

医科研病院だより



第11号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
平成23年4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

東北地方太平洋沖地震により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

医科研病院は、被災地域で診療困難な患者さんを受け入れます。東北地方太平洋沖地震の影響で、被災地域における患者診療が大変困難となっている実態が伝えられています。医科研病院では、被災地域でお困りの患者さんならびに医療関係者の皆様にとって少しでもお役に立てることを願い、スタッフ一丸となり診療面に対処させていただきます。また、他の医療機関等への医療機器の貸し出し、情報提供も積極的に行っております。

病院長 今井 浩三

大震災を経て検査について思うこと

検査部長 小柳津 直樹（「書」も）

天変地異にもかかわらず今年も医科研に春がやって来ました。今年ほど切なく厳しい春はないと感じております。高度のミッションを担う医科研附属病院は表からは見えにくいインフラを備えています。その一部として今回ご紹介する検査機能があります。その部署を担当するものとしてこの震災を機にこれまで体験することのない教訓を得る事が出来ました。その点も含め検査・検査部機能についてご紹介いたします。



臨床検査は内容的に生理検査・検体検査に大別されます。心電図等の生理検査室は病院A棟にあり検査部門の本体は隣の病院B棟にあります。検体検査はさらに血液・生化学・血清・一般検査と細菌検査および病理検査の3部署に分かれます。

検査部門の歴史を辿ればその歴史は比較的新しく昭和30年代にその原型が形作られたと思われまふ。それまでは臨床各科が、たとえば感染症を担当する科では医師自らが細菌検査をしていました。医科学研究所は北里柴三郎を所長とする伝染病研究所を前身としており初代病院長も北里柴三郎です。赤痢菌の発見者志賀潔も創設時代からのメ（メ）

（メ）ンバーでありました。この例からもお分かりのように確立された検査とはその時代時代の最先端医学の反映・集積でもありました。検査とは病気の正しい診断、治療の選択に必要な不可欠の情報と云いかえる事が出来ます。やがて医学の進歩に伴いその規模は各科別に有していた小さなラボでは賄いきれないものとなり一か所にまとめて検査解析を行うこととなりました。これが検査部門の中央化であり現在も多く病院では中央検査部との呼称が付されその名残を留めています。それと同時に検査に特化した技量・知識を有する国家資格として検査技師の制度が整えられました（臨衛技法：昭和45年厚生大臣免許に改正）。

その後検査項目は膨大な数に増え技術的にもまた医療経済学的にも全検査項目の院内実施は困難となりました。そこで医学的必要性からまた結果報告の迅速性から院内検査が不可欠な項目は院内で実施し、コストも考慮し必ずしも院内で実施する必要のない項目は外部検査会社へ委託する方式がとられるようになりました。厚労省もこのような背景から検査部の設置基準をI～IVに分類してより高い基準をクリアした施設にはそれぞれの段階に応じた点数加算を配慮しています。当病院は135床の小規模病院ながら最も加算点数の高いIV施設として認定されています。また白血球などは分子診断の時代に入り分子解析部門も整備し高度の分子解析も院内実施しています。

私は在米歴が長く当地の病院で多くの留学生医師達と密に接する機会がありました。最新鋭の機器を駆使用する最先端の病院でした。「母国へ帰ってどのような医療をするのか？」と問うと途上国からの医師達は口を揃えて答えました。「とてもこのようなことは出来ない。まず機器がない。」と。今回の震災を経て切実にこの言葉を思い出しました。現在の検査機器群はオンライン化されており無論電源がなければ作動しません。当院ではまだ調節停電の影響はありませんが外注会社は大きな影響を受けています。必要な検査は絶対自前で確保し院内実施しなければなりません。その点と共に余りに機器依存型になった検査機能を今一度見直さねばならないと考えています。これは日本の医療政策そのものにも通じます。限られた財源をどのように分配・活用するかの根本的見直しを迫られています。簡素な機器で高度の解析、聴診器一つメス一本に立ち返った高度の医療、そのような方向性を探る時期に確実あると思ひます。

最後に、検査部は一に正確、二に正確、三に迅速、四に笑顔をもっとに頑張っております。どうかよろしくご支援下さい。

すこやか・カフェ



変形性膝関節症（へんけいせいひざかんせつしょう・しつかんせつしょう）の予防

「膝が痛いのは年齢（とし）のせい？」って聞いたら、「はい」と言われました…。

関節外科 竹谷 英之

膝が痛い高齢の方は大変多く、その痛みも、気になる程度の人から痛くて歩けない人まで様々です。そしてその原因もさまざまです。怪我はもちろん関節リウマチのような病気でも膝関節には痛みが起こります。そして「年齢のせい」と言って差し支えない関節の痛みもあります。このいろいろな原因で起こる膝の痛みを訴える整形外科的な病気を、「変形性膝関節症（“へんけいせいひざかんせつしょう”、あるいは“へんけいせいしつかんせつしょう”）」と言います。つまり怪我で膝が痛くなっても、病気で膝が痛くなっても、それが原因で膝が変形し痛みの原因と考えられる場合は、変形性膝関節症となります。ただ多くの場合、変形性膝関節症といえば長年使ってきた「年齢の」ために膝が変形し痛みが出ている状態を言います。

膝が痛いので、近くの整形外科に行って診察を受けました。レントゲンだけを撮られて、「膝の軟骨がかなり減って変形していますね。」そして「痛み止めと湿布を出しておきますから。痛みが強いようなら手術もありますよ」と矢継ぎ早に説明されて診察は終わりました。最後に「これって年齢のせいですか？」と聞いたら「はい」と先生は一言。やっぱりとは思いましたが、でもどうしたらいいのかわからなかった。

と、ふくよかなお婆ちゃんが私の診察に来て説明してくれました。こんな診察風景は、決して珍しいものではありません。そして説明も間違っていないし、治療方針も妥当だと思いました。しかし「年齢のせい」だから仕方がないと言われてどうしたらいいのかという事になります。

この変形性膝関節症は、膝への負担が長年続いたために起こったと考えて頂くと分かりやすいと思います。“変形＝負担×期間”って感じでしょうか。期間とは、そうです、年齢です。では負担といえば、一番は体重です。つまり肥満は関節にも悪影響を及ぼします。また膝周囲の筋力は負担を軽減させることができます。つまり“変形＝（体重－筋力）×年齢”というイメージです。“若いころは痩せていたけど、年をとって最近では動かないし体重は増えました。”なんて人が、特に膝が痛くなりやすい人という事になります。

病院での治療は、薬から手術までその程度に合わせてさまざまです。しかし起こってしまった変形をたとえ手術(ノ)

(ノ)をしても元に戻すことはできません。つまり根本的な治療は残念ながらありません。シップや薬で症状を和らげたり、手術で傷んだ軟骨を人工のものに置き換えて痛みをなくすだけです。したがって変形を予防すること、あるいは起こってしまった変形の進行を抑えることが重要です。変形の予防や進行を抑えるためには、年齢には敵わないので、負担を減らすこととなります。つまり体重を減らし膝の周りの筋力をつけることです。でも焦らないでください。筋力をつけ、体重を減らすために運動は、過度な運動になりやすく負担を増やすこととなります。自分の体力や膝の状態に合った運動を続けることが最も大事です。痛みがある方もない方も、どんな場合も、痛みが出ない程度の運動を毎日続けてください。たとえば膝に痛みがある方の運動として水中歩行は推奨される運動です。

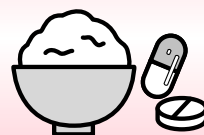
そうすれば「手術しかありませんね」なんて整形外科医の怖い一言を聞かないですむ“カモ”知れません。



◆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
をご覧ください。

栄養サプリ



あなたは
大丈夫？

鉄欠乏性貧血の予防と食事

栄養管理室

体の中で鉄分が
不足すると……



ヘモグロビンが作ら
れなくなります

ヘモグロビンは全身に酸素
を運ぶ働きをします



ヘモグロビンが
不足すると……



鉄欠乏性貧血



貧血: 血液中のヘモグロビン濃度が男性13.0g/dl, 女性12.0g/dl以下 (WHO基準)

貧血を予防する食生活のポイント

鉄分やビタミンCを含む食品
を合わせてとりましょう

鉄分	+	ビタミンC
血合の多い肉・魚レバーなど		ブロッコリー
豆腐		さつまい
ひじき		キウイ
青菜		オレンジ

1日3食たべましょう
(欠食は鉄不足につながります)



無理なダイエットや偏食は
さげましょう



たんぱく質
鉄分
ビタミンB12
ビタミンC
葉酸
……不足するかも!



(インスタント食品などは控えめに)

貧血の予防に効果のある栄養素は？

鉄分を多く含む食品

- さば
- ぶり
- 全卵
- 青菜
- 貝類
- 挽き肉
- 豆腐
- まぐろ
- ひじき
- レバー

葉酸を多く含む食品

- ホウレンソウ
- アスパラガス
- 春菊
- ブロッコリー
- 納豆
- 芽キャベツ

ビタミンCを多く含む食品

- ブロッコリー
- カリフラワー
- キャベツ
- 青菜
- イチゴ
- さつまい
- 赤ピーマン
- キウイ
- オレンジ
- 柿

ビタミンB12を多く含む食品

- いわし
- チーズ
- かき
- さんま
- さば
- あさり

※葉酸やビタミンB12などは、通常の食事をしていれば不足するものではありません。

※成長期・妊娠・出産・授乳期は積極的に鉄分を！(鉄分の必要量が増加するため)

※その他、出血などにより、鉄分が不足することもあります。

豆腐のひじきとじゃこのソースがけ

材料(2人分)

- もめん豆腐 1/2丁
- ねぎ 10g
- 水菜 10g
- ひじき 5g
- ちりめんじゃこ 小さじ2
- 油 小さじ1 1/2
- (a)酢 大さじ1 1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小1/3



鉄分
2.2mg

作り方

- 豆腐は端から1cm幅に切る。ねぎはせん切りにし、水菜は2cm長さに切る。ひじきは水でもどしておく。
- フライパンに油を熱し、じゃこを入れてきつね色になるまで炒めひじきと(a)を加えて混ぜる。
- 器に豆腐を盛り、ねぎ、水菜をのせ、2をかけて出来上がり！

◎貧血かな？と思ったら、受診をおすすめします。

◎治療とあわせて食生活を改善することが、再発の予防につながります。

◎NASH、C型肝炎と診断されている方は、鉄分のとり過ぎに注意しましょう(医師、栄養士におたずね下さい)。

簡単おすすめ料理

牛肉と小松菜のオイスターソース炒め

材料(2人分)

- 小松菜 300g
- 牛もも薄切り 150g
- にんにく 1かけ
- 油 大さじ1
- オイスターソース 大さじ2
- 酒 大さじ1

鉄分
5.0mg



作り方

- 小松菜は4cm長さに切り茎と葉に分けておく
- 牛もも肉は一口大、にんにくは縦4等分に切る。
- フライパンに油を熱し、肉とにんにくをさっと炒め、小松菜の茎を入れ、さらに炒める。茎がしんなりしたら葉も入れて混ぜる。
- 酒とオイスターソースで味付けし、皿に盛って召し上がれ。

定番料理ならコレ！ かきフライ ひじきの煮物
レバニラ炒め など

なんでも・ひろば



●今回は、当院の患者さんの集まりである「白金会」と「白金患者サロン」の紹介です。関心のある方は、1号館や病院の掲示をご覧ください。

白金患者サロン

照井 真紀

白金会 ～私達は血液疾患患者の会です～

渡辺 静夫

21年前「移植が成功して社会復帰が出来たらみんなで集まって、互いの無事を祝い合い、酌み交わしたい」その思いから白金会が設立されました。

2010年6月に白金会設立20周年に際し発行した記念誌に「白金会で移植後の悩み、嬉しい事等おしゃべりできる事を楽しみにしています。」など多くの方から会へのおもいが寄せられました。

年に一度の会ですが、この方の声のように会員相互はもちろん、先生方・看護師の方にもご出席いただき、移植後の経過や不安、治療の事、その後の元気な姿などを交流し、参加された多くの方が励まし励まされ元気を分け合う会です。

移植患者・通院患者・入院患者・家族の方々の加入をお待ちしています。

血液のがんと告知された時や治療を終え退院した時などは、とかくひとりで病気と向き合うことになりがちです。そのとき、一番欲しかったのは、同病患者の生の声と情報でした。そこで、通院中に患者・家族が気軽に集える場が作れないかと、患者たちの小さな想いの輪が広がり、血液腫瘍内科東條教授のご協力のもと、院内の会議室をお借りし2ヶ月に一度開催するサロンが昨春に誕生しました。

この1年間に参加くださった方々から、「友達を作りたい、家族の病気が気になる、愚痴を聞いてほしい、患者として誰かの力になりたい」等の様々な想いがあって伺っています。患者・家族同士が、自分の想いを語ることにより自分自身で気が付くことがあったり、同じ病院・同じ病気・同じ主治医の患者と想いを共有することで何となく気分が楽になったり、解決できないまでも小さな希望がパワーになることもあるかもしれません。

血液疾患は、長期治療を要しますので、時にひとりで病気と向き合っていると、孤独を感じることも多々あると思います。そんなとき、すぐそばにいろんな仲間たちがいることを知ってもらいたいのです。

このサロンは、お互いがともに支えあい、病気と上手く共存しながら闘病生活を少しでも豊かにしたいと願い、そして沢山の方々とつながり知恵を出し合って生きる力を育んでいきたいと思っています。通院帰りにちょっと気が向いたとき覗いてみませんか。

白金患者サロンは、白金会の有志たちによって誕生しました。このふたつの会は、姉妹関係にあり、相互に連携をとりながら運営しています。

	開催日	年会費	会費	連絡先
白金会	年1回 休日	無料	参加当日のみ	渡辺 070-5543-9394
白金患者サロン	2ヶ月1回 平日又は休日	無料	無料	照井 (19時以降) 090-8453-8379

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)

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。

