



〒102-8798

東京都千代田区富士見2-14-23

TEL 03 (5214) 7111(代)

<http://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/>

発行/東京逡信病院 2020年1月1日

vol.
135

けんこう家族

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
年頭にあたり、本年も皆さまにとりまして、
素晴らしい年となりますことを
心よりお祈り申し上げます。

病院長 安原 洋



本年は年号が平成から令和に改まって最初の正月を迎える年になります。私も昨年4月にこの東京逡信病院の病院長に就任いたしました。赴任後初めて迎える正月が、この記念すべき令和の最初の正月となることに、何か言葉に言い表せない喜びを感じております。

ただ、年号が平成から令和に変わったからと言って、急に何かが大きく変わるわけではありません。現に和暦の年号が変わった現在も西暦はそのまま使用されています。しかしながら、新しい令和の時代を意識することで、その先にある未来に懸ける私たちの気持ちは明らかに変わってきます。この一人ひとりの気持ち、自分では気づかないような小さな心の変化は様々なところで形になって表れ、そして、その変化は大きなうねりのような流れへも繋がってゆくはず。だからこそ私はこの新しい時代の始まりを大切にしたいと考えています。新たな時代を迎え、病院職員も、これまでにも増して質の高い医療サービスを、皆さまに提供しようと気持ちを新たにしています。その気持ちを一つに纏め、形にしていくことが私の役割だと考えています。

私たちはこれまでも、地域に根差し、その一方がわが国屈指の質の高い医療を提供できる病院を目指してまいりました。この姿勢はこれからも決して変わることはありませんが、新しい時代ではこの姿勢を広く皆さまに知っていただくため、私たちの得意とする診療分野を皆さまにお知らせする情報発信に力を入れるつもりです。

また、私たちは患者さんへの治療やサポートに加え、病気を予防する活動、病気になってもそれを早期に治療する取り組みにも力を入れてまいります。当院の人間ドックでは、病院と密接な連携をとることで、より迅速で質の高いサービス提供が可能になっています。新しい時代では、この活動をさらに強化いたします。当院の人間ドックご利用の皆さまには、地域に密着した当院だからこそできるシームレスな治療へのつながりをご実感いただけます。

新たな時代を迎えて、私たちは皆さまにも「東京逡信病院は変わった。これまで以上に親しみやすくなった」と変化を肌で感じていただきたいと思っています。そして、この変化が、何よりも皆さまの健康な毎日の暮らしへとつながることを祈念いたしております。





心不全とは

はじめに

高齢化にともなって心不全患者数が増加し2030年には130万人に達するとされ、感染症の爆発的流行に例えて「心不全パンデミック」と呼ばれます。「心不全」の重要性に鑑み、心不全に対する一般の理解を進める目的で、日本循環器学会、日本心不全学会から2017年心不全の一般むけ定義を公表されました。それによれば「心不全とは心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です」とされています。

「心臓が悪い」原因としては、高血圧性心疾患、虚血性心疾患、不整脈、心臓弁膜症、心筋疾患などがあります。さらに心臓の負担も大切です。心臓が少し悪くとも、負担の少ない環境では心不全を発症しませんが、心臓がさほど悪くなくとも、心臓に多大な負担のかかる環境では、心不全は増悪します。心臓の負担となる因子としては、塩分過剰、過労、感染などがあります。

心不全の症状

心不全の症状は、「息切れ」と「むくみ」が代表的です。心臓のポンプ機能が落ちると、肺に血液が滞り、「息切れ」の原因となります。腎臓への血流も減り尿からの十分な水分塩分の排泄ができず体内に貯留し「むくみ」を生じます。初期には「息切れ」は重い荷物を持って階段を上るなど強い労作時にのみ起こりますが、重症になると軽い労作や安静時にも起こるようになります。

安定していた心不全が、感染や過労などをきっかけに急激に悪化することがあり、心不全急性増悪と呼ばれます。多くの場合治療によって安定した状態に戻りますが、急性増悪と安定化を繰り返すうちに、次第に悪化する経過をたどります。

心不全の診断と治療

心不全の診断は、症状、診察所見、検査所見から総合的になされます。近年では採血でBNP（脳性ナトリウム利尿ペプチド）が広く測定され、診断がより容易になっています。BNPは心臓から分泌されるホルモンで、100pg/ml以上では心不全の疑いが強くなります。

心不全治療には原因疾患治療と心不全に対する治療があります。原因治療としては、虚血性心疾患に対するカテーテル治療やバイパス手術、心臓弁膜症に対する弁手術、不整脈に対するカテーテルアブレーションなどがあります。原因療法が不可能な場合でも心不全に対する治療によって多くの場合状況を改善できます。心不全に対する治療としては、薬物療法と塩分制限や安静など生活環境改善が中心です。特に高齢心不全患者さんの生活環境改善には、ご家族の協力や社会的援助が大切になってきます。

心不全の予防

心臓が悪くなる原因の多くは生活習慣に関連があり、この是正で多くの場合心不全の予防が可能です。喫煙、肥満は動脈硬化を助長し心筋梗塞を増加させ心不全の原因となります。飲酒は高血圧、不整脈の原因となり、高血圧性心疾患や心房細動などの不整脈から心不全の原因となります。

今後心不全対策がさらに重要になっていくと思われ、医療関係者のみならず、一般へも心不全に対する知識を広め、社会全体での取り組むことが重要です。



循環器内科部長
深津 徹



CT装置が新しくなりました。

当院では診断用のCT装置が2台ありますが、そのうちの1台は10年以上稼動しており、昨年10月より新しいCT装置 GEヘルスケア社製 Revolution Frontier (図1) に入れ替えました。従来のCT装置に比べて高精度な検査が可能になりました。まず撮影時間(息止め時間)を短縮することができました。約3秒程度で胸部全体が質を落とさず撮影できますので、患者さんの負担がとても軽くなりました。また、CT装置の重要な部品に特殊な素材を採用することで、従来に比べて約2倍の情報を取得することが可能になり、画質が向上しました。さらに新しい撮影方法(デュアルエネルギー法)が行えることで、多くの情報を提供することが可能になりました。



図1 GEヘルスケア社製 Revolution Frontier (画像はGEヘルスケア社提供)

例えば、造影剤を静脈注射しながら一度の撮影で動脈と静脈とを分けた立体像を作ることができ、患者さんの負担を少なくしつつ手術前の情報がより詳しく得られます(図2)。

また、痛風結節のなかの尿酸の成分を直接画像にして、通常の検査では分からないその正確な場所を突き止めることができます(図3)。

最近CT検査による放射線被ばくが問題になっていますが、従来よりも診断能を落とさずより低い被ばく線量での検査が可能になりました。

CT検査は症状や病気の種類によって必要性や撮

影の範囲が異なります。放射線科では放射線診断専門医が検査を依頼される診療科の先生方からの正確な情報をもとに、患者さんが適切な検査が受けられるよう診療放射線技師と協力しています。また、検査結果を正確、迅速に提供できるようにCT画像の読影に努めています。

放射線被ばくのことも含めてご不明な点はご遠慮なく放射線科にお問い合わせ下さい。



放射線科部長
大久保 敏之



図2 造影剤を静脈注射しながら一度の撮影で動脈と静脈とを分けた立体像を作ることができ、患者さんの負担を少なくしつつ手術前の情報がより詳しく得られます。(画像はGEヘルスケア社提供)

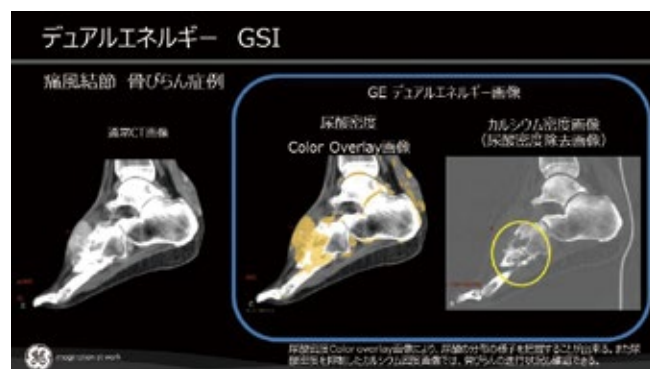


図3 痛風結節のなかの尿酸の成分を直接画像にして、通常の検査では分からないその正確な場所を突き止めることができます。(画像はGEヘルスケア社提供)



鼻の病気、最近の傾向

鼻の病気という、まずはアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎といったところが思い浮かぶでしょうか。今、この病気に治療に関して静かなしかし革命的变化が起きつつあります。

アレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法

その1つはもうご存知の方も多いと思いますが、アレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法です。すでに治療を受けた患者さんの80%ほどに効果が認められ、その有用性は十分確立されています。現在舌下免疫療法で使用されている抗原はスギとダニの2種類ですが、アレルギー性鼻炎の患者さんには重複抗原といって、何種類かの原因を持っている人が少なくありません。そうした患者さんに対しては1種類の抗原による治療では決して十分ではありません。しかし、当初は医療安全上の理由から1種類の抗原での治療が推奨されてきましたが、この治療に関する安全性のデータが蓄積され、2種類の抗原の併用においても安全に治療が行われることが確認されました。そのためダニ抗原で治療の患者さんもスギ抗原で治療の患者さんも5分ほど間隔をあければ追加抗原での治療ができるようになったわけです。ただ舌下免疫治療でも残念ながら治療効果が不十分な患者さんもいらっしゃいます。そうした患者さんにも朗報です。重症の気管支喘息の治療に使用されている分子標的薬が既存の治療では効果が不十分な重症

スギ花粉症の患者さんに使用が可能になります。非常に高価な薬剤であるという問題がありますが、スギ花粉症も患者さんの重症度に応じたオーダーメイド治療の時代に入ったと言えるでしょう。



耳鼻咽喉科部長
八木 昌人

ナビゲーションシステムを使用した副鼻腔炎治療

次に副鼻腔炎治療に関する話題です。当院手術室にナビゲーションシステムが導入されて200例以上の患者さんの手術を行ってきました。ナビゲーションシステムとは患者さんの鼻の周囲に磁場を発生させ、その磁場に反応する手術器具を用いると、予め撮影しておいたCTやMRI画像上にその器具の位置が明示されるというものです。鼻や副鼻腔のように狭くて視野が得にくく、しかも眼や脳に隣接しているような場合、病気の部分を確実に摘出することと合併症の発生は本当に表裏一体の関係にあります。こうした手術の安全性の確保には現在ナビゲーションシステムが不可欠となっています。当科ではこのシステムに副鼻腔手術専用の切除器具をリンクさせて副鼻腔炎手術を行っています。難治性といわれる好酸球性副鼻腔炎に対しても今後新たな治療が出てくることが予想されますが、そうした場合にもナビゲーション下の手術をあわせることによってより高度な医療が提供できるものと期待されます。

新任医師紹介

2019年10月1日採用



内科 医師
あきもと ふくとろう
秋元 福太郎

10月より内科医として勤務させていただくことになりました。患者さんに寄り添った医療を心掛けながら、医師として日々精進していく所存です。何卒よろしくお願い申し上げます。



神経内科 医師
やした だいき
矢下 大輝

10月から神経内科に赴任しました。患者さんの声をしっかり聞いて丁寧な診療行っています。どうかよろしくお願い致します。



整形外科 医師
くはら りきょう
九原 利京

10月より整形外科に赴任しました九原と申します。患者さんやご家族に寄り添った医療を提供できるよう心がけて参ります。宜しくお願い致します。

2019年11月1日採用



皮膚科 医師
やまぎし ひろき
山岸 大樹

11月から赴任しました皮膚科の山岸と申します。よりよい医療を提供できるように心がけますので、よろしくお願い致します。

当院を退職しました

2019年9月30日退職

日野 理美 (神経内科 医師)
岸谷 和輝 (整形外科 医師)

2019年10月31日退職

嶋田 万里子 (皮膚科 医師)

2019年11月30日退職

越野 沙織 (IVR科 医師)



交通のご案内



ご利用案内

診療科

内科、内分泌・代謝内科、血液内科、神経内科、感染症内科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、精神科、外科(乳腺センター)、消化器外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科(関節鏡・スポーツセンター)、婦人科、小児科、眼科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、放射線科、リハビリテーション科、麻酔科(ペインクリニック)、緩和ケア内科、歯科口腔外科、救急科、病理診断科

外来診療日

- 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く)

予約の方法・予約受付の時間帯等

- 電話での予約…9:00～17:00(土・日・祝日及び年末年始を除く)
- 電話番号……03-5214-7381

時間外(急患)診療

- 連絡先……03-5214-7768(救急診療室)

診療受付時間

窓 口	予約のある方	午前 8:30～11:00 午後12:30～16:00
	予約のない方	午前 8:30～11:00 午後12:30～14:30
自動受付機	予約のある方のみ	8:00～16:00

人間ドックセンター

- 連絡先……03-5214-7055、7167
オプションで脳ドック、肺がんドックも行っております。

注意事項

- **処方箋**は、使用期間[発行日を含めて4日(土曜・日曜・休日を含む)]を過ぎると無効になりますのでご注意ください。
- **お薬手帳**を携帯しましょう。入院、外来、薬局で必要になる他、外出時の急病・受傷時にも有用です。



理念

私たちは、患者さんに満足いただける心のこもった良質な医療を提供し、社会に貢献します。



医療福祉相談室のご案内

◎医療福祉相談室とは

ご病気・お怪我をされると入院生活・療養生活の不安やご家族・お仕事・経済的なことなどのご心配を抱かれることがあります。

医療福祉相談室では、これらのお悩みをお持ちの患者さんとそのご家族の方などのご相談に専門の相談員（ソーシャルワーカー）が、社会福祉の立場から対応させていただいております。

ご相談内容の秘密は守ります。内容によって医師や看護師、栄養士、リハビリスタッフなどと相談し、必要に応じて地域の関係機関や専門の相談機関をご紹介します。

◎以下のようなご相談に対応しています。

●退院後の介護や生活が心配

介護が必要になった場合に、介護保険などの福祉制度を活用しながら、ご家族が負担の少ない介護を行えるようサポートいたします。必要に応じて、住宅改修、介護用品購入の方法などをアドバイスいたします。医療処置が必要な方には、在宅でも適切な医療が受けられるように、地域の訪問診療や訪問看護などと連携を図ります。

●医療費や生活費などの心配

患者さんの病状やご事情をうかがい、該当する社会保障制度や各種医療費助成制度の紹介をさせていただきます。利用の手続きもサポートさせていただきます。

医療費に関しては、高額療養費制度、難病など、生活費に関しては傷病手当金、障害年金制度などがあります。

●退院後の療養先を紹介してもらいたい

当院退院後、しばらく療養を希望される場合は、療養病院への転院や福祉施設への入所のご相談をお受けいたします。

病状や介護の状態により、相談できる病院・施設が異なりますので、詳しくご事情をうかがいながら、適切な療養先を選定できるようお手伝いいたします。

●仕事について心配がある

障害や疾病の管理と両立しながら職業生活が送れるよう、就労に関するお手伝いをいたします。

必要に応じて就労支援を行っている機関等のご案内も行います。

●福祉制度について知りたい

福祉制度には、さまざまなサービスがあります。患者さんの状態や生活のご事情に応じ、活用ができるようお手伝いいたします。（例：介護保険制度、障害者総合支援法など）

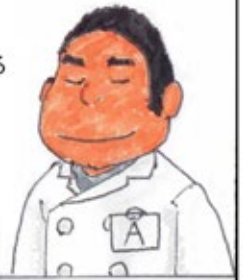
◎ご利用方法

当院をご利用の患者さん・ご家族の方など希望があればご相談できます。

ご希望の場合は右記にご連絡いただくか、医師や看護師にお伝えください。

とあるソーシャルワーカーの仕事紹介

どうも
とあるゴリラに
似ていると言われている
ソーシャルワーカーの
Aです。



患者さんやご家族の
相談に
応じ
ます。



良い方法がないか一緒に
考えます。



一人で悩まずに
ご相談ください。



ご連絡先 03-5214-7728

受付時間 月曜日～金曜日
午前8時30分～12時00分
午後1時00分～5時00分





ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.4



消化器内科部長
光井 洋

皆様明けましておめでとうございます。寒い日々ですが風邪などひかれていないでしょうか。

今回は運動と健康についてのお話です。さて、運動の効用としては何があるのでしょうか。

まず、体重を維持する、または減らすということが第一に思い浮かびます。人間は全く動かなくても、基礎代謝といって呼吸、心拍、体温調節など生命維持のための活動で消費するエネルギーがあります。臓器としては肝臓、筋肉、脳が重要です。この基礎代謝は男性で1日当たり1300-1500kcal、女性で1000-1200kcalくらいです。ここに身体の活動レベルと年齢により1.5-2.0をかけ算したものが、1日の推定エネルギー必要量です。50-60代の平均的な活動レベルの男性で2600-2700kcal、女性では2000kcal程度になります。しかしそれよりも多くのカロリーを摂取すると、余剰分は主に脂肪として脂肪組織や肝臓にたまって、体重が増えてしまいます。適正体重の+10%を超える時は減らした方が良いでしょう、そのためには、食事による摂取を減らすか、運動による消費を増やすしかありません。

次に、運動することで筋力がつく、維持できるという効果があげられます。筋肉量の重要性が最近言われており、筋肉が減ることをサルコペニアと呼んで、転倒・骨折のリスクになることがわかっています。筋肉量が増えると先ほどの基礎代謝も上がるので太りにくくなります。筋肉だけでなく、刺激を与えることで骨も強くなりますし、日光に当たれば骨に作用するビタミンDも体内で作られ

ることになります。

他の運動の効用として、精神状態が良くなる、ストレスが発散される、という点もあります。充実した汗をかいた後は気分も良くなり、悩みも忘れたりすることがあると思います。またリラックスすることにより、副交感神経優位の状態になれば、腸の動きが高まって、排便が良くなります。

以上、運動にはいくつもの効能がありますが、ではどのような運動をすればいいのでしょうか。これは人それぞれで違いますが、多くの方にできるのが、ウォーキングです。それも、可能であれば速足歩きが良いでしょう。週でトータル50分程度の速足歩きに相当する運動ができれば、体の衰えを最小限にすることができるという報告があります。さらに可能であればジョギング、ランニングと進んで行くのが望ましいです。もちろん運動強度は徐々にあげるのが良く、運動経験のない方がいきなり10km走ると、かえって体を壊すことになります。足や膝、腰が痛くて早く歩けないという方は、体操やストレッチなどが良いと思います。NHKのテレビ体操は座ったままのバージョンもありますので、参考にしてください。

スポーツを定期的に行っている方は、是非続けるようにしてください。私は以前よりテニスをしていますが、今でも週に1回くらいはできるように努力しています。ポケモンGOは3年前のスタート時から続けていますが、歩くという意味ではかなりの力になっています。前方に注意して歩くというのを忘れてはいけませんが…。とにかく運動は楽しんで続けられるのが良いですね。いつの間にか運動していたというのが理想的です。

それでは皆様、お体に気を付けて、無理のないような、各自にあった運動を続けてください。



ナースステーション

緩和ケア病棟

9階西病棟 兼 緩和ケア・がん相談支援センター 看護師長

菊地 良子

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアとされています。（日本緩和医療学会による『市民に向けた緩和ケアの説明文』より）緩和ケア病棟では、がんの進行などに伴う体や精神的な症状があり、治療が困難となったり、あるいはこれらの治療を希望しない方を主な対象としています。入院後は、診療科医・緩和ケア医と看護師等が協力して、身体や心などのつらさをやわらげ、生活の質を高め、ご家族やご友人たちと穏やかな日々を過ごすことができるよう支援しています。

緩和ケア病棟は、個室4室、2人部屋1室、4人部屋3室の18床からなり、眺めのよい9階にあります。ご家族が休息するための控室（和室、洋室）や、広い談話室、簡単な調理ができるキッチンもごございますので、ご家族やご友人とゆっくりくつろいだり、誕生日会やお食事会などを行うこともできます。また、春は外濠公園でのお花見、夏はうちわ作りやかき氷、秋は紅葉狩り、冬はクリスマス会などのレクリエーションをボランティアの方々協力して開催しています。


今後も、患者さんとご家族の気持ちに寄り添い、「がんと診断された時からの緩和ケア」の提供を続けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



人間ドックのおすすめ

人間ドックセンター

1年に1回は健康チェック



男性 基本検査		
身体測定	肝・胆道系	眼科
呼吸器系	消化器系	耳鼻科
循環器系	血液系	
腎・尿路系	炎症・その他	
代謝系		
料金 45,100円		
追加でオプション検査もごございます。		



女性 基本検査		
身体測定	肝・胆道系	眼科
呼吸器系	消化器系	耳鼻科
循環器系	血液系	婦人科(子宮頸がん検診)
腎・尿路系	炎症・その他	外科系(乳房撮影+触診)
代謝系		
料金 52,360円		
追加でオプション検査もごございます。		

胃カメラ時に必要があれば「生検」を実施します

従来人間ドックの胃カメラで「がん」を疑った場合、確定診断のために後日病院でもう一度胃カメラを飲み直して「組織を採取する」「生検」が必要でしたが、今回受診者の負担を減らしかつ「がん」を早期に診断するため人間ドックの胃カメラで同時に「生検」を12月1日から開始しました。

「組織を採取する」というと怖そうなイメージがありますが、採取するのは米粒の半分程度ですので苦痛を伴うものではありません。（「生検」の費用は保険診療が適用され3割負担で1万円未満（採取した箇所数などにより変動します）、生検不要の場合、費用の負担はありません。）

ご希望の方は、胃カメラの同意書をよくお読みになり、お申込みください。

（電話03-5214-7055）

