

# 医科研病院だより



第2号

発行：東京大学医科学研究所附属病院  
平成21年1月15日  
〒108-8639 東京都港区白金4-6-1  
代表電話03-3443-8111  
ホームページ <http://www.transrec.jp/>

## CONTENTS

新年のごあいさつ	1
すこやか・カフェ	2
栄養サブリ	3
なんでも・ひろば	4

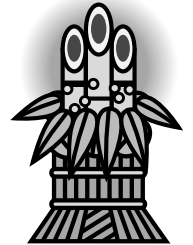
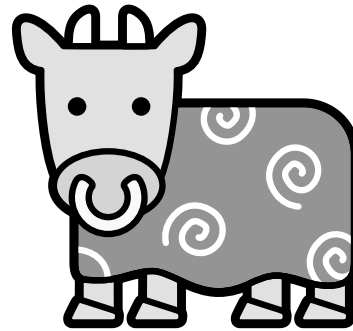
## 新年のご挨拶

病院長 山下 直秀

新年あけましておめでとうございます。

国立大学法人化後の中期計画もこの4月で最終年度に入り、東大医科研病院も次期中期計画を具体化する時期に入っています。これまでに引き続き、病院一同が一体となり新しい医療の開発を推進するべく努力し、さらなる発展を目指して尽力します。

本年も皆様にとって良い年であるよう切願いたします。



## トピックス

◆昨年12月16日に、恒例のクリスマスコンサートが病院棟8階のトミーホールにおいて開催されました。今年はNHK東京児童合唱団のみなさんがおいでくださり、まさに天使の歌声を聴かせてくれました。

NHK東京児童合唱団は1952年設立の歴史ある児童合唱団で、NHKの番組にも数多く出演しており、海外でも演奏活動をしている日本のトップレベルの児童合唱団です。今回は小2～高2の約60名の団員の皆さんが、美しいハーモニーで、クリスマスにふさわしい5つの作品をご披露くださいました。曲目は、チャイコフスキーのクリスマスを舞台にしたバレエ組曲「くるみ割り人形」の合唱に始まり、谷川俊太郎の歌詞が印象的な「クリスマス」、東欧の合唱曲「Jubilate Deo (ユビラーテ デオ)」、聞き覚えのあるクリスマスソングメドレー「キャロルによるカノン」、そしてアンコールには合唱団の皆さんも大好きという「クリスマスの季節 (This Christmastide)」でした。

会場に集まった患者さん、ご家族の皆さん、近隣の人々、



美しいハーモニーを聞かせてくれたNHK東京児童合唱団の皆さん。



会場の様子（病院スタッフもクリスマス衣装で演奏会を盛り上げます。）

団員の父兄の方々、そして病院職員の全員が、美しい歌声に酔いました。また曲の間には、指揮者の加藤洋朗先生が子供たちに「愛ってなに」と質問を投げかけると、子供達は思い思いの愛を一生懸命考えて答えてくれて、会場は和やかな雰囲気になりました。1時間の時間があっという間に過ぎました。最後に尾上看護部長より、合唱団及び各関係者への感謝の言葉と、患者さんとそのご家族の方々が、幸せなひとときを共有していい夢を見ながらぐっすり眠れますようにとのお言葉をいただき、閉会致しました。

◆12月22日病院ホームページがリニューアルされました。URLはこれまでと同じ (<http://www.transrec.jp/>) です。

患者さんが見て分かりやすいページとなるよう努めました。新しいホームページを通じて、皆様の診療に役立つ情報を発信していきたいと思っております。是非一度ご覧下さい。今後もご利用者の皆様のお役に立ちますよう、より一層の努力をしてまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

# すこやか・カフェ



## “風邪（かぜ）”について、よくある質問？

感染免疫内科 藤井 毅

風邪は、1年間に成人では平均2～4回、小児ではその倍以上の回数かかると言われているようにたいへん身近な病気ですが、風邪の患者さんを診察しているときに、しばしば同じような質問を受けることがあります。そこで、これらの疑問に答えながら、風邪という病気について解説してみたいと思います。

### 質問1. 「急に寒くなったので、風邪をひいたのでしょうか？」

風邪とは、原因となる微生物（ほとんどの場合がウイルス）がうつる（感染する）ことによって発症します。寒冷、乾燥などの環境因子や、アレルギー、疲労、喫煙、免疫不全などの個体因子は、ウイルス感染の“誘因”として風邪の発症に関与すると考えられていますが、これらが直接の原因ではありません。風邪の原因ウイルスの代表であるライノウイルスは春や秋に、コロナウイルスやインフルエンザウイルス、RSウイルス、メタニューモウイルスなどは主に冬に流行しますので、寒い季節に風邪は多くなります。

もちろん、「湯冷めをして風邪をひいた」とか、「夜遊び続きで風邪をひいた」などということは良く聞きます。直接の原因ではなくても、誘因にはなりますので、これらに気をつけることは風邪の予防に大切だと思います。

### 質問2. 「家族が風邪をひいているので、早めに風邪薬を飲んだ方がいいですか？」

これと同じようなことで、「職場で風邪が流行っているので・・・」とか、「電車で隣の人がひどい咳をしていたので・・・」などと言われることもあります。風邪薬とは基本的には風邪のつらい諸症状を抑える作用しかありません。鼻水には鼻水止め、熱や喉の痛みには解熱鎮痛薬、咳には咳止め、もしくは総合感冒剤という具合です。

インフルエンザだけは例外で、インフルエンザウイルスが体の中で増えるのを防ぐ薬（タミフルなど）がありますが、これ以外の風邪のウイルスを退治する薬というものはなく、自分の免疫によってウイルスが体内から排除されるのを待つしかありません。確かに、症状が出始めたときに早めに薬を飲めば、強い症状を自覚しないうちに自然に治ってしまうのでつらい思いをあまりしなくても良いという点では有効ですが、早く飲んだからといって風邪の発症をおさえる効果は残念ながらありません。

### 質問3. 「抗生物質を出してもらえますか？」

これも良く聞かれる疑問です。風邪の原因のほとんどは“ウイルス”であることは前にも書きましたが、抗生物質

（抗菌薬）というのは“細菌”を退治するための薬であって、ウイルスを退治することは出来ません。ウイルスと細菌は全く別の微生物です。すなわち、ウイルスが原因である風邪に抗生物質を飲んでも効果はありません。むしろ、副作用や耐性化（薬が効きにくくなること）を考えればむやみに服用しない方が良いでしょう。

例外として、もともと肺や鼻に慢性の病気をもっている患者さんや、免疫力が低下している患者さん、乳幼児や大変ご高齢の方などには予防的に抗生物質をお出しする場合がありますし、診察や検査の結果で細菌感染が疑われる場合には当然処方しますが、基本的に風邪に抗生物質は必要ありません。

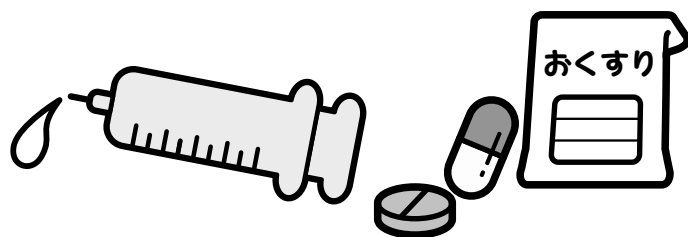
また、「注射をうって早く治してください。」とお願いされる場合もあるのですが、やはり風邪を治す注射というものはありません。ただし、風邪で食事がほとんどとれない場合や、下痢がひどい場合などで脱水所見がある場合には、点滴によって水分を補うことは必要です。

### 質問4. 「インフルエンザの予防接種を受ければ、風邪はひかないのでしょうか？」

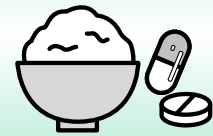
インフルエンザは、他のウイルスによる風邪と比べて症状が強く、小児や高齢者などでは二次性の細菌性肺炎などを起こすことも多いことから、いわゆる風邪とは区別される場合もあります。インフルエンザのワクチンは、インフルエンザ（A型とB型の両方とも）を予防するためのものであり、それ以外のウイルスには無効です。ちなみに、今後の発生が懸念されている“新型インフルエンザ”に対しても、現行のワクチンは無効です。

ワクチンによってインフルエンザが100%予防できるわけではありませんし、万一かかっても有効な抗インフルエンザ薬が今はありますが、予防接種が大変有用な防御手段であることには間違いありません。他の風邪が予防できなくても、毎年11月から12月頃までにお受けになることをお勧めします。

最後に、風邪をひいたときには、他人にうつさないように配慮することも大切です。咳や発熱があるときには、無理をして外出をしないで、家でゆっくり体を休めましょう。また、どうしても人ごみの中に出かけなければならない時には、マスクをするなどして、他の人にうつさないよう心がけて下さい。



# 栄養サプリ



～ 忘年会 ⇒ お正月 ⇒ …まだまだ続く！新年会 ～

栄養管理室



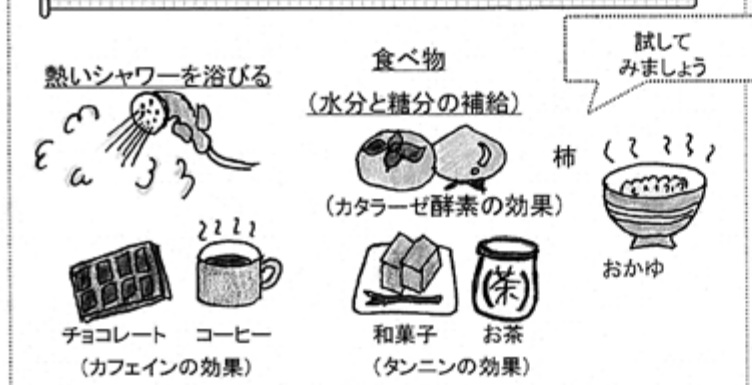
## お酒と上手に付き合うコツ(二日酔いにならない為に)



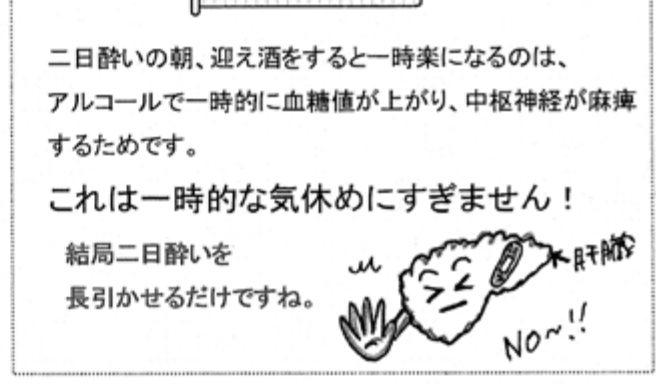
## 晩酌はほどほどに



## 二日酔いになったら…特効薬はありません



## 迎え酒！？





## 私の趣味

血液腫瘍内科 内丸 薫

私の趣味は山登りと鉄道ですが、いずれも忙しさにかまけほとんど現役引退状態です。どちらを書こうかと思ったのですが、山登りよりは鉄道の方が受けるのではとの声もあり、鉄道趣味について書かせて頂くことにします。鉄道趣味の世界も医学と同様で最近は専門分化が激しいようですが、私が現役の頃はそんな区別はなく、鉄道に関する事なら基本的に何でもやっていたように思います。そんな鉄道趣味のあれこれを少しご紹介してみましよう。

**撮り鉄**：鉄道の写真を撮るのが専門。列車の写真とは限らず、鉄道のある風景などを撮る叙情派もいます。一方、駅の近くで手軽に撮られた写真は「丸井写真」（丸井は駅のそば）、駅の構内で撮った写真は「弘済会」（鉄道弘済会＝現在のキヨスク＝駅売店は駅の中）と言って馬鹿にされます。今では私は旅先や出張先などで、駅で列車にカメラを向けるくらいで、その意味では「弘済会」写真しか撮っていません。

**乗り鉄**：現在では以前に比して市民権を得つつある気がします。とにかく列車に乗ることが目的という人種です。全国の鉄道乗りつぶしというのもこの類いに入ると思います。時間があれば私も青春18切符でも買って、いろいろな路線を乗り歩いてみたいものだと思っています。

**録り鉄**：鉄道に関する音を録音して楽しむ人達を指します。録音対象は電車の走行音（形式により微妙にモーターの音が違うのです）だったり、車内放送だったり、駅の発

車ベルだったり様々です。「撮り鉄」と掛け持ちする時は気をつけないとあとで音を聞いてみると、皆が一斉にシャッターを切るカシャッ、カシャッという音ばかりが耳につくということになることがあります。

**時刻表系**：少しディープな世界に入り始めます。時刻表を調べるのではなく、時刻表を「読む」人達です。最初から順番に全国の路線の時刻を見て行くと、まだ見ぬ路線の景色（の勝手な妄想）が広がります。思いもしないダイヤを見つれたり（一日に列車が2本しか来ない！とか、この特急は何時間もノンストップとか）して、鉄道系の空想の世界に遊ぶわけです。

**鉄道考古学**：最もディープな世界だと私は思います。これはすでに廃止となった路線跡に行き、そこに鉄道の痕跡を見つけるといもので、昔線路が走っていた跡がサイクリングロードになっていたり、使われなくなったトンネルがそのまま残っているのを訪ねたりして、往時の姿をいろいろ研究するというものです。何でもない田んぼの中に、線路が走っていた痕跡を見つけて「あった！」などと叫んだりして周りから好奇の目で見られるようです。

その他、切符、駅名票や列車名札、ナンバープレート等の收拾系、鉄道模型派などあげていけばきりがなほど鉄道趣味の世界は広がります。あなたも鉄道趣味の世界に浸ってみませんか？私自身は現役引退状態ですが、毎日家に帰るとビールを飲みながら鉄道雑誌を読んでいます。こういうの「読み鉄」とでも言うんでしょうか。その意味では私も十分現役ですね。

写真：出張先のアメリカ・ヒューストンにて



## 東京大学医科学研究所附属病院・ご利用案内

### 診療科

- 内科（総合、血液腫瘍、感染症、リウマチ・膠原病、代謝・内分泌、循環器、消化器）
- 小児科（小児細胞移植）
- 外科（一般、腫瘍、消化器、乳腺）、整形外科（関節）
- 放射線科、麻酔科、遺伝相談



### 外来診療日

月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く）

### 診療受付時間

- 8：30～11：30（初診・再診）
- 12：30～16：00（再診のみ）
- ※予約時間の15分前までに受付にお越しください。
- （確実にご受診いただくために、ぜひ予約をお取りください）
- 予約専用電話（予約受付および変更）
- 診察：03-5449-5560
- 検査：03-5449-5355
- 受付時間 8：30～17：00（外来診療日のみ）

### アクセス

- 東京メトロ南北線・都営地下鉄三田線で「白金台駅」下車
- JR 山手線目黒駅東口から都バス品93大井町競馬場行で「白金台駅」下車、あるいは都バス黒77千駄ヶ谷行か橋86新橋駅行で「東大医科研西門」下車、または駅より歩いて約15分、タクシーで約5分（1メーター）
- JR 品川駅から都バス品93目黒駅行で「白金台駅」下車
- 東京メトロ日比谷線広尾駅から都バス広尾橋から黒77または橋86目黒駅行で「東大医科研病院西門」下車
- ※患者専用駐車スペースも数台分ございます。ご利用は受付にお申し出ください。