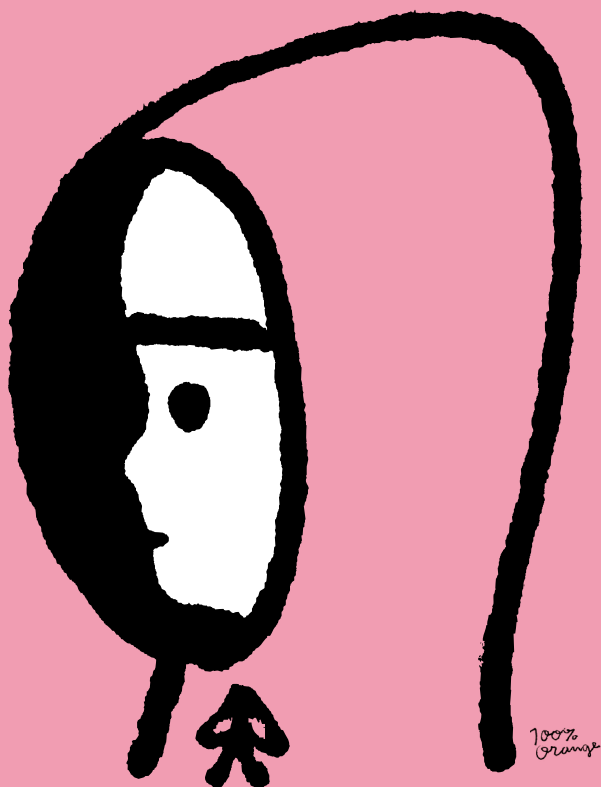


東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
思春期

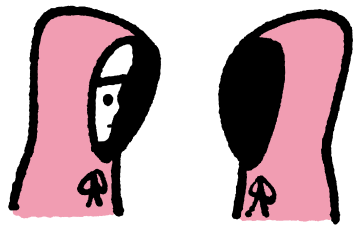
51

思春期という言葉が子どもから大人へと成長する過程で、心身に急激な変化が起きる時期のことを指す、ということはご存じの方が多いでしょう。では、具体的にはどのようなことが起きているのでしょうか？思春期には体が成熟し、生殖が可能になると同時に精神的にも大きく変化しますが、この変化はさまざまなホルモンが体の中で活発に分泌されることによって引き起こされます。性ホルモンであるエストロゲンやテストステロンの分泌が盛んになると、生殖機能の発達だけでなく、体格の変化や筋肉量の増加、皮膚の状態の変化、骨格の成熟など、体の至る所に影響が出てきます。

このように思春期はホルモンバランスが大きく変動し、心身の急激な変化が起こるため、さまざまな不調を訴えることがあります。例えば、頭痛や腹痛、めまい、倦怠感などです。起立性調節障害（OD）や摂食障害、心身症と

診断されるお子さんが多いのもこの時期です。これらの疾患ともしばしば合併するのですが、不登校になる子も増えてくる時期です。これらの症状や困りごとは、軽度のものから専門的な対応が必要となるものまで幅広く、学校や医療機関と連携してサポートしていくことが重要です。

思春期の訪れるタイミングは個人差がありますが、通常女の子で8〜13歳、男の子で9〜14歳くらいです。標準的な年齢より極端に早い場合を「思春期早発症」、遅い場合を「思春期遅発症」といいます。思春期の開始がずれるとどのようなことが困るのでしょうか？思春期早発症の方が小児内分泌外来を受診されることが多いのですが、いくつかの医療上の問題があるのです。一つ目は低身長の原因になることです。身長のスパートが早く起こって一時的に周りのお子さんより身長が伸びます。しかし、骨の成熟が進んで骨端線（骨の長さが伸びるところ）が早期に閉じてしまうので、身長の伸びが早期に止まって最終的な身長が低くなってしまうです。二つ目としては早すぎる性成熟がお子さんの心理的負担になることが挙げられます。最後に、まれではありますが思春期早発症の原因として脳の病気が潜んでいることがあります。詳しい検査が必要になる場合があります。6ページのチェックリスト



に挙げている思春期早発症を疑うサインがあった場合には、一度医療機関を受診してみるとよいでしょう。病院ではこれらのサインのほか、身長伸び、ホルモンの検査、レントゲンによる骨の検査などを組み合わせて診断します。思春期早発症と診断された場合、脳腫瘍など特別な病気があるときはまずその治療を行います。よくみられるタイプの場合は性ホルモンの分泌を抑えて思春期が進まないようにする治療法が検討されます。なお、思春期遅発症については女兒で13歳、男児で14歳になっても思春期徴候がない場合に受診をご検討ください。

最後に、思春期で近年注目されていることとして、思春期から若年成人にかけての世代「AYA世代 (Adolescent and Young Adult)」に特有の疾患があります。その代表がAYA世代がんで、非常に多様ながんを含んでいます。AYA世代の中でも特に思春期のがんは希少がんが多く、最適な治療法がまだ確立していないものも多いことが課題です。小児のがんは小児科医、成人のがんは成人の専門医が担当することが多いため、AYA世代を専門とする医師が少ないことも問題といえるでしょう。さらにAYA世代では就学や就労、結婚や育児などさまざまなライフイベントが控えており、将来の

生殖能力の温存や心理的なケアなど、成人や思春期以前の子どもとは異なる特別な配慮が必要になります。今後の研究によりAYA世代がんの患者さんの治療やケア、サポートをさらに改善していくことが期待されています。思春期の心身の変化は誰しもが経験する過程ですが、中には医療が必要になるお子さんもいます。子どもたちが健やかに成長し、大人になるために、私たちも適切なサポートを提供していけるよう取り組んでいます。

さくち あつお
菊池 敦生
1978年宮城県生まれ、
栃木県育ち。2002年東

北大学医学部卒業。岩手県立中央病院、北九州市立八幡病院、宮城県立こども病院などを経て、2022年より東北大学大学院医学系研究科小児病態学分野教授、東北大学病院小児科科長。



100% ORANGE

チェックしよう



思春期早発症を疑うサイン
気になることがある場合は、一度医療機関を受診してみるとよいでしょう。

思春期早発症のチェック

①女の子

- ☐ 7歳6カ月までに
乳房が膨らみ始める
- ☐ 8歳までに
陰毛、脇毛が生える
- ☐ 10歳6カ月までに
生理が始まる

②男の子

- ☐ 9歳までに
精巣（睾丸）が発育する
- ☐ 10歳までに陰毛が生える
- ☐ 11歳までに脇毛、ひげが生えたり、声変わりがみられる

医療のギモン

思春期の子どもが
朝起きられないのは
怠けているだけ？

うそ？ほんと？



怠けているとは限りません。例えば思春期に多いケースとして、起立性調節障害（OD）という自律神経の調整がうまくいかない病気によって、朝起きられないのかもしれない。この病気では本人も苦しいため、叱らずに見守りましょう。水分や塩分の十分な摂取、日中の適度な運動といった生活習慣の見直しをサポートし、それでも生活に支障をきたす場合はかかりつけ医にご相談ください。

診療科のご案内

小児科

Pediatrics

小児科は子どもの全身を診る科です。東北大学病院では院内学級教師、公認心理師、保育士、チャイルドライフスペシャリストなどのさまざまな職種や他の診療科と連携して高度な検査・治療を行います。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1501/>



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場所を指します。

てんすう かんげん

「天枢・関元」

思春期には、心身の変化に伴って腹痛に悩むケースがあります。これは「過敏性腸症候群」という疾患が関わっている可能性があり、夜まで元気だった子どもが朝起きると腹痛を訴え、学校に行くのが難しくなることもあります。天枢、関元は古来よりお腹の調子を整えるツボとして鍼灸治療で活用されています。過去に紹介した足三里(あしさんり 掲載)、太衝(たいしょう 42号掲載)と併せて使用されることが多く、よりお腹の状態を整えると報告されています。

(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

「鶏肉」

今回は鶏むね肉とビタミンが豊富な夏野菜を使用したメニューをご紹介します。むね肉はもも肉に比べて高たんぱく低エネルギーです。パサつきやすいむね肉に片栗粉をまぶすことで保水性が高まり、しっとりやわらかく仕上がります。冷やしてそうめんの具材としてのアレンジや、オクラ・パプリカ・カボチャなどお好みの食材で作ることもお勧めです。

レシピ提供 栄養管理室

鶏むね肉と 夏野菜の焼き浸し



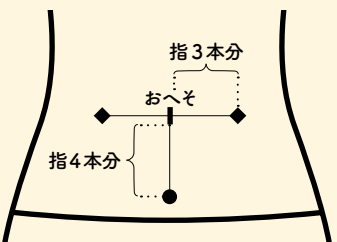
「ツボの位置」

天枢(左図の◆)

おへその横、指3本分の部分

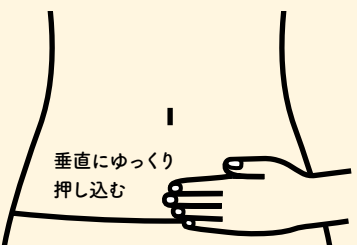
関元(左図の●)

おへその下、指4本分の部分



「ツボの押し方」

中指を押し当て、垂直にゆっくり押し込んでいきます。



「材料」2人分

○鶏むね肉1枚・なす小1本○ミニトマト6個○ピーマン1個○ズッキーニ1/2本○片栗粉大さじ1と1/2○油大さじ1【調味液】○めんつゆ2倍濃縮大さじ3○水大さじ6○酢小さじ1○おろししょうが小さじ2

「作り方」

材料が浸るくらいの深さのバットを用意し、調味液を入れ混ぜ合わせておく。野菜と鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、鶏むね肉は片栗粉をまぶし、野菜とともに油をひいたフライパンで焼く。焼き上がり後、混ぜ合わせた調味液に漬け30分ほど置いて完成。

「栄養価」1人分

○エネルギー 256 kcal
○たんぱく質 27.7 g



えいようレシピ
こちらでも公開中です!

Q1. はなみずはなんで出るの？とうめいやみどり色
なのはなぜ？ (4歳)

A. はなみずは、おはなの中に入っぱいきんやほりを出すために出てくるよ。とうめでさらさらのはなみずは、かぜやアレルギーのときに出るよ。みどり色でどろどろのはなみずは、からだがかばいきんとたたかっているしるしなんだ。はなみずのなかみ(せいぶん)で、色がかわるんだよ。
〈答えた先生〉耳鼻咽喉・頭頸部外科 鈴木 淳

Q2. ばくはべんきょうがにがてですが歯医者さんになりたいです。どうやったらなれますか？ (タロウ・8歳)

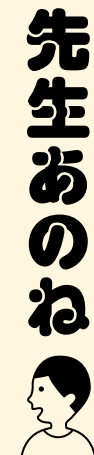
A. 歯医者さんの学校の生徒さんに聞いたら、こんな答えが返ってきたよ。
・友だちといっしょにべんきょうしよう・しゅくだいはぜんぶやって、そのあとですきなことをべんきょうしよう・分からないことは先生や友だちにはずかしがらないで聞こう・「歯医者さんになりたい!」ってノートに書こう...ぜんぶやってみるといいよ。きっと、いい歯医者さんになれるよ。
〈答えた先生〉顎口腔画像診断科 飯久保 正弘

「日本お菓子クロニクル」

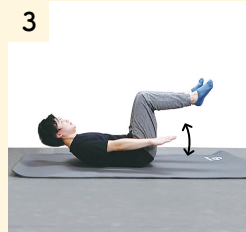
日本懐かし大全シリーズ編集部／編
2023.9 辰巳出版 1,500円+税

本書では、明治から平成の間に発売されたお菓子が紹介されています。今も愛されるお菓子の昔のパッケージ、いつの間にか店頭から消えたお菓子……。読んでみると、思わず「懐かしい!」と声が出てしまいます。本書の内容を家族や友達との話題にするとき盛り上がるかもしれません。

選・渋谷 実加(仙台市民図書館)



仙台市民図書館の本棚より



その状態で両腕をリズミカルに上下に動かします。



両膝を曲げ、手は体の横に置きます。



足を上げる姿勢がきつい人は足を下ろし、無理せず行いましょう。



足を片足ずつ上げ、そのまま頭と肩甲骨、手を上げます。

※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。運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。
リハビリテーション部 理学療法士 阿部 允哉

カームダウン・クールダウンマーク

発達障害や知的障害、認知症の方が外出先で音や光などの刺激で疲れた時や、パニック状態になりそうな時に気持ちを落ち着かせるための場所を表す案内用図記号です。空港や公共施設などでは、このマークを表示した「カームダウン・クールダウン室」の設置が進められています。



(公財)交通
エコロジー・
モビリティ財団



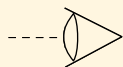
自宅で簡単!
エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です!



知ってる?このマーク

外からの視点



難病と

犬のコロツケ

犬山 紙子

東北での思い出の半分は、難病の母の介護にまつわるものだ。私が20歳の時に母が難病だとわかり、私の未熟で柔らかい心の形はぐにやぐにやになった。お母さんが辛いのも嫌だし、治療法がないのも嫌だし、介護以前にまだまだ母にくっついて甘えたいと思っていた。

そして、難病発覚と同じタイミングで柴の子犬がやってきた。名前は「上から見たらコロツケに見える」という安直な理由でコロツケ。闘病当初、まだ歩けた母と一緒にコロツケの散歩をよくした。動作が緩慢になる病気だから、ゆっくりゆっくり。元気一杯の子犬にこのスピード感は物足りないかなと思つたらちよつと先に行つては嬉しそうに戻つてくる、を繰り返していた。

家でコロツケは母のベッドの脇で丸くなる。足と足の間を掘つて整えて、そこでコロツケがドーナツにトランスフォーメーションするのだ。それを見て、あ、そうか、介護をしているからといって甘えちゃだめって事はないんだと思い立ち、私もお母さんの横にくっついて本を読むようになったのだ。その間、私の心は黄金のコロツケ色でほくほくしていたのだ。

犬山 紙子

イラストエッセイスト。仙台の出版社で編集者として勤め、家庭の事情で退職。難病の母の介護を14年間行う。2011年ブログ本を出版しデビュー。著書多数。現在はTVコメンテーターとしても活動中。2018年に児童虐待防止ボランティアチーム（子どものいのちはこどものものを）を発足し、子どもを支援する活動も行なっている。

グッド快適！

面会ルールと マスク着用の緩和



当院では、院内感染拡大防止のため面会制限とマスクの着用をお願いしていましたが、8月より制限を緩和

しました。ルールと時間をお守りいただき、引き続き基本的な感染対策などご協力をお願いします。詳しくは病院ウェブサイトをご確認ください。

面会時間…午後3時～午後7時
面会ルール…1回30分程度

マスク…患者さん・面会者共に個人の判断で着用



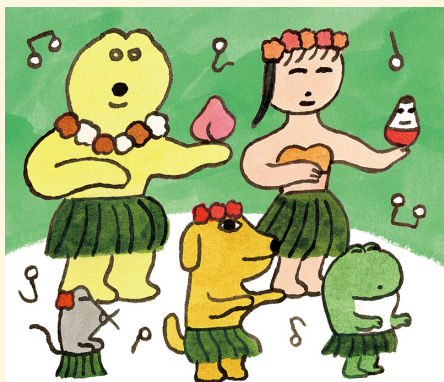
なぞなぞ

ドキドキしながら泳いでいる魚は？

けんこう川柳

女房に 煙草やめても

煙たがれ (80代以上)



まちがい探し

間違いを4つ探してね！



特集:水

〈いのち〉の可能性を見つめるウェブメディア「ライフ」では、特集第2弾がスタート。私たちにとって水は、飲んで排泄するだけではありません。呼吸するたび空気中の水分を吸い込み吐き出してもいますし、皮膚の表面から発してもいます。身体の半分以上が水である私たちは水の代謝で生きています。様々な研究者による様々なお話を交えて、水で〈いのち〉を巡ります。



編集後記

思春期は心身共に大きく成長していく時期。自分でもコントロールできない体の変化や感情に戸惑ったり、悩んだりした経験をお持ちの方も多いと思います。今回は思春期の体に起こる変化や特有の症状について特集しました。思春期早発症やAYA世代のがんなど、あまり知られていない内容も紹介していますので、お子さんやお孫さんだけでなく、大人の方にもぜひ読んでいただければ嬉しいです。(広報室 渡邊)

ホスピタルモールみんなのコンサートを開催しました



6月から7月にかけて、ホスピタルモールでは計3回のコンサートを開催しました。ピアノやメゾソプラノの独唱、合唱など、さまざまなジャンルの演奏を披露いただき、会場に集まった患者さんや職員と一緒に楽しいひとときを過ごしました。〈ご出演いただいた皆さん〉第85回 北村 開志(ピアノ)・星陵混声合唱団(合唱)、第86回 ミモザ(メゾソプラノとピアノ)、第87回 仙台童謡愛好会BグループHAPPY RABBIT(童謡ユニット)

(写真は仙台童謡愛好会BグループHAPPY RABBIT)

2025年度東北大学永年勤務者表彰式を執り行いました



7月23日、2025年度東北大学永年勤務者表彰式を執り行いました。この表彰式は、東北大学に満20年勤務した職員を表彰するものです。出席した29名の被表彰者一人ひとりに張替 秀郎病院長から表彰状が手渡されました。その後、勤続表彰者へ「20年間お疲れさまでした。引き続き病院運営にお力添えをお願いします」と、これまでの永年にわたる勤務への労いと感謝の意を述べました。続いて被表彰者を代表して鈴木 博也副薬剤部長より挨拶がありました。



「ジュニアを守る! スポーツ健診のススメ」を開催しました



ジュニア期のスポーツ選手はスポーツ障害のリスクを抱えています。長くスポーツを続けるためには、健診でからだの状態を知り、原因理解に基づいた適切な対応が必要です。今回のからだの教室は、東北楽天ゴールデンイーグルス軍公式戦における冠協賛デー「東北大学Meet-up Day」の一環として、楽天モバイルパーク宮城で小型MRIを用いた野球肘健診のデモンストレーションを行いました。当日は約38名がMRIを用いた野球肘健診体験や超音波検査体験を行いました。



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

B6版で手に取りやすく、表紙イラストもかわいらしいです。いろいろな情報のアプローチに興味がありました。QRコードを読んでそれぞれおとずれるのも楽しかったです。(60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@grp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXxp8cviGA>

Instagram



HESSO_MAGAZINE

誌面と連動した
コンテンツを発信

左記よりご覧ください。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。

東北大学医療系メディア<LIFE>



TOHOKU
MEDICINE

LIFE

(いのち)の可能性をみつめる



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記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51号 2025年8月29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@grp.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)、玉川桜(P13)/©2025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



〈なぞなぞの答え〉鯉(恋)

〈まちがい探しの答え〉①花かざりの色 ②桃がUFOに

③犬のペロ ④ねずみのしっぽ

