットになります。

今後、心不全を看る視点や関わり方を分かりやすく伝え、地域全体で心不全患者を看る包括ケアシステムの構築を目指します。

医療・介護のシームレスな連携

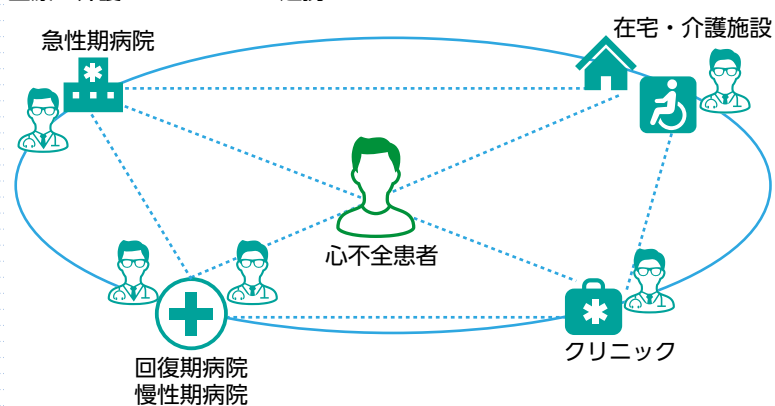


図5 [I T O のサポート図解]

看看連携に引き続き、次ページからは「薬薬連携」の活動を紹介いたします。

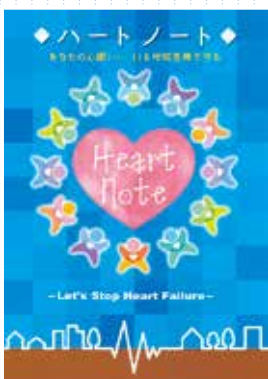


図6 [ハートノート第3版]
発行：一般社団法人健康医療クロス
イノベーションラボ

院内外の薬剤師同士がつながる IPAT（泉薬剤師チーム）薬薬連携の会

**病院と薬局の薬剤師が連携
心不全の再入院を抑制へ**

当院の医療圏である泉区エリアにおいて、病院薬剤師と薬局薬剤師が連携する「IPAT」（Izumi Pharmacy Cist Team／泉薬剤師チーム）が発足したのは2022年です。院内外の薬剤師10人が役員を務め、WEBセミナー登録者は400人を数えます。

当院では、地域の病院と診療所（かかりつけ医）がそれぞれの特性を生かした「病診連携」が進んでおり、相互の信頼関係が醸成されています。その活動を土台とする薬薬連携によって、心不全増悪の予防と早期発見、再入院の抑制を目指しています。

**薬不足に対応する情報共有
その必要性から発足**

薬薬連携に向けて動き始めたのは、2020年から深刻化した薬不足が影響

局薬剤師が携わることになります。

そこで、生活習慣や服薬アドヒアランスの向上に取り組みやすいよう、IPATでは心不全に関するセミナーを年5回ほど開催し情報発信に力を入れています。

活動の一環として「心不全ポイント自己管理用紙」も利用しています。体重の急激な増加や自覚症状の有無を点数化し、一定以上になったら医療機関の受診を促す仕組みです。

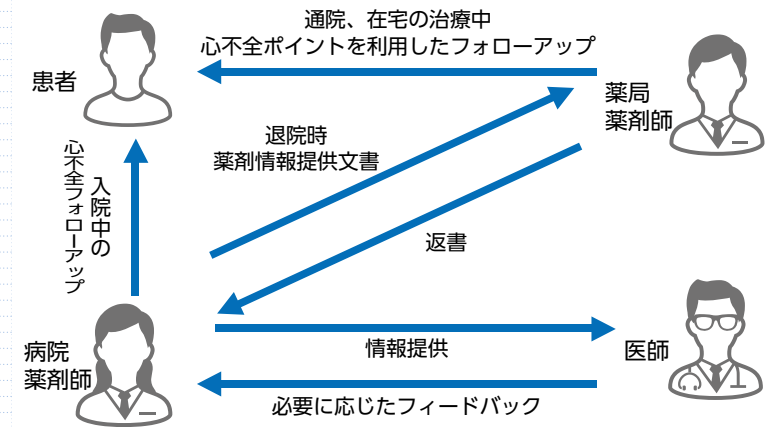


図7 IPATのサポート図解

しています。例えば、当院で採用した薬剤を処方しても、薬局で提供される薬剤が異なる場合があります。なぜなら、同一の薬が病院にない場合もあれば、薬局にない場合もあるからです。その情報を共有することで、患者への薬剤提供体制を整えることができます。

そこで、面識のなかった院外の病院薬剤師や薬局薬剤師を訪ねて連携を呼びかけました。賛同した人たちがIPATの中核メンバーになっています。

活動はセミナーを中心に、WEBセミナーや対面セミナー、その二つを組み合わせたハイブリッドセミナーなど、これまで20回以上開催しています。

**服薬フォローアップに加え
「心不全ポイント」の推奨**

病院薬剤師は心不全患者の入院期間をフォローしますが、急性心不全の入院期間は長くて1、2週間です。退院後の長期にわたる患者のフォローアップは薬

また、心不全患者が退院する際に薬薬連携を希望した場合は、病院薬剤師からかかりつけ薬剤師に「退院時薬剤情報提供文書」を提出する取り組みも開始しています。その提供文書には「返書」用紙も添え、薬局薬剤師からのフィードバックを促しています。取り組む際には、事前に病院薬剤師から薬局薬剤師に意図を説明してフォローアップをお願いしていることもあり、返信率は約4割です。一般的に返信率3割とされていますから、やや良いと言えるでしょう。

**心不全患者の増悪に気付く
受診勧奨へ早期介入**

薬薬連携が心不全患者にとって有益となった例として、薬局薬剤師が患者の急性増悪の可能性に気付く早期介入できた事例があります。

泉区エリアの病院や薬局では心不全ポイントが5点であれば、薬局薬剤師から受診を促し、病院もすぐに受け入れることがルール化されています。患者が記録していた心不全ポイントを確認した薬局薬剤師が、急性増悪の可能性に気付く受診勧奨をしたことにより、悪化を防ぐことができました。

薬局にとって受診勧奨は、なかなか



一般財団法人 宮城県成人病予防協会
附属 仙台循環器病センター
薬剤部 部長
千葉 貴志

薬薬連携とは

病院薬剤師と薬局薬剤師（かかりつけ薬剤師）が連携し、患者の支援を行うこと。入院医療だけでは完結しない、退院後の服薬において、薬局薬剤師が直接対応することにより、服薬アドヒアランス（※）向上にもつながります。病院と薬局の薬剤師が共通認識を持つことで、患者への継続的な医療フォローアップが可能になります。

※注 服薬アドヒアランス
患者が治療方針を理解し、処方通りに服薬すること。

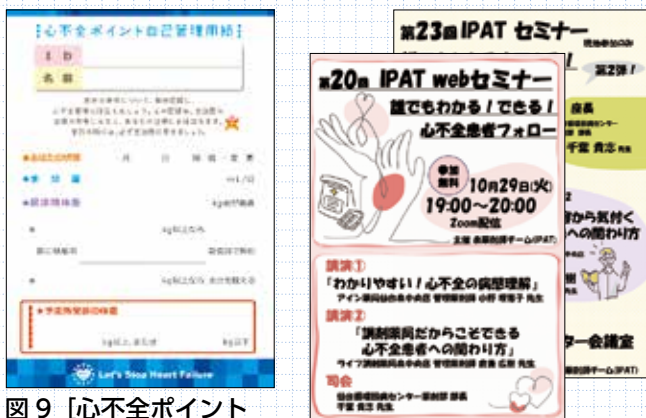


図8 [セミナー案内状]

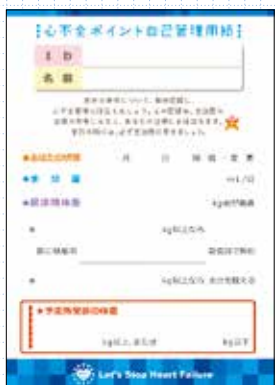


図9 [心不全ポイント自己管理用紙]
発行：一般社団法人健康医療クロス
イノベーションラボ

**心不全セミナーで理解促進
いつでも相談できる関係に**

踏み込みづらいものです。患者に受診を勧めても、医師の判断とずれがあれば病院で受け入れられない可能性もあるためです。しかし、心不全ポイントによって受診勧奨の目安が明確になれば、早期介入が可能です。

この成功事例の場合も、薬局薬剤師から病院薬剤師へ、医師へと連絡がなされたことによってスムーズな受診につながり、患者の大きな安心感と、薬局薬剤師への厚い信頼につながりました。薬薬連携がうまく機能した事例と言えるでしょう。薬局薬剤師がより臨床的な役割を担えるのは、患者や地域にとっても非常にメリットがあると思います。

今後の薬薬連携においては、いっ

も患者の症状について報告・連絡・相談ができる関係づくりが理想です。心不全ポイントもさらに活用率を高め、薬局薬剤師の方からテレホンフォローアップをしていただくことで、適切な受診勧奨につながっていくでしょう。薬局の現場で役立つ心不全に関するセミナーなど情報発信にも引き続き力を入れていきます。

病診連携を土台とし、薬薬連携、そして看看連携、さまざまな職種の連携によって心不全患者をサポートできれば幸いと思います。

ここまでITOの看看連携、IPATの薬薬連携、それぞれの活動を紹介しました。今年度からITOとIPATのメンバーを中心とする「心不全療養指導士チーム」も院内に発足しています。今後さらなる連携により、心不全患者を包括的に支える地域医療体制づくりが期待されています。



看看連携・薬薬連携

事業所探訪

第四十三回は…

日本トーカーパッケージ株式会社仙台工場様

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。

当社は段ボールの製造、販売、開発などを行っています。全国に13拠点ある中でも仙台工場は、東北地域を対象に飲料用や青果物用など、幅広い用途の段ボールに対応しています。

宮城県成人病予防協会の巡回健診は2014年から年2回お世話になっています。従業員は20代から60代まで100人が在籍し、その半数が製造職です。力仕事は少なくなっていますが、二交替制なので深夜業に対応した「特定業務従事者健診」と、工場内の騒音対策を施した上で「騒音健康診断」も行っています。秋の定期健診時には、インフルエンザワクチン接種も実施しています。

健診日程は、従業員がシフトに合わせて受診できるように2日間設定し、対象者の受診率は100%です。

日本トーカーパッケージ(株)仙台工場様は従業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？

従業員が生き生きと安心して働くことができるよう、全社的に「健康

経営」に取り組んでいます。勤務間インターバル制度や、コアタイムなしのフレックスタイム制度、テレワーク制度などにより、時間外労働の抑制を図っています。

従業員自らの健康管理や健康増進をサポートするため、1階の共有スペースに血圧計を設置し、ラジオ体操も毎朝全員で行っています。

実は、製造職よりもデスクワーク中心の内勤者の方が、運動不足になりがちなのです。そこでロコモ度テストを毎年実施し、従業員自身の身体状況の把握に役立てています。

仙台工場ならではの取り組みとしては、仙台北部中核工業団地内の企業で構成する「大栄会」の親善ソフトボール大会への参加があります。練習して試合に臨むチームがいる中、弊社の場合は経験を問わず自由参加で、練習をせず本番に臨んでいます。16チーム中、昨年は準優勝しました。健康管理の成果と言いたいところですが、くじ運かもしれません。

最後に、日本トーカーパッケージ(株)仙台工場様の従業員の健康に関する目標は？

まずは、しっかりと定年まで勤め上げ

教えちゃいます！私の「健康づくり」



技術本部
鈴木 弘二 さん

楽しみながら走るマラソン大会エントリーで意欲的に

実は30年ほど前は検診結果も胃潰瘍、逆流性食道炎、糖尿病予備軍など、健康とは言えませんでした。

ランニングを始めたのは以前の勤務地で2010年にフルマラソン大会の開催が決まったからです。練習して準備万端、4時間30分で完走しました。以後フルマラソン、ハーフマラソン、10キロのレースなど、年間10レースほどにエントリーして練習していました。大会出場を目標にしないと続きませんからね。

適正体重になり、タイムも向上しました。ところが、楽しくて実力以上の練習だったのせいで、肉離れを起こすようになり練習を見直しました。

ランニングと自転車二刀流で負荷を低減

体に負荷をかけ過ぎないようにと始めたのが自転車です。ミニサイクルで泉ヶ岳の坂を上るうちに、ヒルクライム大会があることを知り、ロードバイクで



地元の自転車イベントで完走。タイムを更新しました



練習メニューや体脂肪など記録したノートは15年分

参加するようになりました。30年ほど前に購入したマウンテンバイクもメンテナンスして乗れるようにし、地元の大和町周辺の山道を走るのも楽しみです。風を感じて、春先は雪解け水のせせらぎを聞きながら走るのは気持ちがいいですよ。山で汲んだ湧水は家でコーヒーを飲むときに使っています。昨年から年1回の地元の自転車イベントに参加して1kmタイムトライアルに挑戦。今年5月には昨年より0.2秒早まりました。

最近はスマートウォッチも導入し、平日帰宅後に行うランニング時の心拍数確認や睡眠分析などに活用し、健康づくりに役立てています。

INFORMATION

DATA

商号／日本トーカーパッケージ株式会社
事業内容／段ボール・紙器・紙管・フィルタ製品等の製造販売
代表者／代表取締役社長 浅名弘明
設立／2005年10月1日
資本金／700(百万円)
職員数／1,212名(2025年3月31日時点)
所在地
本社／〒141-0022 東京都品川区東五反田2丁目18-1 大崎フォレストビルディング16F
仙台工場／〒981-3408 宮城県黒川郡大和町松坂平8-2
TEL :022-344-4131
[HP] <https://ntp-k.co.jp/>

仙台工場 工場長

佐藤 日吉 さん

PROFILE

デスクワークが主体なので、体を動かす習慣を心がけています。一番良いのはお風呂上がりのストレッチです。まず足裏から始まり、全身を伸ばしたり、押したり、屈伸したりを約30分。コツは“ゆっくりゆっくり”です。体が温まり、ぐっすり眠れますよ。入社時の血圧測定も日々の健康チェックに役立てています。



られることですね。そして、退職後も長く健康でいられるよう、基礎体力の向上を意識して取り組んでいきたいと思っています。

従業員みんなが心身ともに、健康で生き生きと働き、一人一人の力を最大限に発揮できる、活力のある職場づくりが目標です。

..... 受診した方からこんな声が届いています!



大島 諒佑也 さん
販売グループ

健診で体重が毎年右肩上がり生活習慣の見直しにつながりました。

健診結果を見るたび体重が右肩上がりで、さすがにまずいと健康を考えるきっかけになりました。ラグビーの経験があるので、朝晩7キロずつのランニングを欠かさず、炭水化物を控えた食事制限により、体重を約40キロ減らすことができました。習慣化できたので、このまま健康第一でがんばります。



助川 拓巳 さん
製造グループ

手際よく丁寧に対応していただいて業務の合間の健診もスムーズです。

職場のみんなと交代しながら、業務の合間に健診を受けています。医療スタッフの皆さんが迅速に丁寧に対応してくださるので、だいたい20分くらいで終了します。採血も手際よく痛みを感じず、心電図もスムーズです。受診結果はほぼAだったので、これからも健康管理に努めたいと思います。



日本トーカーパッケージ株式会社

Nippon Tokan Package

第39回

「レントゲン検査」の ウソ・ホント

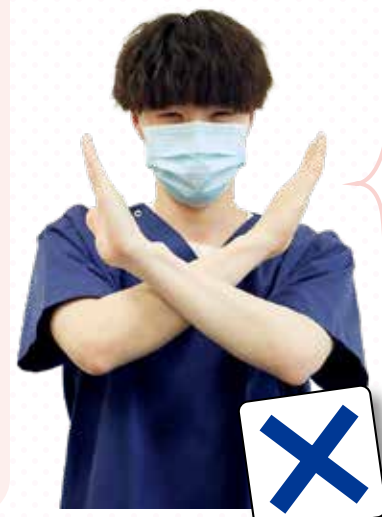
「レントゲン検査」って、どれも全て同じ検査？

健康診断で、肺や心臓など胸部の異常を調べる「レントゲン検査」。「病気の早期発見につながるイメージがあるけれど、実はよく知らない」と感じたことはありませんか？今回は、今さら聞けないレントゲン検査の知識をご紹介します。



部位や目的により異なります！
胸部・腹部・骨・歯科用などの部位によって装置や条件が異なり、目的に応じた撮影方法があります。診療放射線技師が、それぞれの撮影に適した準備を行います。

レントゲンでは内臓や筋肉の動きも見えない？



静止画なので動きは見えません
レントゲンは、身体の組織ごとに異なる「X線（放射線の一種）の吸収差」の陰影を写し出した静止画です。筋肉・臓器の細かい動きはCTやMRIなどで検査します。放射線を吸収する金属やプラスチック類も写り込むため、身につけているものは外しておくなどの協力をお願いしています。

レントゲン撮影時、放射線の身体への影響はほとんどない？



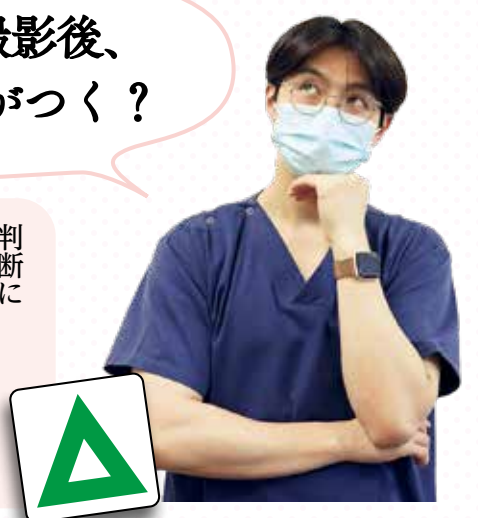
自然放射線より少ない量です
胸部レントゲン1枚を撮影する際の被ばく量は、およそ0.05〜0.1mSv（ミリシーベルト）。私たちが日常生活で自然界から受ける放射線の被ばく量（日本人が1年間に受ける自然放射線の量／平均で約2.1mSv）よりも少ない程度です。

妊娠中は、レントゲンを撮ってはいけない？



実施するケースもあります
腹部を直接照射しない限り、影響は非常に少ないとされています。検査の必要性が高く、放射線被ばくのリスクよりも患者様が受ける利益が大きい場合には、医師との相談の上で実施することがあります。

レントゲン撮影後、すぐに診断がつく？



判断に時間がかかる場合も
医師が画像を読影して診断を行います。過去の撮影した画像との比較、CTやMRIなどの精密な検査の追加、その後の経過観察などが必要となる場合もあります。

レントゲンと他の画像検査、どう使い分ける？

医療現場では、症状や診たい部位に応じてレントゲン、CT、MRIといった画像検査が使い分けられます。X線を用いるレントゲンとCTに対し、MRIは磁場検査のため放射線被ばくはありませんが、撮影に時間を要します。レントゲンは骨や肺の確認に優れ、迅速かつ低被ばくのため、健康診断でも活用されています。検査を選ぶ際の参考にしてみてください。

【レントゲン、CT、MRIの違い】

	レントゲン	CT	MRI
仕組み	放射線(X線)を利用	放射線(X線)を利用	磁力と電波を利用
撮影時間	一瞬〜数秒程度	1部位10分程度	1部位20分〜60分程度
音	小さい	小さい	大きい
放射線被ばく	ある(少量)	ある(中等量)	ない
得意分野	骨・肺など	内臓・血管など	脳・脊髄・腫瘍など
用途	速く手軽にチェック	急性の出血などの確認	精密な部位の状態評価



一般財団法人 宮城県成人病予防協会
附属 仙台循環器病センター
放射線科 診療放射線技師
加瀬 聖武 さん(左)
阪上 脩斗 さん(右)

PROFILE
レントゲン、CT、MRI、カテーテル検査などを担当しています。
加瀬さん:患者様の表情や声のトーンから不安を感じ取ったら、「緊張されていますか?大丈夫ですよ」など一言添えるようにしています。趣味は語学学習で日々新しい表現や文化に触れるのが楽しみ、またジムに通って健康維持を心がけています。
阪上さん:検査の際は業務的にならないよう、日常的な会話の流れで検査を行うことを意識しています。バドミントンが趣味で、健康維持のためにも週1ペースで体を動かすようにしています。最近は、オートミールなどの健康食品にハマっています。

薬の保存方法は 大丈夫ですか？ その3

病院や薬局からもらった薬は自宅でのように保管していますか？その方法を間違えると、薬が変質することにより効果が十分に発揮できないことがあります。私たちが日常で特に注意することは「温度」・「湿度」・「光」です。前回まで温度・湿度について取り上げましたので、今回は光について、まとめてみましょう。

◎遮光保存

薬の保存の大前提は直射日光を避けることです。湿気と光に弱い薬は両面アルミシートに覆われています。多くの錠剤やカプセル剤などはPTPシートで包装されていますが、直射日光のような強い光を受けると変質し、効果が落ちてしまいます。特に「遮光保存」と指示された薬については、室内光（蛍光灯の光など）でも分解しやすいため、光を遮ることのできる容器や光が当たらない暗所で保存する必要があります。

◎点眼薬

点眼薬で遮光袋が付いているものは、遮光袋に入れて保存しましょう。最近は遮光の必要のない点眼薬には袋の添付がなくなってきました。それは環境負荷低減への取り組みとして削減をしています。

◎一包化の薬

処方する医師の指示により一回服用分ごとに一包化されることがあります。PTPシートなどに入った薬よりも湿度や光の影響を受けやすくなるため、より注意が必要になります。

その他には子供の手の届かない場所に保管することも重要です。飲んだ後の戻し忘れにも注意しましょう。また、誤飲を防ぐため、食品や他の薬品とは分けて保管しましょう。

お薬の保存方法について、気になることがあれば、薬をもらう際に薬剤師に確認することをおすすめします。大切なお薬ですので、効果が十分に発揮できるよう、正しく保存しましょう。

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。



バランス感覚を鍛える運動

＼ドアを開けるときに／



片足を大きく後ろに引き、体重を後ろの足に乗せます。

★ポイント★

体重を乗せる足は
膝を軽く曲げます。

＼ドアを閉めるときに／



後ろの足を元に戻し、そのまま前へ踏み出し、体重を前の足に乗せます。

★ポイント★

前後の重心移動を意識して、
ドアを半分程度開け閉め
します。

足を入れ替えながら5～10回ずつ

股関節の外側を鍛える運動

＼洗面台や台所などで／



テーブルや壁に手を置き、まっすぐ前に向きます。



片方の足を、真横にゆっくりと持ち上げ、ゆっくりと元の位置に戻します。



左右5～10回ずつ



★ポイント★

体が左右に傾かないように、お腹に軽く力を入れましょう。
下半身のみを動かします。

生活のヒトコマで
気軽に！

ラクトレ

ご自宅でも簡単に取り入れられる

「ラクトレ」をご紹介します。

特別な道具は不要！たった数分でできる

トレーニングで、健康維持と体力向上に繋がる

習慣を一緒に作っていきましょう！

今回は…

立ったままできるトレーニング

家事や日常の動作の“ついで”時間でできる、
筋力向上やバランス強化、ふらつき予防に繋がる運動です。
ぜひ今日から試してみましょう！

仙台循環器病センター 診療技術部 リハビリテーション科

理学療法士 佐藤 広規



ふくらはぎを鍛える運動

＼洗面台や台所などで／



足を肩幅に広げ、つま先を前方へ向けます。

★ポイント★

支持物がある環境下で
行いましょう。



背筋を伸ばし、両足の踵を浮かせて足の指で立ちます。



かかとを床につけたまま、つま先をゆっくりと持ち上げます。

※後方へのバランスに注意

ゆっくりと両足の踵を下ろします。



ゆっくりと両足のつま先を下ろします。

1秒かけて上げ、
1秒かけて戻す。
2秒間に1往復のペースで
5～10回ずつ。

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

スタッフ紹介▶佐藤 広規

宮城県仙台市出身です。これまで脳梗塞や神経難病の方へのリハビリテーション業務に従事していました。理学療法士として心臓リハビリに関わりたいと思い、2024年8月より入職させていただきました。趣味はベガルタ仙台観戦です。ベガルタ仙台と皆さんの健康を応援し続けたいです！！



焦らず、
ご自身のペースで
続けてみて
ください。

仙台循環器病センターにて 泌尿器外来開始のお知らせ

中央診療所にて令和6年10月より泌尿器科外来を担当している金藤博行「かねとうひろゆき」医師が、令和7年7月より新たに仙台循環器病センターにおいても泌尿器外来を開始しました。

【中央診療所】

診療日：水曜・木曜日 13:00～17:30
受付時間：平日 13:00～16:30

※基本WEB予約制

【仙台循環器病センター】

診療日：金曜日 13:30～17:00
受付時間：平日 13:00～15:00

患者さんへのメッセージ

泌尿器科専門医としての40年以上の臨床経験を生かして診療をいたします。排尿症状、尿の異常など泌尿器科の病気が心配な方は遠慮なく受診して下さい。健診で異常を指摘された方(尿検査異常、腎機能低下、PSA高値、超音波検査で腎、膀胱の異常など)は必ず泌尿器科を受診することをお勧めします。また、これまで前立腺肥大症の治療に力を入れてきましたので手術も含めた情報提供をいたします。



連携医のご紹介

医療法人ならの杜 たんぽぽクリニック



たんぽぽクリニック複合施設

1・2階/たんぽぽクリニック
泉中央南おひさま訪問看護ステーション
泉中央南おひさま居宅介護支援事業所
3・4階/
サービス付き高齢者向け住宅こもれば
(特定施設)
5階/住宅型有料老人ホームこもれば
仙台市泉区泉中央南14番地
電話：022-772-2181
FAX：022-772-2205



松原 信行 院長
(まつばら のぶみち)

【アクセス】

泉中央駅から徒歩15分



穏やかに最期まで自分らしく生きていただきたい

「緩和ケア」とは、どのような医療だと思いますか？ 私たちたんぽぽクリニックは、苦痛を軽減し、その人が穏やかに過ごせるお手伝いをする医療だと考えています。

たんぽぽクリニックは外来・入院・在宅緩和ケアの全てに対応します。在宅緩和ケアを受けていて、体調悪化のため入院を希望された際に、安心して入院できるよう、平成十八年開院当初から二十四時間緊急対応できる体制を取っております。入院での緩和ケア加算と、在宅での緩和ケア充実加算を算定する有床診療所は、東北では当院だけです。

外来通院中の患者様には、病状が進んだ際に訪問診療と訪問看護を勧めます。普段からの訪問により病状がわかっていけば、夜間の急な病状変化にも往診対応できるからです。

がん治療の早期から緩和ケアも受けることが、治療に有効だというエビデンスが広まり、病院での化学療法などを受けながら当院と併診する患者さんも増えています。

緩和ケアを受けるがんや慢性疾患のつらい症状を和らげ、穏やかに最期まで自分らしく過ごしたいという、ご希望に沿いたいと思います。

仙台循環器病センターより

たんぽぽクリニックさんは、有床・在宅療養支援診療所であり、外来と入院と在宅緩和ケアの全てに対応するクリニックとして地域医療に貢献されており、また、訪問看護ステーションと居宅介護支援事業所、さらには有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅も開設されており、当院では主に消化器腫瘍の緩和医療でお世話になっており、貴重な連携先として頼もしい限りです。引き続き地域の方々に安心を提供できるように連携を深めていきたいと思っています。



左から、仙台循環器病センター中里副院長、たんぽぽクリニック松原院長、仙台循環器病センター八木院長、たんぽぽクリニック今野事務局長

季節の俳句(秋)

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 平山 北舟〕



日本の季節では、春か秋が人気を集めると思います。そこで今回は秋の俳句について紹介します。

秋は、暑かった夏がやっと終わり山は紅葉し、食べ物も豊富に出回り耳をすませば虫の声も聞こえ、心が豊かになります。

しかし、この虫の声を西欧人は単なる雑音としか捉えていないようなのです。蝉や秋に鳴く虫などの昆虫を題材にした詩歌が豊富な日本に比べ、西欧では虫を詠んだものは、はるかに少ないです。小説家ラファディオ・ハーンは日本に来たばかりの頃、松虫や鈴虫などの虫の声を愛でる日本人に驚いたことを著書「虫の演奏家」の中で「日本人は、虫の声一つあれば優美に繊細な空想を次々に呼び起すことが出来る。また大地の喜びと美を感じることにかけては、西欧人を大いにしのぐ」と述べています。

ところで脳には、右脳と左脳があり、右脳は非言語的で音楽や絵画などの感覚を、左脳は言語的で論理的

な思考の働きをするといわれています。調べてみると日本人は言語や虫の音を左脳で処理し、西欧人は音楽や人の声、虫の音などを右脳で扱っているといわれています。日本人は虫の音をいわば擬人化して声として聞いているようです。虫の音を美しい声として感じる日本人と他の雑多な音と一緒に処理してしまう西欧人とは大きな違いがあります。西欧人の虫についての文学作品の少なさは、こんなところから来ているかもしれません。最後に、秋の俳句で虫の俳句ではないけれど、私の好きな句と私の句を紹介させていただきます。

をりとりてはらりとおもき
すすきかな
飯田 蛇笏

さざ波は風の旋律花すすき
平山 北舟

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



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QR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



「求む！ アスベストエッセー」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

「ツバーズ」
令和7年9月1日発行
VOL.162発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会 ☎022-773-2311
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26

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『ミチノオク』（新
潮社）。仙台市在住。仙台文学館館長。

アスベストセンター賞が昨年発足し、私も
文芸賞、エッセー賞の選考を務めている。主
催している「NPO法人 中皮腫・じん肺・
アスベストセンター」は、アスベスト関連疾
病の本人や家族の全国的な相談窓口として、
また環境へのアスベスト飛散の全国的相談
窓口として、さらにアスベストの調査・研究
団体として二〇〇三年に発足した。

私は、作家になりたての頃に電気工との二
足の草鞋を履いており、そのときに曝露した
アスベスト（石綿）による胸膜炎を発症し、
作家専業となることを余儀なくされた。その
経験を、初期作品やアスベスト禍を追ったノ
ンフィクション『石の肺』などで書いてきた
こともあり、アスベストセンターとはずっと
情報交換を行ってきた経緯がある。

昨年の第一回目に文芸賞部門に選ばれた
のは、「光る細い棘」（方政雄）と「アスベ
スト絵伝」（中村千恵子）の二作だった。前者は、
クボタショックが起こる前の前史と、その後
に関係者にふりかかる悲劇が、床は白っぽ
い埃が散らばり、入口から来るそよ風にタン
ポポの種のように踊っている。壁のへりには
その綿毛が吹き溜まり、薄く雪が積もったよ
うになっていた」といった具体性を持った物
語として描かれ、迫力があつた。

後者は、国の責任を問うた泉南石綿訴訟
が絵巻物として描かれたもので、原告や弁護
士の証言や発言といった、ともすれば硬くな
りがちな内容が、表情も含めた手書きの似顔
絵とともに綿密に記されていることで、ほの
かな温かみ、ぬくみともなっており、見ている側

に伝わってくる作品だった。

文芸賞は、すでに発表された文芸作品が対
象なので、ややハードルが高いが、エッセー
賞は、アスベストと何らかの関係があるエッ
セーを求めている。アスベストの作業に関す
るもの、アスベスト関連疾患の患者、家族、
医療者、支援者らの日常、闘病、交流、献身
など、幅広いさまざまな場面やテーマが作品
の対象となりえる。前回の受賞作では、教師
だった祖父の石綿被害と闘病が丁寧な筆致
で描かれていくなか、看護師らの支えなど
医療関係者にも触れられているものが印象
的だった。

現在、第二回の選考の渦中だが、医療事務
をしている作者が出会った物静かなアスベ
スト患者を描いたものや、放射線技師が撮影で
出会った患者によって、苦しい呼吸に寄り添
うということを痛感させられた鮮烈な経験
を描いたものなど、内容の広がりには確かな手
応えを覚えている。来年の第三回には、この
『TWO BIRDS』を目にした、アスベストに
何らかの関わりがある方々の応募を切望し
たいです。



「柔らかな棘」
（作・撮影 神田美穂）

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

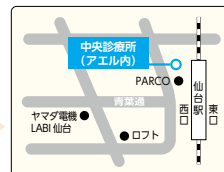
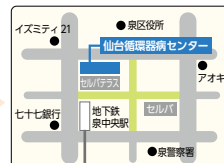
中央診療所

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

