

# 医科研病院だより



第4号

発行：東京大学医科学研究所附属病院  
平成21年7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

医科研だより第4号によせて……………	1
すこやか・カフェ……………	2
栄養サプリ……………	3
なんでも・ひろば……………	4

## 医科研病院だより第4号によせて

薬剤部 岡本 直子

今年も紫陽花の季節がやって来ました。色とりどりの紫陽花が正門から病院玄関へと続く道を華やかに飾り、道行く人々の目を楽しませてくれます。行き届いた手入れのおかげで、年々花の数が増えているようですね。



さて、この度は薬剤部よりご挨拶させていただくことになりました。わたくしども薬剤部は、新病院1階の入り口右手の『おくすりカウンター』に位置しています。ここは当院で診察を受けられた患者様に処方されたお薬を薬剤師が調剤する場所です。『調剤』とは、患者様ひとりひとりに合わせたお薬を取り揃えることを指しますが、単に数を集めるということではありません。患者様の症状に合わせて医師が処方したお薬の内容を薬剤師が確認し（お薬の量や服用方法が適切か、お薬同士の飲み合わせは大丈夫かなど）、疑問点があれば医師に問い合わせをしています。その上で必要なお薬を取り揃えて準備し、カウンターで患者様にお薬の服用方法や使用法、注意点などを説明しながらお薬をお渡ししています。混み合う時間帯にはお待たせしてしまうこともあり、ご迷惑をおかけしておりますが、お薬の内容によっては、時間を要するものもありますので、ご容赦いただければ幸いです。一方、当院では『院外処方せん』を発行しています。ご自宅近くやお勤め先の近くなど、ご都合の良い場所にある『保険薬局』に『院外処方せん』を出していただくことにより、病院内でお薬をお待たせすることがなくなり、たくさんのお薬を病院から持ち帰る必要がなくなります。もちろん、この場合も薬剤師は処方の内容を確認し、必要があれば保険薬局とも連絡を取り合っていますので、『院外処方せん』に関することやその他お薬に関するご相談があれば、なんなりと『おくすりカ

ウンター』の薬剤師にお声掛け下さい。

ここまでは1階の調剤室を紹介させていただきましたが、実は薬剤師は地下1階にも潜んでいます！？ こちらでは、主に入院患者様の注射薬を調剤したり、医師をはじめ他の医療スタッフに薬に関する情報を提供したり、必要なお薬を必要な時に使えるようにお薬の数や有効期限を管理したり、という仕事を行っています。また平日の朝は薬剤師2名が7階病棟にも出陣し、一部の入院患者様の点滴を調製しています。さらに、当薬剤部では臨床試験で使用する特殊なお薬を保管し、調製しています。このような仕事は患者様とは顔を合わせないため知られていないのですが、水面下で極秘裏に(?)任務を遂行しています。

患者様にお顔を見せる仕事としましては、一部の入院患者様には直接病室に訪問してお薬の飲み方や使用法、副作用などについて説明しています。また『糖尿病教室』では糖尿病治療に使うお薬の説明をしています。さらに臨床試験にご協力いただく患者様には、臨床試験コーディネーターとして薬剤師が担当させていただくこともございます。

何より患者様が安心して治療を受けていただけるように、わたくしども薬剤師も医師や看護師、他の医療スタッフと共に尽力して参りたいと思います。医科研に咲く紫陽花のごとく患者様に癒しを感じてもらえるように！



## トピックス

### ◆骨髄移植1万例・臍帯血移植5千例 記念植樹会開催◆

去る4月22日(水)、医科研病院において、「全国骨髄バンク推進連絡協議会」などの主催で「骨髄移植1万例・臍帯血移植5千例 ありがとうキャンペーン／全国リレー記念植樹会」が開催されました。

主催の皆さんや、移植を受けられた患者さん、病院スタッフらにより、病院棟横の花壇に福祿寿が植樹されました。





## 「関節リウマチの薬物治療の現況」

アレルギー免疫科 細野 治

### 関節リウマチは免疫の病気

関節リウマチは何らかの原因で免疫異常がおきる「自己免疫疾患」です。通常は細菌やウイルスなどの異物から身を守る免疫の働きが、関節を異物と間違ふことで炎症や関節破壊を引き起こします。関節を包む滑膜に炎症を起こして腫れや痛みがでます。軟骨や骨が破壊（関節破壊）されるために関節が変形し、日常生活動作の障害につながります。

### 慢性ではない「関節リウマチ」

2002年日本リウマチ学会では、「慢性関節リウマチ」から「関節リウマチ」と名称変更しました。これは関節破壊が慢性に経過するのではなく、発症早期から始まり急速に進行することが明らかになったからです。したがって早期診断および発症早期から強力な薬物治療を行うことが大切です。

### 早期診断と活動性評価

近年、早期診断には自己抗体（抗CCP抗体あるいはリウマトイド因子）、MRI画像所見、血清MMP-3が有用であるとされています。病気の活動性の指標として疼痛関節数、腫脹関節数、患者さんによる全般評価、血沈あるいはCRPから計算されるDAS28があります。DAS28は糖尿病におけるHbA1cのように、治療の目標や治療効果判定として有用です。また血清MMP-3は活動性や関節破壊の進行を予測する検査として有用です。

### 治療のドラマチックな変化

関節リウマチの治療は基礎的治療（患者教育）、薬物療法、手術療法、リハビリテーションの4本柱からなっていますが、1980年代のメトトレキサート（MTX）の週1回投与、20世紀末の生物学的製剤の登場により薬物療法が主体となりました。現在、日本では抗リウマチ薬（リウマトレックス®、アザルフィジンEN®、リマチル®のいずれか）を発症早期（診断から3ヵ月以内）から開始し、必要に応じて非ステロイド抗炎症薬（ロキソニン®、モービック®など）や少量のステロイドを併用するのが一般的です。3～6ヵ月経過しても効果が不十分な場合にはリウマトレックス®（MTX）を必ず使用し、さらにMTXの増量でも効果がなければ生物学的製剤の使用を考慮します。年齢や合併症などを考慮して薬を選択し、定期的受診・検査により有効性や副作用をチェックすることが大切です。

抗リウマチ薬は免疫異常を調整・抑制することで効果を発揮しますが、効果がでるまでに1ヵ月以上かかるため非

ステロイド抗炎症薬やステロイドがその間併用されます。どの抗リウマチ薬が効くかは人により異なり、効き方も個人差があります。抗リウマチ薬で症状が消失しても関節破壊が緩徐に進行し変形をきたすことがあります。関節リウマチの症状に関与する物質であるTNF $\alpha$ （腫瘍壊死因子）やIL-6（インターロイキン6）の働きを抑える生物学的製剤は早期に強い症状改善効果がみられ、さらに関節破壊の進行を強く抑制し日常生活動作を改善します。しかし、生物学的製剤の問題点は薬価が高く、経済的負担が大きいことや肺炎や結核などの感染症が起こりやすいことです。また悪性腫瘍を含めた長期使用に対する真の安全性は確立されてはいません。したがって、生物学的製剤の使用にあたっては専門医と十分に相談し、必要な検査を受ける必要があります。

### 完全寛解・治癒をめざして

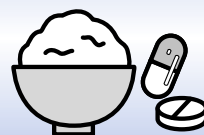
早期診断と発症後2年以内に生物学的製剤を含む薬物療法を開始することにより完全寛解をめざした治療が関節リウマチでも可能になりました。完全寛解となっても治療を中断すると再発することが多いのですが、一方で治療薬をすべて中止できる可能性が最近の臨床研究で示されており、治癒への期待がふくらんでいます。患者さん一人一人が、ライフスタイルやこれからの人生に応じた治療法を納得して選択することが望まれます。

#### 現在わが国で使用されている生物学的製剤

	一般名 (商品名)	投与方法 投与間隔	MTX 併用
TNF $\alpha$ 阻害薬	インフリキシマブ (レミケード)	点滴（2時間以上） 0・2・6週、以後8週毎	必須
	エタネルセプト (エンブレル)	皮下注射（自己注射可） 週2回	可能
	アダリムマブ (ヒュミラ)	皮下注射（自己注射可） 2週毎	可能
IL-6 阻害薬	トシリズマブ (アクテムラ)	点滴（約1時間） 4週毎	可能



# 栄養サプリ



## あなたは 野菜 足りている??

栄養管理室

～ 1日の目安量 350g ～



緑黄色野菜から150g以上



淡色野菜から200g以上

夏バテ予防

生活習慣病の予防

老化防止



野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノール水分等を多く含み、さまざまな効果をもたらします。

心臓病の予防

整腸作用

美容効果

抵抗力をつける

がんの予防



あなたの食生活は A～D どのタイプ? 朝・昼・夕食から1つずつタイプを選んで、1日の野菜摂取量を合計してみましょう

※数字は全て料理に使用されている野菜の量です

朝食は? A<朝食抜き>タイプ ぎりぎりまで寝たい 野菜 0g	B<軽食>タイプ トースト コーヒー 野菜 0g	C<しっかり洋食>タイプ スクランブルエッグ 玉葱 グリーンピース35g 付け合せ70g 野菜 105g	D<しっかり和食>タイプ ねぎ10g 煮物70g 味噌汁の具40g 野菜 120g
昼食は? A<麺類1食>タイプ ざるそば ねぎ10g 野菜 10g	B<コンビニ弁当>タイプ 煮物60g 幕の内弁当 野菜 60g	C<サンドイッチ>タイプ ミックスサンド グリーンサラダ120g レタス30g 胡瓜30g 野菜 180g	D<定食>タイプ ニラ80g 煮物70g 味噌汁の具40g ねぎ10g 中華スープ25g 野菜 185g
夕食は? A<飲み屋で1杯>タイプ ねぎ10g しそ5g ねぎ20g 野菜 35g	B<簡単レトルト>タイプ 煮物60g 玉葱20g 人参5g 野菜 25g	C<牛丼屋>タイプ 牛丼 即席漬 ねぎ5g キャベツ20g 玉葱40g 野菜 65g	D<自宅で料理>タイプ 付け合せ70g 胡麻和え いんげん60g おろしハンバーグ65g 野菜 195g

夏野菜を使った  
元気メニュー

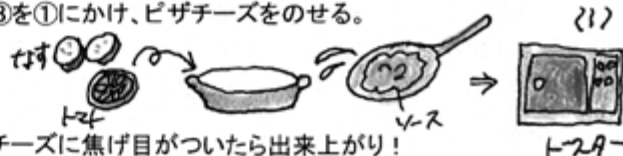
### 茄子トマトグラタン

—材料(4人分)—

—作り方—

- ・トマト輪切り(1個分) ・なす輪切り(4本分) ・ピザチーズ
- ・合挽肉(160g) ・玉葱みじん切り(大1個分)
- ・にんにくみじん切り(1かけ分) ・サラダ油 ・塩、こしょう
- \* グラタンソース調味料
- ・デミグラスソース缶詰(80g)
- ・100%トマトジュース(200g) ・トマトケチャップ(小さじ2)
- ・チキンコンソメ顆粒(小さじ半分) ・赤ワイン(小さじ2)

- ①炒めたなすと、輪切りトマトをグラタン皿に並べる。
- ②にんにく、玉葱、合挽肉を炒め、\*グラタンソース調味料を加える。
- ③ソースを煮詰め、好みにあわせて、塩、こしょうをする。
- ④③を①にかけ、ピザチーズをのせる。



- ⑤チーズに焦げ目がついたら出来上がり!



## 医科研と、その周辺の今昔

放射線部 西村 けい子

親子三代、縁あって医科研に勤務させていただいております。

私が子供のころは、医科研も、伝研（伝染病研究所）と呼ばれていて広い敷地と自然がいっぱいの場所でした。そこを遊び場に、小学校の登下校にと、通り抜けていました。昔は、正門のそばにある近代科学記念館と同じような建物がたくさん並んでいました。その建物の中には、実験のための小動物が飼育されていたように記憶しています。

今は、裏門の方に少し高い建物が増え、ビル風が吹くようになりました。ビニール傘が骨だけになった経験はありませんか？

話は違って、少し医科研近辺の昔を振り返ってみたいと思います。まず、正門！ 目黒通りは、都電が通っていました。（昭和2年3月～昭和42年12月廃止）私も約一年都電で高校に通っていました。目黒駅～永代橋行きです。ちょうど今の地下鉄白金台駅が、日吉坂上传研前という停留所でした。そして、正門前のロータリーの銀杏の木もすでに現在の位置にありました。昨年竜巻の様な突風が吹き、先端がねじれたように折れてしまいました。残念！ ちなみに都電が廃止になった後、敷地はリサイクルされ現在の最高裁判所の建物に使われています。

次に、西門！ 今はプラチナ通りという名称になっていますが、昔は目黒通りに抜けておらず、びっしりと民家が建っていました。両サイドの歩道が生活路でした。その頃

のメインストリートは白金の森（特別養護老人ホーム）のある道で、そこがバス通りでしたね。

最後は、裏門！ 聖心女子学院の赤レンガの塀が続く道。その塀の中は牧場になっていて、乳牛が何頭も飼われていました。どうやらトラピスト（カトリック修道会の一つ）だったようで、シスター達が自給自足の生活をしていたそうです。子供心に牛が見たくて塀によじのぼったのを(?)憶えています。

話は尽きませんがこの辺で終わります。今でもまだまだ自然がいっぱいの医科研。いつまでも患者さんや、近隣の人達にとって憩いの場でありますように。

昭和10年代前半頃の正門前ロータリーと銀杏の木



## 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。

