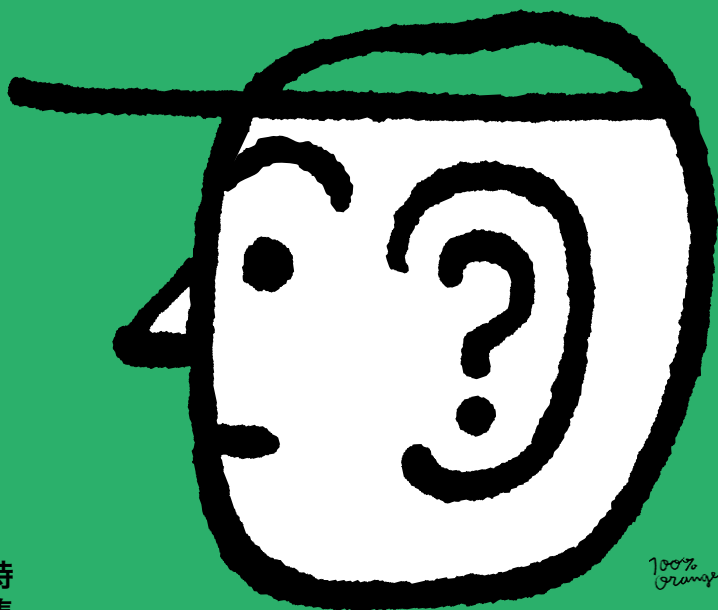


東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



100%
orange

特集
聞こえ

44

寄稿

聞こえをよくして 楽しい生活を

耳鼻咽喉・頭頸部外科 香取 幸夫

「聞こえ」は、会話や電話に加えて、音楽を楽しむ、警報音に気付くなど、さまざまな生活の場面に必要な体の働きです。

私たちが音を聞くとき、音は空気の振動として耳に届き、耳の穴の3センチくらい奥にある鼓膜を震わせます。この振動は、鼓膜の内側にある「中耳」の小さな骨を揺らし、さらに頭の骨の中にある「内耳」に伝わります。音の振動は内耳で電気的興奮に変えられ、神経を通じて脳に伝わります。その結果、私たちは脳で言葉や音楽を聞きます。

この耳から脳までの経路に異常があると、音や言葉が聞こえないという難聴が生じます。難聴は、耳あか、中耳炎などでも引き起こされますが、多くの場合、内耳の障害を原因とします。

高齢社会の日本では、加齢による内耳障害により難聴を持つ方々が増えています。聞こえない程度はさまざまですが、65歳で3割、75歳で7割の人に難聴が現れます。高齢者の難聴には、①高い音（ピー、キーン、体温計やレンジの音）が聞きにくい、②言葉が分かりにくい、③ゆっくり進み、自分では気付かない、といった問題があります。一方で最近のアメリカでの調査から、中高年の難聴を治療すると認知症の9%を予防し得ることが、Lancet（ランセット）という有名な医学雑誌に報告されています。それ故、難聴に早く気付き、治療することは、聞こえをよくして快適に暮らすとともに、認知症の予防にも重要と考えられています。ただし、生まれつきや若い方の難聴や、片側の難聴は、認知症と関係しません。

難聴の治療には、補聴器が有効です。残念なことに、日本は海外より補聴器の普及が遅れ、また患者さんの満足度が高くありません。「補聴器を買ったのに、音が響き雑音が大きくて使えない」という患者さんの声をよく聞きます。これには次の原因があります。

私たちは健康な聞こえのときには、聞きたい音以外の音を脳の働きで無視しています。例えば人の声は聞いて、空調や冷蔵庫の音は無視しています。



hessou ちゃん



100% ORANGE

しかし難聴の状態で長く過ごす、脳が音を無視しにくくなり、補聴器で聞きたい音を大きくすると、他の音がうるさい「聴覚過敏」の症状が生じます。補聴器の使い初めには、「聴覚過敏」を我慢できる程度で、よく音を聞く努力が必要です。また、補聴器技能者や医師と相談して調整して使うことが大切です。軽度の難聴の方では1〜2カ月、高度の難聴や高齢の方では3〜6カ月をかけて慣れていく必要があります。その後は、雑音を完全には消すことはできませんが、苦痛を感じることなく補聴器を使うことができます。次に、補聴器では治療が難しい場合を述べます。一つ目は重度の難聴です。これに対して、音を電気信号に変える人工内耳という装置を手術で耳に埋め、リハビリテーションを行う治療があります。東北大学病院では、重度難聴の小児や高齢者の方々を対象に、一年に30人ほどの患者さんに人工内耳の治療を行っています。

二つ目は、音は聞けるのですが、言葉として理解しにくい障害です。「聞き取り困難症」あるいは「聴覚情報処理障害」と呼ばれ、脳の情報処理の問題と考えられています。通常の聴力検査では異常が出ないので、診断が遅れ、患者さんの症状と悩みが理解されず、社会とのコミュニケーションが難

しく、反応がない、やる気がないと誤解されることもあります。聞き取り困難症の患者さんには、病状を説明するとともに、聞き取りやすくする工夫や、周囲から理解や協力を得るための支援をしています。

最後になりますが、難聴にはさまざまな原因や程度があるものの、早く付き、適切な治療を受けることで、安全で楽しい生活が得られます。皆さんご自身が、また周囲の方が聞こえていないようであれば、最寄りの耳鼻咽喉科で診察と検査を受けることをお勧めします。

かとり ゆきお
香取 幸夫

1988年東北大学医学部卒業。2013年より東北大学大学院医学系研究科教授ならびに東北大学病院耳鼻咽喉・頭頸部外科科長。2023年より東北大学病院副院長（診療・医療安全・コンプライアンス担当）。

チェックしよう



3個以上当てはまる場合は、
早めに耳鼻咽喉科で診察と検査を受けましょう。

難聴の症状

- 会話をしているときに聞き返す
- 後ろから呼びかけられると、
気付かないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えない所からの
車の接近に気付かない
- 電子レンジや体温計などの
電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある
- 耳がふさがった感じがする

医療のギモン

若い人でも

難聴になるの？



うそ？ほんと？

難聴の原因の多くは加齢による内耳の障害です。しかし若年から進む内耳の障害、突発性難聴、中耳炎で難聴になる方がいます。さらに若年時よりヘッドホンなどで強大音を聞くと、将来の難聴のリスクが上がります。また新生児の1000人に1人は生まれつき両耳の難聴があります。日本では出生後に新生児聴覚スクリーニングを行い、難聴の早期発見と治療を進めています。

診療科のご案内

耳鼻咽喉・頭頸部外科

Otolaryngology - Head and Neck Surgery

難聴、めまい、中耳炎、花粉症、副鼻腔炎など耳鼻の病気、音声や嚥下の障害、睡眠時無呼吸、舌や咽喉（いんとう）など頭頸部の癌に対し、先進の医療を患者さんに優しく行うことに努めています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1603>



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。

「耳門・聴宮・聴会」

じもん

ちようきゆう

ちようえ

日本では、自分が難聴であると感じている人は人口の11%で、400万人以上に及ぶと報告されています。中には治療をせず放っておく人も少なくありません。東洋医学では、耳の気の巡りが悪くなることにより難聴や耳鳴りなどを引き起こすと考えられています。耳の前に縦に並ぶ3つのツボを刺激することで、側頭部の緊張が解け、耳の気の巡りが改善し、耳の症状が軽減される効果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

「鰺」

あじ

鰺は一年中手に入る食材ですが、その旬は初夏から晩夏で、今が最も美味しい時期です。たんぱく質が豊富であるほか、骨の形成に必要なカルシウムとビタミンDを多く含みます。
今回は、まな板と包丁、オーブントースターのみを使用する、簡単鰺レシピをご紹介します。鰺のうま味、野菜の甘味、チーズの香ばしさに満足感のある一品です。

レシピ提供 栄養管理室

鰺の チーズパン粉焼き



えいようレシピ
こちらでも公開中です!

〈ツボの位置〉

(下図の●)耳の穴の前にある耳珠という突起している部分の前で、口を開いた時に凹む部分に3つのツボが並んでいます。



人差し指で
ゆっくり
回すように押す



耳門
聴宮
聴会

耳珠(突起)

〈ツボの押し方〉

口を開けて上から順番に押し、痛かったり、音の聞こえ方が変わったツボを奥に押し込むように刺激します。

〈材料〉2人分

- 鰺2尾 ○玉ネギ1/2玉(100g) ○トマト1個(100g) ○塩・こしょう少々 ○ミックスチーズ50g ○パン粉大さじ1と1/2 ○パセリ適量

〈作り方〉玉ネギは皮をむき5cm幅に切る。トマトはへたを取り1cm幅に切る。耐熱皿に切った玉ネギトマトの順に敷く。塩、こしょうをふる。その上に三枚におろした鰺の皮目を下にして並べ、ミックスチーズを散らす。アルミホイルで耐熱皿を覆い、オーブントースターで10分程度加熱する。火が通ったらアルミホイルを外し、パン粉をふりかけ焦げ目がつくまで加熱する。お好みでパセリをかけて完成。

〈栄養価〉1人分

- エネルギー 203 kcal
- たんぱく質 23g

Q1. ワクチンによって痛みや感触が違うのはなぜ？(10代)

A. 注射の方法とワクチンの種類によって変わります。皮膚の下に注射する場合と筋肉に注射する場合があります。筋肉に注射の方が痛みは少ないです。皮膚の下の場合は、注射する場所をあらかじめ冷やしたり、圧迫すると痛みを感じにくくなります。また、種類によっては効果を上げるための免疫増強剤が入っていて、注射後のしこりなどにより痛みがでることがあります。

〈答えた先生〉総合感染症科 青柳 哲史

Q2. 病院へ10～15分くらいで通える距離に住んでいて本当ですか？(40代)

A. そんなことはありません。私の場合、早歩きで20分程度なので近い方だと思います。呼び出しに備えて近くに住むというより、職場に近い方が通勤に便利、くわえて家族の通勤通学にも便利なところというのが大きいです。ただ、渋滞などで通勤時間が読みづらい場所は避けます。ですので、一番確実なのは「徒歩圏内」ということになっちゃいます。

〈答えた先生〉救急科 古川 宗

先生あのね



「作家と犬」

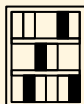
平凡社編集部／編
2021.6 平凡社 1,900円+税

犬を迎える、犬に名付ける、犬と暮らす…犬にまつわる出来事、日常、思いを50人の作家がエッセイや詩、漫画などを通して綴った一冊。犬を通して知る日々の彩りを、時に微笑ましく、そして時に切なく記されています。犬好きはもちろん、そうではない人にも贈りたい一冊です。

選・佐藤 志穂(仙台市民図書館)



本棚より 仙台市民図書館の



腕を上げるときに息を吸って、息を吐きながら下ろします。



肩を大きく前後5回ずつまわします。



肘で円を描くように、肩甲骨が動いていることを意識しましょう。



胸を張り、ゆっくり大きくまわしましょう。

(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。)

リハビリテーション部 理学療法士 新國 悦弘・成田 徹平

「肩まわしの運動」

座ってできる腰痛対策

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！



聴覚障害者マーク

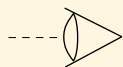
聴覚に障害のある人が運転する車に表示するマークです。警告音器の音では危険を認知できない場合があることを理解し、安全に通行できるよう配慮しましょう。やむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行うことは道路交通法で禁止されています。



問い合わせ先
警察庁交通局交通企画課

知ってる？このマーク

外からの視点



謎の現象

恩田 陸

四十代の頃、一度だけギックリ腰をやったことがある。それまで腰痛というものを全く経験したことがなかったので、「なんだ、この不条理な痛みは？」と衝撃だった。寝返り打てない、起き上がれない、歩けない、くしゃみもできない。しかも、治ってしまうと、綺麗サツパリ忘れてしまい、あの痛みを脳内

で再現できない。不条理だ。

更に不思議なのは、ギックリ

腰のあいだだけ、突然甘党に

なったことだ。なぜか、「腰、痛

い」と眩くと、「ロールケーキ食

べたい」という衝動に脳内で変

換されるのである。私は専ら辛

党で、コース料理のデザート

の代わりに、いつもビールや食

酒を貰っていたほど。なのに、

ギックリ腰のあいだだけ、甘党

しかもロールケーキ限定。脂肪

をかき、よちよち歩きつつ、近所

の洋菓子店に行き、電車に乗っ

てデパ地下に行く。特定のロー

ルケーキではなく、毎回、異なる

店のものを一本購入。それを毎食後、三分の一本くらい食べる。

手帳に店の名前を記録していた

のだが、痛みが引くまでの約三

週間のあいだ、確か九本ロール

ケーキを買って食べた。何かの

代償行為だったのは明らかで、

その証拠に痛みが消えると、全

く食べたくなくなってしまった

のだ。人間の身体というのは本

当に不思議だ。誰か、この現象

のメカニズムを教えてほしい。

恩田 陸 / 小説家。1964年、宮城県出身。2017年『蜜蜂と遠雷』（幻冬社）で直木賞と本屋大賞を受賞。著書に『純色幻視行』、『夜果つるところ』（集英社）、『Spring』（筑摩書房）など。

グッド快適！

かかりつけ医

相談窓

当院では、ソーシャルワーカーが主治医に代わって患者さんと一緒にかかりつけ医を探すお手伝いをしています。かかりつけ医の先生方と当院がそれぞれの強みを生かし、それぞれの役割を担える「循環型の地域医療」のなかで、患者さんが安心して適切な医療を受けられるように支援を行っています。



なぞなぞ

長生きすると遠くなるものはなーんだ？

まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

問診で 身長聞かれ 背伸びする (青葉わかし・70代)

庭園に薬草コーナーができました



敷地内の花壇に薬用植物を植栽しました。晴天に恵まれた5月中旬、漢方内科と当院のガーデンボランティア、薬学研究科・薬学部附属薬用植物園の職員らがキキョウ、シャクヤク、ハトムギ、ペニバナ、ムシヨケギクを植栽しました。元気に育ち花壇を彩ってくれることを楽しみに、大切に育てていきます。

編集後記

子どもの頃、中耳炎でしょっちゅう通院していました。聴力検査をする暗い個室や鼻から耳に空気を通して聞こえをよくする治療が怖くて、大泣きして先生を困らせたことを思い出しながら編集後記を書いているところです。さて、今回の特集は「聞こえ」。難聴にはさまざまな原因がありますが、快適な生活を送るためには早期発見と適切な治療が大切です。「最近電話やテレビの音が聞こえにくいかも?」と気になったらチェックリストで確認してみてください。(広報室 渡邊)

「Wonder Art in Hospital」を開催しています



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」がスタートしました。ホスピタルモール、病棟2階の図書コーナー、先進医療棟地下1階放射線治療室の廊下の3箇所に障害のある人たちが子どもたちが描いた動物や植物などカラフルなアート作品を展示しています。展示は7月19日まで。ご来院の際は、ぜひご覧ください。



「先端歯科医療センター」を開設しました



先端歯科医療センターは、歯周組織再生医療をはじめとした先進的な治療や、よりからだへの負担が少なく安全な治療など、患者さんの多様なニーズに応える高度で専門的な歯科治療を提供する東北初の施設です。機器や設備を一新し、診療スペースは十分な広さを確保するなど安全で快適な治療環境を整備しました。臨床研究や産学連携に基づく新たな歯科医療技術の創出や、高度な技術をもつ歯科医師の育成にも積極的に取り組んでいます。

ご寄附のご案内

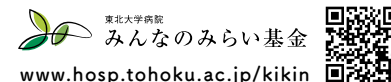
東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

理念を改訂しました



新たな理念「先進の医療を優しさとともに」は、患者さんに寄り添い、最善の治療を提供すること、高度な技術を駆使し、難治性疾患や希少疾患を含めたあらゆる疾患に立ち向かうこと、そして、すべての人の健康的な生活のために、未来に続く持続可能な医療の実現に貢献することを意味します。この新たな理念のもと、教職員は一人ひとりにより良い医療を提供し、病院のさらなる成長と発展を目指してまいります。

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。



www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

最近お腹に気になるものがついてきて、42号に「これだ!」と思う記事が載っていてさっそく始めました。自宅で簡単にできるエクササイズはいろいろ載せてほしいです。(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あります。予めご了承ください。



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
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



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44号 2024年6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.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)、正木ゆうひ(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



〈なぞなぞの答え〉耳

〈まちがい探しの答え〉①三味線がりんごに②ロープの上を走るりんごから虫が登場
③ホタテの殻 ④左上の木がトウモロコシに ⑤魚の口

