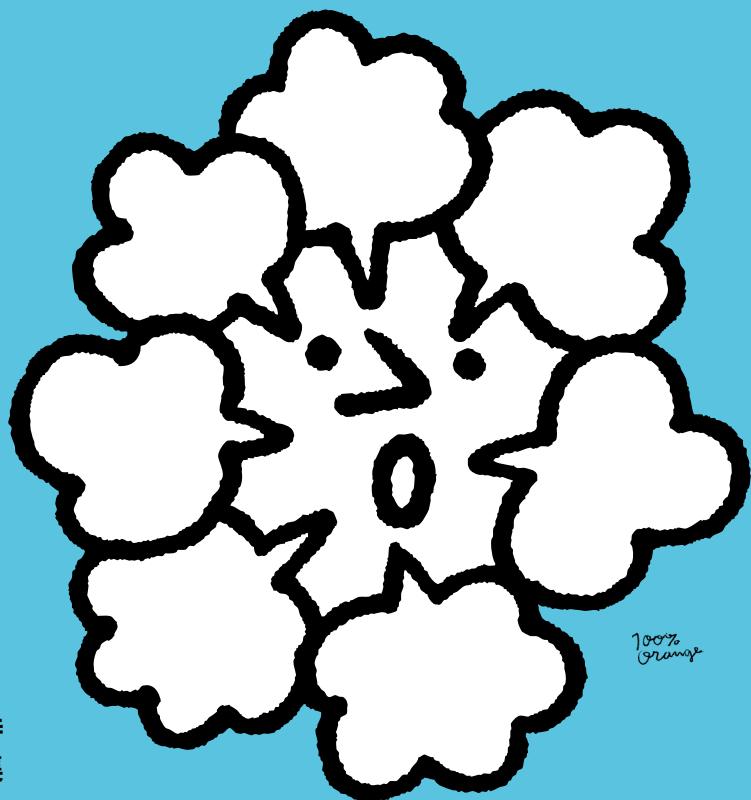


東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
せき

46

持続するせき

呼吸器内科 杉浦 久敏

最近、せきが持続することがありませんか？健康な人でもホコリを吸ったりするとせきが出ますが、これは正常のせきの反射です。一方で、明らかな要因がなくせきが持続の場合は、気管支や肺の病気が隠れていることも考えられますので、ぜひ早めに医療機関を受診してください。

健康な方でせきが出る場合に最も多いのが風邪などの感染後のせきです。通常は1〜2週間で、せきは自然に消失します。風邪は治ったはずなのに3週間たってもせきが止まらない、以前から軽く出ていたせきがだんだんひどくなってきた、夜にせき込んで眠れない…という経験はありませんか？せきは日常的なものとしてつい放置しがちですが、長引く場合には重い病気が隠れていることがあります。多くの呼吸器の病気でせきは必ず起こる症状ですし、呼吸器の病気以外でもせきは出ます。

せきが持続する際に、私たちは患者さんの年齢や生活習慣（ペットやホコリなどの生活環境、アレルギー歴、喫煙など）から、せきの原因を推測します。続いて、せきが持続する期間、せきの出はじめたきっかけ、せきと共に出る症状（随伴症状）を注意深く聴取します。3週間以上続く場合は、感染後のせきの可能性は小さくなります。高齢者で食事を食べた後にせき込む場合は、誤嚥を疑います。夜間・明け方に出る発作性の喘鳴^{ぜんめい}を伴うせきは、気管支喘息を疑います。黄色いたんを伴うせきは、気管支および肺の感染症を考えます。血痰などがあれば肺結核や気管支拡張症（気管支の内腔が異常に広がる病気）、肺がんなどを疑います。せきが続き、医療機関を受診する際はこれらの症状をお伝えください。

せきが持続する場合に気を付けたい呼吸器の病気として、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺がん、気管支・肺の感染症、間質性肺炎について順に解説します。気管支喘息は子どもから老人まで広くかかる病気で、推定患者数は人口の10%近く存在するといわれます。アレルギー性鼻炎などアレルギーの病気ともよく合併します。症状は、何らかの刺激（寒暖差、ホコリ、感染症など）によって発作性のせきや喘鳴が持続します。現在は非常





期の治療が重要です。

こうした呼吸器の病気はいずれも、軽いせきが出るくらいの症状のうちに診断および治療することがとても大切です。一過性ではなく持続するせきは異常のサインと考え、早めに病院を受診しましょう。

に効果の高い吸入薬がたくさん出ていますので、これらの症状を自覚する際は医療機関を受診してください。COPDは、たばこの煙などの有害物質を長期に吸入曝露^{ばくろ}することで生じる肺の病気です。喫煙習慣を続けた中高年に発症する生活習慣病といえます。歩行時の息切れ、慢性のせきやたんなどが特徴的な症状です。禁煙が治療の基本となります。薬物療法の中心は吸入薬で症状が和らぎます。肺がんは肺に発生する悪性腫瘍で、早期であれば手術が最も治癒の期待できる治療法です。放射線治療や抗がん剤治療、さらにこれらを組み合わせた治療が選択されます。検診で見つかることも多い病気ですので、症状が無くても検診は必ず受診するようにしましょう。気管支および肺の感染症の原因となる病原体は多様です。結核菌を含む細菌、ウイルス、真菌などが原因で発症します。急性だけではなく慢性に症状が持続する場合もあります。発熱や膿性のたんを伴う場合が多く、適切な抗菌薬で治療します。間質性肺炎は肺胞の壁に炎症が起こり、線維化することで酸素が取り込みにくくなる病気です。膠原病や様々な抗原、薬剤が原因で生じることがあります。また、原因不明のもの（特発性間質性肺炎）もあります。たんの伴わないせきや、動いたときの息切れが自覚症状です。原因の特定と早

杉浦久敏

すぎうらひさとし

1967年生まれ、三重県出身。1993年東北大学医学部卒業。東北大学、和歌山県立医科大学勤務を経て、2012年から東北大

学呼吸器内科学分野勤務。2020年より東北大学大学院医学系研究科内科病態学講座呼吸器内科学分野教授および呼吸器内科長に就任、現在に至る。

チェックしよう



気になることがある場合には、
早めに呼吸器内科で診察と検査を受けましょう。

呼吸器の病気の症状

- ☐ せきが3週間以上続く
- ☐ たんがでる
- ☐ 血痰がでる
- ☐ 息切れがある
- ☐ 20本/日、
10年以上の喫煙歴がある
- ☐ ぜんめい
喘鳴がある
- ☐ せきが出る原因が
思い当たらない
- ☐ 微熱が続く
- ☐ 倦怠感や食欲不振、
体重減少がある

医療のギモン

「長引くせきには

市販のせき止めを

内服すればよい」

うそ？ほんと？



風邪など原因が明らかなせきは、対症療法として市販のせき止めを内服することはよいと思います。一方で、せき止めを長期連用することで病気の発見が遅れることがあります。せき止めの服用は短期間にとどめましょう。せき止めを服用しても症状が良くならない場合や症状が長引く場合は呼吸器の病気が隠れている可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

診療科のご案内

呼吸器内科 Respiratory Medicine

COPDや気管支喘息などの閉塞性肺疾患、腫瘍性疾患、間質性肺疾患、呼吸器感染症など呼吸器の内科的疾患全般を診療対象としています。エビデンスに基づく治療や臨床試験を実施しながら、安全で適切な医療、患者さんに寄り添う医療を提供しています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1110>



ここがツボ。

「ツボとは」経穴(けいけつ)とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

しゃくたく

「尺沢」

秋から冬にかけて、季節の変わり目は風邪をひく方も増え、せきが出やすくなってきます。東洋医学では、呼吸をつかさどる肺の不調が体内の水の停滞や気の巡りを悪くし、せきやくしゃみをはじめとするさまざまな症状を引き起こすとされています。尺沢というツボは、そんな呼吸の症状に使用されるツボの一つです。せきが出るときに押すと圧痛があり、胸の詰まりや、喉の痛みを伴うせきを軽減させることが報告されています。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。)

漢方内科 鍼灸師 石井 祐三

。たんぱく質がとれる
えいようレシピ

「豆腐」

がんもどきは、元々は肉の代用品として作られた精進料理で「雁^{がん}」という鳥の肉に味を似せた「擬き^{もど}」料理であることがその名の由来という説があります。

市販されているため手作りするご家庭は多くないかと思いが、出来たてはふっくら熱々で、手作りならではの美味しさがあります。お好みの具材でお試ください。

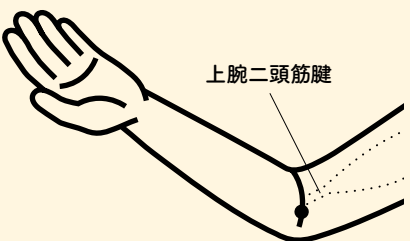
レシピ提供 栄養管理室

具沢山がんもどき



「ツボの位置」

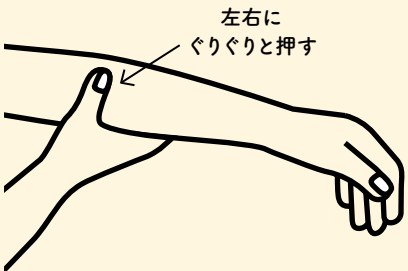
(左図の●)肘を曲げた時、肘のくぼみの真ん中に触れる腱の外側(親指側)



上腕二頭筋腱

「ツボの押し方」

腱の外側に親指を押し込んだまま、左右にぐりぐりと痛みが消えるまで押す



左右に
ぐりぐりと押す

「材料」2人分(8〜10個)

○木綿豆腐1丁(300g) ○にんじん20g ○ほうとう20g ○しいたけ1個
○シーフードミックス50g ○むぎ枝豆30g ○塩小さじ1/3 ○砂糖小さじ1
○片栗粉大さじ2 ○揚げ油適量

「作り方」豆腐をさいの目に切り、キッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで3分加熱し水切りする。粗熱をとり水気を絞る。レンジで30秒加熱し水気を取ったシーフードミックス、にんじん、ごぼう、しいたけをみじん切りにする。油以外の材料を合わせてこねる。たねを8〜10等分し形を整え、160℃の油できつね色に揚げる。

「栄養価」1人分

○エネルギー 267 kcal
○たんぱく質 16g

えいようレシピ
こちらでも公開中です!



Q1.不器用な人でも医師になれますか？(30代)

A. もちろんなれます。医師にはさまざまな専門分野があり、全ての医師が手術を行うわけではありませんし、そもそも医師になるための試験に手先の器用さを問う実技試験はありません。また、手術では実は手先の器用さよりも、これを切る、切らないといった判断力やこう縫えばきれいに収まるなどのデザイン力の方がより求められます。

〈答えた先生〉総合地域医療教育支援部 石井 正

Q2. この病院はいつ作られましたか？(はな・9歳)

A. 東北大学病院は、1817年に作られた仙台藩医学学校がはじまりで、名前や場所をかえながら、発展してきたよ。1915年には「東北帝国大学医科大学附属医院」になって、今の東北大学病院ができたんだよ。これまでもこれからも、東北地方の人たちのけんこうを守りつづけながら、新しいことにちようせんしていくよ。

〈答えた先生〉副病院長 亀井 尚

「長寿の体幹トレーニング

4週間で姿勢がよくなる！スタスタ歩ける！」

澤木 一貴／著

2022.3 大和書房 1,450円+税

「何か体にいいことを始めたい！」けれど、面倒なことを続けるのは大変ですよね。この本では、1日1分以内でできる体幹トレーニングをイラストで分かりやすく紹介しています。トレーニングも日常生活に取り入れやすいものばかりです。気楽に運動不足解消を目指しませんか。

選・穴戸 寿行(仙台市民図書館)



先生あのね



仙台市民図書館の本棚より



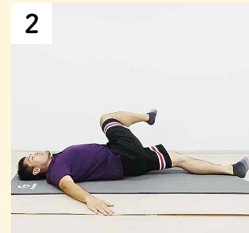
この状態を保ち、背中や腰、体幹まわりを30秒間伸ばしましょう。



仰向けに寝た状態で、手は横に広げます。



脚を入れ替え、反対側も同様に行います。両肩は床から離れないように注意しましょう。



右脚を持ち上げ、体をひねりながら左側へ伸ばします。

(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 理学療法士 馬場 健太郎

「体幹まわりのストレッチ」

寝たままできる

自宅で簡単！
エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



盲人のための 国際シンボルマーク

視覚障害者の安全や使いやすさを考えて作られた建物、設備、機器などに付いている世界共通のシンボルマークです。信号機や音声案内装置などにも見られます。このマークを見かけたときは、視覚障害者が安心して利用できるようにご理解とご協力をお願いします。

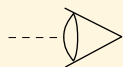


問い合わせ先
社会福祉法人
日本盲人福祉
委員会



知ってる？このマーク

外からの視点



私の東北大学病院

(前編)

森 公美子

私は、幼少の頃から仙台の市電が大好きでした。大学病院前から乗車し、二番町で降りて通学でも利用していました。当時、病院前に実家の旅館があったのですが、お見舞いに来られるご家族・病院関係者の歓送迎会など多くの方にご来館を頂きました。大広間のピアノを病院の先生が

凄く上手に弾かれていた事が印象に残っています(多分ショパンだったと思います)。

当時、病院内には、お花屋・果物屋などもあり、特に2階バーラーのチョコレートパフェとプリンアラモードは絶品でした！本当に美味しく、祖父が祖母のお見舞いの帰りに連れて行ってくれるので、祖母のお見舞いが大好きでした。何故か(?)先生方がすれ違う祖父にお辞儀をしていたり、「受付から診察室までの広くて長い廊下を歩いたら健康だ!」と言っていたのも祖父なりのおもしろ話で、後に祖

母が亡くなってから知りました。

敷地内には荘厳な門や噴水の池があり、バラの時期には美しく咲き誇り、とても素敵な場所でした。滅多に車が来ない綺麗な道で自転車の乗り方を覚えたのも病院で、兄と弟もその道です！代々の家庭教師が医学部の方で、時々お弁当を届けたりと生活の中に病院があるって誰もが経験することではないかも知れないですね。お世話になりました。

森 公美子

宮城県出身。絶大な歌唱力と魅力的なキャラクターでTVや舞台などで幅広く活躍。ミュージカル『Les Misérables』2024年12月・2025年公演にて、テナルディエ夫人役で出演予定。

グッド快適!

患者さん 満足度調査

当院ではより良い医療サービスの提供に役立てるため、定期的に患者さん満足度調査を実施しています。



患者さんやご家族の皆さまにアンケートにご協力いただき、施設や接遇、診療などについての満足度を年度毎に集計し、調査結果を東北大学病院ウェブサイトにて公開しています。令和5年度の結果も公表していますので、下記よりご覧ください。



まちがい探し

間違いを5つ探してね!



けんこう川柳

ふくりゆうえん 受動喫煙 まじびえん (ゆなゆな・16歳)

なぞなぞ せきがでている友だちのお見舞いに持っていたものはなあに?

せんだい電子図書館で お読みいただけるようになりました



仙台市図書館が運営する「せんだい電子図書館」で、hessoをお読みいただくことができるようになりました。お持ちのパソコン・スマートフォン・タブレット端末などからお楽しみいただけます。トップページに表紙とともに掲載されていますので、ぜひご覧ください。



Instagramのフォロワーが 200人を突破しました



今年春より開設しておりますhesso公式Instagramのフォロワーが200人を突破しました。患者さんはもちろん、読者の方や遠方でInstagramを見ていただいている皆さまに心より感謝いたします。今後もhessoのコンテンツをより広くお届けしてまいりますので、まだの方はぜひフォローをお願いいたします。



医療AIセンター(AI Lab)を 設置しました



東北大学病院は、医療AIセンター(センター長:田宮 元教授)を8月1日に設置しました。呼称は前身の組織から引き継ぎ、今後も「東北大学病院AI Lab」となります。当センターは、人工知能技術に習熟した医療人材の育成のほか、医療情報を安全かつ柔軟に活用した医療機器開発や創薬を支援していくための施設です。院内の各センターや診療科と連携しながら、急速に発展する人工知能技術の恩恵が皆さまへ還元されるよう、努めてまいります。



第24回からだの教室を 開催しました



8月31日、第24回からだの教室「東北大学病院バックヤードツアー～のぞいてみよう医療の現場2024～」を開催しました。抽選で選ばれた小中高生30名と一緒に、普段は見ることのできない大学病院の裏側を見学しながら、さまざまな医療現場を体験していただきました。参加者の皆さまからは「普段は見られないところを見られて楽しかった」、「スタッフの説明が分かりやすく、実際に使ってみることができて感動した」、「自分も人の役に立つ仕事をしたいと思った」といった声が多く寄せられました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

hesso オリジナルステッカーができました

hessoの新しいグッズとして、表紙イラストがデザインされたステッカーシートができました!ご意見・ご感想、先生あのかね、けんこう川柳などをお送りいただいた方へ抽選でプレゼントいたしますので、ぜひはがきやフォームよりご応募ください。



編集後記

寒暖差で風邪をひく方も増える季節になってきましたね。そんな気候に合わせて、今回は「せき」を特集しました。持続するせきにはさまざまな病気のサインが隠れている場合もあるとのこと、気になった方はセルフチェックをお試しください。(広報室 渡邊)

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院
みんなの未来基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

肩ひじ張らず手軽に読めて、それでいて役に立ったり興味をそえられる記事を毎回楽しみにしております。これからも心身に優しい冊子作りをお願いいたします。(50代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを
抽選でプレゼント!



〈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〉<https://forms.gle/AZoUbmETXxp8cviGA>

Instagram



誌面と連動した
コンテンツを発信

左記QRよりご覧ください。フォロー
や「いいね!」お待ちしております!

LINEスタンプ



連載中の4コママンガ
「hessoちゃん」
LINEスタンプ発売中!



日常生活やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX



メールマガジン

東北大学病院の情報を発信
配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第46号 2024年10月31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/Illustration:100%ORANGE
(表紙、P2,5)、コナガイ 香(P13)/©2024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。



カラダと地域のまんなか

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、地域の皆さまに分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。 WEBサイト



〈なぜなの答え〉本(ごほん) 〈まちがい探しの答え〉①こけしの足

②女の子のシャツの模様 ③真ん中のオニの角の長さ

④牡蠣が食べているお餅の長さ ⑤ほやが持っているお椀のかたち

