

hesso

東北大学病院 広報誌「へっそ」

TAKE FREE

11



特集..煙のない世界へ。

煙のない世界へ。



東北大学病院オリジナル禁煙マーク

やめたいのにやめられない、タバコ。吸い続けてしまう原因を「ニコチン依存症」という病気ととらえ、禁煙をすすめる動きが世界中で広がっています。東北大学病院ももちろん、敷地内全面禁煙。タバコはもはや個人の問題ではありません。喫煙による害を改めて考え、煙のない世界をつくりましょう！

どっちが勝つか!?

わが家の空気清浄機 vs 喫煙者2人。サッカー1試合分吸われたら、空気清浄機のフィルターが詰まりました。

タバコで折り紙

義理の父親が、タバコの銀紙をつかって娘に鶴を折ってあげています。娘の健康に悪い影響がないか心配です。

奪われた時間

喫煙者の友人と出かけると、喫煙所を探す時間、タバコを吸う時間、それを待っている私の時間はとてももったいない時間に思えます。

あと一人

全社員に禁煙を促し、残すところあと一人になりました。肩身の狭い思いをしています。徹夜も多い忙しい業種ですが、禁煙外来に通う時間をとってあげたいと思います。全員禁煙に成功したらみんなでお祝いをする予定です。

タバコケースのフィルム

タバコの箱を開けるときに取り外すフィルムの一部がゴミになって床に落ちていることがあります。掃除機で吸うと詰まることあって、やっかいです。

中古自動車

車の中に付着したタバコの有害物質は掃除してもほとんど落ちないと聞き、中古を買うときは喫煙者オーナーの車は絶対には買わないようにしています。

子どもを抱けない!?

1日15本吸っていました。子どもが産まれてから、妻に、タバコを吸ってから2時間は抱っこしちやダメと言われ、それに耐えられず禁煙に成功しました。スキンシップが取れるのも子どもが小さいうちだけですから!

私たち、喫煙者に

困ってます!

タバコ・禁煙にまつわるストーリーを集めました



お店を探して三千里

「どこかタバコが吸えるところでお茶でも」って言われても…最近はなかなかありません。お店選びに困ります。

仕事を止めないで!

相談しようと思ったときに限って、上司がいるのは喫煙所。仕事が進まないんですけど…。

漂う臭い

歩きタバコをしている人の後ろを歩くだけで、私にまで臭いが移っちゃう。せっかくの爽やかな朝の通勤時間、これじゃ気分が台無しです。外だからって、どこでも吸っていい訳じゃないのになあ。

増え続けるライター

夫が喫煙者ですが、コンビニでライターを手軽に買えるからか、家の中や洋服のポケットにいくつものライターがあります。見つけるたびに一カ所に集めるので、ライターの山ができ処分に困っています。

なぜ!?

父はかつて喫煙者でしたが、弟が産まれたときに禁煙しました。なぜ私が産まれたときには禁煙してくれなかったのか…大人になった今でも根に持っています。

純粹な子ども心

幼い頃、祖父の吸いかげのタバコの火が赤くてきれいで、思わず素手で握ってしまいました。もちろん、やけどで大きな水ぶくれに。大泣きしたのを覚えています。

やめるって言ったじゃない

超ヘビースモーカーの方とお付き合いしていた時、「禁煙するから結婚してくれ」と言われ少しその気になっていたが、一向に禁煙する気配がなく…。後から分かったのですが、禁煙する気はさらさらなく、そのセリフを発した自分に酔っていたようです(怒)

肺の音

子どもの頃、ヘビースモーカーだった祖母が入院しました。お医者さんが聴診器で肺の音を聞かせてくれました。ゴ—ゴ—、ゴゴツと低い音が鳴っていて、タバコの恐さを知りました。

ショックが大きいこと

お掃除中に灰皿をぶちまけちゃった時のショックといったら、言葉では言い表せません。どうして灰皿いっぱいまで吸い殻をためるの?もう本当に心が折れちゃう。

燻された我が家

我が家のカレンダーは、ずっと同じ位置で同じサイズ。なぜなら、外すとそこだけ白いのです。タバコの煙はお部屋を燻します。こんなになるまで買ったタバコ代で、壁紙が何枚張り替えられるのでしょうか。

それでもまだ吸いますか？

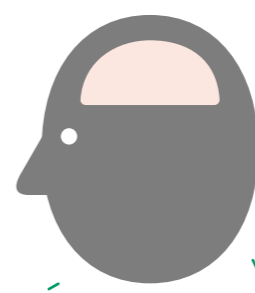
タバコの100害

ほんとに100個も害があるんだね！

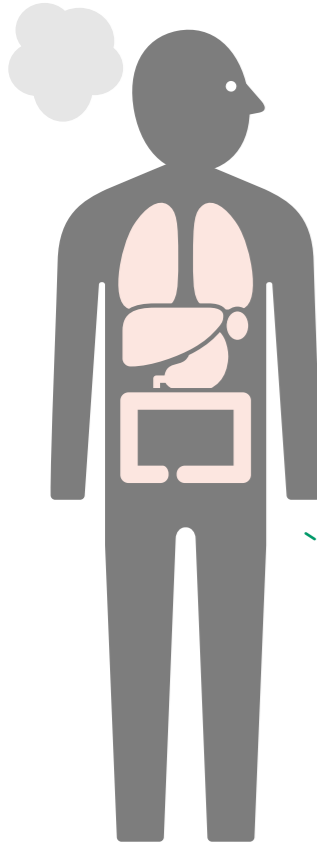


ほんとはもつとあるよ！

- 1 いつも周囲を気にして喫煙する／2 寿命が平均で10年縮む／3 強い発がん性があり、肺がん、喉頭がん、乳がんなど、多くのがんのリスクが上がる／4 動脈硬化を進行させる／5 喫煙者には肥満が多い／6 悪玉(LDL)コレステロールが増え、全体のコレステロールが増える／7 ビタミンC不足となる／8 老化を促進する／9 口臭、口臭など悪臭を発するが、自分では気がつきにくい／10 禁煙すると精神的利益が大きい／11 受動喫煙により配偶者が肺がん、乳がんなどの重大な病気になるリスクが高める／12 未成年で喫煙するとがんや心疾患などの重い病気にかかりやすくなる／13 未成年で喫煙すると禁煙がより難しくなる／14 病気の予後を悪くする／15 病気の治療効果を悪くする／16 疲れやすいと感じることが多い
- 17 数本吸っただけで、強い精神的、身体的依存が成立する
- 18 認知症のリスクを高める
- 19 未成年が喫煙すると思考力が低下し学力も下がる
- 20 うつ病などの精神疾患のリスクを高める
- 21 暴力など短絡的な行動に走りやすくなる
- 22 ストレス緩和にタバコが必要だと錯覚してしまう
- 23 タバコが切れると集中力が低下し、イライラする
- 24 他の依存症を起しやすくなる
- 25 ストレスが高まる
- 26 煙は典型的なPM2.5。呼吸器の末梢まで到達して炎症を引き起こす
- 27 煙に刺激作用がある
- 28 煙にダイオキシンやヒ素などの毒物が含まれている
- 29 のどの違和感や目のかゆみ、しゃっくりなど、急性のタバコ煙刺激症状が現われる
- 30 空気を有害刺激物質で汚染する
- 31 急激な視力低下や失明を引き起こす
- 32 味覚が低下しやすくなる
- 33 口臭が発生する
- 34 睡眠の質が低下したり、不眠になる
- 35 歯周病を引き起こす
- 36 薄毛の原因となる
- 37 虫歯を引き起こす
- 38 くすみや黒ずみなど肌トラブルを引き起こす
- 39 糖尿病などにより手足を切断せざるを得ない状況になるリスクを高める
- 40 関節リウマチの発症、悪化など免疫機能へ悪影響を及ぼす
- 41 女性は骨折を起しやすくなる



- 42 胃炎、十二指腸炎、潰瘍など、胃の障害リスクを高める
- 43 生活習慣病・メタボリック症候群を促進する
- 44 女性の肥満タイプが内臓肥満型になる
- 45 インスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化する
- 46 椎間板に障害が生じ、腰痛や頸部痛を起す
- 47 膀胱炎、勃起不全(ED)などの泌尿器科疾患を引き起こす
- 48 副流煙で白血病を起しやすくなる
- 49 早産・死産ならびに奇形児・先天性障害児のリスクを高める
- 50 授乳中の喫煙で母乳にニコチンが分泌される
- 51 妊婦の喫煙は胎児の発達不良、子宮内発育遅延を引き起こす
- 52 生理不順・不妊を引き起こす、閉経を早める
- 53 子宮外妊娠のリスクを高める
- 54 腫瘍(おりもの、悪臭)になりやすい
- 55 明らかに血圧や心拍数が増える
- 56 インフルエンザ、肺結核などの感染症にかかりやすく、重症化しやすい
- 57 血栓ができやすく、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞を誘発する
- 58 喘息など、急性の呼吸器疾患を誘発する
- 59 解離性大動脈瘤などの重大な動脈疾患のリスクを高める
- 60 喫煙者の肺はタールがたまり黒変している
- 61 呼吸器を傷害して破壊し、慢性閉塞肺疾患(COPD)などを引き起こす
- 62 子どもがタバコを誤飲して死亡している
- 63 親が喫煙している家庭の子どもは肥満が多い
- 64 親が喫煙すると子どもが受動喫煙被害を受ける
- 65 受動喫煙は子どもに明らかな健康被害を及ぼす
- 66 受動喫煙で子どもの脳機能低下する傾向がある
- 67 受動喫煙で子どもの虫歯ができやすくなる
- 68 受動喫煙で乳幼児突然死症候群が起りやすくなる
- 69 火遊びで子どもの死亡事故が起こる
- 70 子どもや歩行者に対して恐怖感を与える
- 71 同居のペットも病気になるリスクがある／72 コンピューターなどの電子機器を故障させる／73 親が喫煙者だと、子供が未成年のうちから喫煙しやすくなる／74 タバコが吸えなくなることに常に恐怖感を感じて暮らしている／75 長時間、交通機関を利用するのが大変になる／76 生活の中で喫煙の優先度が高くなる／77 タバコに関する道徳意識が甘くなる／78 仕事の効率が低い、同僚に迷惑、会社に損害／79 捨てられたタバコのフィルターは自然界で分解されずに長期間残り、環境を汚染する／80 タバコ由来の有害物質が自然界に蓄積される／81 タバコがポイ捨てされるとゴミになって環境を汚染し、掃除費用や人的労力がかかる／82 便器に捨てられたタバコでトイレが詰まる／83 タバコを作るために森林破壊が起こる／84 タバコを栽培するために大量の農薬が散布され土壌が汚染される／85 低所得や失業中などの人の喫煙率が高く、世界の貧困問題と関連している／86 国家経済の大きな損失／87 密輸など非合法行為の温床になりやすい／88 タバコ代で家計に負担がかかる／89 生命保険料が高くなる／90 禁じられた場所で喫煙すると懲罰を受ける／91 根性焼きなど、非行のタネになりやすい／92 生徒の非行と関連している／93 職場で受動喫煙があった場合、被害社員からの訴訟リスクがある／94 他人に健康被害が出た場合の訴訟リスクがある／95 法改正で義務化になり、分煙を選択した場合、大きな予算が必要となる／96 分煙装置を措置しても、煙が漏れるため完全な分煙は難しい／97 喫煙者は労働災害リスクが高い／98 火の始末で火事を起こす／99 歩きタバコで歩行者にやけどの危害が生じる／100 自殺のリスクを高める



禁煙対談

大丈夫、きっとやめられます。



医師の指導のもとで禁煙に取り組むことができる禁煙外来が注目されています。当院で喫煙対策をすすめる出江委員長が、禁煙治療の専門家、山本先生に禁煙外来について聞きました。

禁煙外来医師 山本 蒔子 (右)

やまもと まきこ / 1940年生まれ、秋田県出身。1965年 東北大学医学部卒業。同附属病院第二内科に入局。JR 仙台病院健康管理センターセンター長を経て、当院やいくつかの医療機関にて禁煙治療に従事。日本禁煙学会理事、NPO法人禁煙みやぎ理事長などを務める。

喫煙対策委員会委員長 出江 紳一 (左)

いずみ しんいち / 1958年生まれ、神奈川県出身。1983年慶應義塾大学医学部卒業。慶応義塾大学病院リハビリテーション科医長、東海大学医学部リハビリテーション学助教授を経て、2002年より東北大学大学院医学系研究科肢体不自由分野教授、当院肢体不自由リハビリテーション科科长、2008年に同医工学研究科リハビリテーション医工学教授に就任。

若い世代も禁煙を

出江 山本先生は、さまざまな医療機関で禁煙外来をされていますが、当院の患者さんどのような方が多いですか？

山本 大学病院ですから、他の診療科からの紹介が中心です。例えば、当院の呼吸器外科は禁煙しないと手術しないという強い方針がありますので、肺がんの患者さんであれば、主治医から勧められて受診するという流れです。最近では歯科も非常に熱心で、インプラントセンターなどからの紹介も増えてきました。色々な病気を抱えている患者さんが多いのが当院禁煙外来の特徴ですが、引き受けられないという患者さんはいないように頑張っています。

出江 何割の方が成功するのでしょうか？

山本 大体、7割くらいでしょうか。3カ月の治療の間に外来が5回あるのですが、全て受診された患者さんはほとんど成功します。自分だけで禁煙しようと思っただけ成功するのはわずか1割と言われていいますから、成功率は高いと言っただけでしょう。

出江 保険制度も変わって、禁煙しやすくなりましたね。

山本 この4月から緩和されました。以前は、簡単に言えば、1日1箱吸って、喫煙年数が10年を経過しなければ対象にならなかったんです。もっと若い世代の禁煙をサポートする必要があったことを私たちも働きかけて、ようやく、今回の診療報酬改定で保険適用が拡大されました。今は、34歳以下であれば喫煙本数や年数は関係なく対象になります。未成年であっても、家族の承諾があれば大丈夫です。

苦しいというイメージは大間違い

出江 禁煙治療を受けやすくなった訳ですから、私たち医療従事者も患者さんにもっと禁煙を強く勧めるべきですね。一方で、禁煙はハードルが高いという印象があり、強く言い切れない場合も多いと思います。分かりやすい例えとしてお聞きしたいのですが、空腹を我慢することと比べると、禁煙はどのくらい苦しいものでしょうか。

山本 それは禁煙の方が楽でしょう。禁煙は簡単なんです。成功した方は皆さん、こんなに楽ならもっと早く来れば良かったと言う方が

ほとんどです。苦しいというイメージが強いのは、独自のやり方で禁煙しようとして失敗される方が多いからなんです。市販されているガムやパッチを使って禁煙を試みる方もいるのですが、タバコを吸いながらガムやパッチを使っているのは成功しません。一方で、何十年も喫煙している方でも、治療が順調に進めば、吸いたいという気持ちはずいぶん減っていきます。もちろん苦しい時もありますが、それを薬で和らげるので、皆さんが考えていらっしゃるより楽にやめられます。

出江 私は筋肉や神経の活動を専門としていますが、それも臨床的に変化がおこるのは3カ月です。人の体が変わる、一つのスパンなのかもしれないですね。

山本 他の薬物でもその3カ月が一番失敗しやすいと聞きます。3カ月の関わりかたが大切なんです。

出江 3カ月の間で気をつけていらっしゃることは何でしょうか。
山本 禁煙を始めた直後は、どうしても、吸いたいという気持ちが出てきますので、その時の対処法を具体的に決めます。例えば、水を飲む、深呼吸をする、歯を磨く、散歩をするなどです。1カ月、2カ月とクリ

アしていけば、3カ月経つと、体の中で変化が起こり、それ以上吸いたくないところまでいかなくなります。万が一吸ってしまったら、次の外来で原因と対応を考えます。友達につられて吸ってしまった場合は、協力を求めたり、一緒に禁煙することを提案します。

出江 煙の無い環境づくりには、周囲の協力は欠かせませんね。

禁煙の姿勢を社会に示す

山本 東北大学病院の禁煙に対する取り組みは大変素晴らしいと思います。病院で始めたことが、今では東北大学全キャンパスでの禁煙宣言につながりました。一方で、ルールを守れない方も必ず出てきます。地道に声を掛けて協力を促すことが大切ですね。

出江 病院の中に喫煙室をつくれれば良いという患者さんからのご意見もあります。病院は禁煙そのものを推進する立場ですので、敷地内に喫煙室をつくるのは認めないという方針です。患者さんの健康を本当に思えば、禁煙は徹底すべきですね。

山本 喫煙所を作れば解決する問題ではありません。吸える場所が多ければ多い程、喫煙は増加し

ます。敷地内で喫煙している治療中の患者さんも見かけることがあります。医師や看護師も決して許してはいけません。嗜好品だから仕方がないという意見もありますが、タバコを吸うのはニコチン依存症という病気であることを、医療従事者、もちろん本人も認識しなければいけません。がんだけでなく、脳梗塞や他のあらゆる病気の再発予防に禁煙は必須です。

出江 大学病院としても、その考えを社会に対して示し、浸透させて行く役割があると考えています。

山本 禁煙治療は確立した医療で、今や禁煙できないという時代ではありません。最先端の医療を実践し、地域の見本になるべき大学病院が喫煙に対する考えを示すことには非常に大きな意味があると考えています。何よりも市民の健康のために、委員会の取り組みもぜひ続けていただきたいです。

出江 今後も気を引き締めて一丸となって禁煙活動を推進して行きます。ありがとうございました。

禁煙外来に行ってみよう！



みなさんの健康を私たちが守ります！

東北大学病院

喫煙対策委員会

がんばれ！
喫煙対策委員会！



喫煙対策委員会メンバー（左から）産業看護師 荒木 和子/臨床工学技士 菊地 昭二/東北大学統括産業医 黒澤 一/看護師 岩田 真澄/総務課 吉田 靖生

医師や看護師、技師、事務職員など多職種からなる17名で構成する「喫煙対策委員会」。禁煙への理解を深め、敷地内全面禁煙を実現するため、さまざまな活動を行っています。

取り組み① 健康講座



タバコと病気を知る

毎年3回、ホスピタルモールで健康講座を開催しています。泌尿器の病気や声のかすれ、心筋梗塞など、さまざまな診療科の医師が、タバコが体に与える影響や病気との関係を医学的に説明し、最新の情報をお話しています。申込不要・参加無料で、どなたでも気軽に参加できます。※開催情報は当院ホームページでご確認ください。

取り組み② 巡視



タバコ「ゼロ」を目指して

毎月2回、巡視を行っています。禁煙マークの入ったジャンパーを着たスタッフが、当院敷地内はもちろん、周辺道路を含めたエリアを見まわり、吸い殻を拾ったり、喫煙者に禁煙の協力を呼びかけています。

医師が禁煙をサポートします

禁煙外来



喫煙者の多くは、ニコチン依存症。タバコをやめられないのは、意志の弱さが原因ではなく、治療が必要な病気だからです。当院の禁煙外来では医師や看護師が指導・支援しながら、年間約50人の患者さんを禁煙へと導いています。

気になる！ 治療費のこと

治療には、公的健康保険を使うことができます。ただし、適用基準には禁煙治療を受けるための3つの要件を満たしていることが条件です。例えば、自己負担3割とした場合、使用のお薬などによって異なりますが、治療にかかる総額は3カ月で20,000円程度。タバコ代より安くすみます。

健康保険適用者の条件

- 1 診断テストで「ニコチン依存症」と診断された方
- 2 ブリンクマン指数※が200以上の方
- 3 禁煙治療を受けることに文書で同意すること

ブリンクマン指数

35歳以上の方：1日の平均喫煙本数×喫煙年数＝200以上の場合
35歳未満の方：2016年4月1日よりこの条件はなくなりました

気になる！ 禁煙治療のながれ

標準治療期間は12週間（約3カ月）で5回の診察を行います。毎回、検査結果を基に専門の医師と目標を立て、禁煙補助薬を使用しながら禁煙達成を目指します。

	初診	再診1	再診2	再診3	再診4
目標	禁煙を決意する	禁煙開始後の気持ちを表出できる	禁煙経過の振り返りができる	禁煙経過に自信を持つことができる	
検査	呼気一酸化炭素濃度測定/血圧・脈・体重測定/ニコチン依存度テスト	呼気一酸化炭素濃度測定/血圧・脈・体重測定	呼気一酸化炭素濃度測定/血圧・脈・体重測定	呼気一酸化炭素濃度測定/血圧・脈・体重測定	
診察	問診票記入/喫煙の害/禁煙の効果/ニコチン依存と離脱症状について/離脱症状を乗り越えるコツ/宣誓書記入	問題点についての話し合い	問題点についての話し合い	卒煙への思いについての話し合い/禁煙継続について/卒煙証書お渡し	
カウンセリング	保険診療について/禁煙外来の流れについて/禁煙手帳について/不安についての話し合い	どんな時吸いたくなったか/どう対処したか/不安についての話し合い	どんな時吸いたくなったか/どう対処したか/不安についての話し合い	禁煙継続についての確認と話し合い	

※保険診療の適用には、原則3カ月以内に5回の通院が必要です。また、過去に禁煙治療の保険診療を受けた方で、前回の初診日から1年経過していない場合は保険診療適用外となります。当院での診察は、原則として完全予約制です。医療機関からご予約ください。

世界中、日本中で広がる禁煙の輪

世界禁煙デー、禁煙週間

世界保健機関（WHO）は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」とし、世界各国でさまざまなキャンペーンを行っています。日本では、厚生労働省が毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、記念イベントなどが開催されます。

WHO世界禁煙デーホームページ
www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2016/en/

毎月22日は「禁煙の日」

禁煙推進学術ネットワークでは、「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」と制定しています。喫煙の害や禁煙への理解を深め、受動喫煙防止を推進しています。

禁煙の日ホームページ
www.kinennohi.jp/index.html

第22回「世界禁煙デー・宮城フォーラム」開催のお知らせ

「日本のタバコの常識は世界の非常識」
日時：2016年5月29日（日）
13時30分～16時30分（会場12時30分）
場所：エルパーク仙台セミナーホール
内容：基調講演、シンポジウム、体験（肺年齢測定）
禁煙みやぎホームページ
kinenmiyagi.org/kinenday22/kinen_day22.html

「禁煙川柳」募集します！

禁煙にまつわる川柳を募集しています。ご応募いただいた中から、優秀作品に選ばれた川柳は、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！

応募方法

投稿先 当院ホスピタルモールINFORMATION BOARDに設置の応募用紙に必要事項を記入の上、専用の募集箱にご投函ください。
応募フォーム 指定のフォームより応募ください。
<https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/pr/kinen-senryu/>

ケータイスマホの方はこちらからアクセス！



野菜を食べる

副菜レシピ



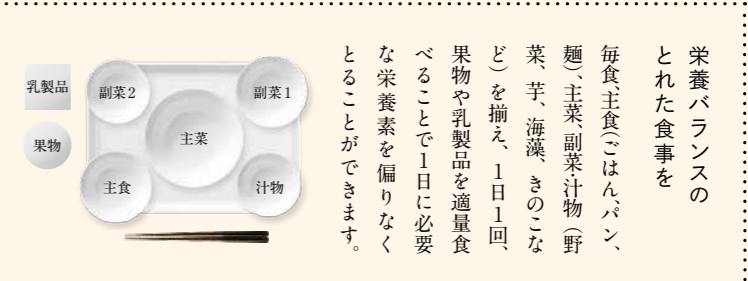
岡本智子 室長 監修

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「レタス」



レタスは、玉レタスや葉レタスなど種類が多く、サラダなどに使いやすい野菜です。新鮮なレタスは、葉を切る際に白い乳状の液体「ラクチュコピクリン」(鎮静効果と鎮痛効果のある苦味物質)が出ますが、乾燥すると赤く変色します。なるべく切り口が白いものを選ぶと良いでしょう。



便利な下ごしらえ術

芯を取ると鮮度が落ちやすいので、外側から使う分だけをはがします。サラダに使うときは氷水につけ、盛り付ける直前に引き上げるとパリッとみずみずしくなります。通常、主菜に添えてあるレタスは15g程度。添えるだけではない、レタスの食べ方をご紹介します！

洋ピリッとスープ

スパイスで暑さを吹き飛ばし、冷房で冷えた体を芯から温める一品に！



レシピ (2人分)
レタス1/2玉弱 (150g)は3cm角に、セロリ50g (約1/3本)は2mm幅に繊維を断つように切る。5mm程度の厚さのベーコン8cm程度(24g)は5mm幅の角切りにし、鍋で炒め、そこに水400ccとコンソメ1個を加え沸騰したら、セロリ、カレー粉小1/2、最後にレタスを加える。味を整え、お好みでこしょうをふる。

中 レタスとメンマの和え物

十分な水切りで調味料となじませるのが、美味しく仕上げるコツ！



レシピ (2人分)
レタス1/2玉は1cm幅に切り、春雨20gはゆでて冷ましたら、食べやすい長さに切り水気をしっかりきる。調味料(しょうゆ小1・酢小1・ごま油小1/2)に春雨を混ぜ、少しおいてなじませる。味付き穂先メンマ60gとレタスを加えて混ぜ合わせる。

洋 のりサラダ

レタスも海苔も手でちぎって簡単、水溶性食物繊維たっぷりサラダ！



レシピ (2人分)
レタス1/2玉 ①を食べやすい大きさにちぎり、かいわれ大根1/2パック ②は根を切り洗って水気をきる。調味料(オリーブオイル大1・しょうゆ小2弱・黒こしょう少々)をよく混ぜ合わせ、①、②を加えてからめる。薄切りにした黒オリーブ10gと焼きのり全形2枚を軽くあぶって大きくちぎり混ぜ合わせる。

IROIRO IRYOU

世界にひとつの歯をプロデュース

歯科技工士 相澤 なみき

歯科医師の指示のもとで入れ歯やインプラントなどを作り、歯の形や機能を回復するのが歯科技工士の仕事です。大学病院では、それに加えて、事故や病気で欠損した顔面の一部や指をシリコンで作ったり、手術のシミュレーションに使う顎の骨の模型を製作することもあります。歯科技工所や歯科医院では経験できない仕事にやりがいを感じる毎日です。

私は主に、詰め物やかぶせ物、入れ歯を必要とする患者さんを担当しています。口の中は、髪の毛が一本入っただけでも違和感を感じるとも繊細な場所です。形成するときは、顕微鏡をのぞきながら、寸分の狂いもないように神経を研ぎ澄まします。顔の一部ですから、見た目も大事。女性の歯は丸みをおびていて、男性は角張っている、また年齢とともに色も変わり、形もすり減ってきます。患者さんの情報や希望をよく聞いて、その方に



合った美しい歯を製作します。苦労して作ったものがびったりはまって、患者さんや担当の歯科医師から「いいものを作ってくれてありがとう」と言ってもらえたときが一番嬉しいです。

歯科技工士になって4年が経ちました。目指すのは、しっかりと噛める歯、長持ちする歯、美しい歯。熟練した先輩にはまだまだかかないませんが、もっと技術を磨いて、より多くの患者さんの助けになりたいです。

取材者レポ
東北大学歯学部附属歯科技工士学校卒業後、鶴見大学歯学部歯科技工研修科での研修を経て、2013年に当院歯科技工室に入職。ものづくりで人の役に立ちたいと歯科技工士になると決意。学生の頃は白衣を着て廊下を歩く当院のスタッフに憧れていたそう。尊敬できる先輩達に囲まれて、私は本当にラッキーガールなんです！とキラキラした表情で語っていたのが印象的でした。お休みの日は、お友達とショッピングしたり、美味しいものを食べに行ったりフレッシュしているのだそう。

※レタスは1玉400g程度のものを使用。

喫煙は、多くのがんでその要因のひとつであることは皆さんもご存知と思います。それだけでなく、がんの治療法のひとつである放射線治療において、治療開始時点で喫煙をやめるかやめないかで治療に伴う副作用の重症度や治療成績が大きく変わってくると言われています。心当たりのある方は今すぐにも禁煙をお勧めします。

つぶやき イリウリレー

つながっていく医療のことば。



乳腺内分泌外科
多田寛先生

放射線治療科
神宮啓一先生

最近乳がんの患者さんが増えていて、日本では一生のうちで12人に1人の方が乳がんになっています。増えている原因は欧米化した食生活や少子化などがありますが、タバコもほぼ確実な原因です。乳がん検診を受けることが大事ですが、乳がんにならないために禁煙や受動喫煙を避けることをお勧めします。



今回は、産科・婦人科の豊島将文先生です！

「へっそが行く！」 医療ソーシャルワーカー なぜなに 医療制度

福祉の専門家として医療の現場で患者さんを支える医療ソーシャルワーカーが、医療制度について分かりやすく解説します。



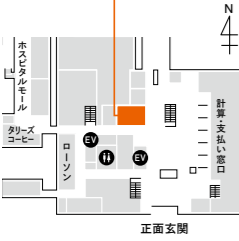
よく聞く「介護保険」ってどんな制度ですか？サービス内容や費用についても教えてください。



回答者
今号の織田 佳菜子
介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やその家族を支える制度です。市町村に申請し、

医師意見書と訪問調査の内容をもとに審査され、7段階で判定を受けます。65歳以上の方（第1号被保険者）が申請できますが、40～64歳の方（第2号被保険者）でも、16種類の特定疾病により介護が必要の方は申請可能な場合があります。ホームヘルパーや訪問看護、デイサービス、住宅改修などの在宅サービスと、特別養護老人ホームなどに入居する施設サービスがあり、自己負担額は原則1割ですが、所得額によっては2割になります。詳しい相談は、市区町村介護保険担当課、またはお住まいの地域包括支援センターへお問い合わせください。

医療ソーシャルワーカーはここにいます！
医療そうだん窓口
（外来診療棟A1階）
受付時間／8時30分～16時



医療復興

東日本大震災から 5年が経ちました

2011年3月11日、当院は大きな揺れに襲われました。幸いなことに患者さんや職員の人的被害はなく、多くの職員が献身的に活躍し、48時間後には一通りの機能が復旧しました。あれから5年、震災当時、当院が果たした役割を振り返ります。

震災直後から、被災地の医療機関は緊急医療に追われていました。当院は、被害が生じた市内の医療施設や沿岸部の医療機関の入院患者を「紹介状無し」で「無制限」に受け入れ、後方支援に徹しました。運ばれた患者数は、約1カ月で石巻・気仙沼を中心に約570名。また、透析を受けられなくなった患者約80名を気仙沼地区から受け入れ、当院で計画透析を行った後、自衛隊の協力を得て、北海道の医療機関に空路で広域搬送しました。同時に、医師、看護師、薬剤師など200

地域医療復興センターが取り組み、医療復興への活動を報告していきます。



避難所での歯科診療



ヘリポートでの患者受け入れの様子

名以上が、発災3日後から、避難所診療に赴きました。急性期が過ぎた後も、皮膚科、眼科、耳鼻科、感染症科など、専門性を持つ診療科が全国の組織と協力して被災地を巡回し、診療や医薬品の提供に努めました。

歯科は検視活動で大きな貢献をしました。宮城県警から宮城県歯科医師会を通じて本学歯学研究科に、ご遺体の検視を行う歯科医師の応援要請があり、当院歯科診療部門が協力し一日に約40名の歯科医師を安置所や検案所に派遣しました。派遣人数は延べ322名、139会場にのぼり、検視活動の大部分を担いました。さらに避難所へ歯科医療チームを派遣し、延べ1371名の誤嚥性肺炎の予防や義歯の修理を行い、被災者の口腔ケアに尽力しました。

当院は、東日本大震災で学んだ多くのことを次の災害に生かすとともに、引き続き東北地区の医療復興へ歩みを進めてまいります。



未病・予防おしえて！ 漢方先生

漢方内科 高山真先生

テーマ「禁煙のための耳鍼治療」
漢方診療では禁煙の治療に耳鍼を用います。1980年代から世界中で臨床研究が行われ、偽薬と比べて効果があるなどの報告がされています。一般的には耳にある肺・口・神門といわれるツボを鍼で刺激します。禁煙によるイライラ・集中力の低下、頭痛、便秘、睡眠障害、食欲増加などの離脱症状に合わせて、適宜ツボを加えていきます。

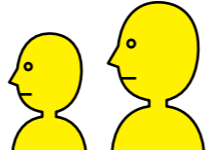


お口のお悩み、解決します。 デンタル先生

顎口腔機能治療部 五十嵐薫先生

テーマ「口唇裂・口蓋裂」
口唇裂・口蓋裂は500～600人に1人が発症する比較的多い先天性の疾患です。当院では専門施設として顎顎口蓋裂センターを設けており、その中で当部は矯正歯科治療と言語療法を担当しています。最近は技術の進歩により治療結果が格段に向上しています。実は、この疾患の環境要因の一つが喫煙と言われています。喫煙は歯周組織にも悪影響を与えることがわかっており、歯周病の方は、禁煙によって治療効果の改善が期待できます。

フレッシュマンの あの頃と今 FRESH vision



総合歯科診療部 研修歯科医
佐藤 由加

チーム医療の一員として



医療に携わる家族に囲まれて育ち、人のために何ができるのかを考える機会が多くありました。歯科医師を目指し入学した大学で学ぼううちに、同じ道を歩んだ両親をより尊敬するようになり、またいくつもの試練を乗り越えて、立派な歯科医師になりたいという決意が固まりました。アメリカへの留学などを経て学んだのは、職種の壁を越えた「チーム医療」の大切さです。地元で、それを実践し、さらに成長できる場所を求めて志望したのが、東北大学病院です。探究心が強く、お互いの意見を尊重できる素晴らしい同士に恵まれたことに感謝しています。今は、まずは患者さんをお待たせしないように、適切な治療計画を円滑に立てられるように頑張っています。いずれは、口腔の状態と全身疾患の関係について知識を深めながら、患者さんのQOLを向上させる治療ができる歯科医師になりたいです。

小さな頃の自分にアドバイス
これから出会う人に感謝して、困っていたらいつでも助けてあげられるように連絡を取りつづけてね。そして、家族との時間も大切に。



子どもの頃の夢は「医療従事者」
9歳の頃、祖父の世界に悲しむ祖母の姿を見て、「守りたい」と強く思ったから。

INFORMATION

第1駐車場をオープンしました

4月1日より、第1駐車場をオープンしました。正面の第2駐車場もこれまで通りご利用いただけますが、渋滞緩和のため、お越しになる経路によってそれぞれの駐車場を利用いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



各駐車場までの経路



入出講ルート

第1駐車場外観

※院外の提携駐車場もこれまで通りご利用いただけます。利用料金、提携駐車場について、詳しくは当院ホームページをご覧ください。
 ※駐車場は大変混雑しております。来院の際は、なるべく公共交通機関（電車・バス・地下鉄・タクシー）を利用いただきますよう、ご協力をお願いいたします。
 外来駐車場は外来患者さんの利用を優先しております。当院にご用の無い方、また入院患者さんご本人の駐車場の利用はご遠慮ください。



第14回 東北大学病院 市民公開講座 いつまでも楽しく食べるために ～摂食嚥下障害への取り組み～

日時／2016年6月25日(土) 13:00～
 場所／仙台国際センター(仙台市青葉区青葉山)
 お申し込み方法などは、当院ホームページや、ポスター掲示などでお知らせいたします。ぜひご参加ください。

新入職員オリエンテーションを行いました

4月1日・4日・5日の3日間、本年度新規採用の医療職員を対象としたオリエンテーションを実施しました。このオリエンテーションは、当院での勤務に必要な基礎的知識だけでなく、大学病院職員としての役割・心構えを理解し適切な行動を身につけることを目的としています。初日は八重樫病院長による訓示・辞令交付の後、各部門についての概要を説明しました。また、初期臨床研修医を含む223名での合同グループワークでは、コミュニケーションの基礎トレーニングやグループディスカッションを通して、「チーム医療」の基礎を学びました。



第7回 東北大学病院 からだの教室 やってみよう!アウトドアファーストエイド

申込み切
5/20
FRIDAY

今回の「からだの教室」では、当院救急専門医とアウトドアのプロである自転車冒険家が、アウトドアでのケガや病気の応急処置法、予防の工夫や心構えについてお話しするほか、ファーストエイド(応急手当て)の実技体験を行います。本格的なレジャーシーズンに向けて、ファーストエイドスキルを身につけてみませんか?



講師/高度救命救急センター 吉田 良太郎
 ゲスト/自転車冒険家 西川 昌徳氏
 日時/2016年5月29日(日) 10:00～11:30(9:30開場)
 場所/FUT MESSE 仙台長町
 (仙台市太白区あすと長町1-4-30 SRGスポーツパーク内)
 対象/安全にアウトドアを楽しみたい方
 定員/30名 参加費/無料(1ドリンク付き)
 申し込み/事前の申し込みが必要です。

詳しくは「からだの教室」ホームページへ
[東北大学病院 からだの教室ホームページ](http://www.hosp.tohoku.ac.jp/karada/)
www.hosp.tohoku.ac.jp/karada/



#03 笹野高嗣

さきの たかし / 1954年生まれ、福島県出身。1979年東北大学歯学部卒業。1998年東北大学大学院歯学研究科口腔診断学分野教授、当院口腔診断科科长に就任。東北大学歯学部附属病院長、同大学院歯学研究科長・歯学部長、当院総括副病院長などを歴任。

思いがこもった大切なもの ものローグ



「昆布だし」でお口の潤い

日本人の4人に1人はドライマウスと言われています。主な症状は、口の中がヒリヒリ痛い、ベタベタする、口臭がひどい、味が分からないなどです。ひどくなると、会話や嚥下など日常生活にも支障をきたします。梅干しやレモンなどの酸味刺激が唾液を出すこと(味覚/唾液反射)はよく知られていますが、ドライマウスで渴いた口腔粘膜に対して、酸味は刺激が強すぎて痛みを引き起こすことさえあります。そこで、私たちは、昆布だしの「うま味」をドライマウスの治療に用いています。「うま味」は甘味・酸味・塩味・苦味に加えて、日本人が発見した第5の味覚として、今や世界中に知られる存在になりました。臨床研究の結果、うま味は酸味とは異なり、唾液分泌を長時間促進することが分かりました。うま味の後味によるものと私は考えています。

病気を治療して健康でいるためには、自分のために手間をかけること、つまり、自分で治したいという意識が大切です。そこで患者さんの身近にあるものを探した結果、辿り着いたのが昆布だしでした。患者さんご自身でだしを取り、お口に含んで唾液が出ることを実感し、唾液分泌を促す訓練を自ら毎日行うことが治療のポイントです。最近、和食が世界文化遺産として注目されている最中、私たちの「昆布だし治療法」は学術雑誌ネイチャーなど世界中のメディアに取り上げて頂きました。日本の食文化である「昆布だし」はお口に潤いを与える安心で安全な「大切なもの」なのです。

表紙のはなし

八重樫 伸生 病院長

タバコが体に及ぼす影響は深刻です。東北大学病院は、2006年から敷地内全面を禁煙としています。病気を治療する場所として、患者さんや市民の健康を守るために始めました。喫煙者の害だけでなく、受動喫煙の危険性も重く受け止めています。目指すのは煙のない世界。東北大学病院は、ここに改めて「禁煙」を宣言します。



hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第11号 2016年5月13日発行

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 & Photo : akaoni

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、下記宛先までおハガキ、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 <https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact>



へそそ絆創膏



おててテトテト DVD

ケータイ・スマホの方は
こちらからもアクセス!



編集後記

今号は表紙からコラムまで(可能な限り)タバコにまつわる話題でまとめました。さらには禁煙川柳も募集し、優秀な作品はホームページなどで発表していく予定です。患者さんや市民と大学病院をつなぐ広報誌hesso。これからも皆さんの健康のお役に立てる情報をお届けして参ります。(広報室)



オリジナルキャラクター
へそそ

Webマガジン hesso
www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso

Facebook hesso 公式ページ
www.facebook.com/hosp.tohoku.hesso



Facebook 東北大学病院 公式ページ
www.facebook.com/hosp.tohoku



Twitter 東北大学病院 公式アカウント
[@hosp_tohoku](https://twitter.com/hosp_tohoku)