

hesso

Take free

26

東北大学病院広報誌「へっそ」



特集・備える医療

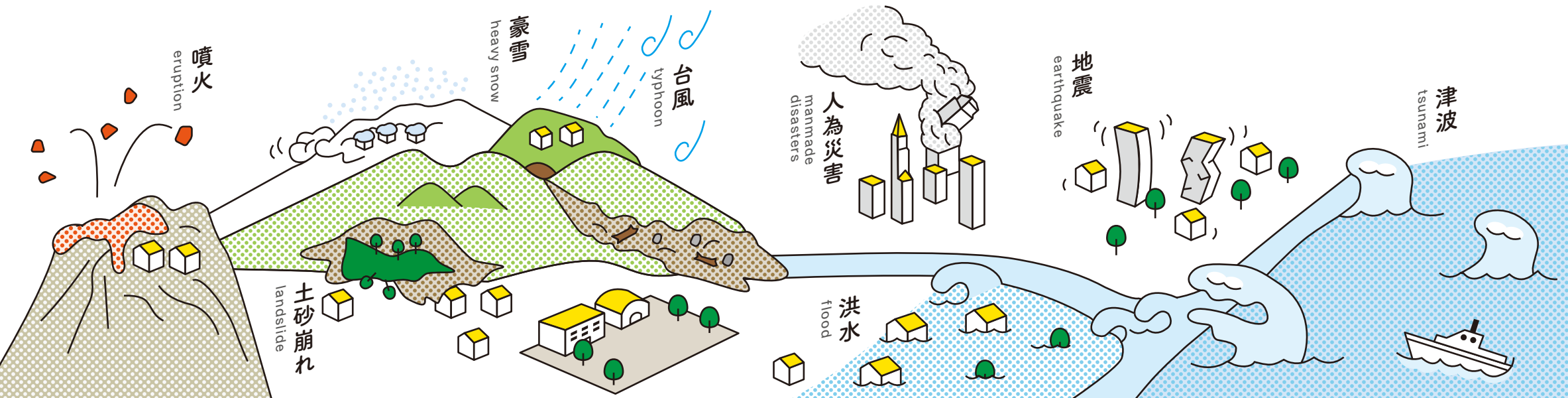
特集

医療 備える

集中豪雨や台風、噴火などの自然災害が毎年のように起こり、全国各地が大きな被害を受けています。最近ではテロや大規模事故など、災害の種類も複雑になり、災害時の心配ごとが増えているのではないのでしょうか。

東北大学病院は、東日本大震災を経験した大学病院として、被災地での医療活動をはじめ、災害医療の人材の育成や被災地域全体の医療支援など、災害医療の強化に尽力しています。

これらの取り組みが進む一方で、災害時にまず必要なのは、自分の命は自分で守るという意識。今回は、当院の災害に対する取り組みと、これから起こる災害に私たちが備えておきたいことをご紹介します。



もくじ

特集 「備える医療」 2

iro iro tyou 12

医者も患者になるんです… 14

hesso 5min

医療 now / Hospital Shops 16

デンタル先生 / 漢方道場 /

GOGO 研修医

かんたんストレッチ

Information 19

東日本大震災以降の大規模災害

2019	2018	2017	2016	2015	2014	2011
<p>6月6日-7月24日 梅雨前線・台風第3号・第5号</p> <p>○長崎県・鹿児島県・熊本県 ○死者2名/行方不明1名/負傷者11名※6月下旬の大雨、台風第5号の被害状況のみ</p> <p>8月13日-9月24日 前線による豪雨・台風第10号・第13号・第15号・第17号</p> <p>○佐賀県・千葉県 ○死者8名/負傷者280名</p> <p>10月11日-26日 台風第19号・第20号及び第21号</p> <p>○岩手県・宮城県・福島県・茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・新潟県・山梨県・長野県・静岡県 ○死者99名(災害関連死者2名)/行方不明3名/負傷者380名※台風第19号の被害状況のみ</p>	<p>5月20日-7月10日 梅雨前線(平成30年7月豪雨等)・台風第5号・第6号・第7号・第8号</p> <p>○岡山県・広島県・愛媛県 ○死者237名/行方不明8名/負傷者432名※7月豪雨の被害状況のみ</p> <p>8月20日-9月5日 台風第19号・第20号・第21号等</p> <p>○和歌山県・奈良県・大阪府・長野県・新潟県 ○死者14名/負傷者972名</p> <p>9月6日 平成30年北海道胆振東部地震</p> <p>○北海道 ○M6.7最大震度7/死者42名/負傷者762名</p> <p>9月28日-10月1日 台風第24号</p> <p>○鳥取県・宮城県・鹿児島県 ○死者1名/行方不明1名/負傷者195名</p>	<p>6月7日-7月27日 梅雨前線(九州北部豪雨等)・台風第3号</p> <p>○福岡県・大分県・秋田県 ○死者42名/行方不明2名/負傷者34名</p> <p>9月15日-19日 台風第18号</p> <p>○京都府・愛媛県・大分県 ○死者5名/負傷者56名</p> <p>10月21日-23日 台風第21号</p> <p>○新潟県・三重県・近畿地方 ○死者8名/負傷者215名</p>	<p>4月14日 平成28年熊本地震</p> <p>○熊本県等 ○M6.5最大震度7(4月14日) M7.3最大震度7(4月16日) 死者273名/負傷者2,809名</p> <p>6月6日-7月15日 梅雨前線</p> <p>○熊本県・宮崎県 ○死者6名/行方不明1名/負傷者10名</p> <p>8月16日-9月1日 台風第7号・台風第11号・台風第9号・台風第10号等</p> <p>○北海道・岩手県 ○死者24名/行方不明5名/負傷者102名</p> <p>9月17日-21日 台風第16号</p> <p>○宮崎県・鹿児島県 ○死者1名/負傷者48名</p>	<p>6月2日-7日 梅雨前線・台風第9号・台風第11号・台風第12号</p> <p>○熊本県 ○死者2名/負傷者59名 ※台風第11号・第12号の被害状況のみ</p> <p>8月24日-26日 台風第15号</p> <p>○三重県 ○死者1名/負傷者134名</p> <p>9月7日-11日 台風第18号等</p> <p>○宮城県・福島県・茨城県・栃木県 ○死者8名/負傷者80名 ※平成27年9月関東・東北豪雨による被害状況</p>	<p>7月9日-10日 梅雨前線・台風第8号</p> <p>○長野県・宮崎県 ○死者3名/負傷者67名</p> <p>7月30日-8月25日 台風第11号・台風第12号・前線による豪雨</p> <p>○北海道・京都府・兵庫県・大阪府・奈良県・広島県・徳島県・愛媛県・高知県 ○死者90名/負傷者167名</p> <p>10月13日-14日 台風第19号</p> <p>○兵庫県 ○死者3名/負傷者96名</p> <p>11月22日 平成26年11月22日の地震</p> <p>○長野県 ○M6.7最大震度6弱 負傷者46名</p>	<p>3月11日 東日本大震災</p> <p>○青森県・岩手県・宮城県・福島県・茨城県・栃木県・千葉県・新潟県・長野県 ○M9.0最大震度7 岩手、宮城、福島県を中心とした太平洋沿岸部に大津波 死者19,689名(震災関連の死者を含む)/行方不明2,563名/負傷者6,233名</p>

内閣府 防災情報のページ：過去5年の激甚災害の指定状況一覧、災害状況一覧より転載
○被害状況のデータは更新されます。



高度救命救急センター
センター長

久志本 成樹

対談

今、私たちが 備えるべきこと

総合地域医療教育支援部
部長

石井 正



災害医療から災害保健医療へ

—— 最近の災害医療はどのように変化していますか。

久志本…東日本大震災までは災害医療というほとんどが地震への対応でした。それが今は地震を視野に入れながらも、**地震以外の自然災害や人為災害への対応**も求められるようになってきています。

石井…特に今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されるため、世界各国から多数の観客が集まる場所で市民へのテロ攻撃や事故が発生した場合など、人為災害への対応が強化されているところです。

久志本…災害医療は、ニーズとリソースの不均衡な状態での急性期医療を指します。何らかの災害が起きて医療ニーズが急激に高まり、かつ医療を提供する側の対応能力も落ちている状態です。そのギャップを最小限にし、一人でも多くの人に適切な医療を提供することが災害医療の目的です。災害の種類が増えたことにより、医療者側が行うことの幅も広がってきています。

石井…最近では、「**災害医療**」に「**保健**」の領域が追加され「**災害保健医療**」と呼ぶよう

に対応することになります。私は今年度より、幅広い実績的なスキルを持つ人材を養成する「**コングリタター型災害保健医療人材の養成プログラム**（P6参照）」を開始しています。医師、看護師、薬剤師、行政の方などさまざまな職種の方が受講し大きな反響をいただいています。

久志本…訓練においても、CBRNE災害（※）や原子力災害を想定した防災訓練を実施するようになりました。放射線などの知識も必要になります。専門知識をもち、**かつ災害現場という本来の日常業務と違うところで医療を提供すること**にやりがいを感じて協調性をもって動ける人材を育てたいと考えています。

—— 日常業務がある中で、平時から災害の準備をしておくモチベーションはどこにあるのでしょうか。

石井…東日本大震災当時、私は石巻にいましたが、真つ暗で静まり返った夜に5万人もの人が避難している。食べ物がないなかで助けを求めている人がいる。あの夜を繰り返してはいけないと思っています。それが、被災、亡くなった人々に対する礼

になりました。これまでは災害発生直後に

DMAATが災害現場に駆けつけ、救出・救助された傷病者の治療を行うというような急性期の対応がメインでしたが、東日本大震災で避難が長期化するとともに、被害が広範囲にわたっていたこと、また津波による被災の特徴から、**災害発生直後を中心とした活動では全体にケアが行き渡らないという経験**をしました。それが転機となり、災害関連死を防ぐことも視野に入れ、数月から数年という単位での慢性期まで目を見張るようになってきたのです。

久志本…地震以外の自然災害、例えば台風のような風水害は、地震と違って予測できる災害です。発生した災害に対して医療を行うだけではなく、**災害発生前から準備をして、いかにけがや病気を予防するか**ということも重要になりつつあります。

システムの中で活躍できる人材を

—— 今力を入れていることは何でしょうか。

石井…避難先というのは、自分の家ではありませんよね。そういった本来の生活ができない人たちがや病気をしないようにする

ことも災害保健医療の対象になります。特

に避難所で長期にわたる生活を余儀なくされると、健康を損なうリスクも上がります。それに対応するため、現在、避難所の環境や医療ニーズを調査する避難所アセスメントシステムを開発しているところです。多数の避難所の環境や医療ニーズを一括して把握すれば、**限られた資源を地域全体に効率的に分配していくことができます**。昨年の台風19号で被災地となった宮城県丸森町でも活用されました。

久志本…マルチな対応が求められますので、何か一つに力を入れているというよりは、足りない部分を補うような取り組みをしています。身体的にダメージを受けた傷病者への対応が災害医療の考えだったものが、精神的なダメージも含めた医療ケアが必要になってきています。我々のような救急対応ができる医療者だけでなく、メンタルケアや栄養への配慮など、**さまざまな職種の専門家が災害医療に関わり、システムとして対応する必要があります**。そのシステムとのかで有機的に動くことができる人材育成は大学の責務と考えています。

石井…災害は基本的にテンポラリーなチーム

※CBRNE：C【Chemical / 化学】、B【Biological / 生物】、R【Radiological / 放射線】、N【Nuclear / 核】、E【Explosive / 爆発】を原因とする災害

防災訓練の実施

当院で毎年実施する総合防災訓練のほかに、「みやぎ県民防災の日」総合防災訓練、大規模地震時医療活動訓練、宮城県9.1総合防災訓練、仙台空港航空機事故対処総合訓練、宮城県国民保護共同訓練など国や宮城県等の行政や自衛隊等と連携して、防災訓練を行っている。



緊急被ばく医療への対応

平成30年より当院は原子力災害拠点病院に指定されている。原子力施設周辺住民の健康被害、原子力施設作業員の被ばく、汚染を伴う労働災害、あるいは偶発的な放射線事故による被ばくや汚染に対し、高度被ばく医療支援センター、原子力災害医療・総合支援センターと協力して被ばく患者を受け入れる医療機関として機能する体制を整えている。



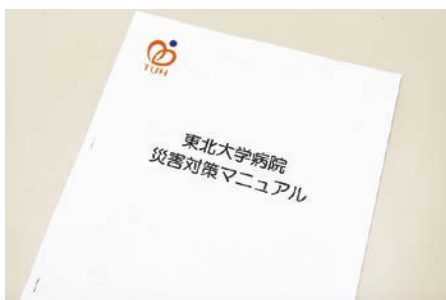
避難所アセスメントシステム RASECC-GM

広い地域に多数存在している避難所の医療ニーズを収集し、ニーズに合わせた支援を行うためのシステム。各救護チームが避難所を巡回してデータ入力した医療に必要な情報（水やトイレ等の衛生環境、食糧、妊婦や小児ニーズ等）を被災地外のサーバーに集積し、拠点本部で閲覧・分析することで、各避難所の救護ニーズを速やかに把握することができる。スマートフォンやタブレット等のモバイル端末からもデータ入力が可能であるように設計されており、宮城県のみならず我が国の標準的な避難所アセスメントシステムとして活用されることを目指している。

アセスメント実施日	施設名	避難者数	内訳	内訳	内訳	夜間人数	高齢者以上	未就学児	飲料水	食糧
2020-10-20 11:00-00	角田市市民センター	38	17	21	4	38	3	0	A	A
2019-10-21 15:03-21	角田市ウェルパーク	74	47	27	44	74	19	3	A	B
2019-10-21 15:27-55	北岡公民館	5	3	2	5	5	1	0	A	A
2019-10-21 15:15-23	左間公民館	12	3	9	5	12	6	0	A	A

災害対策マニュアルの整備

定期的に見直しを行い、最新の状態を維持している。職員が共有できるように職員用システムと当院webサイトに掲載している。



平成30年文部科学省 「課題解決型高度医療人材養成プログラム」 コンダクター型災害保健医療人材の養成プログラム

東北大学（医学系研究科・歯学研究科・災害科学国際研究所）と福島県立医科大学との連携事業で、津波や地震などの自然災害のみならず福島原発事故に代表されるCBRNE災害などの人為災害にも適切に対応できる能力、避難者、被災地住民のヘルスケアをより効率的に実行できる能力、それらの活動を多職種チームで協働する能力、これらの技術と知識を持つ人材を育成している。

<https://www.dcmd.hosp.tohoku.ac.jp/>



DMAT活動

当院では36名が宮城DMATに登録。災害時の医療救護活動のほか、DMATの知識・技能維持を図るための東北ブロックDMAT参集訓練、都道府県DMAT隊員養成研修のインストラクターとして活躍している。（P8参照）



正しい情報入手で備えを

— これからの災害に備えて、市民に伝えたいことはありますか。

石井：正しい情報を入手していただきたいです。自治体のホームページにさまざまなハードマップが掲載されていますので、まずはそれらをご自身で調べてください。自分の住

儀だと考えています。それがモチベーションになっていると感じています。

んでいる地域が、例えば津波がきたらどうなるのか、地震がきたらどうなるのか、どこに避難所があるのか。我々も、災害があればまずやるのは地図上での展開です。マジックで書いて対策を立てていきます。

久志本：人為災害に関しては、過度に甘く見てもいけないし、過度に恐れてもいけないので、やはりリスクを知っていただきたいですね。情報源は増えていきますから、「何かあったらなんとかしてもらおう」ではなく、自分で備えておくことをお願いしたいと思います。

久志本 成樹（くしもと けいき） 高度救命救急センター長
1959年生まれ、東京都出身。1985年大分医科大学医学部卒業。1985年日本医科大学救急医学教室入局。日本医科大学付属病院救命救急センター勤務。1987年順天堂大学浦安病院外科。1988年総合会津中央病院救命救急センター。1990年から1991年米国ミネソタ州メイヨークリニック留学後、日本医科大学救急医学教授などを経て、2010年11月より東北大学大学院医学系研究科救急医学分野教授、当院救急科科長、高度救命救急センターセンター長に就任。

石井 正（いしいただし） 総合地域医療教育支援部部長
1963年生まれ、東京都出身。東北大学医学部卒業後、気仙沼市立病院研修医を経て、東北大学第二外科入局。2002年から石巻赤十字病院第一外科部長、2007年医療社会事業部長。2011年2月、宮城県から災害医療コーディネーターを委嘱された直後、東日本大震災が発生。石巻圏合同救護チームを指揮し、石巻の医療崩壊を救った。2012年10月、東北大学病院総合地域教育支援部教授に就任し地域医療体制の整備に携わる。

当院の
DMAT 隊員を
ご紹介します。

DMAT が行く!

DMAT (ディーマット) とは 災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team
災害発生からおおよそ48時間以内から活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。災害現場での医療活動に加え、被災地病院支援や被災地外への患者搬送なども担います。

チームのパフォーマンスを
最大限に



1995年の阪神淡路大震災を現地で被災したことがきっかけで隊員を志しました。今はリーダーとしてメンバーのパフォーマンスを最大限に引き出すことを大切にしています。過酷なスケジュールであることが多いため、メンバーの体調や心と体のバランスを適切に保つ配慮は欠かせません。熊本地震では、通信手段を確保できず本部への報告が遅れ、関係各所に心配を掛けました。病院に残って活動を支える他のスタッフや上司に不要な心配を掛けないように普段からさまざまな可能性を見据えた準備を怠らないように心掛けています。

藤田 基生
所属…高度救命救急センター
職種…医師
入隊時期…2011年
DMATにおける役割…
統括DMAT、DMATインストラクター



安全に、
冷静にベストを尽くす



救急科医としての技術や経験を発揮できると考え、隊員になりました。安全に、冷静に、がモットーです。危険で劣悪な現場で我々が傷病者となる二次災害は絶対にあってはなりません。状況が深刻になるにつれて視野も狭くなりますが、冷静に状況を把握し、チームのベストパフォーマンスを出し続けられるように心掛けています。台風19号では被災病院の入院患者さんを分散転院させる病院避難を経験しました。他院DMAT、自衛隊や消防と連携し無事任務を完遂することができ、被災病院の院長やスタッフの方々にお礼を言われたときは感極まりました。

谷河 篤
所属…高度救命救急センター
職種…医師
入隊時期…2019年2月
DMATにおける役割…
診療リーダー、統括DMATの補佐



チーム編成

DMATは、医師、看護師、業務調整員(事務職)で構成されます。1チームは約5名です。(例…医師1名、看護師2名、事務職員1名など)普段は他の医療従事者と同様に通常診療を行っていますが、災害発生時に召集されて災害現場で活動します。

派遣の流れ

被災地の都道府県がDMAT事務局、都道府県を通して、DMAT指定医療機関に派遣を要請します。



DMAT 隊員になるには
DMATの指定医療機関に勤務していること、厚生労働省または都道府県が実施する研修を受講し合格していることが条件です。

被災地で活動できる
万全の準備を



学生時代に災害医学に関する講義を受け、被災病院や被災者を支える活動に憧れて隊員を志望しました。ロジスティックとして、どのような状況でも万全に活動できるよう資機材の準備と情報収集を徹底しています。慌ただしい状況で他施設の隊員とやり取りするため、相手に不快感を与えない関わりやすい対応を心掛けています。台風19号で県内の医療ニーズの吸い上げや参集したDMATの管理を担当しました。今後も他施設の隊員と共に学び、さまざまな経験や知識を吸収したいと思います。

安全確認と、
情報共有を心掛けて



先輩から災害時に看護師にできることがあると聞いて志望しました。出勤時に大切なのは万全な準備です。必要な資機材や装備の収集はもちろん、安全に活動できるよう「冷静に・落ち着いて」一つ一つ確認しながら、周囲との情報共有を心掛けています。台風19号で透析患者さんを自衛隊車両まで搬送する任務を経験しました。患者さんのメディカルチェックをしていたとき、患者さん一人ひとりに「すぐに帰ってこられるから、申し訳ないけど少し頑張つて」と声を掛けてまわる現地の病院長の姿が印象的でした。

小笠原 亮太
所属…診療技術部 臨床工芸部門
職種…臨床工芸技士
入隊時期…2019年2月
DMATにおける役割…業務調整員(ロジスティック)



齋藤 茜
所属…高度救命救急センター
職種…看護師
入隊時期…2007年
DMATにおける役割…看護師、医療資機材担当



避難所での心掛け

避難後も救助が来るまで一週間かかる場合もあります。長期化する避難所生活での備えも大切です。

感染症対策

大切な予防の心掛け

- 食事は可能な限り加熱したものをとりましょう。
- 安心して飲める水だけ飲用とし、きれいなコップで飲みましょう。
- ごはんの前、トイレの後には手を洗いまししょう（水やアルコール手指消毒薬で洗ってください）。
- おむつは所定の場所に捨てて、よく手を洗いまししょう。



症状があるときは

- 咳のときは、周りに飛ばさないように口をおおいまししょう。
- 熱っぽい、のどが痛い、咳、けが、嘔吐、下痢などの症状があり、まわりにも同様の症状が増えているときは、医師や看護師、代表の方に相談してください。
- 熱や咳が出ている人、介護する人はなるべくマスクをしてください。



次の症状がある場合には、早めに医療機関を受診できるように、医師や避難所の方に相談してください

- 咳がひどい、
- 黄色い痰が多くなっている。
- 息苦しい場合、呼吸が荒い。
- ぐったりしている、顔色が悪い。



トイレの衛生管理

- トイレ前には、速乾性アルコール手指消毒薬を設置して、手指衛生を行いまししょう。
- 清掃時には、マスクと使い捨てのゴミ手袋を着用し、消毒薬を用いてドアノブ→手すり→水洗レバー→タンク→フタ→便座→便器→床の順で拭きます。
- 複数のトイレを掃除する場合は、便器の清掃はまとめて行いまししょう。
- トイレトペーパーを補充するときは手袋は外します。最後に手洗いを忘れないようにしまししょう。



(東北感染制御ネットワークホームページより)

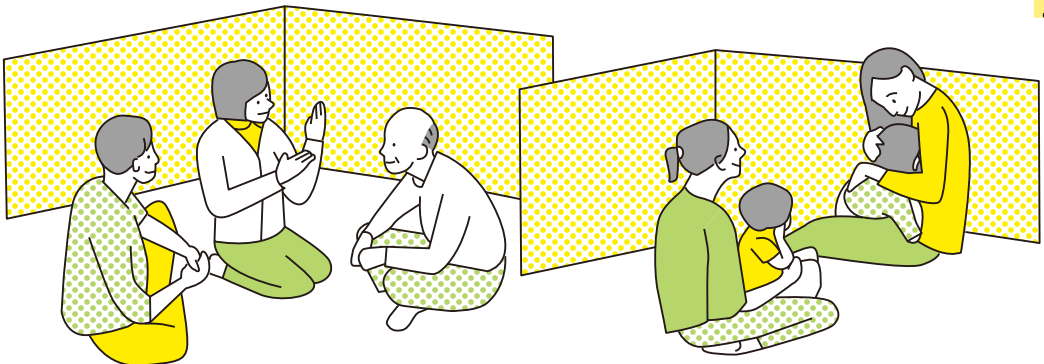
メンタルケア

- お互いにコミュニケーションを取りまししょう。
- 誰でも、不安や心配になります。多くは徐々に回復します。
- 眠れなくても、横になるだけで休めます。
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しまししょう。

子どもについて

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えまししょう。
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしまししょう。
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげまししょう。

(厚生労働省ホームページ「こころの健康を守るために」より抜粋)



常備薬の管理

- 必要な薬をスムーズに処方されるようにお薬手帳を手元に置いておくようにしまししょう。
- 遠くに住む親戚にコピーを預けたり、携帯電話などに情報を入力したり写真を撮っておくと安心です。

お手伝いが必要な場合

- 子ども、妊産婦、お年寄り、医療サポートが必要な方は、設置されている避難所の責任者の方にサポートを依頼しまししょう。

エコノミークラス症候群

- 十分な運動をしなかったり、車内に長時間座ったままで足を動かさないと、足に血栓ができやすくなります。血栓が血管を流れて肺に到達すると肺塞栓などが起きることがあります。
- ストレッチを行う、こまめに水分補給をする、眠るときは足を上げるなどを行いまししょう。(P18「かんたんストレッチ」参照。)



iro iro iryou



成田 香魚子 なりた あゆこ
輸血・細胞治療部 主任臨床検査技師

常に技術を磨いて

輸血・細胞治療部の仕事は大きく2つに分けられます。一つは、手術などで輸血を必要とする患者さんのために血液を準備することです。献血でご提供いただいた血液や自分の血液を貯血して輸血する自己血は、患者さんの体に入るまでの間、適切に管理する必要があります。また、輸血の前に患者さんが持っている抗体などとマッチ

ングする検査や、輸血後に副作用などが生じた場合は遡って調査ができるように記録を20年間保管する作業も担います。もう一つは、「細胞治療」の分野です。白血病やリンパ腫の治療に使う造血幹細胞やリンパ球の採取と保管を行います。以前は輸血の管理がメインでしたが、最近は再生医療関連で細胞を扱う仕事の幅が広がってきている印象があります。医師や看護師、臨床工学士、コーディネーターなど、さまざまな職種と連携しながら、また献血してくださった方々の存在を常に意識しながら業務にあたっています。

以前に担当していた業務では、患者さんの採血に立ち会うこともありましたが、おさんの場合は待ち時間に飽きてしまうこともあったので、折り紙を作ったり一緒に遊ぶことも。担当が変わり、最近では患者さんと接する機会はほとんどありませんが、輸血をした患者さんが回復して退院したことをスタッフ伝えるに聞くと、とても嬉しいです。

仕事をする上で心掛けているのは、自分の健康、そして一緒に働くスタッフを大切にすることです。そのことが、的確に丁寧な業務を遂行することにつながり、その先にいらっしゃる患者さんを思いやることにつながると思っています。

輸血が必要とされる状況はさまざまで、緊急性の高い場合もあります。また事前の検査で輸血する製剤の選択が難しい場合、少しでも安全な製剤は何かと、知識、経験、検査結果などを総動員して判断します。緊急事態は起こらないことが一番ですが、いつでも対応できるように、平常時から知識を蓄え技術を磨いていたいと思っています。

成田 香魚子（なりた あゆこ）

東北大学医療技術短期大学部衛生技術学科（現東北大学医学部保健学科）卒。昭和59年入職。高校の先輩が医療技術系の進路を選んだことから臨床検査技師の職業に関心を持つ。現在はマネジメント業務がメインだけれど、現場で手を動かすほうが好き。趣味は山歩き。近場では泉ヶ岳、夏休みなどには長期遠征に出掛ける。





医者も患者になるんです…

「急性根尖性歯周炎」

庄司憲明 口腔診断科

時は2002年、留学先であるボストンでの出来事である。ようやく実験室の環境にも慣れ、ボスに言われた実験をしこしこ行っていたある日、右下の顎に「ムズムズ」と違和感を感じた。しばらくすると歯の痛みであることが判明した。渡米前にエックス線検査で虫歯の有無はチェックしたはずだった。あつまさか!!あの歯か? そうだ確か右下の奥歯の根の先に影があ

る歯が1本あった。15年以上何も症状がなかったので治療の必要性は感じていなかった。トントンと指先で、痛みを感じる歯を叩いてみる。思った通りあの歯だ。痛みがどんどん強くなってくる。さあどうする。海外旅行傷害保険には加入しているが歯科診療は含まれていない。根の治療(ルートキャナル: root canal)はおそらく10万円以上はかかるはず。混乱しているうちに痛みが心臓の動悸と同調してきた。これが拍動痛か。冷や汗が出てきた。そうだととりあえず、手元にある抗菌薬と鎮痛薬を飲む。

—— 3時間後

薬が全く効かない。歯が痛くなるなんて、やらかしまった。悪い夢ならば覚めてくれ。歯医者に行くしかないか。どこの診療所に行つて何をすればよいのかさっぱり分からない。家賃も

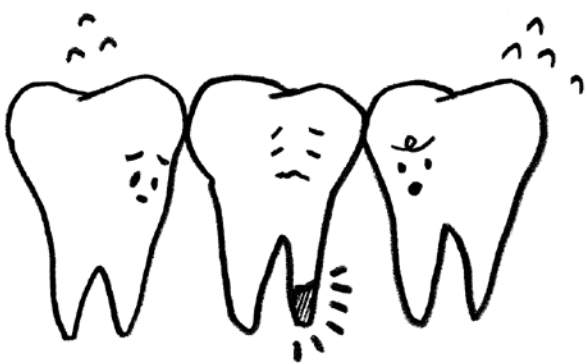
日本人のコネクションで岩手医科大学出身の女性教員(ファカルティ)を紹介してもらい、すぐ予約を取り付け、応急処置を受けることができた。銀歯が削り取られ根管治療器具で根管充填材を除去されるやいなや口の中に悪臭が充満し(排膿)、同時に痛みが引いてきた。助かった。ボストンに歯科医の知り合いがいて本当に良かった。

歯にトラブルが生じた時、歯科医院の選択は日本でも難しい。海外、特にアメリカでは「歯科医院選び」のみならず高額な治療費が問題になる。日本では1958年に国民健康保険法が制定され、61年に全国の市町村で国民健康保険事業が始まり、「いつでも」「どこでも」「誰でも」が保険医療を受けられる体制が確立した。一方、アメリカの診療は自由診療が基本である。さらに日本では、料金(診療報酬)は研修

医でも専門医でも教授でも定額であるが、アメリカでは大まかに学生、医員(resident)、一般医(GP)、専門医(specialist)の4段階に分かれている。例えば大臼歯部のルートキヤナルは、日本では1本1万円以下で負担額は3千円程度(3割負担の場合)である。一方ボストンでは、7万円(学生)、11万円(医員)、16万5千円(一般医)、22万円(専門医)の4段階となっている(前述の後輩からの最新情報…1\$≡110円で換算)。民間の保険に加入できるが治療費全額が支払われる訳ではなく、掛け金も高額なので出費は高額となる。海外に住む日本人が歯の治療のために帰国することは理にかなっていない。

根尖性歯周炎は、虫歯の進行により歯髄(神経組織など)が腐敗し、細菌感染が根管を通じて根尖歯周組織に波及することで惹起される。健康で抵

かなり高いのに思わぬ出費だ。あつ、ハーバード大学歯学部に入り直した1年後輩(女性)がいるのを思い出した。恥を忍んで早速治療をお願いしよう。ということの後輩に連絡したところ、快く治療の手配を進めてくれた。



抗力があるときは無症状であるが、病気や疲労などによる免疫低下やストレスに誘発される歯ぎしり、食いしばりによる罹患歯への外力のため急性転化(フレアアップ)する。現在、当院周術期口腔支援センターで周術期患者に対し感染巣精査を施行しているが、急性転化を予想させる根尖性歯周炎などの感染巣の有無を確認し、根の治療や抜歯の適否について診断することが目的である。健康者も症状がないからといって根尖性歯周炎(の歯)を放置してはいけない。

庄司憲明(しょうじ・のりあき)

1963年生まれ。福島県出身。1989年東北大学歯学部卒業後、1994年東北大学歯学部附属病院助手を経て、1999年東北大学歯学部附属病院講師に就任。2000年同院口腔診断科医局長に就任、2002年米国フォーサイス研究所に文部科学省在外研究員として留学。2010年当院口腔診断科講師に就任。

医療NOW

今注目の医療を分かりやすく解説します

テーマ「オンライン診療」

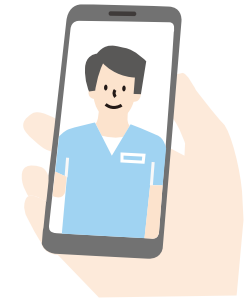
オンライン診療って何ですか？

「通信技術を活用した健康増進、医療に関する行為」を遠隔医療といいます(厚生労働省「オンライン診療の適切な実施に関する指針」より)。遠隔医療のうち、スマートフォンとのビデオ通話などを使って医師と患者がインターネットを通じて、診察・診断を行い、診断結果の伝達や処方などをリアルタイムで行うことをオンライン(遠隔)診療と呼びます。

いつから始まったの？

オンライン診療は、これまで離島やへき地の患者など限定的に行われることが想定されていたため明確な基準がありませんでしたが、平成30年3月に厚生労働省が「オンライン診療の適切な実施に関する指針」を発表

てんかん科教授
病院長特別補佐
中里 信和



し、同年4月より一部の疾患が保険の対象となりました。

病院に行かなくてもいいの？

初診はオンラインではなく対面で診察を受けるのが原則となっています。また、保険診療で受けられる疾患は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、難病、てんかん、小児特定疾患などに限定されています。さらに、長期間の医学的な管理が必要である病態が安定していること、初診から6カ月間は同一の医師による対面診療を実施しているこ

と、緊急時におおむね30分以内に対面診療が可能なことなどの要件を満たす必要があります。また、禁煙外来、緊急避妊薬の処方などは条件付きで対面診療を経ずに最初からオンラインでの診察が認められているものもあります。

東北大学病院では？

てんかん科では、2012年から気仙沼市立病院とオンライン会議システムを利用して、てんかん患者さんの診察を支援してきた経験を活かし、2019年5月、「オンライン・セカンドオピニオン外来」を開始しました。全国の患者さんに対し、てんかんの専門医によるセカンドオピニオンを実施しています(詳細はてんかん科Webサイト参照)。また移植医療の同意取得の一部にも導入しています。遠隔画像診断なども含めた遠隔医療に積極的に取り組み、医師不足など東北地区が抱える医療課題の解決を目指しています。



オンライン・セカンドオピニオン外来について : http://www.epilepsy.med.tohoku.ac.jp/download/Online_2ndOp.pdf

「スタッフが厳選 季節のフルーツ」



Hospital Shops
ホスピタルモール
果実店
いたがき

柑橘類を中心に旬のフルーツのほか、手軽に食べられるドライフルーツ、ジュースを取り揃えています。カタログやオンラインショップ掲載のフルーツロール、フルーツタルト、フルーツゼリーなどの商品も取り寄せてきます。



ONLINE SHOP : <http://shop.itagaki-jp.com/shop/>



お口のお悩み解決します デンタル先生

テーマ
「顎の変形と顔のゆがみ」
歯科顎口腔外科 山内 健介



「受け口」や「出っ歯」といった症状には、歯並びだけの問題ではなく、その土台となる骨格の位置から発症していることがあります。また、顔が左右非対称で歪んでいることも顎の骨の形態異常から生じていることがあります。このような治療には歯の矯正と手術を組み合わせる必要があります。良い治療として保険が効きます。良い咬み合わせを獲得しつつ、バランスの取れた顔になることで、健康的な日常生活を長く送ることができ

自分の体と向き合う 漢方道場



テーマ
「のどの痛みに漢方薬」
漢方内科 齊藤 奈津美

立春をすぎ、冷たく乾いた空気と温かな空気の寒暖差に晒されたり、春風で舞い上がる花粉や埃を吸い込んだりと、のどに負担のかかりやすい時期になりました。こういう時こそそのどを潤いを保つことが大切で、こまめなうがいほとても大切です。しかしそれでものどが痛くなった時には、鎮咳去痰作用や消炎排膿作用のある桔梗や、消炎作用のある甘草の入った桔梗湯をよく使います。熱感の強い痛みには甘草ではなく解熱作用のある石膏の入った桔梗石膏といった漢方薬を用いることもあります。但し、扁桃が腫れている時には抗菌薬治療が必要な溶連菌感染症などの場合もあります。まずは、かかりつけの先生に相談してくださいね。

GOGO 研修医



初期臨床研修1年目
渡邊 万葉

どれだけ自分の世界を広げられるか挑戦したい

高校時代、ランニング中に倒れた部活の先輩に何もできなかったという経験から、緊急時に対応できる人になりたいと思い医療を志しました。今は知識が足りず、忙しく働く上級医の戦力になれない無力感を感じる日々です。そんな中でも時間をかけて話を聞いて関わった患者さんから「気持ち良かった、ありがとう」と言葉を送ったときは、私は医者を目指して正解だったんだと答えをもらったような嬉しさを感じました。東北大学病院は、手技を研鑽できる施設が充実し、地域の研修先もバラエティに富むため自分次第でいくらでも学べます。慣れない環境で、どれだけ世界を広げられるか、挑戦しています。

Profile
1994年生まれ
東京都出身
北里大学医学部卒業

Q1 お気に入りスポット
源治、はま屋、定禅寺通り、蔵王、みちのく社の湖畔公園、塩釜の亀喜寿司、ジャズナックのKABO。

Q2 仙台の魅力
交通アクセスの良さ。東京や広島まで週末旅行に出かけることも。

Q3 趣味
宝島吹奏楽団、おいしいもの探し。

研修ローテート
麻酔科▶救急科▶脳神経内科▶血液・免疫科

「みんなのみらい基金」の銘板除幕式を執り行いました



11月18日、東北大学病院みんなのみらい基金の銘板除幕式を執り行いました。富永病院長が感謝の言葉を、張替

副病院長が基金の活用についての報告を述べた後、ピアニスト角田真由子さん、ヴァイオリニスト柳沢直美さんとともに除幕を行いました。後半は、角田さん、柳沢さんによるスペシャルコンサートを開催し、患者さんや職員に癒しのひとときを提供していただきました。銘板はホスピタルモールのピアノステージに設置しておりますのでぜひご覧ください。



総合防災訓練を実施しました



11月14日、総合防災訓練を実施しました。今回は、2020年の東京オリンピックを見据えたCBRNE災害対応訓練で災害現場で放射線が検出されたという想定のもと、医師、歯科医師、看護師、医学部学生など、約300名が参加しました。今回の訓練で明らかになった課題を改善するとともに、毎年、総合防災訓練を実施し、災害発生時の体制を更に強化してまいります。

クラウドファンディングプロジェクト成立のご報告とお礼

クラウドファンディング東北大学病院オリジナル「野菜を食べる副菜レシピ」を広めたい！は、12月26日に受付を終了し、プロジェクトは成立いたしました。多大なご支援を賜りましたこと、厚く御礼を申し上げます。



「オープン・ベッド・ラボ」を開設しました



1月1日、国内病院初の試みとなる「オープン・ベッド・ラボ (OPEN BED Lab)」を開設しました。当

院の旧病床機能を研究開発実証フィールドとして企業に貸与し、医療現場の視点を取り入れた共同研究開発を実施します。さらに同日、当院内における AI 開発支援を目的とした「AIラボ」を開設。これまで積み上げてきた独創的な社会化・実用化支援、産学連携の実績を基盤とし、オープン・ベッド・ラボおよび AI ラボの相乗効果によって、我が国の医療が抱える多くの課題解決を目指します。

第20回からだの教室を開催しました



12月5日、当院内図書コーナーにて第20回からだの教室「CHRISTMAS TALKING with ○・△・□」を開催しました。講師にグラフィックデザイナーの赤羽美和さんをお招きして「ホスピタルアート」のお話と、まる・さんかく・しかくを描くクリスマスワークショップを実施しました。制作した作品はクリスマスモビールに仕上げ、当院ホスピタルモールに展示しました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



上げます。ご支援いただきました資金は、レシピ本の発行のために大切に活用させていただきます。プロジェクトの状況はReadyforプロジェクトページの新着情報において随時お伝えしてまいります。引き続きご覧いただけますようよろしくお願いいたします。
<https://readyfor.jp/projects/tuh01>



災害時、避難所生活の方と車中で避難をされておられる方も少なくないかと思えます。食事や水分を十分に取らない状態で、狭いスペースに長時間過ごしていると、血行不良が起これり血液が固まりやすくなるなどエコノミークラス症候群を発症するリスクが高まります。ふくらはぎは心臓から送られた血液を筋肉の力で押し戻す役割をしています。避難所の狭いスペースや布団の上でもできますので実践してください。



理学療法士 齋藤 翔吾

ふくらはぎがポイント
下半身のストレッチ

すきま時間でリフレッシュ

かんたん
ストレッチ

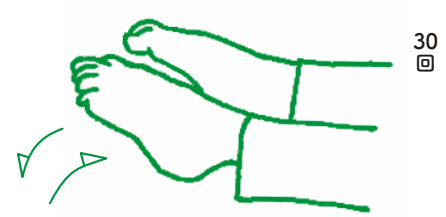


1 足の指の付け根と足首
足を持ちゆっくり足首を回す。足の指の付け根、指の骨と骨の間の筋肉をやや強めに揉みほぐす。
左右 30 秒

ストレッチは、筋肉を伸ばし関節の動きを広げるだけでなく、全身の血行や代謝の促進、さらにはリラックス効果も期待できます。お手軽ストレッチで、心も体もリフレッシュしませんか？

ストレッチの3原則

- ① 反動をつけずにゆっくりと
- ② リラックスして深呼吸
- ③ 目安時間に従って筋肉を伸ばす



30 回

2 つま先の上下運動
両足を伸ばして座る。かかとを着けて膝を真つすぐ伸ばし、つま先を上げ下げする。



片方の足を立てた膝と同じ高さになるまで上げ、ゆっくりと下ろす。
左右交互に 30 回



3 膝の屈伸
両膝を立てて仰向けに寝る。



東北大学病院

みんなのみらい基金

新しい治療法や医療機器を開発し、未来型医療をリードすることで、明るい未来をつくりたいと考え、「東北大学病院みんなのみらい基金」を創設しました。皆さまからの温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

<http://www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin>



禁煙川柳募集

煙のない世界へ。



優秀作品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！

募集箱から：当院インフォメーションボードに設置の応募用紙に必要事項をご記入の上、専用の募集箱にご投函ください。

WEBから：下記よりご応募ください。

<https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/pr/kinen-senryu/>



ボランティア募集

院内案内、ガーデンボランティアのボランティアさんを募集しています。患者さんが安心してやすらぎを感じることができる病院をともに作りませんか。皆さまからのご連絡をお待ちしております。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/outline/011.html>



編集後記

東京オリンピック・パラリンピックの開催まで半年を切りました。テロなどの人為災害も海の向こう側のことではないご時世です。特集インタビューにもあるように、私たちができる備えは正しい情報収集。デマや誤報に惑わされないよう心構えを高めておきたいものです。(広報室)

カラダと地域のまんなか

東北大学病院Webマガジン「へっそ」

www.hosp.tohoku.ac.jp/hesso

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。

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

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

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

ご意見・ご感想募集

hessoへのご意見・ご感想を募集しています。

住所、氏名、年齢、性別、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛先までおはがき、Eメール、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メール】hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

【フォーム】secure.hosp.tohoku.ac.jp/hesso/contact



hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第26号2020年2月7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 / Cover: 100%ORANGE / Photo: 志録康平
©2020 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。