

当院 DMAT 初出動！

2025年12月8日23時15分頃、青森県東方沖を震源とするマグニチュード7.5の地震が発生。震度5強を観測したむつ市のむつ総合病院では、天井が落下しスプリンクラーが破損、5階から7階が水浸しとなり、入院患者約80名の搬送が必要となりました。翌9日、県より、自衛隊・消防・DMATへ派遣要請があり、重症患者搬送のため当院のDMATも初出動しました。患者をむつ総合病院から青森県立中央病院まで救急車で転院搬送し、無事帰院しました。

DMAT (Disaster Medical Assistance Team) とは災害医療派遣チームのことで、全国の大規模災害に対応する「日本DMAT」と、地域内の災害に対応する「都道府県(青森県)DMAT」があります。多くの隊員が両方に登録しており、連携をとりながら活動しています。当院では医師2名、看護師4名(1名は青森DMAT)、薬剤師1名の計7名がDMAT隊員の資格を取得しています(2026年1月現在)。今回出動したDMAT隊員の小林看護師長は「初めての出動で緊張もありましたが、実際の災害現場に立ち、改めて災害医療の重要性を実感しました。今後

も研鑽を積み、災害時に備えていきたい。」と話していました。隊員の皆様おつかれさまでした。



よくあるお問い合わせ

Q. 紹介状がないとダメ？

当院は紹介状(診療情報提供書)がなくても受診できます。特別な料金はかかりません。しかし、現在通院中の医療機関(かかりつけ医)がある方には、外来受診の相談時に紹介状の準備をお願いしております。紹介状があると、当院医師がこれまでの治療経過の把握をすることができ、直近にかかりつけ医で行った検査をしなくてもよくなることもあります。円滑な診療、患者様の負担軽減につながりますので、ご協力をお願いいたします。



編集後記

毎年のように「今年は雪が少ない」とのニュースを耳にしますが、毎年のように裏切られた気分になっているのは私だけでしょうか？さて、雪といえば冬ですが、先日久しぶりに冬の雷を見ました。なかなかの光・音で正直ビビってしまいました。その後調べてみたところ、冬の雷は「冬季雷(とうきらい)」と呼ばれ珍しい現象ですが、雲が低いことから威力は夏の100倍とも言われるものだそうです。冬の雷、気をつけてくださいね。(T・H)



Q. 処方箋の期限が切れてしまった！

処方箋の期限は受診日から4日以内です(土・日・祝日を含む)。この期間を過ぎると無効となり、再度診察を受ける必要があります。その場合、受診料は全額自己負担となります。処方箋を受け取ったらすみやかに薬局へ行き、お薬と交換しましょう。



Q. 診断書の受け取り、本人の代わりに家族が行ってもいい？

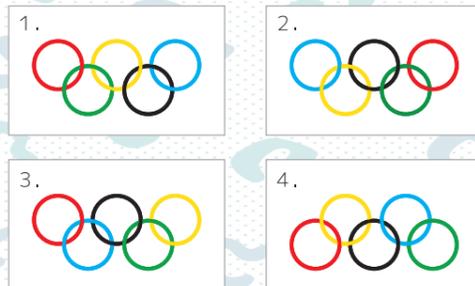
診断書は依頼を受けてから10日~2週間程度で作成いたします。出来上がりましたらご連絡しますので、総合受付でお受け取り下さい。本人に代わってご家族が受け取る場合は、当院から事前に発行された「文書預かり兼同意書」と、受け取りに来た方の身分証明書(運転免許証やマイナンバーカードなど顔写真が入っているもの)が必要です。

Q. 休日や夜間に受診した時のお支払いは？

土日祝日や平日の夜間など、時間外に救急外来を受診された方は、概算払いとして預り金5,000円をお支払いいただいております。翌開院日から3日以内に総合受付で精算をお願いします。手続きの際は、当院より発行された「あずかり金預かり証」、マイナ保険証(または資格確認書)、各種医療証をご持参下さい。期日までにご来院できない場合は必ずご連絡下さい。

頭の体操 正しいのはどれ？

2026冬期オリンピックが開幕します。さて、正しい五輪マークはどれでしょう？



※解答は次号vol.45(2026年4月号)に掲載します



[ハンガリー ブダペストの夜] 撮影 工藤 明

Contents

- 青森新都市病院 消化器内視鏡センターについて 久保 公利
- Dr. 神田の健康よもやま話 第1回
ストレス 神田 進
- おくすり豆知識 最終回
コーヒーで眠れなくなる人、眠れちゃう人 福士 素子
- TOPICS

もしかして 脳卒中?! ~ こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ! ~

F ace (フェイス) 顔の歪みや 顔の麻痺	A rm (アーム) 腕や足に 力が入らない	S peech (スピーチ) 言葉が出ない ろれつが回らない	T ime (タイム) 症状に気付いたら 至急119番!
--------------------------------------	-------------------------------------	---	---

Time is Brain (時は脳なり) ... 脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!

青森新都市病院 消化器内視鏡センターについて

副院長／消化器内科部長／
消化器内視鏡センター長
久保 公利 先生

青森新都市病院消化器内視鏡センターは消化器内視鏡専門医・指導医、消化器内視鏡技師、専従看護師による“質の高い検査体制の確立”を目的として 2025 年度に設立されました。2026年2月現在、医師1名スタッフ2名の少数体制であり、診療に限界はありますが「患者さんもスタッフも安心安全に！」を合言葉に日々の検査・治療を行っています。

センターで最も力を入れているのは、内視鏡検査を通じたがん予防です。胃がんの一次予防（健康増進・発病予防）は H. pylori 除菌、二次予防（早期診断・早期治療）は胃がん検診（胃バリウム検診・胃内視鏡検診）になります。また大腸がんの一次予防は前がん病変である腺腫性ポリープの切除、二次予防は便潜血検査による大腸がん検診と陽性者に対する大腸内視鏡検査になります。センターは 2025 年5月に青森市胃がん検診実施医療機関として登録し胃内視鏡検査を、さらに腺腫性ポリープをすべて摘除する“クリーンコロン”を基本的方針として採用し、便潜血陽性者に対する大腸内視鏡検査を積極的に行っています。

病変を早期発見するためには、まずは鮮明な画像が得られる内視鏡スコープを使用して観察すること、次に病変を疑った場合には画像強調観察（Image-Enhanced Endoscopy；IEE）を使用して内視鏡診断することが重要です。



【図1】

IEE は色調の差を強調するため白色光のみで発見が困難な病変の発見に有用であることがこれまでに多数報告されており、私も Texture and Color Enhancement

Imaging (TXI) により発見した除菌後胃がんを論文報告*1)しています（【図1】A：白色光、B：インジゴカルミン、C：TXI + インジゴカルミン）。センターでは OLYMPUS 社の内視鏡システムを導入し IEE として TXI、Narrow Band Imaging (NBI)、Red Dichromatic Imaging (RDI) を活用しております。

安全で楽に検査をうけていただくために、検査前に問診によるリスク因子の確認を行っています。さらに胃内視鏡検査においては①スティック法による麻酔での経鼻内視鏡検査、②検査を受ける体位確認、③介助者の適切な声かけによる安心感を、大腸内視鏡検査においては①適切なスコープ選択、②体位変換と用手圧迫による盲腸到達時間短縮と挿入時痛の軽減、③CO₂送気による腹部症状軽減を重視しています。

経験のある内視鏡医、専門知識を有するメディカルスタッフにより精度の高い検査を提供しております。今後も当センターへのご紹介をお待ちしています。

*1) Kubo K, Kimura N, Kato M. Texture and color enhancement imaging with indigo carmine dye accentuates slightly depressed early gastric cancer lesions. Clin Gastroenterol Hepatol 2022；20：A23-A24.



Dr. 神田の健康よもやま話

内科
神田 進 先生



第1回 ストレス

花子：最近ストレスばかりで胃が痛くなるわ。

太郎：俺もさ。こないだも、ラーメン食べたばかりのタイミングで課長に昼飯に誘われてさあ。昼からステーキだよ。夜には課の連中とビアガーデンに行っただけとソーセージとエビチリも食べたのさ。すごいストレスだろう？

花子：あら、そんなストレスじゃないんじゃない？私のストレスは係長と新人の板挟みよ。つらいわあ。新人が無能かって？逆よ。新人はとっても優秀なのに係長が無能なのよ。カラオケばかり行かないで少しは勉強すればいいのに。カラオケ大好きな専務にしょっちゅう誘われるんだって。

太郎：そりゃ大変なストレスじゃないか！専務の持ち歌を自分が歌っちゃいけないし、専務をおだてて自分は下手くそに歌わないといけないし。まあ誰にも人には言えない苦労ってのがあるもんだよ。

花子：そうかしら。ねえ、ストレスを感じた時のお奨めって何がある？

…このように、誰も多かれ少なかれ日々の苦労やストレスはあると思います。ストレスを感じた時のお奨めの方法はいくつかありますが、軽いところでは「自分で“たいしたことない、大丈夫”と自分に暗示をかける、自分を褒めて奮い立たせる」という方法があります。そのくらいじゃ普通はストレスは消えない、何か甘いものを食べるのはどうかと思われるかもしれませんが、食べるのはむしろ楽しいことがあった時にしたほうが良いのです。

ストレスをなだめようとしてスイーツを食べるのは奨められません。

他には、「自分のつらさを誰か他人に話してしまう」という方法があります。愚痴をこぼすようなやり方ですが、信頼できる話相手を多く持っているほうがストレスに強いのです。高齢になったときにどれだけ多くの話相手を持っているかがその後の人生の質と長さを決めるとも言われています。しゃべってしまえば忘れることもできるし、自分で気持ちの整理も付きます。それでもストレスが解消されないときは、心療内科などの専門家に相談しましょう。あとは電話で相談を受けてくれる窓口や、最近ではネットで相談できる窓口もいくつもあります。

最後にちょっと変わったストレス解消法をご紹介します。それは「大声で笑い続ける」というものです。インドでは集団で笑いあうサークルもあって、ヨガの一種としても知られています。とにかく大声で「わっはっはっは」と笑い続けるそうです。大きな声を実際に出すことが必要なので1人でやるなら場所を選ばないといけません。そうして、とにかく「わっはっはっは」という感じで笑い続けると、不思議に気持ちが落ち着いてきて、涙が流れて来たりするそうです。なんかすっきり別人になったような気にもなるそうです。

では、一緒にやってみましょう。わっはっはっはっはっはっはっは、わっはっはっはっはっはっはっは。



おくすり豆知識



みなさん、コーヒーはお好きですか？朝の一杯やリラックスタイムのお供に欠かせないという方も多いのではないでしょうか。私もコーヒーが好きで、飲むだけでは飽き足らず、数年前から自分で焙煎をしています。自宅に焙煎室を作ってしまうほどコーヒーにはまっています。

コーヒーには、眠気を覚まして集中力を向上させる効果や利尿作用などがあることは有名ですが、これらはコーヒーに含まれるカフェインの作用によるものです。その他にも、コーヒーに含まれるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸は血糖値の上昇を抑える作用や抗酸化作用があり、肝臓癌や子宮体癌のリスクを低下させる可能性も指摘されています。健康にいい作用があるといわれる一方で、大量

最終回 コーヒーで眠れなくなる人、眠れちゃう人

薬剤科 係長 福士 素子 さん（薬剤師）

にコーヒーを飲むとカフェインの過剰摂取となり、吐き気や嘔吐、下痢、動悸、頭痛、不安、振戦などの症状が生じることがあるため、飲み過ぎには注意が必要です。

コーヒーを飲むと眠れなくなるといいますが、全く影響がないというコーヒーに強い人もいます。この差はどこにあるのでしょうか。

カフェインはそのほとんどが肝臓の代謝酵素 CYP1A2 で代謝（分解）されますが、この CYP1A2 には遺伝子多型と呼ばれる個人差があり、遺伝的にカフェインを代謝しやすい人としにくい人がいます。カフェインに強い人と弱い人がいるのはこのためです。また、カフェインを常習的に摂取する人では CYP1A2 の量が増える（誘導される）ことが

わかっており、カフェインを摂取する習慣がない人に比べて代謝が速くなり、カフェインに強くなります。CYP1A2 はタバコでも誘導されますので、喫煙者もカフェインの代謝が速くなります。

CYP1A2 は現在使用されている医薬品のおよそ 1 割の代謝にも関わっています。喘息などの治療に使用されるテオフィリンは CYP1A2 で代謝される代表的な薬です。これらの薬とカフェインを同時に摂取すると、CYP1A2 の取り合いになり（競合）、それぞれの代謝が遅くなり、その結果、両方の作用が強くなってしまいます。一部の向精神薬には、テオフィリンと同様に CYP1A2 で分解されるものや、CYP1A2 の働きを邪魔してしまうものなどもあるので、

薬との飲み合わせにも注意が必要です。

一般的には健康な成人の一日のカフェイン摂取量は 400mg（コーヒー 4～5 杯）以下に止めることが推奨されていますが、遺伝的な要因や習慣によってカフェインの分解速度に個人差があるため、推奨量未満であっても、吐き気や動悸、頭痛などが現れる場合には摂取は控えましょう。

カフェインはコーヒーだけでなく、お茶やエナジードリンクなどにも含まれていますので、コーヒー以外の飲料も含めて摂り過ぎには注意が必要です。また、風邪薬や酔い止め薬などにもカフェインが含まれていることがありますのでご注意ください。

