



東京通信病院ニュース

Vol. 101

# けんこう家族

発行 / 東京通信病院

平成23年7月1日

〒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/

東京通信病院は財団法人医療機能評価機構が実施する病院機能評価の認定病院です。

認定第J C 2 1 5号

## 健康の話、乳腺の話



外科 主任医長 津久井 元

こんにちは。読者の半数は男性としますので、今日はまず前半私なりの健康の話をし、それから乳腺の話しようと思います。日本は世界の長寿国になりましたがこれが今後続くかと言われると？と感じる医療関係者は少なくないと思います。確かに医療技術は世界トップクラスである事は間違いありません。しかし、今の日本人の生活を見てみると健康的な生活からだんだん遠ざかってきている気がしてなりません。テレビではグルメ番組があふれコンビニはお弁当を買う人であふれています。私が桃源郷と思う位の美しい漁村が南伊豆にあります。長寿村として知られる伊浜という秘境です。ここは山が海へ降りだし坂だらけの村です。なぜ長寿かとの理由に海藻を中心とした魚貝類、野菜の食生活と老人でも坂をよく歩く事ではないかとの説があるそうです。そして美しい景色が心を和ませてくれます。まさに現代人に不足した対極の生活ではないでしょうか。人間は動物の一種です。ですから動物の自然な生活から離れば離れるほど体に不具合を生じるのは当然かもしれません。夜明けとともに起き日没とともに寝る生活がいいのですが実生活ではそうもいきません。休日にはそういう生活をするのもいいかと思えます。中高年に人気の登山は女性医師が担当します。月曜と木曜は専門外来となり、月曜は女性医師が担当します。月曜、木曜は女性医師が担当します。月曜、木曜は女性医師が担当します。

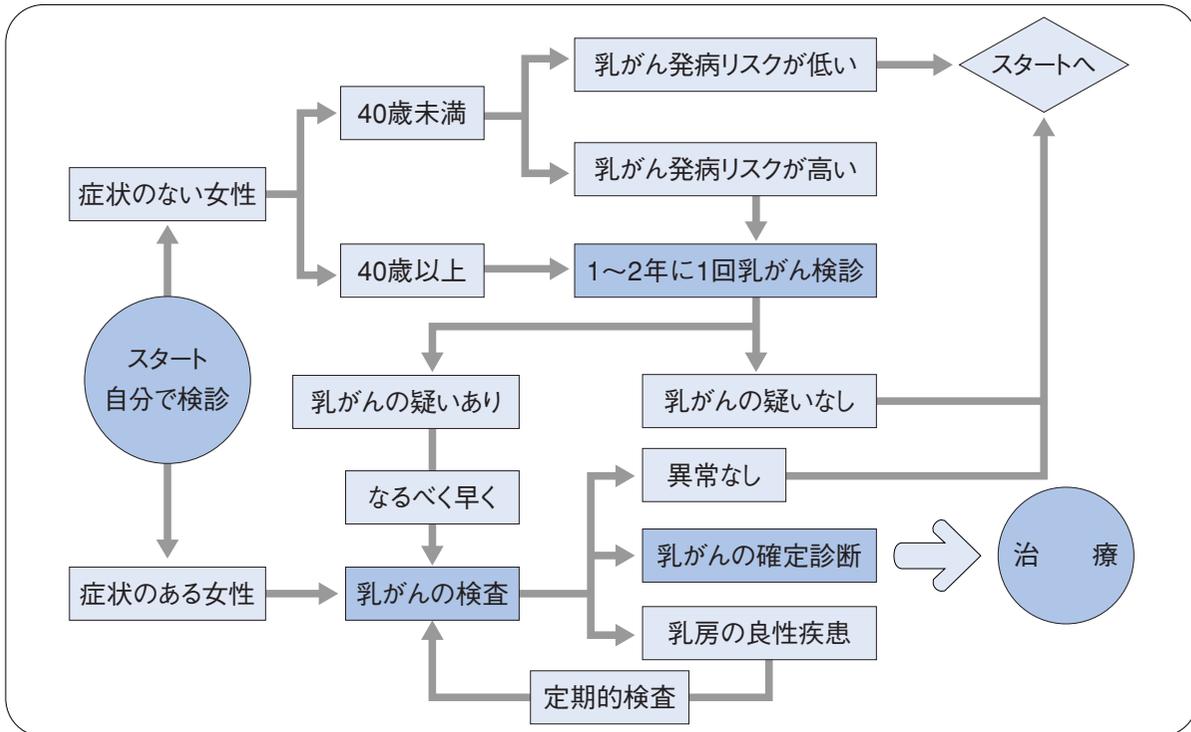
### 乳腺外来と検査

次に後半の乳腺外来の話です。乳腺に関する一般診察を

### 乳腺腫瘍とは

乳腺腫瘍とは、乳がん、乳腺嚢腫、線維腺腫、癌

■診療の流れ (日本乳癌学会ガイドラインより)



などがあります。乳腺症は乳腺の増殖がアンバランスの状態ではありませんが、線維腺腫は良性の腫瘍で大きくなる事もあります。以上は良性疾患で通常経過観察となります。癌の場合は手術治療となります。手術には乳房温存手術と mastectomy があります。手術の適応は病変の存在範囲と御本人の希望と合わせて決定します。手術後は腫瘍が再発しないように、病棟に案内が置かれます。御質問等ありましたら外科外来にお気軽にお問い合わせください。

## 現在当院では、国の夏期電力需給対策に基づき、節電の取組みを実施しております。

照明や空調は必要最小限に留めておりますので、患者さまを始め当院をご利用される皆様にはご不便をおかけいたしますが、「誠意に満ちた医療」「安全・安心で高度な医療」をご提供させていただくための対応でありますこと、何卒ご理解、ご協力をお願い申し上げます。当院の節電取組み内容は次のとおりとなりますので、よろしくお願いいたします。

- ◎照明について
- ◎空調について
- ◎職員の服装について

安全性に配慮した上で、共用部分の間引き・消灯の徹底  
冷房時の適正な温度設定の実施 (省エネ運転)  
軽装の実施 (原則：ノーネクタイ、上着を着用しない)

# 生活習慣病を

## 予防しよう



内分泌・代謝内科  
副院長(兼部長)  
**宮崎 滋**

### 1. 生活習慣病とは

はいけません。

強調した名称といえます。したがって一人一人が病気の予防に主体的に取り組むことが重要になります。

生活習慣病とは、ある疾患になりやすい遺伝的体質を持つ人が、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣要因が加わって発症する一群の疾患をいいます。表1にあるような病気、健康障害が生活習慣病といわれるものです。つまり、過食であったり、油脂、塩などを著しく多く食べたり、運動もせず座り仕事の生活であったり、タバコを吸って、お酒も毎日飲んでという生活を続けていると、表1に示す生活習慣病になりやすくなります。問題なのは、生活習慣病にとどまらず、動脈硬化をひき起こし、心筋梗塞、脳梗塞、癌という重篤な疾患になり、身体機能が低下したり、生命が危険になることです。科の診療について解説します。私達が最も力を入れている対策は肥満の解消、減量です。なぜ糖尿病や高血圧ではなく肥満

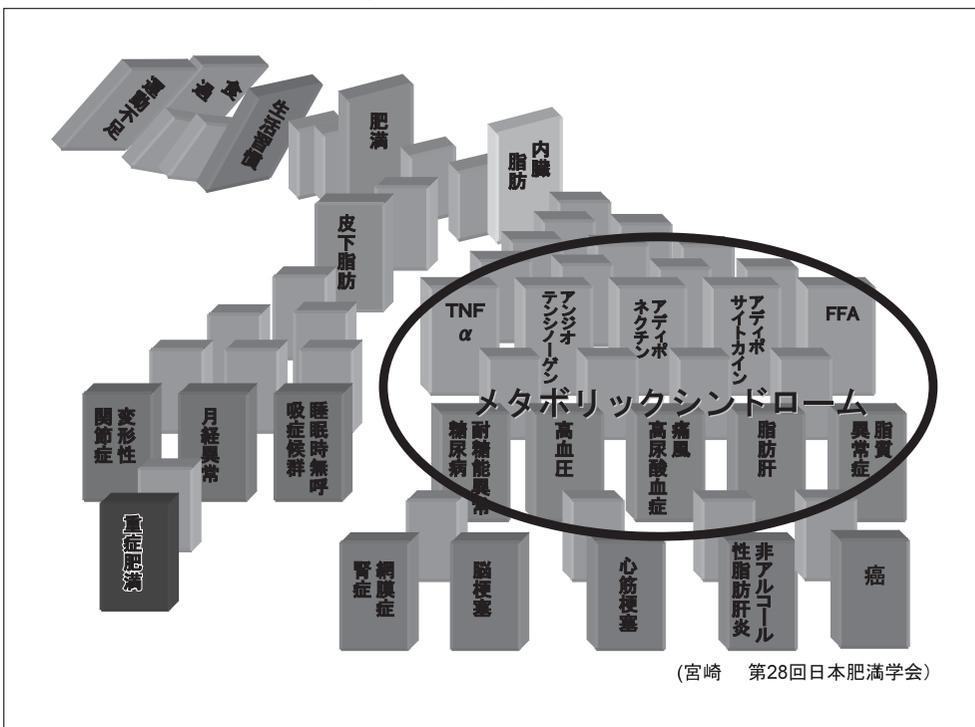
表1 主な生活習慣病

■ 食習慣	糖尿病・肥満・脂質異常症 高尿酸血症・心臓病・大腸がん 歯周病
■ 運動習慣	糖尿病・肥満・脂質異常症 高血圧
■ 喫煙	肺癌・心臓病・慢性気管支炎 肺気腫・歯周病
■ 飲酒	アルコール性肝炎

病や高血圧ではなく肥満

腹が出っ張ってきます。睡眠時無呼吸症候群など

図1. 肥満は生活習慣病の最上流にある

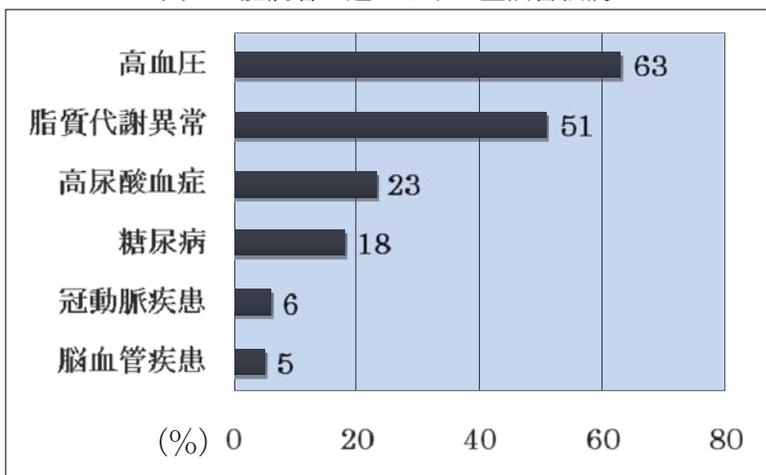


### 2. 生活習慣病の治療

かという、肥満は表1

当院では生活習慣病の治療に積極的に取り組んでいます。私共の内分泌代謝内科では糖尿病、肥満症、脂質異常症などを、循環器内科では高血圧、心臓病を、呼吸器内科では慢性気管支炎という具合に各々の科で分担しながら診療しています。ここでは内分泌代謝内科の診療について解説します。私達が最も力を入れている対策は肥満の解消、減量です。なぜ糖尿病や高血圧ではなく肥満

図2. 肥満者に起りやすい生活習慣病



が起りやすくなります。内臓脂肪が増えやすいのは中年以降の男性ですが、最近では30歳の男性にもみられます。女性では皮下脂肪が増えていることが多いのですが、閉経後には内臓脂肪も増えてくるのがわかっていきます。

肥満の人にはどのような合併症があるかを示したものが図2です。肥満の人のうち高血圧は63%に、脂質代謝異常は51%に、痛風になる高尿酸血症は23%に、糖尿病は18%の人に合併しています。問題なのは、肥満であるとこのような疾患が同時にいくつも起ってくる

表2 生活習慣病にならないために

1. 大食しない
2. 偏食しない
3. こまめに身体を動かす
4. 背すじを伸ばして歩く
5. お酒を控える
6. タバコをやめる
7. しっかり睡眠をとる
8. 休息を忘れずに

3. 生活習慣病にならないために  
しかし、生活習慣病を治療するより、生活習慣を改善する方が、早く健康になることができます。

当院では、外来で管理栄養士が栄養相談を行っており、無理なくやせる方法について相談を受けたい方は、月に1、2回ダイエット教室を開き、わかりやすいダイエット法の指導を行っています。是非ご利用ください。



# 特発性正常圧水頭症について



脳神経外科  
副院長(兼部長)  
**野口 信**

「正常圧水頭症」とい  
う疾患は1965年南米  
コロンビアの脳神経外科  
医 Salomon Hakim に  
よって提唱されたもので  
す。歩行障害、認知障害、  
尿失禁を3つの主症状と  
する病態で、脳の中の髄  
液をためているスペース  
(「脳室」)が大きくなる  
ことが原因でおこります。  
ら次第に影が薄くなって

「特発性正常圧水頭  
症」とは明らかな原因疾  
患がなく、いつの間にか  
「続発性」のものと、原  
因が不明のもの、すなわ  
ち「特発性」があります。  
続発性は外傷や髄膜炎  
に引き続き起こるものも  
ありますが、最も多いの  
はくも膜下出血のあとに  
起こるものです。くも膜  
下出血の結果、脳脊髄液  
の吸収が障害され、正常

かつて手術を行っても  
無効だったケースが多  
かったのは、そもそも診  
断に間違いがあったため  
ではないかと考えられて  
います。当時はまだCT  
スキャンもなく、脳室の  
大きさを調べることでさ  
え大変でした。そのよう  
な医療レベルでは診断、  
治療を正しく行うこと  
は困難だったと思われま  
す。以下にどのように診  
断し、治療するかを説  
明します。  
この疾患には診断のた  
めのガイドライン(表  
1)があります。これら  
は必須項目といわれすべ  
てを満たしている必要が  
あります。判定は問診と  
CTスキャン、MRIな  
どの画像診断で行いま  
す。この画像診断では脳  
室がまんべんなく萎縮し  
、脳室も大きくなってき  
ます。特発性正常圧水頭  
症では脳室が大きくなら  
ない、むしろ頭頂部の脳  
は圧迫されているのが特  
徴です。  
ガイドラインの必須項  
目を満たしたら、入院し  
てタクトテストという試  
験を行います。これは腰  
椎穿刺という方法で髄液  
を30ml排除して、その後

きた感がありました。  
最近になって、診断技  
術の進歩や、手術デバ  
イスの改良などにより、治  
療成績が向上し、さらに  
社会的ニーズの高まりも  
あって、再び注目が集  
まっています。  
「正常圧水頭症」には  
原因がはっきりしている  
「続発性」のものと、原  
因が不明のもの、すなわ  
ち「特発性」があります。  
続発性は外傷や髄膜炎  
に引き続き起こるものも  
ありますが、最も多いの  
はくも膜下出血のあとに  
起こるものです。くも膜  
下出血の結果、脳脊髄液  
の吸収が障害され、正常

の症状の変化をみるテス  
トです。脳室内の髄液の  
量が減るとどうなるかを  
あらかじめ調べるわけ  
です。  
このテストで明らかな  
症状の改善が見られれば  
、特発性正常圧水頭症であ  
る可能性は高まります。  
ここまで確認したので、  
初めてVPシャントの手  
術を行うことになりま  
す。脳室に1ミリの細い  
管を入れ、それを皮下に  
通して腹腔内に導く手術  
です。管だけを入れると  
ははつきり分かっていま  
せんが、日本での推計に  
よりますと、人口10万人  
当たり100人といわれ  
ています。東京都の人口  
に当てはめてみると、都  
内で1万2千人ほどの方  
が罹患していることにな  
ります。実際に手術を施  
行されている方はそれほ  
ど多くはありません。と  
いうことは、特発性正常  
圧水頭症でありながら見  
逃されている方が大勢  
いることになりま  
す。歩きにくい、物忘れが  
ひどい、尿失禁があるな  
どの症状でお困りの方が  
身近にいらしたら、単  
なる老化かもしれませんが  
、もしかすると特発性正常  
圧水頭症かもしれません。  
ご興味をもたれた方は、  
どうぞ脳神経外科外来に  
いらしてください。

図1. 脳室腹腔シャント (VP シャント)

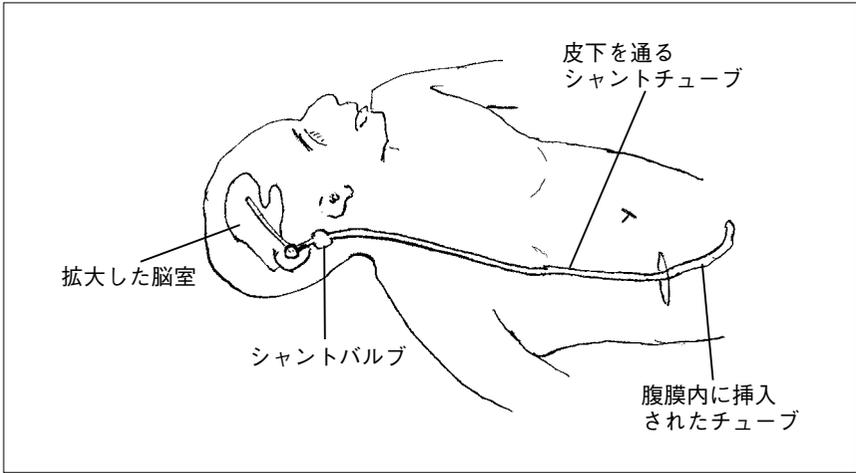


表1 特発性正常圧水頭症診療ガイドライン  
(2004年日本正常圧水頭症研究会)

必須項目
1. 60歳以降に発症する。
2. 歩行障害、認知障害、尿失禁の1つ以上を認める。
3. 脳室の拡大を認める。
4. 髄液圧が200mm水柱以下で、髄液の性状が正常である。
5. 他に疾患により上記臨床症状を説明しえない。など。

の症状の変化をみるテ  
ストです。脳室内の髄液の  
量が減るとどうなるかを  
あらかじめ調べるわけ  
です。  
このテストで明らかな  
症状の改善が見られれば  
、特発性正常圧水頭症であ  
る可能性は高まります。  
ここまで確認したので、  
初めてVPシャントの手  
術を行うことになりま  
す。脳室に1ミリの細い  
管を入れ、それを皮下に  
通して腹腔内に導く手術  
です。管だけを入れると  
ははつきり分かっていま  
せんが、日本での推計に  
よりますと、人口10万人  
当たり100人といわれ  
ています。東京都の人口  
に当てはめてみると、都  
内で1万2千人ほどの方  
が罹患していることにな  
ります。実際に手術を施  
行されている方はそれほ  
ど多くはありません。と  
いうことは、特発性正常  
圧水頭症でありながら見  
逃されている方が大勢  
いることになりま  
す。歩きにくい、物忘れが  
ひどい、尿失禁があるな  
どの症状でお困りの方が  
身近にいらしたら、単  
なる老化かもしれませんが  
、もしかすると特発性正常  
圧水頭症かもしれません。  
ご興味をもたれた方は、  
どうぞ脳神経外科外来に  
いらしてください。

親子2代にわたって正常  
圧水頭症に立ち向かって  
いる執念を感じさせます。  
わが国では、手術後1  
年目での症状改善率は80  
%と報告されています。  
年齢とともに歩行障害、  
認知障害などの症状が進  
行していてもおかし  
くない状況ですので、80%  
の改善は満足できる数字  
と思われま  
す。  
特発性正常圧水頭症の  
発生頻度がどれくらいか  
ははつきり分かっていま  
せんが、日本での推計に  
よりますと、人口10万人  
当たり100人といわれ  
ています。東京都の人口  
に当てはめてみると、都  
内で1万2千人ほどの方  
が罹患していることにな  
ります。実際に手術を施  
行されている方はそれほ  
ど多くはありません。と  
いうことは、特発性正常  
圧水頭症でありながら見  
逃されている方が大勢  
いることになりま  
す。歩きにくい、物忘れが  
ひどい、尿失禁があるな  
どの症状でお困りの方が  
身近にいらしたら、単  
なる老化かもしれませんが  
、もしかすると特発性正常  
圧水頭症かもしれません。  
ご興味をもたれた方は、  
どうぞ脳神経外科外来に  
いらしてください。

# 認知症にならないために

認知症予備軍の生活の工夫



精神科  
部長  
**亀山 知道**

最近、「自分は年を  
とったなあ」とつくづく  
感じます。物忘れがひど  
くなっていることが第一  
の理由ですが、その他に  
仕事の処理スピードが遅  
くなりました。また、以  
前は、ひとつの仕事をし  
ている最中に他の仕事を  
頼まれても、それを覚え  
ていられたましたが、同  
時進行で仕事ができまし  
たが、今は、一度に二つ  
の仕事を進めることができ  
なくなりました。それど  
ころか、二番目の仕事の  
存在が頭から消えてしま  
うことも出てきました。  
身体的には体力のおとろ  
えを感じますし、毎朝決  
まって朝5時前に目が覚  
めるようになりました。  
以下は、こういう認知  
症予備軍の私が行なっ  
ていることです。まず、仕  
事を減らしました。具  
体的には、1日に診る患  
者さまの数を減らしまし  
た。患者さまの総数は  
減っていないのですが、  
できる限り通院間隔を延  
ばしていただきました。  
その結果、ひとりひとり  
の診察時間が長くなり、  
あせらずゆっくり診察が  
できるようになりました。  
何か仕事を頼まれた時  
には、どんな簡単なこと  
でも、必ずメモを取るこ  
とにしました。  
そして、その仕事が終わ  
るとメモを消していく  
ことにしました。そのた  
め、常に大きなノート  
を持ち歩いています。いつ  
も私が持ち歩いている紙  
袋にはそのノートが入っ  
ています。  
深酒はせず、12時前  
には寝ています。朝は早  
めに起きて、その日の予  
定を確認し、家を出るこ  
とにしています。一夜漬  
けができないので、  
原稿書きなどの仕事は、  
余裕を持たせて予定を立  
て、切羽詰まらな  
いように、計画的に物  
事を進めることにしま  
した。些細なことには腹  
を立てず、穏やかな気持  
ちで生活するよう心掛け  
ています。  
趣味も12時前には切り  
上げることにしています。  
た、何かをしなが  
ら階段の昇り降りをする  
のが危険です。私は、階  
段の昇降の際には、他の  
人も歩かないで、ゆっ  
くり歩くことにしてい  
ます。酔っ払いながら  
階段を走ることは、危  
険極まりないこと  
です。

細かなことになりま  
すが、外出する時には、手  
に持つ荷物はひとつだけ  
にしています。これは転  
倒しそうなった時に、  
両手がふさがっていると  
危険だということもあり  
ますが、もう一つの理由  
は、ものをなくさないた  
めです。私は、たまに、  
ふたつの荷物を持つとひ  
とつを置き忘れることが  
あります。それを防ぐた  
めに荷物はひとつにし  
ています。  
道路を渡る時にはでき  
る限り信号機のあるこ  
ろを渡ることに、必ず青  
信号で渡り、黄色に変わ  
たら走って渡らないで、  
次の青信号を待つことに  
しています。自分では気  
付きませんが、年には勝  
てないもので、とっさの  
動きなどは実に悪くな  
っているのです。へたを  
すると交通事故に遭いま  
す。事故に遭わないに  
しても、転んで骨折し、寝  
たきりの生活になると、  
認知症の頭在発症につ  
ながることがあります。  
歩行時の転倒には細心の  
注意を払っています。ま  
た、何かをしなが  
ら階段の昇り降りをする  
のが危険です。私は、階  
段の昇降の際には、他の  
人も歩かないで、ゆっ  
くり歩くことにしてい  
ます。酔っ払いながら  
階段を走ることは、危  
険極まりないこと  
です。

# ナース ステーション

## 疼痛緩和ケアチームの 活動について



看護部  
看護部主任  
**岡田 千草**

当院に、がんを患う方とそのご家族をサポートする「疼痛緩和ケアチーム」があることをご存知でしょうか？

緩和ケアと聞くとも末状態や看取りなど、人生の最期に受けるケアというイメージを抱く方が多いかもしれませんが、しかし、昨今では緩和ケアに対する捉え方が変わりつつあり、がん告知を受けたその時から、積極的な治療と一緒に受けるケア」として一般病院でも広く取り組みがなされています。

当院の疼痛緩和ケアチーム（以下、チーム）は5年前に発足しました。苦痛に邪魔されずに「必要な治療や検査が受けられる事」、「日常生活を快適に過ごせる事」、「患者さまとご家族がその人らしく（そのご家族

らしく）いられる事」をチームの目標に掲げ取り組んでいます。メンバーは麻酔科医、精神科医、放射線科医、緩和ケア認定看護師、がん専門看護師、薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカー（医療福祉相談員）など多職種で構成されています。患者様やご家族が抱える苦痛や苦悩に対して、各メンバーの様々な視点からその方にとって最良のケアを検討しています。

用品の導入、往診医・訪問看護の導入、転院先の検索・連絡調整など

チームの活動は入院中

具体的な以下のような内容に関わっています。①からだの症状・痛み、息苦しき、吐気・嘔吐、お腹の張り感、便秘、浮腫、不眠など

②こころの症状・漠然とした不安、気分の落ち込み、焦燥感、苛立ち、気力の低下など

③退院や転院に向けたサポート・介護保険など各種手続き、介護福祉

## 新任医師紹介

☆平成23年4月1日付採用



皮膚科医長  
かわせ まさあき  
**川瀬 正昭**

皮膚科全般の診断と治療、またレーザー治療を行います。特にいぼが専門です。気軽に声をおかけください。



神経内科医師  
ながしま ゆう  
**長島 優**

充実した神経内科診療を提供すると同時に、教育病院としての質を維持できるように、努力してまいります。



循環器内科医師  
はじめ さとう  
**佐藤 元**

まだまだ勉強する事が多いと感じております。これからも患者さま1人1人の丁寧な診療を日々心がけて精進する所存です。



外科医師  
ながよし みき  
**永吉 実紀子**

専門は血管外科で、特にシャント関連・静脈瘤・腹部大動脈瘤等の手術経験豊富です。よろしくお願いたします。



整形外科医師  
とよおか せいかい  
**豊岡 青海**

わかりやすい説明と、親切な対応を心掛けています。これまでの経験と知識を役立て、一層勉強していきたいと思っております。



神経内科医師  
おう めい  
**王 梅**

いつも親切な対応を心がけています。患者さまから教わる事がたくさんあります。よろしくお願いたします。



内科医師  
ゆずた ちかこ  
**柚田 知賀子**

各内科を3か月ずつ回ります。ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、よろしくお願いたします。



消化器内科医師  
ぬた じゅんや  
**奴田 紬也**

4月に赴任してまいりました。皆さまの一助となるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。



外科医師  
はせがわ ともひこ  
**長谷川 智彦**

初期・後期臨床研修を国際医療センターで受け、4月よりお世話になっております。どうぞよろしくお願いたします。



外科医師  
よしむら しゅんたろう  
**吉村 俊太郎**

今年度からお世話になります。ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いたします。



整形外科医師  
わたなべ ひさと  
**渡邊 寿人**

4月よりお世話になっております。皆さまのお役に立てるように一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



小児科医師  
にしだ さとこ  
**西田 理子**

多くの経験ができるように1日1日を大切に過ごしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。



耳鼻咽喉科医師  
ながい まきこ  
**永井 真帆**

4月より着任いたしました。安心、安全な医療を行えるよう日々努力していきたいと思っております。よろしくお願いたします。



放射線科医師  
なごみ さとこ  
**依光 美佐子**

主に画像診断に従事しています。皆さまの健康に役立てよう精進してまいりますので、よろしくお願いたします。

## 東京通信病院のご利用案内 ~全科診療予約制を実施しています~

### 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、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、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、麻酔科、リハビリテーション科、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  
●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	午前の診療	8：30～11：00まで
	午後の診療	12：30～14：30まで
自動受付機（予約のある方のみ）		8：00～16：00まで

ホームページアドレス <http://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/>  
メールアドレス [admin@tth-japanpost.jp](mailto:admin@tth-japanpost.jp)

### 交通のご案内

