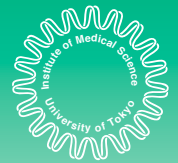


# 医科研病院だより



第34号

発行：東京大学医科学研究所附属病院  
平成29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

新年のご挨拶	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 小澤 敬也

明けましておめでとうございます。

皆様にとって、また医科研病院にとって、2017年が素晴らしい年になることを心より願っております。

今年は医科研創立125周年・改組50周年を迎えるため、11月下旬に記念式典や国際シンポジウムが開催される予定になっています。医科研病院の在り方を考える良い機会でもありますので、トランスレーショナル・リサーチ（TR）の推進と早期治験やプロジェクト診療の実践という医科研病院のミッションのさらなる実現に向けて、各診療科の皆様の一層の奮起をお願いする次第です。小規模のプロジェクト病院である医科研病院を取り巻く環境は年々厳しくなっていますので、インパクトのある活動を世の中に絶えず発信していくことが肝要です。

また、平成28年度は1号館の耐震工事のために、(ノ)

(ノ)病院にもその影響がありましたが、年度末には工事が終了すると思います。これからの医科研病院の活性化に向けて、皆様にも良いアイデアを提案していただきたいと思っています。

それでは病院教職員全員の力を合わせ、今年もしっかり頑張らしましょう。



## トピックス

- ◆ 11月15日に院内コンサートとして東京藝術大学の学生さんによる弦楽四重奏コンサート「音楽のさんぽ道」が開催されました。

クラシックだけではなく、日本の曲でもある紅葉、ふるさとも演奏され美しい音楽を楽しむことができました。



- ◆ 12月16日には恒例の病院クリスマス・コンサートが開催され、今年も聖心女子学院中高等科有志の皆さんに来ていただきました。

手話を交えた合唱、琴やフルートなどの演奏を披露していただき、年末の暖かいひとときを送ることができました。



# すこやか・カフェ



## 麻酔科のご紹介

麻酔科 折井 亮



左：筆者、スタッフのみなさんと

本年度の4月より鎮西美枝子前麻酔科長の後任となりました。現在の麻酔科は麻酔専門医計3名体制で麻酔の臨床業務に対応し、また麻酔科管轄の医療機器管理部には臨床工学技士一名が在籍して医療機器の管理を行っております。手術部の手術室は3部屋あり、外科、脳外科、関節外科、血液内科を主に対象に麻酔管理を行っております。

手術室の運営で最も大切なのは外科系の医師のみならず手術部や看護師のスタッフと良好な連携を取りながらチーム医療を行い、安全に運営することです。医科研附属病院の手術部スタッフは総勢10人と少ない人数ですが日常の挨拶から始まり、お互いを信頼し合いながら運営されている印象があります。手術を受けられる患者さんへの対応も非常に丁寧に行われており、緊張が和らぐための大切な要素と思います。

麻酔科の仕事を少し紹介します。手術には、小さい手術・大きな手術とありますが、麻酔には小さな麻酔・大きな麻酔という区別はなく、患者さんの状態により合併症の可能性が伴ってきます。手術に先立ち患者さんの全身状態を把握し、手術内容に基づいてそれぞれの患者さんのために一番適した麻酔法を選択します。術者や患者さんの希望を考慮し、麻酔法を選ぶこともあります。手術中には、手術の侵襲により患者さんの体に負荷が現れてきますが、麻酔科医は安全な手術の為に、呼吸管理・循環管理・疼痛管理などを行い、悪影響を最小限にするために専門知識を駆使して患者さんと共に戦っています。術中の状態が急変(ノ)

(ノ)したり、不測の事態が生じた場合は、手術の延期や中止、麻酔法の変更、特殊な処置など最善の対応をしております。常にどんな手術でも安全に行えるよう、手術室スタッフと協力して臨んでいます。

医科研病院の特徴は小規模プロジェクト病院として活動しており、最先端の臨床研究や試験を行っていることです。外科的手術に関連したプロジェクトも複数存在しています。また、HIVなどの感染症や血友病などの合併症を有する患者さんも全国から集まっており、外科的な治療を必要とする症例も多く存在します。このような患者さんの手術の周術期リスクとして感染症の増悪や血栓症などの危険性が高くなるので注意して管理を行う必要があります。

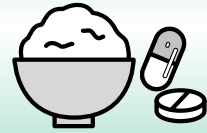


安全のため、様々な機器を使用し、注意を怠りません

医科研病院に赴任して一年たたない状況ですが、医科研病院の理念を常に心がけ、医科研病院がさらに発展するように麻酔科として手術室の安全な運営の一旦を担っていきたい所存です。



# 栄養サプリ



## からだの健康は、元気な腸から！！

栄養管理室

ヒトの腸管(主に大腸)には腸内細菌が、およそ100種類、100兆個生息しています

### 腸内フローラって何？

腸内細菌が集まった  
群衆のことを  
腸内フローラ  
(=腸内細菌叢)と  
いいます



とらるで...



善玉菌を増やそう♪

### 善玉菌の主な働き

- ・腸の運動を活発にする
- ・食中毒菌や病原菌による感染の予防
- ・発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制
- ・消化管粘膜の免疫力、体の免疫力を高める

ストレス  
食欲



その他...

腸と脳は密接に関わっていて、まだまだ研究途中ですが、様々なことが解明されつつあります。

### 【善玉菌を増やすための食品や栄養素】



食物繊維



オリゴ糖



乳酸菌

実は...

日本人は**食物繊維**が不足しがちです

成人摂取量

1日男15g/女14g

平成26年「国民健康・栄養調査」より



成人目標量

1日男20g/女18g

日本人の食事摂取基準より(2015年版)

そこで... **食物繊維を手軽にとるコツご紹介します！**

【いつもの主食を1日1回代えるだけ】



白米  
1膳200g



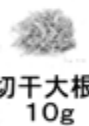
麦ごはん  
1膳200g  
5割麦ごはん(米:麦=1:1)

プラス  
食物繊維  
4g

【いつものおかずにひと工夫するだけ】



味噌汁



切干大根  
10g

水で軽くもみ洗いた  
切干大根を絞ってざく切  
りにし、味噌汁の具に。

プラス  
食物繊維  
2g



食パン  
6枚切1枚



ライ麦パン  
6枚切1枚

プラス  
食物繊維  
2g



ポテトサラダ



おから  
30g

いつものじゃが芋を  
半量と、レンジで加熱  
したおからを加えるだけ

プラス  
食物繊維  
3g

※麦ごはんの炊き方→

- ①米を洗い、炊飯器にいれ、通常通りの水加減にする
- ②押し麦を加え、押し麦の2倍の量さの水も加える
- ③軽く混ぜ、30分以上浸水してから、通常の炊飯モードで炊く(炊きあがったら混ぜる)

とらるで...

Q? : 腸内細菌の状態ってどうやって知るの？

A: 簡単な方法は、便の状態をみること

健康的な好ましい状態は  
黄色がかった褐色で、においがあっても  
キツくなく、柔らかいバナナ状だとか……。



# なんでも・ひろば



## 旧公衆衛生院改装工事始まる

医科研正門のロータリー（地下鉄白金台駅1番入り口そば）では、自転車置き場が撤去され、工事用車両の出入り口が設置されロータリーが一部封鎖されています。いよいよ旧公衆衛生院建物（国立保健医療科学院跡地）の改装工事が始まりました。

公衆衛生院は、米国ロックフェラー財団の寄付によって設立され、現在の建物は1940年に竣工しています。建物の外観ですが、医科研1号館（現在は耐震工事中で全貌は見えませんが）とよく似ていると思いませんか？両方の建物ともに元東京帝国大学総長でもある内田祥三により設計されたもので、その独特の重厚さから内田ゴシックとも言われています。彼の設計による建物は安田講堂を始めとした本郷キャンパスや駒場キャンパスに多く残されています。旧公衆衛生院の建物は、内田ゴシック建築物の中でも最大級の大きさであり、玄関に入った階段・踊り場あるいは大講義室などの建築美は有名で、いまだ懐かしむ方が大勢いらっしゃいます。トイレにまで大理石が用いられており、当時の建築に対する情熱を表している建築物だとも言われています。現在は、港区との土地交換より、所有が港区に移り、活用計画が立てられてきました。

港区では、活用計画をHPにて公開しています（<http://www.city.minato.tokyo.jp/houdou/kuse/koho/houdouhappyou/documents/20140205-42-2.pdf>）。これによりますと、郷土資料館、学校歴史資料室、在宅緩和（ノ）

（ノ）ケア支援施設、学童クラブ、乳幼児一時預かり、防災備蓄倉庫、自転車等駐車場等多くの目的で利用されるようです。医科研にいらした時に訪れることのできる場所が増えるだけではなく、児童の行き来も増えるでしょうから、医科研の中庭も賑やかになりそうです。最後にマニアックな話になりますが、初代ゴジラ（1954年公開）では、負傷者を収容する野戦病院のシーンがありますが、ロケ地が公衆衛生院と医科研（当時は伝染病研究所）1号館の両方の説があります。現在は両方とも玄関は見ることができませんが、その答えはもうじきわかります。

（ゴジラ世代の広報委員）



※「へなちょこ市民ランナーのランニングのススメ(3) -東京マラソン編-」は、次回、4月の病院だよりに掲載予定です。お楽しみに！

## ◆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

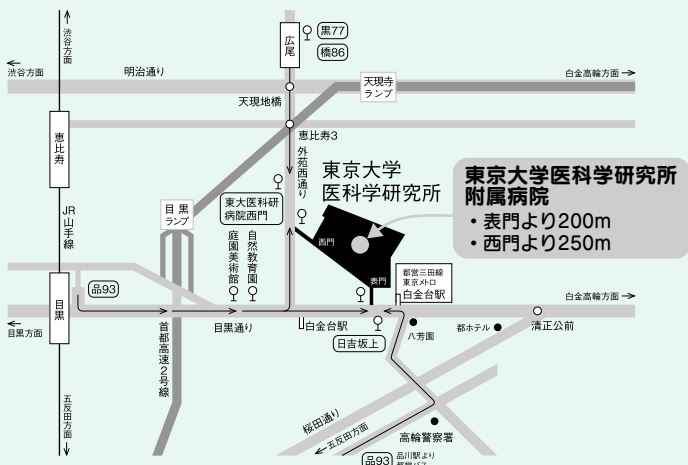
### 診療科

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分ございます。ご利用は受付にお申し出ください。