

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



100% orang

特集
のど

57

声のかすれ、のどの違和感 見逃さないのどからのサイン

頭頸部外科 大越 明

皆さん、のどの調子はいかがですか。風邪をひくと、のどが痛くなったり、声がかすれたりすることは誰にでもあります。しかし、その症状が何週間も続くようであれば、一度耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

「のど」は医学的には、空気の通り道であり声を出す働きを担う「喉頭」と、食べ物や飲み物が通る「咽頭」に分けられます。同じ「のど」ですが、それぞれに異なる病気が起こるため、症状にも特徴があります。

喉頭の病気で最も注意したい症状は「声のかすれ」です。風邪が治っても声のかすれが2〜3週間以上続く場合には、声帯ポリープや声帯結節などの良性疾患だけでなく、喉頭がんが隠れていることがあります。特に長年たばこを吸っている方は注意が必要です。

喉頭がんの多くは声帯に発生するため、比較的早い段階から声のかすれが現れます。喉頭がんは早期発見ができれば、口から専用の器具を用いて行うレーザー手術や放射線治療によって治癒が期待できます。声を残すことができる場合が多く、日常生活への影響も比較的小さく済みます。

一方で、喉頭がんは進行すると空気の通り道が狭くなり、息が苦しくなることがあります。症状によっては、喉頭を摘出する手術（喉頭全摘術）が必要となる場合があります。また、喉頭を温存することを目指して抗がん剤と放射線治療を組み合わせた治療（化学放射線療法）が選択されることもあります。

さて、食べ物や飲み物が通る咽頭にもがんはみられます。咽頭は上咽頭、中咽頭、下咽頭に分けられ、それぞれ症状や発症原因が異なりますが「飲み込む時の違和感」は注意したい症状です。また首のリンパ節への転移が生じると、痛みのない「首のしこり」を自覚することがあり、これも要注意です。

早期の咽頭がんでは、口から内視鏡や専用の器具を用いて行う手術や、放射線治療によって治癒が期待できます。声や飲み込む力を維持できる場合が多く、日常生活への影響も比較的小さく済みます。





100% ORANGE

一方で、咽喉がんも進行すると、息が苦しくなり食事のどを通らなくなることがあります。下咽頭や喉頭をまとめて切除する手術（下咽頭後頭摘出）が必要になる場合もありますし、抗がん剤と放射線治療を組み合わせた化学放射線療法が選択されることもあります。

さらに病気が進行し、他の臓器への転移が見られる場合には、手術や放射線治療による根治が難しいこともあります。そのような場合でも、近年は免疫療法や分子標的薬など新しい薬による治療が進歩し、患者さん一人ひとりの病状や全身状態に応じた治療を選択できるようになっています。根治が難しい場合でも、がんの進行を抑え、症状を和らげながら生活の質を保ち、より長く過ごせることが期待できるようになっています。

のどのがんの治療では、がんを治すことだけでなく、声や飲み込む機能を保つことが重要です。そのため、治療方針は、がんの進行度や全身状態、ご本人やご家族の希望などを十分に考慮しながら決定されます。当院では耳鼻咽喉科・頭頸部外科を中心に、放射線治療科・放射線診断科、腫瘍内科、形成外科、歯科・口腔外科、リハビリテーション部、看護部など多職種が連携して、患者さんの治療と意思決定を支えています。

のどのがんは、早期に発見できれば負担が少ない治療で治る可能性が高い病気です。「声のかすれ」「のどの違和感」「首のしこり」といった症状があれば、まずはお近くの耳鼻咽喉科にご相談ください。

おおこしあきら
大越明

1979年生まれ。福島市出身。2004年東北大学医学部卒業。2023年より東北大学耳鼻咽喉・頭頸部外科

学分野准教授。2026年より東北大学病院頭頸部外科科長。専門は頭頸部がん診療。

チェックしよう



のどの違和感や首にしこりがあると感じたら、
お近くの耳鼻咽喉科にご相談ください。

のどの健康セルフチェック

- ☐ たばこを吸う
- ☐ お酒を飲む
- ☐ 声がかすれる
- ☐ のどに違和感がある
- ☐ 首に痛みのないしこりがある
- ☐ 飲みこむときに痛む
- ☐ 痰がからむ
- ☐ むせる
- ☐ □腔がんや食道がんの既往がある

医療のギモン

「たばこ、お酒の習慣がない人ものどのがんに？」



うそ？ほんと？

たばこやお酒はのどを含むさまざまながんの危険因子として知られています。一方、日本人のがんには感染症が発がん要因となるものも少なくなく、男性では第2位、女性で第1位です。のどではHPVウイルス感染が中咽頭がんの発症に関わることが分かっており増加傾向です（HPV感染はワクチンで予防可能）。たばこやお酒の習慣がない方で、のどの違和感や首のしこりが続く場合は耳鼻咽喉科にご相談ください。

診療科のご案内

頭頸部外科 Head and Neck Surgery

口、のど、鼻、唾液腺などの腫瘍の診断と治療を行っています。頭頸部は聴覚・嗅覚・味覚の他、そしゃく・嚥下・呼吸・発声・構音といった重要な機能を担っています。「命と機能を守る外科」として、先進の医療を優しさとともに提供することに努めています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1609/>



ここがツボ。

「ツボとは」(経穴)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箇所を指します。

「人迎」

じんげい

エアコンによる乾燥や冷えから、のどの腫れや痛み、つかえ感でお悩みではありませんか？そんな時にお勧めなのが「人迎」というツボです。のどぼとけのすぐ横(拍動を感じる部分)にあり、のどの血流を促して腫れや痛みを和らげる効果が期待できます。デリケートな場所なので、指の腹で力を入れずに優しくマッサージするように刺激し、痛むのをスッキリと労わってあげましょう。

(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

。 1食2g未満、おいしく減塩
えいようレシピ

カレールーは塩分が多く、使用量が増えるほど塩分も高くなります。一方、カレールー粉はスパイスが中心で、塩分をほとんど含まないのが特徴です。ルーの一部をカレールー粉にすることで、味のバランスを保ちつつ、塩分を抑えられます。また、バターやケチャップを加えることでコクと旨みが増し、味わい深いカレーに仕上がります。

※食塩の過剰は高血圧、心血管疾患の原因になるといわれており、日頃の減塩が大切です。日本高血圧学会が掲げる食塩1日6g未満(1食2g未満)を目標としたレシピを考案しました。

スパイス香る

夏野菜の減塩カレー

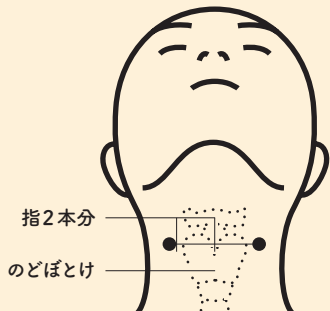


えいようレシピ公開中！
レシピ提供 栄養管理室

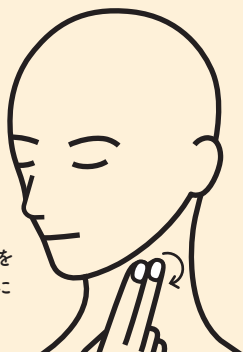


〈ツボの位置〉

(左図の●)のどぼとけから指幅2本分外側にある、ドクドクと脈拍を感じる部分。



指2本分
のどぼとけ



優しく円を描くようにほぐす

〈ツボの押し方〉

人差し指と中指の腹をツボに軽く当て、皮膚が軽く沈む程度の力で優しく円を描くようにほぐします。

〈材料〉2人分

- ご飯300g ○ジャガイモ大1
- ニンジン¼ ○玉ネギ½ ○豚バラ肉80g ○油小さじ2 ○おろしにんにく小さじ½ ○カレールー粉大さじ1
- 水250ml ○カレールー1片
- ☆【砂糖大さじ1.5 ○ケチャップ小さじ1 ○バター5g】○野菜

〈作り方〉 具材を好みの大きさに切る。鍋に油、にんにく、玉ネギ、カレールー粉を入れて炒め、香りがしたら豚肉、ジャガイモ、ニンジンを加え炒める。水を加え煮立たせアクを取り、カレールーと☆を加えて煮込む。トッピングの野菜を分量外の油で焼き、ご飯の上にカレーと共に盛り付け完成。

〈栄養価〉 1人分

- エネルギー 730 kcal
- 塩分 1.2 g

Q1. 医りょうけいドラマを見たことがありますか？(sho・10歳)

A. だいぶ前になりますが「ER 緊急救命室」という海外のドラマを見ていました。アメリカのシカゴを舞台にした緊迫感とスピード感のあるドラマで、日本でも放送されていました。あとは「救命病棟24時」です。江口洋介さんと松嶋菜々子さんが素敵で見えていました。医療系ドラマは救急領域のものが多いのかもしれないですね。

〈答えた先生〉総合外科 乳腺・内分泌グループ 宮下 穰

Q2. 骨にひびが入ったときよりも、骨が折れたほうが治りが早いと聞いたのですが、なぜですか？(Kanon・15歳)

A. 「ひび」と「骨折」は同じものです。ずれない「骨折」を「ひび」と言います。患者さんの中には「ひび」を「骨折」と思っていないことがあり、治るのに「骨折」と同じくらいの日数がかかるので「治りが悪い」と感じているのかもしれない。

〈答えた先生〉整形外科 相澤 俊峰

『捨てないレシピ』

皮も種も、無駄なく使ってもう1品』

小嶋 絵美／著

2025.4 サンクチュアリ出版 1,848円(税込)

食材の使い切りレシピが190品、やさしいタッチのイラストで紹介されています。今まで捨てていた部分にこんな栄養が…と驚きや感動あり。知識も深められます。そして何よりおいしそう！きっと作ってみたいくなるでしょう。食材の教科書として、手元に置いておきたい一冊です。

選・佐竹 純子(仙台市民図書館)



先生あのね



仙台市民図書館の本棚より



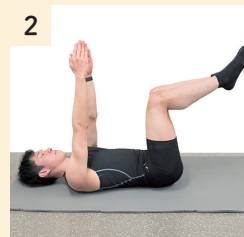
右腕をゆっくり床へ近づけて戻します。左腕も同様に行います。



右脚をゆっくり床へ近づけて戻します。左脚も同様に行います。



仰向けになり、両膝関節と両股関節を90度に曲げます。



両腕を天井へ伸ばし、お腹に力を入れて腰が反らないように意識します。

※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。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 千田 涼人

介助用ベッドマーク

大人も利用できる介助用ベッドが設置されていることを示すマークです。公共施設や大型商業施設などのバリアフリートイレ入口に表示され、介助用ベッドが利用できることを知らせます。日本産業規格(JIS)の案内用図記号(JIS Z 8210)で規定されており、自治体や施設で導入が進められています。



自宅で簡単！
エクササイズ&ストレッチ

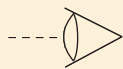
「デッドバグ」
体幹トレーニング

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



三角巾と ウォークマン

松木彩

入院生活が、私の原体験です。三歳のころ、ソファから落ちて右腕を骨折。入院したとたん謎の高熱も発症し、退院まで一ヶ月もかかってしまいました。骨折した右腕は固定され、左手には点滴。両腕を封じられた一ヶ月。両親からプレゼントされたのが「ウォークマン」と、た

くさんの「おはなし」が入ったカセットテープでした。いろいろどりの物語が入ったカセットテープを繰り返し聞いて過ごした日々。声で紡がれる物語は私にいろいろな世界を想像させました。

正直、どんなお話があったのか、今となっては一つも思い出せないのですが、病室が怖かったとか、入院が退屈だったという記憶もないのです。楽しい時間だったのだと思います。

退院直後の旅行で、はしゃいで転んでまた右腕を骨折するといふ愚行を犯し、当時の私は常に三

角巾で利き腕を封じられていました。本を読んだりして過ごすうちに、すっかり内気で妄想癖のある子供ができました。

あの日々が自分の原点かもなあと、ふと思い出すことがあります。そしてもしあのとき両親がくれたのがキラキラのシールとかだったら、陽気なギャルになっていた世界線もあるのかなと、ときどき妄想してしまうのです。

松木彩／宮城県仙台市出身。東北大学卒業。ドラマディレクター、映画監督。2011年TBSテレビに入社。主な演出作品は『TOKYO MER〜走る緊急救命室〜』シリーズ、『テセウスの船』、『半沢直樹』、『下町ロケット』、『ぐるり〜誰が私と恋をした?〜』など。

グッド快適！

食堂リニョーアル

外来診療棟A
2階にある食堂が、より快適で心地よい空間へとリニョーアルしました。カウンターのある席を増やし、北欧風の照明やウッド調の床を取り入れることで、優しい雰囲気になります。いすは安定感があり座りやすいものを採用し、車いすの優先席も2席から4席へ増設しました。利用



者からは「かわいい雰囲気になったね」と好評です。



まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

病人の 不安やわらぐ

笑顔かな (トム・74歳)

なぞなぞ

うがい専門店がオープンしたけどすぐ閉店。なんで？



いのち支える 外科医の「手」に注目

医療系メディア『LIFE』では、「手」を特集テーマとしたコンテンツを順次公開中。病院ではさまざまな「手」が医療と健康を支えています。なかでも、より体への負担が少なくより安全な医療へと進化をつづける「外科医の手」にフォーカスしたのがこちらの記事。食道がん手術のスペシャリスト亀井尚病院長が、その「手」の現在を見つけ、語ります。



hessoちゃん、クマくんも仲間入り 七夕飾りを展示しました



7月8日から8月8日まで、ホスピタルモールに七夕飾りを展示しました。当院の七夕飾りは、毎年ボランティアの皆さんが「来院される方々に少しでも季節を感じていただきたい」という思いを込め、一つひとつ手作りしているものです。今年は、『hesso』の四コママンガでおなじみのキャラクター「hessoちゃん」と「クマくん」の七夕飾りも仲間入り。使用する紙の選定から飾りの細部まで工夫を重ねた作品が、ホスピタルモールを訪れる方々の目を楽しませ、夏のひとときを涼やかに彩りました。

「みんなの未来基金」寄附銘板 をリニューアルしました



当院では、2022年より「みんなの未来基金」へ一定額以上のご寄附をいただき、掲示にご同意いただいた個人・法人の皆さまのお名前を、ホスピタルモール1階の顕彰銘板に掲載しています。このたび、皆さまからの温かいご支援により、これまでの銘板ツリーが定数に達したため、壁一面へ拡張いたしました。ご来院の際は、ぜひご覧ください。心より感謝申し上げますとともに、今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。



2026年度東北大学永年勤務者 表彰式を執り行いました



6月30日、2026年度東北大学永年勤務者表彰式を執り行いました。本表彰は東北大学に満20年勤務した職員を表彰するものです。当日は35名の被表彰者が出席し、出席者全員で記念撮影を行なった後、亀井尚病院長から一人ひとりに表彰状が手渡されました。表彰後には、亀井病院長より、これまでの長年にわたる勤務への労いと感謝の言葉が述べられ、被表彰者へ温かい言葉が贈られました。



次号予告

東北大学病院広報誌
「へっそ」
hesso 第58号
2026年10月末発行予定
特集 感染症(仮)

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医療人材育成に努めております。皆さまからのご寄附は、その使命の実現のため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



編集後記

扁桃腺が腫れて熱を出し、のどがかすれて声が出にくくなったことがあります。冷たいものが欲しくなって「アイス食べたい」と言ったつもりが、なぜか家族がイスを近くへ。「(ア)イスを取って」と聞こえたようです。今号の特集は「のど」。あの日の聞き違いは笑ってしまう出来事になりましたが、声のかすれやのどの違和感大切なサイン。聞き逃さないようにしたいと思ったのでした。(広報室 本間)

hesso 読者のおたより

医師だけでなく、関係者と患者のコミュニケーションは、直接だけでなく、このような冊子を通じてでも広がり、信頼にもつながるなと思いました。とてもよい冊子です。(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@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



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57号 2026年8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@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)、いちろう(P13)/©2026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〉ガラガラだった

〈まちがい探しの答え〉①パフェ ②お寿司のネタがマグロからイカ ③目

④ジュースの量 ⑤髪の毛

