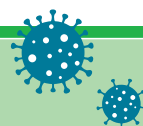


糖尿病と感染症



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染者数がニュースで毎日放送されています。生活様式が一変してしまった中で今後私たちの生活はどうなるのか、心配されている方は多いのではないのでしょうか。そのなかで、特に感染症に注意しなければならない人として、高齢者の方々と共に糖尿病の患者さんが挙げられることがあります。

糖尿病の患者さんは厚労省の国民健康・栄養調査によると、その予備軍を合わせて約2000万人。高齢化で患者数の高止まりが予想されていますが、まだまだ国民病の代表格です。一方で日本の糖尿病の患者さんがお亡くなりになる原因調査結果によると、感染症が悪性新生物に次いで第2位と報告されています。高齢化社会に伴い、糖尿病の患者さんも高齢化しますのでこれに合わせて感染症による死亡率が上がったと推察されていますが、実際に糖尿病の患者さんはCOVID-19にかかりやすいのでしょうか。中国と米国の患者さんのデータによりますと、両国ともCOVID-19患者さんにおける糖尿病患者さんの割合は10%ほどです。これは各国の糖尿病有病率（国民全体における糖尿病患者さんの割合）と大きな差はありません。すなわち、糖尿病があるからといって、必ずしもCOVID-19に感染しやすいわけではなさそうです。しかしながら、糖尿病患者さんはCOVID-19に感染すると重症化しやすいのかといった観点からみますと、残念ながらそのリスクは高いことが知られています。COVID-19による重症化要因は糖尿病に加えて、年齢、高血圧、心血管疾患、慢性呼吸器疾患、悪性疾患とされています。高齢化社会を迎えた我が国の糖尿病患者さんの3/4が高齢者であることを考慮すると、これらの疾患が併存する糖尿病患者さん

は多いと考えられますので十分な注意が必要です。

では糖尿病患者さんがCOVID-19に感染した際に重症化するのを予防する方法はあるのでしょうか。実は普段の血糖コントロールが良好に保てている糖尿病の患者さんは血糖コントロールの良くない患者さんと比べるとCOVID-19感染症の重症化やその死亡率は低下していることが知られています。すなわち、3密をさける、手洗い、せきエチケットなどの基本的な感染予防対策をしていただくのと同時に、今まで以上に食事や運動に気をつけて血糖コントロールを良好に保つように努めていただきたいと思います。

当院は十分な感染症対策をしており、慢性疾患の方々が安心して通院できるようにしています。処方された薬がなくなっても、「医療機関に行く」と感染するリスクがあるから」とそのままにして血糖コントロールを悪化させることがないようにしてください。



内分泌代謝内科 主任医長
勝田 秀紀





皆さんは体調がすぐれない時に「貧血」を意識したことはありますか？「立ち眩みがひどいな。貧血かな？」「最近階段を昇るとやたら息が切れる。貧血かも。」「だるいし気力も出ない。きっと貧血に違いない。」ここで今こそすべての日本国民に問います。貧血ってなに？

貧血とは、血液中の赤血球成分が不足している状態をいいます。「赤血球（RBC）」や赤血球に含まれる「ヘモグロビン（血色素、Hb）」などをみて貧血かどうか判断しますが、特に大事なものは「ヘモグロビン」です。ヘモグロビンは鉄を含む赤い色素「ヘム」とたんぱく質の「グロビン」からできています。「ヘム」は酸素との結びつきが強く、全身に酸素を運ぶ重要な働きをしています。そのためヘモグロビンが減ると体の酸素も減ってしまい、普段何の苦勞もない坂道や階段でも酸欠となって息が切れてしまうのです。また足りない酸素を一生懸命全身に回そうとして心臓ががんばるため、脈が速くなります（逆にヘモグロビンが下がっていなければ、その症状には他に原因があるということになります）。

今日採血をされた方は、採血結果を見てみましょう。ヘモグロビンはいくつでしたか？当院では、成人女性は11.3-15.3 g/dL、成人男性は13.1-16.9 g/dLが基準値となっています。この下限値を下回ると貧血です。いつもは貧血でない方が10.0 g/dL以下になると、息切れや動悸、立ち眩みを自覚するようになります。ただし貧血がゆっくり進むと体がそれに慣れてしまうため、自覚症状の出ないこともあります。しかし自覚症状がないからといって放っておいてはいけません。貧血を引き起こす病気が隠れている可能性が高いからです。

次に「平均赤血球容積（MCV）：赤血球の大きさ」を見てみてください。血液内科医はここを見てどんな貧血なのかを考えます。



血液内科 主任医長
水地 大輔

① MCVが80fL未満→小球性貧血

最も頻度が高いのは鉄欠乏性貧血です。月経過多に代表される、出血によって生じる貧血です。鉄やフェリチン（貯蔵鉄＝鉄の蓄え）を測ることで当日診断できます。消化管出血が潜んでいることもあるので、内視鏡などの検査が必要となることがあります。

② MCVが80-100fL→正球性貧血

ここには様々な貧血の可能性があります。長く腎臓を患っている方では腎性貧血、血液の病気で再生不良性貧血や多発性骨髄腫、白血病が隠れていることもあります。

③ MCVが100fL超→大球性貧血

赤血球が寿命より早く壊れてしまう溶血性貧血や、血を造る（造血）のに必要なビタミンB12や葉酸の不足でおきるビタミンB12欠乏性貧血や葉酸欠乏性貧血、造血の場である骨髄に異常がおきる骨髄異形成症候群などがここに当てはまります。

このように、貧血の背後には様々な病気が隠れていて、さらに詳しい検査を必要とします（貧血の原因によって必要な検査は異なります）。健康診断等で「貧血」と言われたら、まずは血液内科を受診してみましょう。当院では月火木金曜の午後、水曜の午前に専門外来を開設しています。お気軽にご相談ください！



「転びやすい」脳の病気

神経内科では、“最近よく転ぶようになりました”と訴えて受診される患者さんが少なくありません。孔子の倒れというくらいで、時には足を滑らせたり段差につまずいて転ぶことは誰にでもあることです。そそっかしい私は地下鉄の階段で転倒して救急隊のご厄介になったことがあります。しかし一ヶ月に何度も転ぶ、転んだときにとっさに手が出ず顔や頭を打ってしまうとしたら、ひょっとすると脳の病気が隠れているかもしれません。

神経内科で診療する主な疾患には、大きな括りとして脳卒中のほかに神経変性疾患があります。神経変性疾患とは脳や脊髄の神経細胞が何らかの原因で減ってしまう病気の総称です。たとえば認知機能に関係した神経細胞が減ると認知症になりますし、筋肉を支配する神経なら筋萎縮性側索硬化症、中脳の前側（黒質）ならパーキンソン病になります。そして、あまり有名ではありませんが、その変性疾患の一つに中脳の後ろ側が萎縮する進行性核上性麻痺という病気があります。中脳の後ろ側（中脳被蓋）には歩行や姿勢維持を司る中枢があるため、足がすくみ、小刻み歩行になります。これらはパーキンソン病でもみられる症状なのですが、パーキンソン病と違うのは、この病気では転倒がとても多いのです。中には毎日のように転んで頭を打ったり手足を骨折する患者さんもいます。健康な人ならバランスを失いかけても、すぐに姿勢を立て直す反射が働くのですが、進行性核上性麻痺ではその反射がうまく働かないためとても転びやすいのです。

患者さんの脳をMRIで前後方向に切った断面図を示しますが、中脳被蓋が萎縮してハチドリの頭のような形に見えるのが典型的です。また微量の放射能を注射する検査では大脳基底核と呼ばれる部位にも異常がみられます。

進行性核上性麻痺は人口10万人あたり10-20人程度（パーキンソン病は150人）と比較的まれな疾患とされています。しかし転倒、すくみ足、歩行障

院長補佐兼神経内科部長
椎尾 康

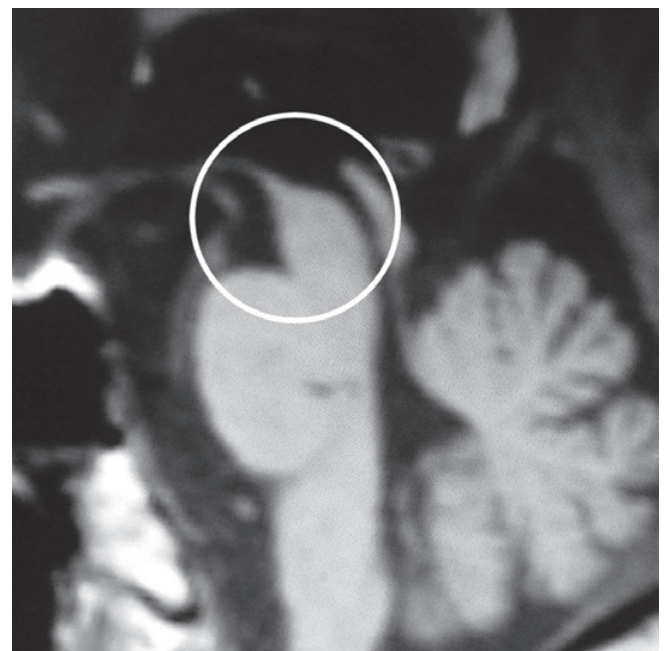


害の患者さんをよくよく調べてみると、パーキンソン病と同じくらいの頻度でこの疾患が見られるように思います。治療はパーキンソン病でも用いられるドーパという内服薬がある程度の効果を示すことがあり、またリハビリテーションによって転倒の頻度を減らすことができます。当院では定期的に入院していただき、病状の評価とそれに応じたりハビリや薬剤調整を行って少しでも転倒を減らし、症状の進行を遅らせるように努力しています。

当科のホームページには進行性核上性麻痺の疾患解説も掲載していますので、合わせてご覧ください。



<https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/shinryo/shinnai/psp.html>



MRI画像
白丸で囲んだ中脳が萎縮してハチドリの頭のように見えます



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 □	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。



新型コロナウイルスに関するお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、東京通信病院では様々な対応を行っており、ご来院の皆さまにもご協力をお願いしております。

感染予防策へのご協力のお願い

来院される方は、手洗い・手指消毒・マスク着用・せきエチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる）などの標準的な予防策をとっていただくようお願いします。

病院の立ち入り時間の制限

来院される方全員に検温のご協力をお願いしており、診療棟1階の外来入口にて実施しています。外来入口の開錠時間は朝7時45分です。それより前にお越しいただいても扉は開きませんので、ご注意ください。

面会制限について

院内感染防止のため、面会制限を強化しています（2020.9.1現在）。小児科を除き、面会は症状説明などでこちらからお呼びした身内の方のみとさせていただきます。

ご希望の方に、PCR検査・抗体検査を開始しました

東京通信病院では、ご希望の方に自己負担（自由診療）での新型コロナウイルスPCR検査及び抗体検査を実施しています。

◎検査概要

検査方法	唾液採取によるPCR検査及び採血による抗体検査
対象となる方	海外渡航や国内での移動を予定している方、又は感染への不安があり検査を希望する方 ※検査当日の2週間前までの間に、発熱・呼吸症状の無い方に限ります。
料金（全て税込）	PCR検査：33,000円 抗体検査（IgM、IgG抗体）：11,000円 PCR+抗体検査セット：42,000円 証明書（診断書）：【日本語】5,500円 【英語】11,000円
お申込み	電話番号 03-5214-7725（医事課） 電話受付時間 10：00～16：00（土、日、祝、年末年始除く） 検査受付時間 15：00～16：30（土、日、祝、年末年始除く）



PCR検査の当日の流れや、結果が出た後の連絡方法、ご注意いただきたい点などの詳細は、当院ホームページに掲載しています。

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせも随時更新していく予定ですので、ぜひご確認ください。

<https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/info/coronavirus00.html>

終わりに

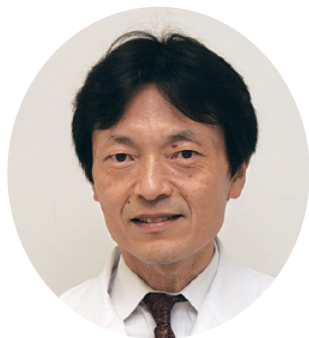
東京通信病院では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、専門のスタッフや設備で対応するなど、院内での感染対策に万全を期しています。安心してご来院いただけるよう引き続き対策を進めて参りますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルスに関する記事は、2020年9月現在の内容です。状況により変化する可能性がありますので、ホームページのお知らせも併せてご確認ください。





ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.7



消化器内科 部長
光井 洋

皆様こんにちは。体調はいかがでしょう。今回は便秘についてのお話です。

内科学会では、便秘とは「3日以上排便がないか、排便はあっても残便感がある状態」と定義されています。要するにすっきり出ない状態ですね。

その原因は、大腸に形の異常がある場合と大腸の動きが悪い場合に大きく分けられます。前者には、大腸がんや大腸炎があり、これは内視鏡検査などによって診断されます。血便や腹痛・発熱、便潜血陽性などの変化があれば、是非消化器内科を受診してください。一方、最も多い慢性の便秘は後者の「動きが悪い」ことによるもので、ここからはその対処法になります。

第一には排便習慣を整えることがあげられます。朝起きたら、まず水分を取って便器に腰掛けます。朝は腸が動きやすいのでここが排便のチャンスです。排便の時には、前かがみの姿勢を取ると直腸がまっすぐな形に近づき、腹筋にも力が入りやすくなります。また朝食後も、胃が動くことによって大腸も反射的に動くため、排便するチャンスになります。腸の動きは自律神経に支配されており、過度のストレスは交感神経が緊張して便秘に傾きます。自律神経の調節のためには、十分な睡眠と規則正しい3食の摂取が望まれます。あと、便意が起きたら必ずトイレに座ることが必要です。便意を我慢する習慣は便秘の原因になります。

食事の内容については、食物繊維を十分に取ることで、便に水分が取り込まれ、柔らかくなって出やすくなります。食物繊維は、豆類、野菜、きのこ、海藻、果物に多く含まれます。ヨーグルトも腸内細菌を整える効果があります。また、水分を多く摂取することも重要で、可能なら1日1.5L以

上飲むと良いとされます。それにより便が柔らかくなります。

運動習慣も大事なポイントです。運動をした後の休息で、自律神経が副交感神経主体になると腸が動くようになります。軽度の運動（有酸素運動）を持続することによっても同様の状態が起こります。また、腹筋を鍛えることで、排便をする際に出やすくなります。私も朝はルーチンで腹筋と散歩をするようにしています。

以上のことを行っても、すっきり出ないようであれば、薬を使うことを考えます。幸い、最近になり新しい便秘薬（下剤）が使えるようになってきました。下剤は大きく分けると、便に水を含ませて柔らかくするものと、腸を刺激するものになります。前者の代表が酸化マグネシウムで、ここに糖類下剤（ラクツロース）やポリエチレングリコールが加わりました。また、後者の刺激性下剤には、センノシドやアロエなどがあり、効果は強いですが、だんだん効きにくくなると言われていきます。これら以外にも、全く新しいメカニズムで腸から水分を出す薬などが使えるようになり、漢方薬も体質に合えば効果があります。外来でご相談ください。

最後に、忘れてはいけないのは、薬剤性の便秘です。元々お持ちの病気に対して、新しい薬が始まった後に便秘になった場合は、その薬の影響はないかを主治医に確認してください。

以上、便秘についてのお話でした。皆様のお通じがこれからも快適であることを祈ります。



東京通信病院が World's Best Hospitals 2020 に選ばれました

米国の週刊誌「Newsweek」が毎年発表している、世界基準の優良な医療機関を評価したランキング「World's Best Hospitals 2020」日本版に、当院が選出されました。

このランキングは世界21カ国を対象としており、日本国内では142病院が選出されています。

評価は、以下の3つの基準をもとに作成されています。

1. **医療従事者からの評価**：70,000名以上の医師、医療従事者、病院管理者へのオンライン調査の実施
2. **患者からの評価**：医療機関を受診した患者さんからの満足度評価
3. **病院のKPIs**：安全性や衛生管理状況等
※KPIsとは、Key Performance Indicators（重要業績評価指標）の略で、目標の達成度合いを計るために継続的に計測・監視される定量的な指標のことをいいます。

東京通信病院は、2019年度に引き続き2年連続で本ランキングに選出されました。

当院は、医療安全や医療の質向上に配慮しながら、患者さんの満足度向上を最重要課題のひとつとして日々取り組んで参りました。こうした取り組みが評価されたものと考えております。

今後も職員一丸となって取り組みを継続し、さらに良質な医療を提供できるよう努力して参ります。



新任医師紹介

2020年8月1日採用



リハビリテーション科 医師
はら たかとし
原 貴敏

8月よりリハビリテーション科に赴任致しました。
脳卒中と脳外傷のリハビリテーションが専門です。どうぞよろしくお願ひ致します。

2020年9月1日採用



皮膚科 医師
ふじい ゆり
藤井 友理

9月より皮膚科に赴任いたしました。
患者さんに寄り添った医療を心がけて参りますので、どうぞ宜しくお願ひいたします。

当院を退職しました

2020年7月31日退職

山田 尚基 (リハビリテーション科 医師)

2020年8月31日退職

宮澤 健太郎 (救急科 主任医長)
間中 結香 (皮膚科 医師)
矢下 大輝 (神経内科 医師)



ナースステーション

感染予防対策室と感染対策チームの活動について ～院内感染から皆様を守るために～

経営管理課・看護部 感染管理認定看護師 佐藤 明子

【感染予防対策室とは】

感染予防対策室は、患者さん、ご家族、面会者など、病院を利用するすべての方々と、院内で働く全てのスタッフを院内感染から守るために設置されている部門です。そして、感染予防対策室では感染対策チームを組織し、院内感染予防にかかわる活動を行っています。感染対策チームは、「感染管理」についての研修を終え、認定資格を持つ看護師、医師、薬剤師、臨床検査技師で編成し、それぞれが専門的な知識と技術を活用して、組織横断的に活動しています。

【主な活動】

○感染の危険が高い場面を中心に監視（モニタリング/サーベイランス）を行って、職員が正しく感染対策ができていないかを以下のような視点で評価・指導しています

- ✓ 職員が正しく、必要な場面で手洗いやアルコール手指消毒を行えているか
- ✓ 手袋や、エプロンなどの個人防護具を正しく着脱できているか
- ✓ 耐性菌への予防策ができていないか
- ✓ 患者さんの治療に必要な尿の管や点滴などが清潔に管理できているか
- ✓ インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染性疾患の予防対策が行えているか（職員の健康管理を含む）
- ✓ 針刺し・切創事故を起こさないように職員が対策を実践しているか

○院内を巡回し、感染対策が正しく行えているかをチェックしています

感染対策チームと各部署の感染リンク委員が集まって、週1回院内を周り、評価項目に沿ってチェックしています。気が付いたことはその場で指導します。

○マニュアルを日々更新しています

『感染予防対策マニュアル』に沿って職員が正しく行動できるよう、常に見直しをおこない、職員にお知らせしています。

○感染予防に関する職員研修の企画や開催

全職員を対象に、マニュアルを基本とした研修を定期的で開催しています。

○新型コロナウイルス対策

東京都感染症診療協力医療機関として、新型コロナウイルス院内感染対策を適切に実践しています。

【おわりに】

感染予防対策室は、これからも、感染を持ち込まない、広げないための対策をすべての職員とともに実践し、病院ご利用者を感染から守ってまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



写真1 感染対策チームメンバー



写真2 洗い残しがないかチェック

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さいます。

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さいます。

新規オプション「インスリン抵抗性マーカー」開始!!

2020年4月、人間ドックのオプション検査「インスリン抵抗性マーカー（HOMA-IR）」を開始しています

空腹時の血糖値とインスリン値から、**インスリン抵抗性（インスリンが効きにくく糖尿病になりやすい状態）**を評価します。



また、インスリン値が高値になると動脈硬化やがんの危険因子になることが知られています。インスリン抵抗性は、過剰な栄養摂取や運動不足を解消することで改善が見込めます。「**肥満、運動不足、脂っこい食事の好きな方**」、「**糖尿病、糖尿病が心配な方、家族が糖尿病の方**」、「**血圧が高めの方、コレステロールや中性脂肪が高い方**」にお勧めします。

- 検査方法：人間ドックで採血時に少し多く採血するだけです。
- 料金：2,750円（消費税込）です。

