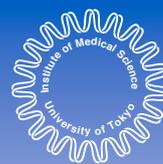


# 医科研病院だより



第28号

発行：東京大学医科学研究所附属病院  
平成27年7月15日  
〒108-8639 東京都港区白金台4-6-1  
代表電話03-3443-8111  
ホームページ <http://www.transrec.jp/>

## CONTENTS

看護部長就任にあたって……………	1
すこやか・カフェ……………	2
栄養サブリ……………	3
なんでも・ひろば……………	4

## 看護部長就任にあたって

看護部長 小林 康司

このたび、平成27年4月1日より武村雪絵前看護部長の後任として看護部長に就任いたしました小林康司と申します。120年を超える歴史と伝統を持つ病院で責任のある役割に就くこととなり、大変光栄に思っております。

当院はご存知のとおり、国立大学唯一の研究所附属病院です。古くは伝染病、現在はがん、感染症やその他の難治疾患など、それぞれの時代の要請に応じたテーマに取り組み、新しい医療の開発を目指した臨床研究や臨床試験を行うと同時に、各領域の最先端の医療を提供してきました。

当院で勤める医師、看護師、その他の職種も、そのような当院のミッションの達成に向け、一丸となっておのの役割を果たすべく、日々力を尽くしています。看護師についていえば、最先端の医療を提供するのみならず、質の高い臨床研究や臨床試験を行う上でも、安定的に質の高い看護ケアを提供していくことが前提となります。看護部一同、「一人ひとりの患者さんの尊厳、権利を守り、あたたかく、誠実に向き合う」「確実な知識、技術を持ち、正確な判断、アセスメントを行い、質の高い看護ケアを提供する」「患者さんの生活の場を考え、より良い生活を過ごせるように環境を整える」ことを心がけて、役割を果たす(ノ)していきたいと考えております。

(ノ)していきたいと考えております。

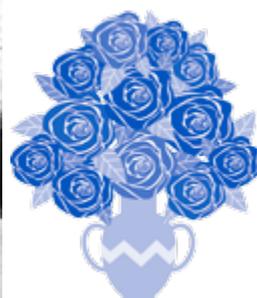
看護部長としての私の役割は、良い看護を提供して患者さんへ表れる成果として見える形にし、また良い看護師が育ち、さらに長く働き続けられる仕組みを整えること、また、当院のミッションである先進医療の開発・推進を支える組織基盤の整備に貢献することと考えています。他に類を見ない特徴を持った東京大学医科学研究所附属病院が、社会の中で長く役割を発揮し続けていくには、患者・ご家族、病院教職員、研究所教職員、所外の医療機関・研究機関、地域、行政等、関係する皆様のお力添えが欠かせません。ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



## トピックス

◆ 5月28日に今年も“La Gemma”の皆様のご厚意により「Early Summer Concert 初夏の夕べに」が開催されました。

ピアノとヴァイオリンの演奏を伴う素晴らしい歌と朗読を披露してくださいました。



# すこやか・カフェ



## シエラレオネでのエボラウイルス病対策に参加して

感染免疫内科 鯉淵 智彦

2014年初めから現在まで西アフリカの3か国（ギニア、リベリア、シエラレオネ）でエボラウイルス病の流行が続いています（図1）。幸いにリベリアでは2015年5月9日に終息宣言が出されました。他の2カ国でも感染者数は減少していますが、まだ完全な終息には至っていません。6月10日現在の感染者総数は27,311人、亡くなった方は11,178人です。私は感染対策専門家としてWHOから要請を受け、2015年1月にシエラレオネで活動する貴重な機会を得ました。そのご報告をしたいと思います。



図1. エボラウイルス病が流行した西アフリカ3か国

2014年12月中旬にWHOから参加要請を受けて、12月28日に日本を発ちました。29日と30日にジュネーブのWHO本部で現地の状況説明を受け、12月31日の深夜にシエラレオネの首都フリータウンに入りました。首都の状況は予想よりも平穏で大きな混乱は見られませんでした。

しかし、数日後にカンビアというギニア国境近くの地域で活動を始めると現地の厳しい状況を目の当たりにしました。この地域にはもともと病院はほとんどありません。人々は水道もない家に暮らし、洗濯や体を洗うには近くの川を利用しています。非常に劣悪な衛生環境でした。患者が出た場合でも車などの移送手段もありません。もし運べるとしても道路は未舗装の悪路なので、移動するだけで具合が悪くなりそうです。このような環境下で、もし家族の一人が感染性疾患にかかったら、あっという間に家族内に広がることは明らかです。さらに病気の正確な知識を伝える手段も限られているため、流行の当初はエボラウイルス病は「呪い」であるといった誤った知識を持っている人も一部にはいたようです。

私が活動した2015年1月のカンビア地域では、WHOなど国際機関が設置した治療施設が稼働し始め（図2）、病気の正しい知識の普及や手洗いの励行といった地道な努力の結果が少しずつ表れ始めたという状況でした。今回、未曾有のエボラウイルス病の流行が生じたのはこの地域のイ（メ）

（メ）ンフラの未整備や劣悪な衛生環境が大きな要因の一つでしょう。もし日本で患者さんが出た場合は衛生環境や治療施設が整備されていますので、感染が大きく拡大する恐れは低いと考えられます。

私はカンビア内の治療施設を回り、医療物資の不足の調査や防護服の着脱の仕方が適切かなどの評価をしました。救急車のドライバーに対する教育も行いました。総じて医療スタッフは非常に優秀で、個人防護具の使い方にもとても習熟していました。しかし、体温計の電池不足や、水道の配管設備の破損が迅速に修理されないなどハード面での未整備は数多く見られました。対策本部での会議は毎日あったので、改善を期待しながらこれらの報告をしていました。

今回の活動期間は合計5週間と短く、かつシエラレオネ国内のカンビアという一地域での活動であり、エボラウイルス病対策の全体像を把握したわけではありません。しかし、一部とはいえ現地の状況を確認できたことは非常に得難い経験だったと思います。感染拡大の根底にあるのは現地の貧困やインフラ不足かもしれませんがWHOをはじめとした国際機関の初動体制の遅れや各機関の連携不足も要因として挙げられています。私は現地で活動して連携不足は否定できないと思いましたし、どの組織がリーダーシップを取るのかも明確でなかったと感じました。このような経験を今後の活動の際に生かしていきたいと考えています。

最後に、今回の活動に対してご理解を頂き、激励を下さった東京大学医科学研究所の清野宏先生（前所長）、附属病院長の小澤敬也先生、そして私の不在中に支援をしてくれた感染免疫内科の方々に心から感謝申し上げます。



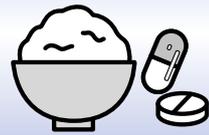
図2. 治療施設の内部



現地スタッフと



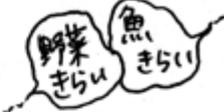
# 栄養サプリ



## ☆☆めざそう！元気な骨づくり☆☆

栄養管理室

【 あなたの骨、元気度チェック！！次のうち、3つ以上☑なら要注意！適度な運動と栄養を 】

<input type="checkbox"/> 運動不足 ぎみだ 	<input type="checkbox"/> 室内にいる ことが多い 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いが 多い 	<input type="checkbox"/> 高齢である 	<input type="checkbox"/> 閉経後だ 	<input type="checkbox"/> 最近背が ちぢんだ 
<input type="checkbox"/> やせている 	<input type="checkbox"/> 減量の経験が 何度がある 	<input type="checkbox"/> 炭酸飲料 をよく飲む 	<input type="checkbox"/> ファストフード をよく利用する 	<input type="checkbox"/> 愛煙家だ 	<input type="checkbox"/> 骨折した ことがある 

### 骨粗鬆症を予防するためには？

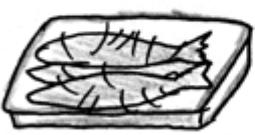
カルシウムが効率よく吸収されるには、色々な栄養素が必要です。バランス良く食事をとりましょう。

骨は常に作り変えられています。慢性的にカルシウムをとる量が減ると、骨の組織がスカスカになります。



### カルシウムで健康な骨づくり♪

#### カルシウムたっぷり料理

 わかさぎのマリネ (Ca: 387mg)	 厚揚げと切昆布の煮付 (Ca: 240mg)
 春菊の胡麻和え (Ca: 105mg)	 大豆とひじきの煮物 (Ca: 92mg)

#### 元気な骨作りに役立つ栄養素

<u>カルシウム</u> (多く含む食品)				
 牛乳	 チーズ	 ヨーグルト	 ひじき	 豆腐
 小松菜	 わかさぎ	 ししゃも	 春菊	
<u>ビタミンD</u>			<u>ビタミンK</u>	
 さけ	 椎茸	 きくらげ	 納豆	 ほうれん草
<u>マグネシウム</u>			<u>カリウム</u>	
 アーモンド	 大豆	 ひじき	 切干大根	 バナナ

※コップ1杯の牛乳やヨーグルトを毎日とりましょう

# なんでも・ひろば



## SASUKEベトナム国際試合に出場して

関節外科 久保田 実

今年で第31回大会を迎える「SASUKE」。それは己の身体を鍛え続ける男たちが、己の限界に挑む「名もなき男たちのオリンピック」とも呼ばれる、究極のサバイバルアタックです。過去に輝かしいスポーツ歴も無いごく普通の男である私が、聖地・緑山にそびえ立つ鋼鉄の魔城の完全制覇を志したのが2008年。当時35歳という決して若くない年齢で、夢への挑戦を始めました。以後、これまでに三度、本選出場の切符を懸けて予選会に挑みましたが、惜しいところで本選出場を逃してきました。さらに、このところ3大会連続で予選会にも呼ばれず、齢40を過ぎ、夢への挑戦を諦めかけていました。しかし、ついに今年、夢にまで見たSASUKEの舞台に立つチャンスを掴むことができました。

場所は、日本ではなく異国の地、ベトナム社会主義共和国。ベトナム国営テレビ (VTV) がホーチミン市で国際テレビ見本市「テレフィルム2014」にてベトナム版SASUKEの開催を決定し、日本のTBSテレ(♯)



左が著者

(♯)ピがノウハウを提供し、今年4月に第1回ベトナム大会が実現しました。今回、私は過去の予選会の実績とSASUKE新世代組の又地君の推薦で本選会の期間中に行われた国際試合に日本人の代表の一人として急遽出場することになったのです。又地君は第31回大会では栄光のゼッケン100番を背負った現在日本で完全制覇に最も近い男と評価の高い選手です。彼は、第25回大会の予選会で、私と本選会の出場権を懸けて最終種目を競い合ったライバルでもあり、度々トレーニングを一緒にしてきた練習仲間でもあります。経験と実績があり、また長年の仲間と一緒に出場できて、大変嬉しく心強かったです。

国際試合は、5人一組の外国人チーム対ベトナム人の精鋭チームが、1対1でクリアタイムを競う形式で行われることになりました。外国人チームは、日本から参加した私と又地、現地在住の日本人とウクライナ人とブルガリア人の混合で、皆10代20代の肉体自慢の男たちでした。

試合が始まり、1stステージのトップバッターは私でした。初めて本番のステージに立つことができ、まるで夢を見ているようでした。

《次号へ続く》

### ◆病院からのお知らせ◆

#### ●臨床検体の取扱いにつきまして

当院での保存・追加採取検体を用いた臨床研究名をお知りになりたい方は

[http://www.ims.u-tokyo.ac.jp/ore/IMSUT\\_ORE\\_7.html](http://www.ims.u-tokyo.ac.jp/ore/IMSUT_ORE_7.html) をご覧ください。

## 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、アレルギー・免疫、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)

脳腫瘍外科、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メートル)
  - 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ございます。ご利用は受付にお申し出ください。