

民医連 公益財団法人 宮城厚生協会

長町病院 だより

2026・7
No
125

発行責任者 ◆ 金成建太郎
〒982-0011
宮城県仙台市太白区長町3丁目7番26号
TEL 022-746-5161 (代) FAX 022-746-5114
<http://www.m-kousei.com/nagamati/>

医師あいさつ



内 科
河部 周子



この度6月1日より内科医師として着任することとなりました、河部周子と申します。

宮城県塩釜市の出身で、旧宮城第一女子高等学校、東北大学医学部を卒業後、東北厚生年金病院（現東北医科薬科大学病院）にて初期研修を修了し、同病院循環器内科の後期研修医・医員として勤務しました。その後、家人の留学に帯同して渡米、2013年11月～2019年6月、2022年3月～2025年12月の計2回・

約9年間、東海岸にあるメリーランド州に在住しNational Institutes of Health（国立衛生研究所）での研究業務等に従事しました。この間日本帰国中の2021年6月～2022年3月まで長町病院内科に勤務し、入院管理・訪問診療を主に担当しておりました。

今回、当院内科へ復職の機会をいただき、大変光栄に存じます。地域医療に貢献できるよう精進してまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。



職場紹介



地域健康課

理学療法士 齋藤 俊輔

地域健康課は、法人の「安心して暮らせる地域づくり」という理念を現場で実践する部署です。

健康は病院の治療だけで守れるものではなく、孤立や生活環境など、病気になる前の「暮らしの背景」が深く関係しています。当課は、医療だけでは解決できないこの領域を支え、病気の予防活動や健康増進をすすめるため、住民が主体となって活動する「仙台南健康友の会」の事務局機能を担っています。

私たちの役割は、病院職員の視点を持って友の会の活動を支え、地域の方々とともに健康づくりの実践を担うことです。住民の生きがいを創り、暮らしを守る活動をともに推進していくことは、長町病院が目指す「すべての人が安心して住み続けられるまちづくり」に直結しています。

単なるイベント運営にとどまらず、地域における予防医療と健康増進の取り組みを、病院組織として推進するため、日々活動しています。

伊東先生に聞いてみました!!

パート1

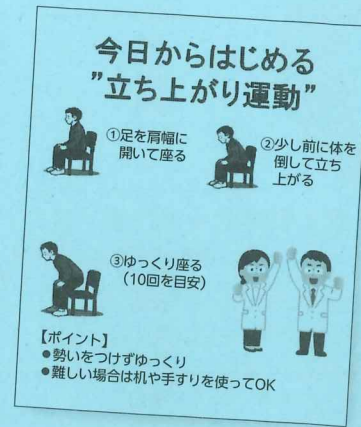
“筋トレ”

リハビリテーション科 医師
伊東 泰輝

「筋トレ」は年齢に関係なく誰にとつても大切な“体のケア”のひとつです。

筋肉は、体を動かすだけでなく、姿勢を保ち、転びにくくし、日常生活を支えています。しかし何もしないでいると、筋肉は年に1%ほどずつ減り、10年で約10%も低下します。特に足の筋肉が弱ると、外出の機会も減り、転倒リスクも上がってしまいます。

一方で筋肉は、いくつになっても鍛えれば応えてくれます。まずは毎日少しずつ取り入れることから始めてみましょう。



◆今日の運動：立ち上がり運動

【やり方】

- 足を肩幅に開いて座る
- 少し前に体を倒して立ち上がる
- ゆっくり座る（10回を目安）

【ポイント】

- 勢いをつけずゆっくり
- 難しい場合は机や手すりを使ってOK

この動きは、太ももやお尻の筋肉を鍛える運動です。歩く・立つといった日常生活に直結する、とても大切な筋肉です。まずは無理のない回数から始めてみましょう。

仙台市 市民健診を受けましょう！

実施
期間

特定健診：2026年6月～10月 2027年1月

基礎健診：2026年7月～10月 2027年1月

仙台市では市民の皆様の健康維持・増進のため下記期間に市民健診を行っています。

当院は仙台市健診登録医療機関です。
また、仙台市骨粗しょう症検診も受診が可能となりました。（9・10月）

健診受診は、**完全予約制**です。

☎ **022-746-5161**

当院診療サービス課までご連絡ください。



2026年7月 長町病院診療体制	科名		月	火	水	木	金	土
	内科	午前	下地	庄司	庄司	庄司	鈴木 31休診	本田 (呼吸器) 18 戸井 (呼吸器) 4・11・25 (呼吸器・内科) 18 及川 4 認知症相談 18
			神沼	水尻	水尻	水尻	水尻	
			庄司 13・27	片倉 7・21	鈴木 8・22	片倉	神沼	
			—	—	佐藤南 29休診	三須	—	
			—	—	—	佐藤南 30休診	—	
			新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	
	午後	神沼	伊藤	伊藤	—	伊藤	—	
		及川	—	—	—	—	—	
		河部	—	—	—	—	—	
糖代謝科	午前	及川	対馬	対馬	上月 (東北大学病院より)	土門 31休診	土門 11・25	
	午後	—	対馬	対馬	—	—	—	
リハビリテーション科	午前	—	—	—	—	—	—	
	午後	—	水尻	水尻 15休診	—	水尻	—	

※診療体制については変更する場合がございます。
※受付時間については下記をご覧ください。

7月の外来診療のご案内



〈在宅訪問診療のお知らせ〉

長町病院では、「定期的に医療が必要だけど通院が難しい」「入院や施設よりも住み慣れた自宅で過ごしたい」という方を対象に定期的にご自宅へ訪問する診療を行っております。

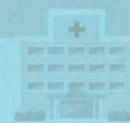
●対象となるのは

- ① 外来通院困難な事由があること (要介護3以上、認知度Ⅲ以上など)
- ② 本人・家族が訪問診療を希望していること

詳しくは当院HPをご覧くださいませと幸いです。

また、ご不明な点がございましたら、当院在宅室までご連絡ください。

内科受付・診療時間



- 午前の受付時間
月～土曜日 8:30～11:30
※診療開始は9:00からです。
- 午後の受付時間
月～金曜日 13:00～16:30
※予約外の方は16:00まで
※診療開始は13:30からです。
- 予約の問い合わせは
Tel 022-746-5161(代表)までお願いします。
〈平日〉8:30～17:00
〈土曜日〉8:30～12:30
- 土曜日の午後、日曜日・祝祭日は休診です。
急患の場合はTel 746-5161(代表)にて、ご相談ください。
- 上記のほか、ご不明な点がございましたらお近くのカウンターにてご確認ください。



休診日：日曜、祝祭日、年末年始（12月30日～1月3日）