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

感染症

58

寄稿

冬の呼吸器感染症
正しく知ってしっかり予防

総合感染症科　青柳　哲史

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の足音が近づいているのを感じる季節になりました。年末に向けた行事やごちそうなど、人が集まり楽しい予定が増える時期です。同時に風邪や呼吸器の感染症が流行し始める季節でもあります。特にのどや気管、肺などに感染を起こす「呼吸器感染症」への注意が必要です。

今年は夏の終わりから早くもインフルエンザ感染症の報告数が急増し、各地で注意が呼びかけられる異例の状況となりました。「インフルエンザは冬の病気」というイメージをお持ちの方も多いかもしれませんが、今シーズンは早期から感染が広がっており、秋から冬にかけてさらに注意が必要です。

なぜ、秋から冬になると感染症にかかりやすくなるのでしょうか。大きな理由は「乾燥」と「寒さ」です。

空気が乾燥すると、ばい菌（細菌やウイルスの通称）が空気中にふわふわと長く漂うようになります。また、のどや鼻の表面には、ばい菌を外へ追い出す細かい毛（繊毛）がありますが、乾燥するとその動きが鈍くなり、ばい菌を体の外に出す力が弱くなります。さらに体が冷えるとばい菌と戦う力（免疫力）が落ちてしまううえ、寒いからといって部屋を閉め切りにしていると、空気中のばい菌が逃げ場を失って部屋の中に残ってしまいます。

これから冬にかけて注意したい主な呼吸器感染症を確認しておきましょう。

①インフルエンザ感染症：今年は例年より早い時期から流行しています。38度以上の急な高熱、頭痛、全身のだるさ、関節の痛みなど、強い症状が一気に出るのが特徴です。子どもからお年寄りまで広く感染するため、早めの対策が必要です。

②新型コロナウイルス感染症：一年中発生していますが、寒くて乾燥する秋冬は特に広がりやすくなります。熱やのどの痛み、せきなどの風邪症状のほか、お年寄りや持病のある方は重症化することもあるため、引き続き警戒が必要です。

③肺炎球菌感染症：肺炎球菌という細菌による感染症です。インフルエンザや風邪にかかった後に続いて感染することもあります。激しいせきや高熱が出たり、小さな子どもが中耳炎や蓄膿症を起こしたり、高齢の方では重い肺炎の原因になる場合もあります。

こうした感染症から自分や大切な家族を守るため、今からできる予防策を実践しましょう。まずは土台となるのが規則正しい生活習慣です。イベントや会食が増える冬の時期は、暴飲暴食を避け、体を冷やさない工夫をし、夜更かしをせずに十分な睡眠をとるなど、日頃から免疫力を落とさない生活を心がけましょう。その上で、基本となる「丁寧な手洗い」と「効果的な場面でのマスク着用」を徹底します。帰宅時や食事の前には手を洗い、混雑した場所に行くときはマスクを正しくつけましょう。次に「部屋の加湿と小まめな換気」です。加湿器などを使って部屋の湿度（50～60％が目安）を保ち、寒くても時々窓を開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。

そしてとても大切なのがワクチン（予防接種）です。今シーズンはインフルエンザの流行が早いため、本格的な冬を迎える前に予防接種を受けておくのがお勧めです。また、肺炎球菌ワクチンは赤ちゃんや小さなお子さんの定期接種になっているほか、65歳の方や60歳から64歳で要件を満たす方に定期接種が用意されています。各自治体や厚生労働省の予防接種情報も参考にしてください。インフルエンザや新型コロナのワクチンも含め、年齢や時期に合わせて適切に受けることを検討し、かかったときの重症化を防ぎましょう。

正しい知識を持ち、早めの予防対策を心がけて、この秋冬をみんなで元気に安心してお過ごしください。

あおやぎ てつじ
青柳 哲史
東京都出身。2002年東北大学医学部卒業。2010年東北大学医学系研究科終了後、2015年にミシガン大学に留学。2023年東北大学大学院医学系研究科感染病態学分野・総合感染症学分野教授、東北大学病院総合感染症科科長に就任。感染症の予防活動に力を入れている。

セルフチェック

「冬の感染症予防&対策」セルフチェックリストで確認を！

チェックしよう

一つひとつの予防対策を心がけ、冬の呼吸器感染症を予防しましょう。

「冬の感染症予防&対策」セルフチェック

- □ 規則正しい生活（睡眠・食事・防寒など）を意識している
- □ 帰宅後や食事前に丁寧な手洗い・消毒をしている
- □ 場面に応じて効果的にマスクを着用している
- □ 加湿器などで室内の湿度（50～60%）を保っている
- □ のどが渇く前に小まめに水分補給をしている
- □ 寒くても定期的に部屋の換気をしている
- □ 年齢や時期に合わせたワクチンの接種を確認・予定している
- □ いざという時に相談できるかかりつけ医がいる

医療のギモン

「インフルやコロナなどのワクチン、同時に打っても大丈夫？」うそ？ほんと？

はい、同時に接種しても安全性や効果に問題はありません。何度も病院に通う負担が減り、一度の通院で効率よく予防できます。特に流行が早いインフルエンザと他のワクチンをまとめて受けることで、本格的な冬を迎える前（10月～11月）に準備を整えることができます。スケジュール調整が難しい方やご多忙な方にもお勧めです。

診療科のご案内

総合感染症科

Clinical Infectious Diseases

不明熱や複雑な感染症の診断・治療そして免疫低下者を対象としたワクチン予防外来を行っています。また、病院内の感染管理を担っています。専門知識に基づき、患者さんに最適な感染症治療・予防と安心な医療環境を提供しています。

https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1102/

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。

「魚際（ぎょさい）・少商（しょうしょう）」

寒さを感じ始める季節は、風邪のひき始めにのどの腫れや強い痛み、イガイガ感を覚えることが増えてきます。そんな時に手軽に試せるセルフケアが「魚際」と「少商」という二つのツボ押しです。これらは東洋医学においてのどや呼吸器のトラブルを和らげる代表的なツボとされており、体にこもった余分な熱を逃がして炎症や痛みを抑える効果が期待できます。不調を感じたら早めに押してみましょう。

（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

〈ツボの位置〉

魚際（図の●）
親指の付け根にあるふくらみの真ん中。

少商（図の◆）
親指の爪の生え際（人差し指側と反対側）の少し横。

〈ツボの押し方〉

二つのツボは親指で少し強めにグリグリと押すと良いでしょう。

1食2g未満、おいしく減塩。えいようレシピ

東北の郷土料理である芋煮は、寒冷な気候や保存食文化の影響から、みそやしょうゆを使った濃い味付けが一般的で、減塩が難しい料理のひとつです。今回はみその量を減らし、ケチャップを加えることで塩分を抑えつつコクのある味わいに仕上げました。また、具材をたっぷり入れ、汁の量を控えることで、減塩でも満足感のある一品となっています。

※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。

ケチャップで減塩コク旨芋煮

〈材料〉2人分
○豚こま肉50g ○サトイモ中2個 ○ハクサイ中1枚 ○長ネギ1/5 ○ニンジン1/6 ○ゴボウ1/8 ○シメジ1/4パック ○こんにゃく30g ○みそ・ケチャップ小さじ2
☆【○水600ml ○酒・みりん小さじ1 ○和風だし少々】

〈作り方〉具材を食べやすい大きさに切る。鍋に☆の調味料を入れて中火で熱し、ネギ以外の具材を加え蓋をして中火で10分程度煮る。豚肉を加え、煮立ったらアクをとり、みそとケチャップを溶き入れ、最後にネギを加え、弱火で2分ほど煮て完成。

〈栄養価〉1人分
○エネルギー 186kcal
○塩分 1.1g

えいようレシピ公開中！
レシピ提供　栄養管理室

自宅で簡単！エクササイズ＆ストレッチ

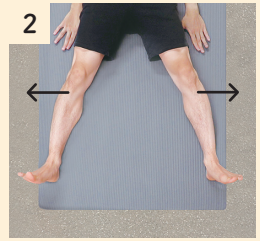
股関節まわりを寝たままで鍛える「中殿筋トレーニング」

詳しい動画、他のエクササイズ＆ストレッチも公開中です！

1

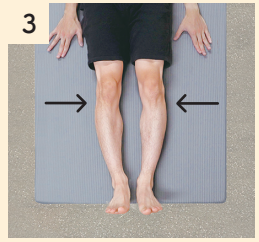
仰向けになり、つま先を上に向けます。

2



つま先を上に向けたまま、両足をゆっくり開きます。

3



開く・閉じる動作を10回行いましょう。

NG

つま先が外側を向かないように注意しましょう。

※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

知ってる？このマーク

マタニティマーク

妊娠中や出産後間もない産婦であることを周囲に知らせるためのマークです。身につけることで、妊娠初期など外見でわかりにくい時期でも目印になります。マタニティマークを身につけている方を見かけたら、電車やバスの席を譲るなどのご配慮にご協力ください。また、急病や災害など緊急時にも役立ちます。

先生あのね

Q1. 夜勤の前後はどれくらい寝ていますか？（そうそう・16歳）

A. 夜勤前は通常の睡眠に加えて、出勤前の午後に2～3時間の仮眠をとって体調を整えています。夜勤明けの日は、朝帰宅してからお昼過ぎ～夕方にかけて4～6時間ほどまとまって眠るスタッフが多いですね。患者さんを安全にケアするためには、私たち自身の健康も大切です。それぞれ工夫してしっかり睡眠をとっていますよ。

〈答えた先生〉看護部　佐々木 百合花

Q2. 専門とする診療科はどのように決めたの？（正面・18歳）

A. 私たちが生きている基本原理を解き明かす代謝学に魅力を感じ、多くの臓器を網羅し、全身を俯瞰して診ることができる内科医を目指したいと思い、当時の糖尿病・代謝科（現 糖尿病代謝・内分泌内科）を選びました。また、東北大学の同分野が今後大きく発展すると多くの先輩から勧められたことも後押しになりました。

〈答えた先生〉糖尿病代謝・内分泌内科　今井 淳太

仙台市民図書館の本棚より

『エステルの手紙教室』

セシル・ピヴォ／著
2025.5 講談社 2,420円（税込）

自分の気持ちを紙に書くと、思いもよらない本音が出てくるもの。見知らぬ誰かと交わす手紙は、周囲に相談できないこともつい書いてしまう…。悩みや葛藤を抱える6人の老若男女は、手紙講座を通して人生が交わります。読み終わった後、きっと手紙を書きたくなる小説です。

選・菊田 なな実（仙台市民図書館）

外からの視点

怪我の功名

十六代　鈴木 盛久（成朗）

東京藝術大学在学中、大学院に進学しようとしていた。実技の試験に自信があり、難なく合格できると思っていた。

しかし結果は不合格、いきなり岐路に立たされる。教授たちは口を揃えて、私に「早く盛岡に帰って南部鉄器を作れ」と言ってきた。（家業を継がせるために不合格にしたのではと、今でも思っている笑）

もちろん家業を継ぐつもりでいたが、時期は自分で決めたかったし、社会人経験ゼロで帰りたくはなかった。

東京で1年ほど転々としていた時、兄がアパレルブランドを立ち上げ「一緒に働かないか？グラフィックを担当してほしい」と誘ってくれた。そのブランドは大きく成長し、お金や物の流れについて、とても良い勉強ができた。業界は違えど、一流の人達の仕事を体感したことは、私の大きな財産になった。

35歳で盛岡に戻り、鉄器を作りはじめた。職人としては遅いスタートだが、その分、自分だけの「経験の財産」が沢山あった。

結果として「アパレルブランドでデザイナー経歴を持つ異色の16代目」として、おもしろがっていただいている。

もし大学院に進んでいたら、兄と働くことはなかっただろう。そんな偶然を経て、いま盛岡で南部鉄器を作っている。

十六代 鈴木 盛久（成朗）

1972年生まれ、岩手県盛岡市出身。創業400年を迎えた南部鉄器工房の16代目。日本工芸会正会員。CHANELやYOHJIYAMAMOTOといった他業種とのコラボレーションなども手掛け「誰も見たことがない南部鉄器」を目指している。

グッド快適！

特別室リニューアル

入院される患者さんにより快適で上質な時間をお過ごしいただけるよう、特別室をリニューアルしました。

快適性と機能性を高める新たな設備を導入し、落ち着きと温かみを感じられる空間へ。これまで以上に安心してお過ごしいただける環境を整えています。詳しくは下記の当院公式ウェブサイトをご覧ください。

まちがい探し

間違いを五つ探してね！

けんこう川柳

目はいつも　笑顔素直で　和やかさ　（40代）

なぞなぞ

感染対策がよくできている果物は？

病院オリジナル手洗い歌「おててテトテト」の物語

医療系メディア『LIFE』の特集は「手」。東北大学病院には、歌って踊ると正しい手洗いが身につくオリジナル手洗い歌「おててテトテト」があります。誕生はコロナ禍よりずっと前の2014年。一体なぜイチ病院がわざわざこの歌を作ったのか。今もYouTubeで静かに視聴され続ける、その物語に注目しました。ぜひお読みください。

作品展示「WONDER ART IN HOSPITAL MALL」を開催

1階ホスピタルモールでは、NPO法人ワンダーアートで生まれたアート作品を展示する「WONDER ART IN HOSPITAL MALL SUNNY SIDE STREET」を開催しています。動物や花、建物などをモチーフにした、カラフルで個性豊かな作品11点が、ホスピタルモールの壁面に並んでいます。色とりどりのアート作品が空間を彩り、明るく朗らかな雰囲気を感じていただけます。作品の展示は11月19日までです。ご来院の際はぜひご覧ください。

東北大学基金 感謝のつどいで当院見学ツアーを実施しました

9月19日、東北大学は東北大学基金へご寄附いただいた皆さまをお招きし「感謝のつどい」を開催しました。そのサイトビジットの一環として、病院見学ツアーを実施し、亀井尚病院長より当院の役割や、大学病院が担う臨床・教育・研究の中から歴史や研究成果、最近の取り組みなどをご紹介したほか、手術支援ロボットや高度救命救急センターハイブリッドER、画像センターなど普段は立ち入ることのできない先進医療の現場をご見学いただきました。改めまして日頃より深いご理解と温かいご支援を賜っておりますことに、心より感謝申し上げます。

ホスピタルモールみんなのコンサート100回記念スペシャルを開催

8月27日、ホスピタルモールみんなのコンサート「100回記念スペシャル！仙台フィルほうもんコンサート」を開催しました。2017年4月の第1回開催から通算100回目を迎えたこの日は、仙台フィルハーモニー管弦楽団 弦楽四重奏の皆さんが、モーツァルト作曲「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」など7曲を披露。当日は開演前から多くの患者さんや教職員が集まり「今日を楽しみに待っていました」と期待の声も聞かれ、会場は自然と笑顔に包まれました。

次号予告

東北大学病院広報誌
「へっそ」
hesso 第59号
2026年12月末発行予定
特集 医療保険（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。温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院 みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin

編集後記

一度、インフルエンザにかかったことがあります。悪寒や高熱、関節痛に驚きながら仕事のことが頭から離れず、途方に暮れていた頃、SNSで膝の上でくつろぐ猫を見かけました。それまで動物は苦手だったのになぜか「猫と暮らそう」と思ったのでした。今号の寄稿を拝読し、そんな日のことを思い出しました。うちの猫は先日10歳に。呼吸器感染症に気をつけ、元気に冬を過ごしたいですね。（広報室 本間）

hesso読者のおたより

いつも興味をそそられる記事をありがとうございます。特集のセルフチェックや医療のギモンが「自分は大丈夫かな」と自分に問うページになっていて、親近感を覚えています。（40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。

〈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

hessoオリジナルステッカーを抽選でプレゼント！

インスタグラム

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！」お待ちしています！

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！

日常会話やからだ・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58号 2026年10月30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）、大津萌乃（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。

TUH

カラダと地域のまんなかに

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〉マスクメロン
〈まちがい探しの答え〉①鳥の数 ②秋田犬のしっぽ ③ボール ④帽子 ⑤木の枯葉の形

GOOD DESIGN AWARD 2023