東北医科薬科大学 若林病院
TOHOKU MEDICAL AND PHARMACEUTICAL UNIVERSITY WAKABAYASHI HOSPITAL

わかば

病院広報誌
Vol.2
2025 冬号

2026 年 4 月
東北医科薬科大学医学部と
東北医科薬科大学 若林病院は開設 10 周年を迎えます

病院キャラクター　ヤカッコ＆ワカッコ

ヘルスサポート外来（肥満症治療）開設しました
皮膚・排泄ケア認定看護師をご存じですか？
保湿ケアを行いましょう
おくすり よもやま話
健康レシピ
健診センター NEWS
Information

TAKE FREE
ご自由に
お持ちください

ヘルスサポート外来（肥満症治療）開設しました

監修：内科・総合診療科　住友　和弘

糖尿病代謝・内分泌内科と内科・総合診療科において、肥満症治療に特化した**ヘルスサポート外来**を開設しました。

--“肥満症”とは--

“肥満”と“肥満症”は違います。“肥満症”は、“肥満”に伴う以下 11 項目の健康障害（合併症）を認めた場合に診断され、医学的な治療の対象となります。

-- 肥満症セルフチェックしてみましょう --

STEP 1

BMI を計算してみましょう

体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）＝ BMI

STEP 2

BMI が 25 以上で以下① or ②あてはまる方は肥満症かもしれません

①以下 11 項目から 1 つ以上あてはまるものがある　もしくは　②腹囲が以下の基準を超える

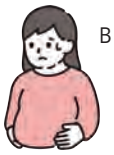
①肥満症に伴う 11 項目の疾患

- ☐ 耐糖能障害（2 型糖尿病・耐糖能異常など）
- ☐ 脂質異常症
- ☐ 高血圧
- ☐ 高尿酸血症・痛風
- ☐ 冠動脈疾患
- ☐ 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- ☐ 非アルコール性脂肪性肝疾患
- ☐ 月経異常・女性不妊
- ☐ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換起症候群
- ☐ 運動器疾患（変形性関節症（膝関節・股関節・手指関節）、変形性脊椎症）
- ☐ 肥満関連腎臓病

②腹囲

男性　85cm 以上
女性　90cm 以上

肥満



BMI が 25 以上

肥満症

BMI が 25 以上
＋
脂質異常症や高血圧、高尿酸血症など 11 種類の健康障害（以下セルフチェックリスト参照）のうち 1 つ以上あてはまる
または 内臓脂肪型肥満 腹囲が基準を超える場合

メタボリックシンドローム

腹囲　男性：85cm 以上
　　女性：90cm 以上

以下 2 つ以上当てはまる
- 血圧：130/85mmHg 以上
- 空腹時血糖：110mg/dL 以上
- 中性脂肪：150mg/dL 以上
  かつ / または
  HDL コレステロール：40mg/dL 未満

肥満症かもしれないと思ったら

お気軽に内科外来へご相談ください　内科外来☎ 022-236-5721 （受付時間 平日 15 時～ 17 時）

＊紹介状がなくても初診時の選定療養費はかかりません。かかりつけ医がいる場合には、紹介状をご持参ください。

当院では、抗肥満症薬「ゼップバウンド®（一般名：チルゼパチド）」および「ウゴービ®（一般名：セマグルチド）」を用いた肥満症治療を始めました（薬物療法開始には一定の条件があります）。

治療にあたっては、循環器内科専門医・糖尿病専門医・内分泌専門医をはじめ、看護師、管理栄養士、リハビリスタッフなど多職種チームでサポートしてまいります。

Q&A

Q．受診をしたらすぐに薬物療法が開始となりますか？

A．すぐに薬物療法を開始するわけではありません。
初回受診後 6 か月間は、2 か月に 1 回の医師による診察や検査、管理栄養士による栄養指導を受けていただきます。
6 か月経過後も十分な改善を認めることができず、一定の基準に該当した場合に薬物療法が開始となります。

Q．保険診療ですか？

A．保険診療内での診察となります。

皮膚・排泄ケア認定看護師をご存じですか？

皮膚・排泄ケア認定看護師
色川　奈々

皮膚・排泄ケア認定看護師（WOC ナース）とは、以下の３つについて質の高い看護を提供する看護師です。

若林病院では、皮膚・排泄ケア認定看護師が１名在籍しており、外来や病棟でケアを行っています。在宅療養されている方の相談もお受けしています。

Wound 創傷ケア

皮膚が弱い方などの皮膚トラブル・床ずれを予防し、皮膚を健康に保つことができるようにケアを行います。すでに創傷がある場合は、早期に改善するようにケアを行います。

Ostomy ストーマケア

ストーマを造る手術を控えている方への情報提供や、ストーマを保有されている方のストーマ周囲スキンケア、ストーマ装具の選択、日常生活のアドバイスなどを行います。

Continence 失禁ケア

失禁に対する排泄管理、失禁による皮膚トラブルの予防や改善など、排泄に関して問題を抱えている方へアドバイスやケアを行います。

ストーマ外来

当院では、ストーマ（人工肛門）を造設された方が快適な生活を送ることができるよう、医師とストーマケア専門の看護師が個別の相談やサポートを行っています。

ストーマだけではなく創傷ケア（床ずれ等）や失禁によるトラブルなどについてのサポートも行っておりますのでご相談ください。

内容　☆成人消化器ストーマの方が対象

＊手術を受ける前の相談や情報提供
＊ストーマの位置決め
＊ストーマやストーマ周囲皮膚のケア方法
＊ストーマのトラブルに関すること
＊ストーマ装具に関する相談、情報提供
など

診察日時

月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）
午前 8：30 ～ 12：00

予約方法

外科外来　☎ 022-236-5761　へお電話ください
電話受付時間　平日 15：00 ～ 17：00

乾燥が気になる季節到来
保湿ケアを行いましょう

空気が乾燥するとお肌も乾燥しドライスキンになります。ドライスキンになると肌本来のバリア機能が低下して、痒み、痛み、感染などの問題が起こりやすくなります。バリア機能が低下すると肌の水分も逃げやすくなり、悪循環になります。肌の健康を保つためにしっかり保湿を行いましょう。

保湿剤は１日１～２回塗りましょう。特にお風呂上りに塗ると効果的です。保湿剤は毎日塗りましょう。肌の乾燥を招くので、お風呂のお湯は熱過ぎないようにしましょう。お風呂は保湿成分入りの入浴剤を使うと良いですね。

保湿剤は
どれくらいの量を
使うと良いの？

おくすり よもやま話

抗菌薬を正しく知ろう！

薬剤部　岡田　　優

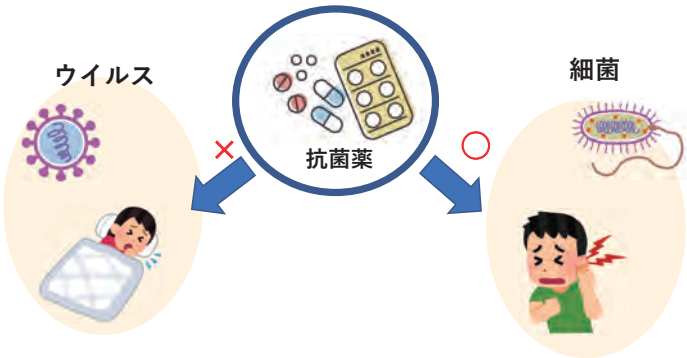
風邪に抗菌薬は効きません！

風邪をひくと、せきや鼻水、のどの痛みのような症状がでます。その風邪の原因は『ウイルス』です。

抗菌薬は『細菌』をやっつけるための薬です。『細菌』と『ウイルス』は全く異なるものですので、**抗菌薬は『ウイルス』に効きません。**

そのため、『ウイルス』によって引き起こされる風邪に対して抗菌薬を飲んでも意味はありません。

むしろ、抗菌薬を飲むことによって副作用が起きる可能性があります。



抗菌薬は医師、薬剤師の指示通りに飲みましょう

抗菌薬は処方された用法・用量を守って飲むことが大事です。抗菌薬の種類によって１日１回飲むものから１日４回飲むものもあります。また、その人の年齢や体格などにあった投与量で処方されるため、その飲み方を守ることが適切な治療をすることと抗菌薬の副作用を減らすことにつながります。

また、症状が良くなったからと言って途中で飲むことをやめてしまうと**抗菌薬の効かない細菌（薬剤耐性菌）が生まれてしまうことがあります。**薬剤耐性菌を生み出さないために抗菌薬は指示された通りに飲みましょう。

未来に使える抗菌薬を残すために「必要ないときにもらわない」「きちんと飲み切る」を守って、抗菌薬を正しく使用しましょう！

健康レシピ

ヘルシーに美味しく

豆乳プリン

50kcal

植物由来の甘味料を使用した**豆乳プリン**

ほんのりコーヒー風味のシロップでヘルシーにおいしく頂けるデザートです

＜材料＞（100cc カップ ３～４個分）

- 無調整豆乳　200ml
- 牛乳　120ml
- ラカントＳ顆粒　30g
- 粉ゼラチン　6g
- 水　大さじ２

≪シロップ≫

- ラカントＳ顆粒　10g
- 水　20ml
- インスタントコーヒー　少々

＊お好みで量を調整してください

＜作り方＞

①粉ゼラチンは水と合わせてふやかす。
②耐熱容器に無調整豆乳、牛乳を入れて 500w の電子レンジで２分 30 秒～３分ほど加熱する。
③ふやかしたゼラチン、ラカントを加えてよく混ぜ溶かす。
④器に盛りつけ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
（目安：２～３時間）

≪シロップ≫
①水にラカント、インスタントコーヒーを入れてよく混ぜ溶かす。
②お好みの量をプリンの上にかける。

当院開催の「世界糖尿病デー」にて提供したレストランの特別メニュー

栄養価（１個分）
エネルギー：50kcal
たんぱく質：4.3g
脂質　：2.6g
炭水化物　：12.6g

監修
管理栄養士
庄子　茉里

健診センター NEWS

尿検査からがんリスクを判定する「miSignal（マイシグナル）®」導入しました

要予約

マイシグナルとは？

尿のマイクロ RNA を調べがん罹患リスクを判定する尿がん検査です。
１回の採尿で最大 10 種のがんリスクを、がんの種類別にステージ１から検知されます。

どんながんがわかるの？

✓大腸　✓肺　✓胃　✓すい臓　✓食道
✓腎臓　✓膀胱　✓前立腺＊　✓卵巣＊　✓乳＊

＊ 前立腺がんは男性のみ、卵巣・乳は女性のみ検査対象となります
＊ 確定的な診断を行うものではありません

若林病院健診センター検査一覧

マイシグナル・スキャン	内容	税込金額（税抜）
すい臓がん	すい臓がん	60,500 円（55,000 円）
消化器がんセット	大腸がん・胃がん・食道がん・すい臓がん	67,100 円（61,000 円）
オールイン・ワン	【男性】 大腸がん・胃がん・食道がん・すい臓がん・肺がん・腎臓がん・尿路上皮がん・前立腺がん 【女性】 大腸がん・胃がん・食道がん・すい臓がん・肺がん・腎臓がん・尿路上皮がん・卵巣がん・乳がん	69,300 円（63,000 円）

受検方法

予約制（電話予約）になっております。
お気軽に当院健診センターへお電話ください📞

☎ お問い合わせ ☎
健診センター
☎ 022−236−5881（平日 9：00 ～ 17：00）

健診センター
ホームページ

Information

世界糖尿病デーのイベントを行いました！　2025年11月12日（水）

11 月 14 日は“世界糖尿病デー”です。国際糖尿病連合（IDF）が中心となり、糖尿病予防や治療継続の重要性を啓発するイベントが世界各地で行われています。

仙台市でも、伊達政宗公騎馬像（青葉城跡）がブルーにライトアップされていたのをご覧になりましたでしょうか？

当院では、糖尿病チームが主体となり、11 月 12 日に玄関ホールにて世界糖尿病デーイベントを開催いたしました。

血糖、筋力、ＢＭＩなどの測定コーナーや、相談コーナーなどを設け、たくさんの方にご来場いただきました。

当日は、院内のレストランで糖尿病デー特別メニューを（P.4 参照ください）ご用意し、大好評を博し即完売となりました。

日本糖尿病協会公式キャラクター　マールくんポーズで

仙台市主催
「地域でつながる健幸づくりフェア in 卸町」に参加します

次回予告

2026年１月17日（土）予定
イオンスタイル仙台卸町　１階

当院からは**骨粗鬆症リエゾンチーム**参加予定です！

＜若林病院講演会＞

骨粗鬆症の予防や治療などについて、整形外科医師・看護師・薬剤師・放射線技師・理学療法士・管理栄養士の視点からお話をいたします。
（内容変更となる場合もございます）

＜骨密度測定会＞

骨密度測定を予定しております。
この機会に骨密度をはかってみませんか？

他団体さんによるステージプログラム、ブース出展もあります。お買い物ついでに是非ご参加ください。

医療相談のご案内
～医療費で心配なことはありませんか？～

- 誰に相談をすればいいかわからない
- 医療費が高額となり支払いが大変
- 退院後の介護のことが知りたい

などなど

相談料無料

患者様やご家族が安心して療養に臨めるよう皆様の医療に関する悩みや心配事について、医療ソーシャルワーカーが相談をお受けしております。
どうぞお気軽にご利用ください。

相談内容の秘密は守りますのでご安心ください。

●ご利用方法
ご相談をご希望の方は、主治医や看護師等にお申し出いただくか、事前に患者総合支援センターにお問合せください。

●ご利用時間・お問合せ先
患者総合支援センター　医療相談室
月～金　8：30 ～ 17：00（祝祭日を除く）
☎ 022-236-5871（相談室直通）

当院では安心安全な医療を提供できるよう、「医療安全管理部門」を設置し、医療安全管理者等によるご相談も承っております。
お気軽にお声がけください。

東北医科薬科大学 若林病院
TOHOKU MEDICAL AND PHARMACEUTICAL UNIVERSITY WAKABAYASHI HOSPITAL

監修：研修図書・広報・ホームページ委員会
〒 984–8560　宮城県仙台市若林区大和町 2–29–1
TEL 022–236–5911 ／ FAX 022–236–5920