

宮城県立がんセンター広報誌



せりなへ

人生たられば
だから面白い

おしえてせり爺！

ロコモとがん治療を知る

宮人は語る

理学療法士 阿部 順

毎回がんセンターのスタッフに焦点を当てて、その人物に自身の思いを語ってもらおう。今回は、理学療法士の阿部順さんに語ってもらいます。

みやびと 宮人、語ル



理学療法士 あべ 阿部 じゅん 順

プロフィール

宮城県石巻市出身
石巻高校、山形医療技術専門学校卒業
2000年より理学療法士として従事し、その後、医療現場を離れ専門学校にて教育に従事。
2011年宮城県立がんセンターへ入職、現在に至る。

学生時代

幼少期よりかけっこは誰にも負けたことがなかった。小学6年生の時、昭和63年7月29日に開催された第4回全国少年少女リレー競技大会宮城県大会で大会新記録をマークし、全国大会に出場することになった。田舎からの全国大会出場は新聞にも取り上げられ、プチファイバーだった記憶がある。大会新記録が出せたのは練習もしたが実は、あめとムチのあめの方である。当時、石巻から仙台まで練習に来ていた田舎者の私たちは、ハンバーガーを食べさせるといふ餌に記録が伸び、あれよ、あれよと全国大会にいつってしまったのだった。今思えば大人の誘惑にうまくなつてしまったのである。

大会当日、期待を一身に背負い、いざ国立競技場へ。競技場の中には無料で食べることが出来るカップヌードル。誘惑に負けレース前にもかかわらず食べ過ぎ、ベストタイムに届かず敗退。苦い思い出とラーメンの味が、今となつては笑い話ですけどね。

中学時代でもメンバーに恵まれ、2000m×4リレーで宮城県大会にて1位でゴールテープを切り全国大会への切符を手にした。この年の大会は宮崎県で行われたが、台風が急接近しレースも大荒れ、また宿泊した旅館は歓楽地にあり、中坊思春期まっさかりの男子達には楽しすぎる環境で、メンバー全員がファイバー状態となり、あまり夜も寝なかつた。その結果、中学の全国大会もベストタイムには至らず、レース以外の楽しい思い出ばかりが残っている。高校時代、陸上部キャプテンとなりインターハイを目指していたが・・・その話はのちほど。



理学療法士を選んだきっかけ

高校3年生になり進路を決定するにあたり将来の夢は？といえば具体的な職業はなく、ただ漠然とスーツを着ない仕事がいいと思っていた。通信簿で小学生から高校生まで、体育教科だけはずっと『5』で、健康優良児にも選出されるくらい健康だけが取り柄だった私が、体育の教員になるだろうと思っていたことは、容易に想像がつくであろう。

高校でも陸上部へ入部し、インターハイ出場を目指して練習に励む日々で、部活を行うために学校に行っていたといつても過言でないかもしれない。食欲も旺盛で、

2時間目に弁当を食べ、昼には学食で食べ、部活前にはカップラーメンを食べても太らなかつた。それだけ動いていたということだろう。

高校3年生のインターハイ宮城県予選で1000m決勝までやつと漕ぎつけた。上位入賞にて東北大会へ出場、インターハイへの扉が大きく開かれることとなるこの大会で力が入らないわけがない。しかしこの大会にて人生を大きく決定する事件が起きた。世にいう肉離れ事件である。ゴール直前の80m付近で、左太もも裏がピッキーン。肉離れをおこしてしまい、高校時代の競技人生もあつけなく終わってしまったのだ(東北大会へはリレーメンバーの引率としていったが(笑))。

その後、戦意喪失となつた私は、肉離れのため治療を受けることになったが、その時出会つた理学療法士にシンパシーを勝手に感じ、『私にはこの仕事だ！』と強く思い込み理学療法士への道が開けた。当時は「リハビリって何?」、「理学療法士ってマッサージする仕事?」等、理学療法士という職種の認知度は相当低く、学校もどこにいけばいいのかというほどであった。

今思えば、ケガをしていなければ理学療法士になつていなかった?・人生たればかもしれないが、だから面白いのかもしれない。

日頃の業務 がんリハビリテーションについて

がん患者さんの生存率や生存期間が向上し、多岐にわたる治療が行われるようになってきている。その中で、リハビリテーションが重要視されるようになっており、当院でも対象患者数は右肩上がりである。より高い効果を与えるため患者さん・ご家族は必要性を理解し、がん診断

された直後からリハビリテーションを積極的に受けることが重要といえる。実際には、がん治療そのものに対する不安や、副作用等もあると思うが、せつかくが自分で治療しても、体が動きにくい、歩けない、家に帰れないではその患者さんの生活がもとに戻らず、楽しいものとは言えない。治療が大変と思いますが、ともに少しずつでもいいです、がんばっていきましょう。

私が、当院でのがんのリハビリテーションを行うにあつたて、大切にしていることが『患者さん・ご家族の希望・要望』である。がん治療によつて完治する方もいれば、がんそのものの進行に伴い積極的な治療が行えなくなる方もいる。その中でも1人1人の生活があり、多様な希望・要望が存在する。もし長く生きることができなくてもその中で少しでも幸せに、より良い生活が送れるように『患者さん・家族の想いに寄り添い、その方らしい生活を支援したい』と常に想いながら、日々業務にあつている。

実習学生指導

前職で専門学校にて理学療法教育をおこなっていたため、1年を通じ実習の依頼がありその都度、学生の能力・性格等に合わせ最適な実習を送れるように指導している。

理学療法士の実習は2か月程続き、県外の学生は1人暮らしをしながら行う人もいる。

後進育成に置いて臨床教育は非常に重要であり、理学療法士の知識・技術の習得はもちろん、人間力を磨くことにおいても非常に重要な期間である。私は学生時代でこの悪い学生レポートが完成せず徹夜が何日もつづいた時もあったが、このような大変な時であっても将来担当

する患者さんを少しでも良くしてあげたいという一心でがんばってきた。20年以上たった今でもその想いは変わらず、学生指導の際、患者さんを少しでも良くしたいという熱い



気持ち（PASSION）を学生に伝えつつ、自分も言い聞かせて想いを共有できるよう努めている。

休日の過ごし方

午前5時過ぎ、休日でも目覚ましなしで目が覚める。今日は何をしよう？
朝サウナ、ジムでの筋トレ、ドライブ、スポーツ観戦、おいしいラーメンを食べに行く、ショッピングなど、自宅にはほとんどいず、いつもほつつき歩いている。体を動かすことがアラフィフになっても大好きで、汗をかくのも大好き物ではある。でも一番の好物は『汗をかいたあとのビール』。
気づけば、もう夕方、ビールをチャージして明日から仕事がんばるぞって感じである。



医師 鈴木 一史 先生

阿部さんは真顔だとたぶん強面とは思われますが、いつも笑顔であるため全くそれを感じることはありません。受け持ちの患者さんが多くとても忙しいと思われそうですが、そのような中、急な依頼にも笑顔で対応していただき大変助かります。

また毎週のリハビリ会議での患者さんの報告において、各々の状態をよく把握し、記憶していることをいつも感心させられます。その記憶力は羨ましい限りです。阿部さんは当院にとって（私にとっても）不可欠な存在であります。



看護師 星 菜奈 さん

阿部さんとはにかく患者さん想いの理学療法士。退院後の生活を見据えた介入を誰よりも考えている印象です。退院後も気にかけており阿部さんから退院後外来にきた患者さんの様子を教えてもらうことがよくあります。退院後の生活を見据えたりハビリ、学ばせてもらっています。夏になると日焼けで肌が黒くなっており毎年驚きます。今年は特に焼けており痛そうでした。おいしいラーメン屋を教えてくれたこともあります。気さくな方でいつでも笑顔で元気。その場がいつも明るくなります。阿部さんからパワーをもらっている患者さん、スタッフは多いと思います。これからもパワーを与えられるようなりハビリ一緒に頑張りましょう。



脳神経外科 山下 洋二

運動麻痺と言語障害

手足の運動麻痺はどのようにして起こるのでしょうか？運動麻痺は中枢性のものと、末梢性のものと大きく二つに分類されますが、ここでは前者の中枢性の麻痺について説明します。脳からの指令は、錐体路と呼ばれる運動に関わる神経の経路を伝わって、手足に伝わって行きます。もう少し詳しく説明すると、大脳の前頭葉にある運動野と言われる部分にある神経細胞から発せられた信号は、神経繊維を伝わり、文字通り脳の幹である脳幹を経由し、更には脊髄を下って、手足の骨や筋肉などの運動器に伝達され、任意の動きが生じます。この時、脳幹の一番下にある延髄の所で、神経繊維の左右が交叉することを覚えておく必要があります。運動麻痺は脳出血や脳梗塞などの脳血管障害・脳腫瘍・頭部外傷等の様々

な原因によって、この経路がどこかで障害されると起こります。「左の大脳にダメージが加わると、反対側の右が麻痺する」と、医療関係者でなくてもなんとなく理解していることだと思います。

運動麻痺が起こるのは手足だけではなく舌、喉や口唇（顔面）も脳の神経の経路によって動きますので、その神経の経路が障害されると麻痺が起こります。言語障害は大脳にある言語野（ほとんどの人は左の大脳にあります）が障害されて起こる、いわゆる失語症をイメージすることが多いと思いますが、舌、喉や口唇（顔面）の運動麻痺が原因で呂律が回らなくなる（構音障害）によっても、言語障害が起こることがあります。

当センターでは運動麻痺のリハビリテーションを担う理学療法士も、言語障害のリハビリテーションを担う言語聴覚士も活躍しています。

ドクターは伝えたい「がん」のこと



整形外科 保坂 正美

「がんロコモ」と整形外科

整形外科に対するみなさんのイメージはどういうものでしょうか？骨折、脱臼やスポーツ外傷などがまず頭に思い浮かび、がんとの関わりはよくわからない方が多いのではないかと思います。整形外科は歴史的には、先天性股関節脱臼（現在は発育性股関節形成不全と呼ばれます）などの小児の骨・関節変形疾患の治療を中心に発達し、その後、外傷外科（骨折など）が加わり、現在は、変性疾患（変形性関節症、骨粗鬆症、腰部脊柱管狭窄症など）が治療対象として大きな位置を占めています。「ロコモ」とはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、運動器の障害により移動機能が低下した状態です。「がんロコモ」とは「がん」と「ロコモ」の略であり、がん

ん自体あるいはがんの治療によって「ロコモ」を呈する状態です。超高齢社会の現在、「がんロコモ」の患者さんは増えており、当科では良・悪性の運動器腫瘍（骨・軟部腫瘍）の診療のみならず、「がんロコモ」にも積極的に取り組んでおります。人間は運動器を介する身体活動によって自立し、自己を表現し、尊厳を保持していると言えます。そのなかで移動機能は特に重要です。がん治療は生命を長らえる（平均寿命を延ばす）ことを中心に研究が進められてきましたが、これからは人の質（クオリティ・オブ・ライフ・QOL）も考慮すべき重要な要素と考えられます。「がんロコモ」が軽減され、がん患者さんが「生き甲斐」を感じて過ごしてもらうことに少しでも寄与できればと思います。日々診療しております。どうぞお気軽にご相談いただければ幸いです。



おしえて
せり爺!

ロコモとがん治療を知る

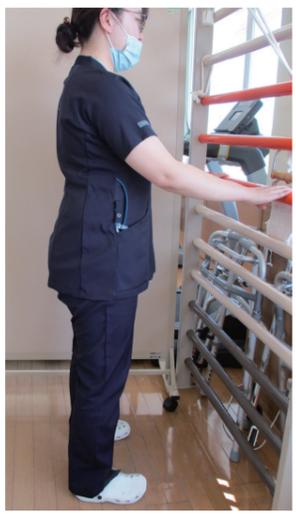
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブ・ディンジェロー」＝ロコモといえます。

簡単ロコトレでいつまでも元気な足腰を！
ロコトレとは、ロコモーショントレーニングの略で、ロコモを予防するための運動のことをいいます。

立って行う筋力トレーニング

※近くに机などのバランスを崩した際にすぐにつかまれる物の側で行ってください。

基本姿勢



かかと上げ 10回



スクワット 10回



座って行う筋力トレーニング

※近くに机などのバランスを崩した際にすぐにつかまれる物の側で行ってください。

膝伸ばし 10回



もも上げ 10回



※回数は1セットあたりの目安です。

さらに詳しく知りたい方は
日本整形外科学会
ロコモティブ・ディンジェロー
予防啓発公式サイト
をご覧ください。

- 「がんロコモ」とは**
「がん」とロコモティブ・ディンジェローの略であり、がん自体あるいはがんの治療によって「ロコモ」を呈する状態です。
- ①がんによるもの**
主に3つの原因があげられます。
がんが骨にできると（主に骨転移）痛みや骨折、麻痺を生じます。骨転移はすべての「がん」で起きる可能性があります。骨転移によって、体を動かさずらくすることが「がんロコモ」につながります。
- ②がんの治療によるもの**
抗がん剤投与や手術のため、長期間の安静にしていることによる筋力低下、抗がん剤の副作用による症状、手術や放射線治療による運動器の障害などにより、移動機能が低下が「がんロコモ」の原因となります。
- ③がんと併存する運動器疾患の進行**
がんの治療が優先されるために、元々ある運動器疾患の診療が後回しになり、もともと持っている疾患が悪化することがあります。これも「がん」が運動機能の低下に影響を与えるため「がんロコモ」の原因とされます。
- 「がんロコモ」を解決するには？**
お近くのがんロコモドクターにご相談ください。「がんロコモ」の対策をとることで、痛みを軽減できたり、移動機能を維持・回復できたりすることがあります。ご自身やご家族で思い当たることがある方はぜひご相談ください。

あてはまるものにチェック！ 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。

もしかしてロコモ？
「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。左のロコチェックをやってみましょう。



せり爺の孫「せりみちゃん」

みやとも 宮友ト語ルみやぎ南部整形 外科クリニック



院長 たかはし よしまさ
高橋 良正

プロフィール
亶理町荒浜生まれ

平成7年 産業医科大学 医学部卒業
平成7年 東北労災病院 整形外科
麻酔科 研修医
平成15年 産業医大病院 整形外科助教
平成17年 山陰労災病院整形外科副部長
平成20年 仙台整形外科病院整形外科部長

クリニックの紹介

当院は平成27年4月、亶理町の鳥の海近く、逢隈高屋で診療をスタートいたしました。私自身、開院前は仙台整形外科病院に勤務しておりました。仙台整形外科病院では地域医療のいろはをご指導いただき、その経験は現在に繋がっております。開院当初は、私を含め、受付スタッフ4名、看護師2名、リハビリスタッフ1名での船出でした。当院の特徴として、MRIを設置していることが挙げられます。ご存知の通り、超高齢化社会の中で、骨脆弱性骨折は増加の一途を辿っております。特に脊椎椎体骨折の新患者様は、毎日

のように受診されます。その多くは『ぎっくり腰になりました』と受診されます。レントゲン像では骨折が判別できず、そのまま、ぎっくり腰ですと流してしまふところですが、MRIで椎体骨折がみつかることは稀ではありません。また、原発不明の転移性骨腫瘍が、偶然、MRIでみられることもあり、読影には細心の注意を払っております。肩関節や膝関節等の関節疾患におきましても、MRIでの靭帯損傷、腱断裂等の診断を目的として受診される学生さん、スポーツ選手が徐々に増えてきました。そうした中、手術適応と思われる患者様を迅速に、適切な施設に紹介することの重要性を実感しております。 泉南地域の中核的病院

である、県立がんセンターさんとの密接な医療連携があつてこそ、当院が安心して診療を継続できるものと考えております。

令和5年8月現在、スタッフは総勢16名と増えました。看護師3名、放射線技師1名、理学療法士4名、柔道整復師2名が加わり、より丁寧で正確な診療をスタッフ一同心がけております。スタッフの充実により、骨折や靭帯損傷の患者様はもとより、骨粗鬆症患者様に対する、自己注射を含む薬物療法、手術後の患者様に対する運動療法なども提供できるようになりました。

がんセンターに期待すること

貴センター・整形外科には、仙台整形外科病院勤務時代にも四肢軟部腫瘍や脊椎腫瘍等の患者様を相談させていただいておりました。クリニック開院後も、多数の患者様を紹介させていただいております。ご対応も迅速で、正確なご診断ご加療をいただき、患者様から多くの感謝の声をいただきました。特に、MRIで偶然みられた、腫瘍性病変等は電話連絡で即日受けていただくこともありました。また、四肢の軟部腫瘍に関しまして、信頼できる泉南地域の紹介先としては、貴センターが唯一無二と考えております。以上から、期待することは、これまでの関係性を継続していただくことと考えております。4病院統合の計画が進んでいる中、お忙しい時間を過ごされているかと思いますが、現在のような、垣根のない病診連携を続けていただけることを期待して



おります。当院は亶理にありますので、名取という立地は当院の患者様にとって、また私にとっても大変心強く感じております。貴センターのご加療を必要とする患者様が、今後も多数いるかと思えます。何卒、引き続きご指導のほどお願い申し上げます。



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:30 ~ 18:00	○	○	/	○	○	/	/

基本情報

- 【休診日】 日曜日・祝日
- 【診療受付時間】 8:30 ~ 11:30 / 14:30 ~ 17:30
受付は終了30分前まで
- 【電話番号】 0223-36-7577
- 【住所】 〒989-2324 亶理郡亶理町逢隈高屋字石堂 187-1
- 【診療科】 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

公式HP



ぶらり書架めぐり

in 名取市図書館

【夜に星を放つ】



窪 美澄 / 著 東京：文藝春秋

背ラベル N913.6 芥
資料番号 011284959

名取市図書館 HP

かけがえのない人間関係を失い傷ついた者たちが、再び誰かと心を通わせることができるのかを問いかける短編集。

コロナ禍のさなか、婚活アプリで出会った恋人との関係、30歳を前に早世した双子の妹の彼氏との交流を通して、人が人と別れることの哀しみを描く「真夜中のアボカド」。学校でいじめを受けている女子中学生と亡くなった母親の幽霊との奇妙な同居生活を描く「真珠星スピカ」、父の再婚相手との微妙な溝を埋められない小学生の寄り添いを描く「星の随に」など、人の心の揺らぎが輝きを放つ五編。

みやがん広報室からのお知らせ

ご意見・ご感想の募集

広報誌「せりなべ」に関するご意見・ご感想を募集しております。下記のフォームから皆さまの声をお寄せください。

投稿フォーム



SNS アカウントを開設しました

LINE



ぜひご登録
ください。

Instagram



がん情報ラジオのお知らせ

当センターでは、がんセンターのスタッフががんに関する話題を紹介していくラジオ番組「がん情報ラジオ」をエフエムなとりにて放送しています。

放送時間は、毎週金曜日夕方 5 時 30 分から 5 時 44 分、翌日土曜日の午前 9 時 16 分から 9 時 29 分に再放送も行っております。



せりなべ6号 編集後記

がんが治っても日常生活がうまく送れない、治療前と同じような身体に戻れない、と不安を抱えている患者さんが沢山いらっしゃると思います。当院ではそんな患者さん達の悩みに少しでも寄り添えるような様々なサポート体制を取っており、その一つがリハビリテーション分野です。理学療法士5名と言語聴覚士1名で全科の様々な機能回復・症状緩和に取り組んでいます。

今号の宮人はリハビリテーション室のリーダー。理学療法士という自身もスポーツ万能というイメージ通りの阿部さんですが、いつも穏やかで優しく患者さん達の症状・機能回復に心を配り、他のスタッフとの連携もいつもスムーズです。筆者の専門婦人科分野ではリンパ節への手術後に起こることがあるリンパ浮腫への対応を依頼することもあります。がんが根治してもリンパ浮腫とは一生付き合っていくかなければならない場合もあるため、リハビリテーションはなくてはならない分野です。

国のがん対策基本計画の一つにも「がんとの共生」という項目が掲げられ、がん患者さんの治療後のサポートが重要視されており、ますますリハビリテーション分野はニーズが増えてくるでしょう。がんセンターでも引き続き力を入れていきたいと考えています。

最後に、「せりなべ」創刊から今号まで、本誌の編集・構成・写真撮影を一手に取りまとめてくれた鈴木柁孝シェフに心より感謝を込めて。次号「せりなべ」第2ステージへ。

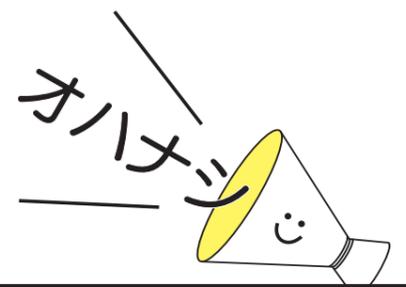
○せりなべの料理人

編集委員長：海法道子 副委員長：猪岡京子、小山洋

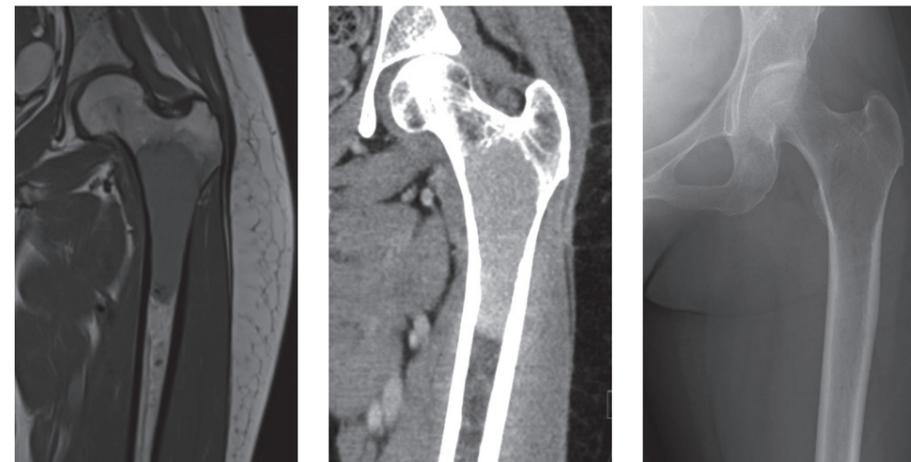
編集委員：鎌田真弓、渡邊香奈、明門真吾、佐藤美和、佐々木めぐみ、吉野敦、小野暢子、後藤夕子、齋藤星河、鈴木柁孝

写真・構成：鈴木柁孝

知ってる？ / MRI 検査の



MRIってどんなの
MRIとは、磁石と電波を利用して体の中の様子を観察する画像診断装置です。放射線は一切使用しないので、放射線被ばくの心配はありません。患者さんには狭いトンネルのような装置に入ってもらい検査を行います。検査時間は30分程度かかります。MRIは検査時間が多くかかりますが、得られる画像はとも病気の診断に有用なものです。



画像は左から MRI、CT、レントゲンで左の大腿骨を撮影した画像

画像をくらべて見る
左の大腿骨（太ももの骨）に病気がある画像をお示しします。MRIが一番詳しく病気を写し出し、さらに周辺の骨や筋肉や脂肪の様子もよくわかるのがお分かりいただけるのではないかと思います。

MRIの特徴

MRI 画像は骨、筋肉、脂肪などをそれぞれ別のものとしてあらわすのにもとても優れています。ただ、MRIも万能ではなく注意が必要な点があります。

検査室の中には常に強力な磁場（磁石の力）が発生していますので、検査室内には金属製のものを持ち込むと、引っ張られたり故障したりして非常に危険です。検査室に入る前には外せるもの（金具のついた下着や時計、財布など）はすべて外してもらいます。なお、体の中に手術などで金属が入っている場合も注意が必要です。最近ではMRI対応のものが増えてきていますが、中には対応不可のものもありますので、MRI撮影前に必ずスタッフに申し出てください。また、狭いトンネルに入りますので、狭いところが苦手な方も検査が困難です。

注意点が大きい装置ではありませんが、整形領域の画像診断には必要不可欠な検査です。MRI装置は大きな病院や一部の個人病院に導入され、整形領域に限らず、あらゆる病気の診断に力を発揮しています。以上、MRI検査の簡単な紹介でした。



広報カメラが切り取る がんセンターの日常 みやふおと

撮影 広報担当 鈴木



宮城県立がんセンター広報誌
せりなべ 秋号

2023年10月1日発行 vol.6

🔍 みやがん広報室

🔍 検索

本誌はホームページからもご覧いただけます。



地方独立行政法人宮城県立病院機構

宮城県立がんセンター

〒981-1293 宮城県名取市愛島塩手字野田山47の1

<https://www.miyagi-pho.jp/mcc/>

【広報誌に関するお問合せ】TEL 022-384-3151 (代)

