

医科研病院だより



第3号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
平成21年4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

医科研病院について……………	1
すこやか・カフェ……………	2
栄養サブリ……………	3
なんでも・ひろば……………	4

医科研病院について—看護活動からの病院紹介—

看護部長 尾上 裕子

医科研病院にも、患者さんやご家族、あるいは地域住民の皆様に見ていただける広報誌ができ、とてもうれしいです。その「医科研病院だより」に紹介文を書かせていただく榮譽を頂き、少々緊張しておりますが看護の立場からPRさせていただきたいと思っております。

さて、東京大学医科学研究所附属病院ですが、ご存知のように白金台という、東京都内にあっては一等地とも言われる場所に立地しています。都会とは思えぬ静かな森の中にあり、療養環境としては最高です。静かで落ち着いた環境は、患者さんたちから「病院の穴場ですね」と喜ばれています。また、お見舞いにこられた方からは「都会の真ん中に、こんなに緑に囲まれた病院があったなんて…」と、びっくりされます。看護師にとっても、きれいでこじんまりした病院で、患者さんにじっくり向き合った看護活動ができることは喜びです。看護師宿舎が構内にあり、しかも同じ敷地内に保育所があって、子育て中の人も安心して働くことができます。

私どもの病院は、看護師の数が不足している訳ではないのですが、7：1の診療報酬をいただいている病院ではありません。その理由は、入院される患者さんのご病気や治

療法の特徴上、平均在院日数が長くなってしまっているからです。特に内科系は、数ヶ月から年単位に及ぶことも珍しくはありません。しかし私どもは、在院日数が長くなることで患者さんとの信頼関係をより深め、個別性を重視した看護計画や実践の見直しができ、再アプローチの機会がいただけている、と考えています。安全で過不足のない看護をさせていただくことに加えて、安心・安楽そして清潔な看護を患者さんに受けていただきたい、と努力しております。専門領域におけるスペシャリストナース（認定看護師）も誕生していますので、看護の質をさらに上げていきたいと考えております。

病院理念にもありますように「あたたかい全人的医療」の実践、そして、研究所病院でありますので「倫理性・科学性・安全性に基づいた新治療法の開発」をしながら、「患者さんの権利を最大限に尊重」した病院として、その役割を果たしてまいります。

どうぞ皆様、具合の悪いときには、お気軽に医科研病院にお越しくださいませ。親切で優しいスタッフが、皆様の心と身体を癒させていただきます。



トピックス

◆イベントボランティア募集◆

医科研病院では毎年12月に、患者さんやご家族の方々を招いて、ささやかなクリスマスイベントを催しております。合唱やピアノ演奏などで、皆さんに楽しいひとときを過ごしていただき、好評を得ています。もしボランティアで、病院のイベントにご出演いただける方や団体がありましたら、当研究所総務課庶務係までご連絡いただければありがたいと存じます。（合唱やピアノ演奏だけでなく、人形劇、寸劇、落語、漫才など何でも結構です。）どうぞよろしくお願い致します。

連絡先：03-3443-8111（代表）

すこやか・カフェ



臍帯血移植について

血液腫瘍内科 大井 淳

はじめに

私たちの体を流れている血液は赤血球、白血球、血小板の血球成分と血漿からなっています。各血球の元となる細胞を「造血幹細胞」といいます。造血幹細胞は主に骨髄の中にありますが、末梢血や臍帯血（後述）の中にも存在します。正常な造血幹細胞を患者さんに移植して病気を治す治療法が造血幹細胞移植です。造血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患の治療において、とても重要な治療法の一つです。さらに造血幹細胞移植は、自分の骨髄や末梢血幹細胞を移植する自家移植と、健常提供者（ドナー）から提供された骨髄や末梢血幹細胞を移植する同種移植に分けられます。特に同種造血幹細胞移植では、大量の抗がん剤や全身放射線照射を用いた前処置の効果に加え、移植したドナー由来の正常細胞（移植片）が患者さんの悪性細胞（白血病）を攻撃する「移植片対白血病（GVL）効果」があることが知られています。この前処置の効果とGVL効果で白血病を根絶させることが可能です。このため血液悪性疾患の治療において、同種造血幹細胞移植は最も治療が期待できる治療法とされています。臍帯血バンクを介した臍帯血移植（非血縁者間臍帯血移植）は同種造血幹細胞移植の一つで、最近、急速に症例数が増えています。

臍帯血と臍帯血移植

臍帯血は、母親と赤ちゃんを結ぶ臍帯（へその緒）と胎盤の中に含まれる血液のことです。通常、臍帯と胎盤は出産のあとに不要となりますが、ここから臍帯血を採取し、処理した後、凍結保存されます。採取できる臍帯血は50-150mlと少量ですが、この中には移植に必要な造血幹細胞がたくさん含まれています。

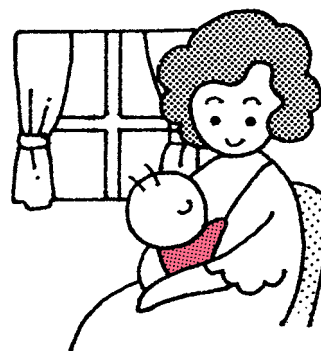
これまでの同種造血幹細胞移植では、ヒト白血球抗原（HLA）が一致したドナーの存在が不可欠であり、移植が必要なすべての患者さんが移植を受けられるわけではありませんでした。臍帯血は赤ちゃん由来の血液なので、リンパ球が未熟で免疫反応が弱いという特徴があります。このためHLAが不一致でも移植後の合併症である移植片対宿主病（GVHD）（移植した細胞が患者さんの体を攻撃する免疫反応）が少ないことが知られています。そこで、臍帯血は新たな造血幹細胞のソースとして注目され、ドナーが存在しない多くの患者さんが移植を受けられるようになりました。現在、国内では11の臍帯血バンクが整備され、臍帯血バンクを介して昨年末までに5000例以上の臍帯血移植が行われています。

臍帯血移植の特徴

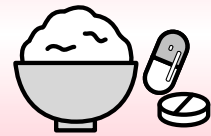
長 所
● 必要な臍帯血がすでに凍結保存されているため、患者さんの状態にあわせていつでも移植ができる。
● HLAが不一致でも移植が可能。
● 移植後の重大な合併症であるGVHDが少ない。
● 通常は破棄されていた臍帯と胎盤から採取するため、ドナーの負担がない。
短 所
● 移植後の造血回復が遅く、白血球の少ない期間が長くなるため、感染症の頻度が高い。
● 移植した臍帯血が増えないこと（生着不全）がある。

当科での臍帯血移植

臍帯血移植を行う際に重要なことは、できるだけ細胞数の多い臍帯血を選択することです。通常、患者さんの体重1kgあたり 2×10^7 個以上の細胞数を含む臍帯血を選択します。しかし、臍帯血に含まれる細胞数は限られているため、当初、臍帯血移植は体重の軽い小児が中心でした。最近では、臍帯血バンクの拡充などにより、成人に対する臍帯血移植が増えています。当科では1998年に国内で始めて成人に対する臍帯血移植を行い、現在まで約200例の成人に対する臍帯血移植を施行しています。当科で行った成人に対する臍帯血移植と骨髄バンクを介した非血縁者間同種骨髄移植の成績を比較した結果、骨髄移植に比べて臍帯血移植では造血回復が遅れるものの、生存率は臍帯血移植が優れていました。現在ではHLAが一致した血縁ドナーがいない患者さんでは、臍帯血を造血幹細胞のソースとして優先しています。当科での成人血液悪性疾患に対する臍帯血移植の5年生存率は約70%であり、世界でもトップクラスの成績です。厳重な感染管理を行うことによる重症感染症の発症抑制や、当科独自の前処置法などが良好な成績の要因であると考えられています。



栄養サプリ



栄養管理室



~ できる事から始めよう ~ 血圧コントロールに有効な生活習慣の改善

薄味が効果的です⇒目標1日塩分6g未満

塩分を控える工夫を探しましょう

薄味で

レモン汁

はんぺん 塩分2g

ハム 塩分1g

梅干 塩分2g

減塩醤油

減塩味噌

(漬物・加工食品を控える) (減塩調味料の利用)

(酸味を上手に利用)

(汁物は1日1/2杯まで)

野菜・果物・魚の積極的な摂取も欠かせません

血圧コントロールに有効な
食物繊維・カリウム・カルシウム・マグネシウムを多く含みます

※太り気味の人は、さつまいもや果物などを、少し控えましょう

※小児・妊婦さんは、魚類の取りすぎに気をつけましょう

減量もおすすめてです

太っている人は
5%の減量でも有効です

-3kg

体重60kgの人の場合

運動していますか

ウォーキング30~60分
(2回に分けてもOK)

イラスト: 走っている人

※ただし運動前のメディカルチェックを1度受けて下さい

コレステロールや肉の脂身を控えましょう

イラスト: ケチャ、串焼き、卵黄

コレステロールが多いので控えましょう

イラスト: 牛乳、ヨーグルト

低脂肪・無脂肪のタイプにしましょう

イラスト: 脂身の多い肉

脂身の少ない肉を選びましょう
(ヒレ・鶏皮なし・もも など)

その他

ストレスをなるべく
ためないように

温度差を小さくする
工夫をしましょう

イラスト: 怒っている人

イラスト: 手袋、マフラー

外出時の防寒をしっかりと

イラスト: 排便の踏ん張り

イラスト: チェックマーク

イラスト: チェックマーク

節酒も効果的です

お酒は少なければ少ないほど理想的
下記からどれか1つを選んで、その量に抑えましょう

イラスト: ウイスキー、ブランデー、シングル2杯

イラスト: 清酒1合

イラスト: サワー類 1缶

イラスト: ワイングラス 2杯

イラスト: ビール 大ビン1本

禁煙も大事です

イラスト: 煙草とタバコ

1つでは小さな効果も、いくつか重なると、より大きな効果が期待できます



私の趣味

看護部 露木 久美子

前2号までは専門的なお話が続き、とてもその専門性に太刀打ちできないと思ながらも、今回は、私なりにささやかな趣味である「旅」について書いてみたいと思います。私は旅に出るときはいつもある目的を決めるのですが、その目的の一つが「作家遠藤周作ゆかりの地を歩く」です。私はキリスト教徒ではありませんが遠藤作品が大好きで、ある時から遠藤周作ゆかりの地を選んで旅することが多くなりました。今回は、遠藤周作に興味のない方でも一度訪れてみてはと思う、お勧めの場所をガイドしたいと思います。

上智大学（四谷）：白金台からほど近い遠藤周作ゆかりの地です。遠藤周作は一時上智大学に在籍していたこともありその縁は深く、晩年の作品「深い河」では上智大学のキャンパスを描いています。また、遠藤周作は上智大学構内のクルトゥルハイムという洋館で結婚式を挙げていますし、1996年に亡くなった時の葬儀は聖イグナチオ教会で行われました。イグナチオ教会は1999年に建て直されているので現在はその姿を変えています、クルトゥルハイムと併せて、一人静かな時間を持ちたいときに訪れる場所として都内では貴重です。

長崎市外海地区：白金台から少し離れますが、長崎市内から車で約40分のところに外海地区という集落があります。ここは「沈黙」という小説のモデルとなった場所です。遠藤周作はこの地を非常に気に入って、没後、ここに「遠藤周作記念館」が作られました。この記念館のテラスからは、角力灘の見事な眺めを楽しめます。ちなみに、長崎市内のグラバー園前にある南山手十六番館跡には、主人公のロドリゴが踏んだ踏み絵のモデルが、他の展示物の中に埋もれるように保管されています。

リヨン（フランス）：白金台から成田空港を経て、今度は海を渡ります。リヨンはフランス第2の都市です。遠藤周作は1950年に戦後初の留学生としてリヨン大学に留学し、53年の肺結核の悪化による帰国までの3年間をリヨンで過ごしています。リヨンは中世の面影を残す美しい街ですが、そんな美しさとは裏腹に、遠藤周作にとってフランス留学は自身の信仰上の葛藤を深くする日々であり、また、異国の地での孤独な闘病生活を送った日々でもありました。リヨンでの生活は、彼自身の抱える深い悲しみと向き合う孤独な日々だったのではないかと想像しながらリヨンの旧市街を歩くと、自分もいっばしの文学少女（という年齢でもないですが）になったような気分になります。

ガンジス川（インド）：次はパリからインドへ渡ります。混沌の国インドは遠藤周作が晩年に辿り着いた地です。ガンジス川は人間のすべてを包み込んでくれる川であり、聖地バラナシは日本人クリスチャン作家遠藤周作の生涯のテーマを完結するに、最も適した地だったのでしょうか。私自身はバラナシに行ったことがなく「深い河」の最後のほうに少しだけ登場するカルカッタに3か月滞在したのですが、カルカッタにも聖なる川ガンジスは流れてきていました。そこでも、沐浴をする人やその隣で洗濯に励む人、川を流れてくるゴミや動物の死体などを見ることができました。ゴミから祈りまですべてが混在し、多様な価値を包み込む国インドにいつかもう一度行き、今度こそバラナシのガンジス川で泳ぐと私は心に決めています。

東大医科学研究所（旧東大伝染病研究所・白金台）：今回これを書くにあたり調べていたところ、遠藤周作が1960年に当院に入院していたということを知りました。また、エッセイのなかで「目黒の都ホテル」という記述があったことを思い出して、それはもしかしたらすぐそのホテルでは、と思いました。憂鬱な受診後の気晴らしに、在りし日の遠藤周作を思って白金台を歩くのもまた一興かもしれません。

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。

