

みづかる
つながらる
ゆたかになる
.....

スマイル Smile

Vol. 41
2023
夏号



Interview <らしにスパイス>

東北学院大学の五橋新キャンパスは

知を集約し 地域との共創を図る 都市型キャンパス

連載！入門

地域の魅力発掘編 第2回

東北学院大学の五橋新キャンパスは 知を集約し地域との共創を図る都市型キャンパス

仙台神学校をルーツにして、明治24年に開学した東北学院大学。建学の精神に基づく「LIFE LIGHT LOVE」をスクールモットーとして掲げ、約130年にわたって多くの人材を輩出してきた同大学がこの春、仙台市の五橋に新たなキャンパスを完成させました。今回はそんな東北学院大学五橋キャンパスを軸に、これからの人材育成や健康づくり、地域連携などについてお話しいただきます。

東北では珍しい都市型キャンパスの誕生

——まずは広報の方にお伺いしますが、仙台で約130年にわたって多くの学生を輩出してきた東北学院大学ですが、今回五橋キャンパスの新設、移転にあたって何かコンセプトなどはあったのでしょうか？

「ONE CAMPUS」、「地域と共創する」という2つのコンセプトを掲げています。

——まず「ONE CAMPUS」に込められた思いを教えてください。

これまで3つのキャンパスに分かれていた学生が、近接する土樋キャンパスを含めた一つのキャンパスに集うことで、全学部の学生が共通の教育方針のもとに学べる環境が整い、「文理融合」によってそれぞれの専門分野を相互に深めることを目指そう、というものです。

——では「地域と共創する」についてはいかがでしょう。

「ONE CAMPUS」を目指す中で期待されるのは、地域の課題を解決する力を身に付けることと位置づけています。そのた

めに五橋キャンパスは、市民に開かれた新しい都市型キャンパスとして校門や塀を設置せず、地域の方々にもご利用いただける未来の扉センター、学生食堂、カフェといった施設を設けました。

——幅広い交流が生まれそうですね。

学生は他学部の友人、市民の方々など分野を越えたコミュニケーションが図れるようになり、多様な考え・価値観に触れ、変化の激しい現代社会を生き抜くための広い視野を養い、自身や地域の新たな可能性を開くことができると考えています。

——地域の方からの期待も大きいのではないのでしょうか？

4月1日に五橋キャンパス開学記念式典を挙行了しました。当日は来賓のほか後援会や同窓会の関係者に加え、地域の方々にも参列していただきました。式典の後には、施設を公開する地域開放プログラムを開催し、530名もの方に参加していただきました。

1万人を超える学生の健康を守る岩

——ここからは学生健康支援センターのお二人にお話しを伺います。まずは学生健康支援センターの主な役割について。

学生の心身を支えるトータルサポーターであるのが、私たちの役割になります。ケガや体調不良の窓口となったり、健康診断を行ったり、地域や大学生協との連携で栄養指導や禁煙指導などの健康教育を行ったりとその活動は多岐にわたります。また、多感な時期を過ごす学生たちに不安を与えないためにも、

東北学院大学

土樋キャンパス

〒980-8511 仙台市青葉区土樋一丁目3-1

五橋キャンパス

〒984-8588 仙台市若林区清水小路3-1

9学部 15学科

文学部（英文学科、総合人文学科、歴史学科、教育学科）、経済学部（経済学科）、経営学部（経営学科）、法学部（法律学科）、工学部（機械知能工学科、電気電子工学科、環境建設工学科）地域総合学部（地域コミュニティ学科、政策デザイン学科）、情報学部（データサイエンス学科）、人間科学部（心理行動科学科）、国際学部（国際教養学科）

学生数：約11,000人





⑤ 学生部学生健康支援課課長補佐
千葉純子様
⑥ 学生部学生健康支援課五橋担当
大久保千昌様



総務部地域連携課課長補佐 (取材当時)
水野麻美様

教職員の健康の充実も大変重要ですので、所管する総務課と連携しながら学内全体の健康に気を配っています。

——東北でも有数の学生数を誇る東北学院大学で、健康診断はどのように行われているのでしょうか？

1万人を超える学生の健康診断を学内で実施できるのは、宮城県予防医学協会様のおかげです。学内の健康管理システムに合わせたデータの授受の対応を含め、再検査や栄養士による栄養相談などもやっていただいて、毎年その後の学生の健康指導にうまくつなげることができています。

——非常に役割が広いセンターという印象ですが、学生との接点はどのように作られているのですか？

学生支援室・学生相談室・保健室の3室で成り立っています。学生支援室は、障がいを超えて学びたいという学生の修学上の支援を行うのがメインです。保健室は、ケガや体調不良の際にまず真っ先に駆け込む窓口。学生相談室は、学生のさまざまな悩み寄り添い、ともに考えていくよるず相談の窓口になります。

——かなりの大学生が、10代後半から20代で構成されていると思いますが、この世代の健康面での支援で気を付けていることはありますか？

20歳前の生活習慣がその後のその人の健康に大きく影響する、という研究結果がありますので、一人暮らしを始めたり、行動・交友範囲が広がる大学時代において、自分の心身を守るセルフケアが身につくよう、ヘルスリテラシーを高める予防的な健康管理を支援できればと思い、『保健室だより』や『ニュースター』を発行して啓発しています。

——新築のキャンパスということで、設計にあたって配慮した点がありますか？

まずは保健室へのアクセスの良さを優先的に考え、どの階のどの場所に配置するかを検討しました。場所が決まってから、通路の位置や床のフラットさの確保、自動ドアの設置、自然光の入り具合や通風などを考慮し、今の姿になりました。また、学生支援室・学生相談室は保健室から近い場所に配置し、学生の緊張を解すために、床や壁の色にもこだわりました。新しくきれいなこともあって、学生からはとても好評です。

独自の地域連携のあり方を模索

——ではここからは、地域の方に開放されているという「未来の扉センター」を管轄する地域連携課の水野様に伺います。未来の扉センターの役割について教えてください。

2020年地域・企業等との連携を円滑に進めていけるようにと地域連携課が土樋キャンパスに開設されました。旧仙台市立病院の跡地に新キャンパスを建設することが決まっていたので、アーバンキャンパスとして学生同士、さらには周辺地域とのコミュニケーションの輪を広げられるか、というのが一つの役割となります。実際に地下鉄の駅から直結している施設ということもあり、高齢者やお子様連れなど、様々な方がこちらを訪れてくれています。

——こちらのセンターは今後どのように運用されていくのでしょうか？

未来の扉センターは、キッチンが併設されていたり、ラジオなどの収録が可能なメディアルームを備えているなど、教育研究機関としての本学が、知の拠点としてその成果を地域に還元するために、拡張性の高い作りになっています。リカレント教育にも力を入れているので、通いやすい都市型のキャンパスが地域に貢献できることは増えてくると思います。コミュニティソーシャルワーカースキルアッププログラムを実施していますが、その他具体的な運用はまだまだこれから、というのが実際です。

建学の精神に基づき、地域に根ざして活動していきたいと考えています。

——他方、「地域への配慮」と言いますが、実際にはどんな配慮があったのでしょうか？

若林区としては初の総合大学の設置になりますので、地域としての機運の高まりも感じつつ、一方で実際に開学してみると様々な配慮が必要な状況も日常的にあります。これは相互の理解がまだ追いついていないから、ということもありますので、これからじっくりと関係づくりを進めていくしかないと考えています。

——これまで拠点のあった地域とは、今後どのように連携していくのでしょうか？

これまでキャンパスを置いていた仙台市泉区、多賀城市とはこれからも変わらずに連携していく計画です。泉区との連携事業で本学の学生がワーキンググループに参加していたり、多賀城で夏休みなどの長期休暇時に地元子どもたちに勉強を教えたり、といったエリアをまたいだ地学連携はこれからも進めていくつもりです。

地域連携は無限の可能性を秘めていて、一方で答えの無い活動です。東北学院大学にしかできない地域連携があると信じて、これからも進めていきたいです。



知ろう！ 受けよう！ 胃がん検診

胃の検査には、バリウム検査と内視鏡検査があります。今回は、胃のスクリーニングとして有効なバリウム検査について、詳しくご紹介します。

① バリウム検査とは

胃を含む上部消化管全体の健康状態を調べる検査となります。



② バリウム検査を受ける際の注意

精度の高い検査を実現するために、いくつかご協力していただく事項があります。

【検査前日】

20時以降のお食事、アルコールの摂取はお控えください。水分摂取は可能ですが、極力水かお茶でお願い致します。

【検査当日】

朝食は食べずに受診して下さい。ただし処方されているお薬等を服用の際は、コップ1杯程度（約200cc）のお水であれば問題ありません。

③ バリウム検査を受診できない人

以下の項目のうち、一つでも当てはまる方は受診をお控えください。

- 消化管穿孔またはその疑いのある方
- 消化管に急性出血のある方
- 消化管の閉塞またはその疑いのある方
- 全身衰弱のある方
- バリウム製剤に対し、過敏症の既往歴（アレルギー）のある方



④ 検査の大まかな流れ

はじめに胃を膨らませるために発泡剤（炭酸）を飲んで頂きます。粉末状となっており、少量のバリウム製剤で飲用して頂きます。その後撮影開始となります。放射線技師の指示の下、受診者様にお手伝い頂きながら検査を進めて参ります。所要時間はおよそ10分弱となります。

⑤ 検査方法について

検査中に何回かぐるりと1回転してもらうことがあります。バリウムを満遍なく胃に付着させるためです。また右や左を向いて頂く必要がありますが、胃を様々な方向から観察するためです。なかなか大変と思いますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

⑥ 検査時の被ばくについて

ここで心配されるのがX線による放射線の被ばくですが、最近では被ばく線量のおおよその規定値が定められており、その値を超えないように検査を実施しております。したがって健康に大きな影響が出る可能性は低いと考えられております。

⑦ 検査後

胃に入ったバリウムは人体に吸収されないため、便として排泄しなければなりません。そのため検査終了後は大量の水を摂取していただくようお願いしております。また、下剤もお渡ししますので、適宜服用して下さい。

⑧ バリウム検査でよく見つかる病気

日々検査に携わっている中でよく遭遇する代表的な病気として以下のようなものがあります。



・胃がん ・胃炎 ・ポリープ ・良性腫瘍 ・胃潰瘍 など

以上の病気は特に症状がない場合でも健診で偶然見つかるケースが多いため、バリウム検査を行ったことがない方は、一度受診してみても良いかもしれません。



正常例



癌症例

(緑色の○が悪性の箇所です。)

⑨ 最後に

排泄に心配がある方、バリウムを飲むと気分が悪くなるなどバリウム検査に苦手意識がある方、三大疾患とも呼ばれている「がん」の早期発見のためにも積極的に受診することをお勧めします。がんの早期発見により生存率は大きく高まります。ご自身の健康状態は外部からでは把握できない部分もあるので定期的に受診し、がん予防を行ってみたいかがでしょうか。

健診センター 放射線課 板橋 裕禎

旬の野菜で

夏のお手軽レシピ



夏は暑さで食欲が低下しやすいうえに、汗をかいて体力を消耗します。夏野菜に多い水分やカリウム、ミネラルは、夏バテや熱中症予防、むくみの解消、ビタミンは、疲労回復や紫外線から肌を守る働きがあります。夏野菜をタップリとって厳しい夏を乗り越えましょう♪

夏野菜と厚揚げの和風ガパオ

1人分 エネルギー 249 kcal 食塩相当量 1.1 g

材料 (2人分)

鶏ひき肉	100 g	大葉	3枚
厚揚げ	100 g	ごま油	小さじ1/2
なす	1/2個	温泉卵	1個
ピーマン	2個	A {	焼き肉のたれ 小さじ2と1/2
ぶなしめじ	1/2パック		



作り方

- ①耐熱皿に鶏ひき肉、1.5 cm角に切った厚揚げとなす、乱切りしたピーマン、石づきをとったぶなしめじ、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ②ラップをし電子レンジ (500W) で5分30秒加熱する。
- ③一口大にちぎった大葉とごま油を入れよく混ぜ合わせ、器に盛り、温泉卵をのせる。

パプリカを入れると
彩りアップ♪



レンジで簡単！温泉卵の作り方

- ①マグカップに卵をおとし、卵が浸る位の水をいれる。
- ②ラップをし、電子レンジ (500W) で40～50秒加熱し、好みのかたさにする。



きゅうりとトマトの塩昆布和え

1人分 エネルギー 87 kcal 食塩相当量 0.5 g

材料 (2人分)

きゅうり	1本	A {	塩昆布	大さじ1
トマト	1個			
※ミニトマトでも可			いりごま	少々

作り方

- ①きゅうりは棒でたたいて、手でちぎり、キッチンペーパーで水気を軽くふき取る。
- ②トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに①②とAを入れて和え、お好みでいりごまをふりかける。

作り置きおかずとして
保存してもOKです！
(冷蔵で2～3日)





地域の魅力発掘 編

第2回

実践編 1 ～松島湾ピースの取り組みから～

今回から「世界に通用する松島湾エリアを目指す」を合言葉に、西館さんが運営の中心を担う「松島湾ピース」の活動をモデルに、地域の魅力をいかに発掘していくのかを実践編として皆さんで見てください。

離島で米作りに挑む！

塩竈市中心部から市営の観光汽船で約45分で、浦戸諸島の寒風沢島に行くことができます。海苔や牡蠣の養殖といった漁業が中心の島ですが、独自の農法で米や野菜も作られ、松島湾の潮風やミネラル豊富な土壌に育まれた島の米は、塩竈市内の酒造会社が酒米に使われ「浦霞 寒風沢」の原材料にもなっています。

魅力的な農産物が育つ寒風沢島ですが、高齢化に加え、東日本大震災による津波被害がもたらした農地への深刻なダメージなどによって担い手はすっかり減少し、現在70代を超える2人しか携わる人がいません。そんな寒風沢島で新たに稲作にチャレンジしようとしている松島湾ピースのメンバーがいます。寒風沢島出身の父を持つ彼は、震災後に参加したNPOで寒風沢島の農地の復旧に携わり、NPO解散後も島に残ることを決断しました。

玉ねぎなどを自らの畑で育てながら、島で稲作を続けていた2人の住民から指導を受け、いよいよ2023年から自らの水田での稲作にチャレンジすることを決意したのです。



松島湾ピースの仲間と島の情報を共有



先輩農家さんの昔ながらの田んぼを見学

仲間を集め、ついに田植え

島での米作りに挑むに当たって、いくつかの課題を私たち松島湾ピースでも共有しました。

まず、農業機械の調達という問題に直面しました。私たちも一緒になってクラウドファンディングを実施し、中古のトラクター購入の資金に充てることにしました。多くの方からの支援のおかげで目標金額を達成し、なんとか田植えの時期に間に合わせることができました。マンパワーの確保も大きな問題です。例えば、津波被害から復旧したものの担い手がいないために休耕地になっていた田には、ヨシが深く根を下ろしていました。これを掘り起こすために多くの人が必要になったのですが、松島湾ピースが中心になって、周囲の人を巻き込み大勢の人でこの作業に当たりました。

そして5月の末には、多くの仲間が駆けつけて、田植えを終わらせることができました。



島の米で作った日本酒と島の民泊のごちそうで楽しい試飲会

人のつながりで育む観光資源

私たち松島湾ピースは、ただのボランティアサークルではありませんので、この田んぼの成功の先を見据えなければいけません。私たちは、こうして島独自の米作りにたずさわる人のストーリー、島が辿ってきた歴史、文化的背景、人とのふれあいなど、コンテンツとして世界から人に来てもらえるようなものを確立していきたい、という狙いがあるからです。

しかし地元の方の理解を得られないようでは、絵に描いた餅で終わってしまいますから、私たちは仲間を集め、自ら汗をかき、自ら地元の人と交わり、人間関係の構築に手を抜かないのです。解決すべき、または向き合わなければならない課題は他にももちろんあります。例えば、淡水の十分な確保とどう向き合っていくか、ということなどがあるのですが、こうした土地ならではの課題も、いずれ観光コンテンツに変わるかもしれません。

寒風沢の田んぼを眺めながら、ここで収穫した野菜をつまみに、ここの米で作られた日本酒を楽しむ。そんなプランをいつかやってみたいですね。

美容サロンや松島湾エリアの食材を扱う飲食店を運営する株式会社 enDuce 代表取締役社長でもある。現在は、観光地域づくり法人として、観光を軸に地域活性を推進するべく、現場主義をモットーにして時には一次産業のお手伝いなどをしながら、多くの産業との連携を行い旅行商品の造成や販売、受け入れを行っている。また、松島湾エリアにおいて地域を盛り上げる人たちのコミュニティ「松島湾ピース」の運営も行っている。



西館 保宗



株式会社インアウトパウンド仙台・松島
<https://www.inoutbound.co.jp/>

TOPIC 1 令和5年度第一回理事会

と き：令和5年6月9日（金）
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台
 「令和4年度事業報告書」「令和4年度決算書類」
 「公益目的支出計画実施報告書」等について、原案
 どおり承認されました。

TOPIC 2 令和5年度第一回評議員会

と き：令和5年6月23日（金）
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台
 「令和4年度事業報告書」「令和4年度決算書類」
 「公益目的支出計画実施報告書」等について、原案
 どおり承認されました。

TOPIC 3 循環器検診車 K-26号車を配備

循環器検診車 K-26号車が完成し、6月に配備されました。
 こちらの K-26号車は、公益財団法人予防医学事業中央会が、
 一般財団法人日本宝くじ協会が実施する社会貢献広報事業の助成
 金を受けて整備した循環器検診車です。公益財団法人予防医学事
 業中央会の宮城県支部である当協会へ配備されました。
 最新のデジタル心電計2台と眼底カメラを搭載しており、検
 診車内は可動域を十分に確保し機動力に優れた仕様となっております。
 今後も県内各地を巡回し、学校心臓検診や特定健診で、心疾患
 や動脈硬化などの早期発見を目指して参ります。



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診（学童・住民・事業所）
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
 FAX 事業部・健診部 022-343-7032
 FAX 総務部 022-343-7083
 仙台市青葉区高森2丁目1番地39

施設健診（人間ドック・
一般健診・脳検診等）

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他
お問い合わせはこちら



0570-0109-55

仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

