



vol.
131

けんこう家族

〒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／東京通信病院 2019年1月1日

新年のご挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。
旧年中は当院をご活用いただき、
誠にありがとうございました。

病院長 平田 恭信



当院には1日平均1,300人の外来患者さんが受診されています。また毎日300人以上の方が入院を継続されています。さらに救急総合診療センターを、救急車を使用して、あるいは自力で受診されている方は年間約7,000名に及びます。入院患者数の多い診療科は外科、神経内科、整形外科…と続きます。一方、外来患者数の多いのは皮膚科、循環器内科、消化器内科…で、老若男女を問わず多彩な疾患を拝見しているのが当院の特徴です。入院患者さんではやはりがんの診断、治療を目的とする方が多数を占めておられます。がんの治療法には手術療法、放射線治療、化学療法さらには緩和医療があります。昨年、本庶先生がノーベル医学生理学賞を受賞されて、医学界に明るい話題を提供されましたが、この発見を元にして免疫療法も加わりました。この初代の薬は高額なことでも有名になりましたが、早くも同系統の薬で三代目が発売になっており、医学の進歩の早さを心強く思っています。当院ではこれらの治療法を駆使し、また広がりつつある選択肢よりその患者さんに適切な方法を選ぶようにしております。しかしながら

現実には医師には相談しづらい悩みも多数おありと思います。それに対して看護サポート体制も設けておりますので、気軽にご相談ください。

いよいよ東京オリンピックを来年に控え、外国の方の来日もさらに増えると思われます。当院の外国人対応は必ずしも十分とは言えませんが、急に職員の語学力を上げることも出来ませんので、翻訳機などを上手に使い、他国の土地でお困りの方の役に立てるようにしたいと思います。

当院は急性期病院ですので、特にご高齢の方には病状が安定されましたらなるべく早期に退院されることをお勧めしています。時々、早々に退院をせかされたと感じられる方がいらっしゃるようですが、早く元の生活環境に戻れることが心身の衰えを防ぐのに大切だという医学的根拠に基づいた方針であるということをご理解ください。

今年は夏もそれほど暑くなく、災害の少ない一年でありますよう祈念しております。

同時に皆様が健康にお過ごしになられる一年でありますよう願っております。



東京ダウンセンターのご案内

●「東京ダウンセンター」誕生

去る10月1日より、各方面のお力添えもあり、当院に「東京ダウンセンター」が設置されました。ダウン症ご本人の年齢を問わず、総合的に対応できるようにするシステムです。乳幼児期の合併症治療や療育だけでなく、生涯に亘る心身の健康管理と支援を継続的、包括的に行うシステムは、患者さんに信頼され安心される心のこもった質の高い医療、そして総合チーム医療と言う、当院が掲げている目標にも沿ったものとなっています。

当面は小児科が窓口になって、主に小野が診療いたしますが、当院の各診療科すべてが、できる限りの協力をして下さることになっています。今後需要に応じて、さらに組織を充実していけることを願っています。

●センター設立の背景

現在の日本では、ダウン症の方はおよそ出生500～600人に1人生まれています。平均余命は60歳を越えると考えられ、すでに80歳以上の方もおられます。そのような時代に、できるだけ自立した、家族と共に幸福感を味わえる人生を目指すには、小児科の対象年齢以降も定期的な全身チェックと合併症の早期発見・早期治療が必要で、一貫した総合的な対応を目指しています。医療機関の枠組みは基本的に臓器別であること、本人との言語的意思疎通が難しいこと、合併症の種類が多く個人差も大きいことなどから、特に青年期以降のダウン症に精通した総合医や医療機関は極めて少なく、

小児科部長
小野 正恵



大きな問題となっていました。

なお、ダウン症候群は病気という視点からの呼び名です。ダウン症候群であっても、毎日元気に楽しく健康と言う認識で過ごしている方も少なくありません。病気ではなく、特定の体質を持ったその人自体に視点を置いた「ダウン症」という言葉もよく使われ、さらに意識した「ダウン症を持った人」という表現も用いられます。

●ダウンセンターの機能

年齢を問わず受診可能です。成長発達の経過、受けた療育、教育、合併症などについて詳しく伺い、現在の健康状態のチェック、問題点の洗い出しと必要な検査の実施、可能なら治療を行い、合併症の種類により当院の診療科もしくは他院を紹介し、より良い生活が送れるようアドバイスします。予防接種や各種の文書作成も行います。遺伝カウンセリング（次子希望や胎児診断後の相談など）や、就学時、就労時のアドバイス、治験も積極的に行います。

原則として紹介状が必要ですが、特に年齢の高い方では初診時に聞くべき内容が広範囲で、ご家族の記憶も薄れている可能性がありますので、初診時にお渡しする問診票を、2回目の受診までに記入してお持ちいただきます。

予約枠と内容

予約枠名	対象者	内容
ダウン 初診	全年齢	問診と診察、合併症の確認
ダウン 体操	歩行完成前の乳幼児	総合診療とダウンに特化した早期療育（ダウン症赤ちゃん体操）
ダウン 再診	全年齢	上記以外
石上 言語・摂食	おもに学童期まで	ダウン症専門摂食指導、言語指導
小野の一般外来枠	上記の枠に入らない場合	緊急度の高い時ほか





冬場の感染症と対策

～インフルエンザ、ノロウイルスの予防について～



そろそろ寒くなってきました。こんな季節に、流行するのは、インフルエンザ、ノロウイルスなどがあります。

私たちの身の回りには、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが存在しており、人の体に入るすきをじっとうかがっています。ウイルスを含んだ咳やくしゃみの「飛沫」を吸い込んだり、飛沫がついた手で鼻や口を触ったりすることで体内に侵入します。そして体内で増殖すると、急激な発熱や悪寒、咳・のどの痛み、筋肉や関節の痛み、下痢・嘔吐といった、かぜより重い全身症状が急激に現れます。

ノロウイルスも、飛沫感染すると言われています。生牡蠣などから経口感染することもあります。突発的な嘔吐と下痢が特徴的な症状であると言われています。

いずれのウイルスも、ウイルス量だけでなく、本人の免疫力で、発症するかどうか異なります。

免疫力はライフスタイルによって高まったり、低下したりするので、毎日十分な睡眠と栄養をとって、適度な運動でストレスを発散し、過労を避けるといった健やかな生活をするすることで、体本来の機能＝高い免疫力を維持することにつながるのです。

免疫力を高める食事の基本は、1日3食、規則正しく食べることです！これに加えて、免疫力アップに欠かせないミネラルやビタミンを意識して取り入れてみましょう。



感染症内科 主任医長
濁川 博子

●亜鉛

全身の細胞内に存在していて、侵入して来た病原体を免疫が攻撃する際に役立つ。

●ビタミンA、C、E

ビタミンA、C、Eは高い酸化作用をもち、体内の酵素が処理しきれなかった活性酸素を抑える。特にしっかり摂りたいビタミン。

●ビタミンC

ストレスを感じると副腎から“抗ストレスホルモン”が分泌されるが、そのストレスに対抗する際に必要となる栄養素。ストレスを感じやすい人は特に不足しないよう注意。

●ビタミンB群

糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変換する働きがある。

【具体例】

栄養素	食材
亜鉛	牡蠣、カツオ、サバ、牛肉、豚肉など
ビタミンA	人参、ほうれん草などの緑黄色野菜、海藻、豚肉、鶏肉、レバーなど
ビタミンC	ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、いちご、キウイフルーツなど
ビタミンE	さつまいも、かぼちゃ、アーモンド、抹茶など
ビタミンB群	豚肉、牛肉、レバー、ウナギなど

食事は、“旬の食材を中心に、色々な種類をバランスよく”がポイントです。

まとめ

インフルエンザ対策には、免疫力を高める他、体に免疫をつける「予防接種」も有効です。インフルエンザは毎年違う型のウイルスが流行するので、予防接種は毎年受けることをおすすめます。ウイルスを体に寄せつけないよう、こまめな手洗いとうがいもお忘れなく！



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	午前の診療	8:30～11:00
	午後の診療	12:30～16:00
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。



新連載

ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.1



消化器内科部長
光井 洋

皆さまこんにちは。
東京通信病院 消化器
内科部長の光井（通称
ネコ先生）と申します。
今号からこの欄を担当
することになりました。
医学に関する疑問・面白い話・雑学などを取り上げていこう
と思います。どうぞよ

ろしくお願いします。

最初の回の話題は、サプリメントです。皆さまはサプリメントをお使いですか？ここでいうサプリメントとは、医師が処方する薬以外のもので、何らかの健康増進目的に摂取するいわゆる健康食品のことです。ノコギリヤシとかヒアルロン酸とかですね。皆さまがお使いのサプリメントの効果はいかがでしょう。

私の考えでは、サプリメントのほとんどは客観的には効果が期待できないものです。ある薬の医学的な効果を証明するためには、どうすればいいでしょうか？そのためには、病気の患者さん達を条件が同じような二つのグループに分けて、その薬を飲むグループと飲まないグループで、効果に差がつくことを示さなければなりません。大概のサプリメントの新聞広告では、Aさんがそれを飲んだら症状が軽くなったという1例の報告をしているに過ぎません。これでは効果の証明には全くなりません。私はひねくれた性格のためでしょうか、そういう広告を見ると、やはりこのサプリメントは効かないのかな、この写真が出ている人は本当に飲んだのかな、などと想像する悪い癖があります。

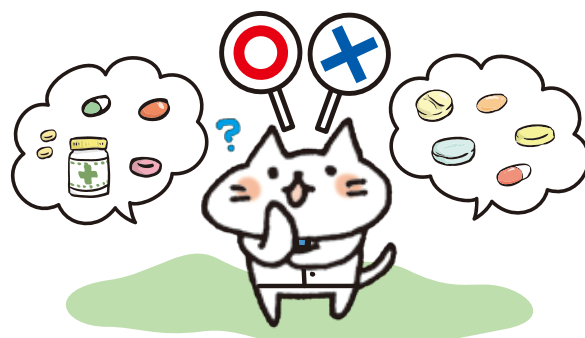
また、皆さまがサプリメントを好まれる理由の一つが、副作用が少ないという印象ではないかと

思います。医師が処方する薬は副作用が強い、だから副作用の少ないサプリメントを使うというわけですね。残念ながらそうとは限りません。サプリメントでも副作用はある確率で起こります。ある統計では、サプリメント系の薬で、薬物性肝障害の副作用が最も多かったのは、実はウコン含有製品だった、という笑えない話もあります。ウコンの有効主成分はクルクミンと言われますが、サプリメントにはそれ以外の物質も含まれています。何らかの成分に対するその人独自のアレルギー反応として肝障害が起きるものと考えられます。

さらに、サプリメントの値段は結構します。月に数千円～数万円くらいかかるのではないのでしょうか。医師の処方する薬は、保険で使える範囲ではもっと安いかもしれません。

以上から、サプリメントを服用する時は、以下の点に注意することをお勧めします。広告では、その薬効がきちんとグラフなどで示されているか。手ごろな値段かどうか。服用してみて体調不良（皮疹、熱、倦怠感など）にならないか。そして、最も大事なことは、1-2ヶ月飲んで効果が実感できるかどうか？痛みが減った、夜間の尿の回数が少なくなった、などの症状を服用の前と後で比べてみてください。効果がないものを漫然と続けるのはいかがなものでしょうか。

皆さまの健康増進をお祈りいたします。





減塩のコツ

栄養管理室 管理栄養士 長野 直子

みなさんは自分で1日あたり塩分をどのくらい摂っていると思いますか？

日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は男性が11.1g、女性が9.4gです。しかし日本人の食事摂取基準の塩摂取目標量は男性9.0g未満、女性7.5g未満と2.0g以上も差があります。医師から減塩指示がある方は6.0g未満が理想です。

減塩は血圧を下げ、心疾患や脳梗塞、生活習慣病のリスクを下げるといわれています。しかし醤油やみそを食文化に持つ日本人にとって減塩はとても難しく大きな課題です。今回は減塩のポイントをご紹介します。気温や運動不足で血圧が高くなりやすい冬の時期に、減塩により力をいれてみませんか。



減塩 6か条

- ・汁物は1日1杯に…具をたくさんいれて汁を半量に
- ・麺の汁は残す
- ・加工品（ひものや練り物など）、漬物、佃煮は控える
- ・味付けにハーブやお酢や柑橘類の果汁、スパイスを利用する
- ・自然のうま味を利用する…昆布や鰹節などの香りも使う
- ・食卓に調味料を置かない

味噌汁
塩分2.0g



具たくさん汁1/2味噌汁
塩分1.0g



ラーメン1杯
塩分6.0g



スープ残す
塩分3.0g



きゅうり糖漬け8切れ
塩分2.6g



酸味を使う酢の物
塩分0.2g



その他塩分の多いもの



梅干し1個
塩分2.2g



あじ開き
塩分1.6g



寿司10貫
塩分3.5g

お酢と柑橘類を
使ったレシピ

紅白なます

1人前
塩分0.2g



材料	使用量(g)
大根	50
人参	8
酢	6
砂糖	1.8
塩	0.2
ゆず果汁	少々

ひと味足りないと思った時、調味料を足す前に生姜や大葉、ゆずなど柑橘類やのりなど磯の香りを利用してみましょう。炒め物にカレー粉や山椒で味付けもいいですね。

また、煮物に砂糖を多く入れると塩も多く必要となります。甘味を抑えると塩分量も少なくて済みます。



人間ドックのすすめ

人間ドックセンター

2019年度以降 新規オプション検査 3種開始予定！ 「膵・胆道ドック(MRCP)」、「骨密度検査(DEXA法)」、「乳腺超音波検査」

2019年度以降、当院人間ドックセンターでは、新しいオプション検査を3種類開始します。

まず「膵・胆道ドック(MRCP)」です。膵癌は早期診断が難しく、有効な治療法が確立されていない難治性がんの代表です。2012年に日本膵臓学会から「腫瘍径が1cm以下の膵がんの5年生存率は80%以上」と報告され、今後の早期診断の目標とされていますが、この大きさでは腹部エコー検査でも描出困難な事が多く、腫瘍マーカー(CEA、CA19-9)の上昇も低率(15-40%)であるため、結果的に「異常なし」と診断される事は稀ではありません。MRCP検査は腫瘍マーカーや腹部エコー検査で膵がんが疑われた場合、次に行う精密検査として位置づけられていますが、検査時間は概ね20分と短く、非侵襲的で被爆がないこと、腹部エコー検査で描出困難な部位も観察できる

ことから新たなスクリーニング検査として最近注目されています。

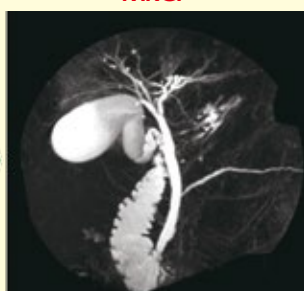
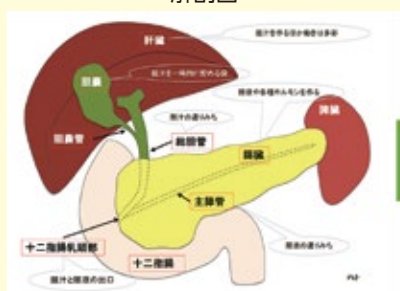
2つめは、「骨密度検査(DEXA法)」です。日本骨粗鬆症学会が推奨する測定法で、従来の超音波法(QUS法)に比べより正確で確定診断に使用されています。放射線を用いますが、短時間で被ばく量も少なく胸部レントゲン検査の1/6程度です。

3つめは、「乳腺超音波検査」です。従来「マンモグラフィ」にてスクリーニングをしてきましたが、日本人に多い高濃度乳腺の場合、正常な乳腺組織の中にある乳がんを区別して見つけることが難しい場合があります。その場合乳腺超音波検査が有用となります。

上記新規3項目についてメリット・デメリットをホームページに掲載しますので、ご参照の上お申し込みください。

解剖図

MRCP



●人間ドックオプション料金

「膵・胆道ドック」	27,000円 (消費税込)
「骨密度検査(DEXA法)」	5,940円 (消費税込)
「乳腺超音波検査」	5,400円 (消費税込)

また、消費税増税に伴い、2019年10月1日以降は人間ドック料金及びオプション検査料金を改定いたします。くわしくは、ホームページをご覧ください。

新任医師紹介

2018年10月1日採用



泌尿器科 部長 (10月31日まで主任医長)
むらた たろう
村田 太郎

10月より赴任しました村田と申します。良質な診療で患者さんから信頼していただけるよう精進します。どうぞよろしくお願いいたします。



神経内科 医師
ひの りみ
日野 理美

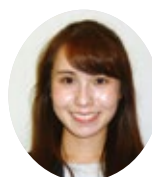
10月より赴任いたしました。患者さんやご家族とのコミュニケーションを大切に、安心できる診療、わかりやすく丁寧な説明を目指していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



内科 医師
おかもと ふみこ
岡本 富美子

10月より内科に赴任致しました。患者さんに寄り添い安心できる診療を心掛けます。よろしくお願い致します。

2018年11月1日採用



皮膚科 医師
しまだ まりこ
嶋田 万里子

11月より赴任しました皮膚科の嶋田万里子と申します。患者さんが安心して診療を受けられるよう、日々の診療に全力を尽くしていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

2018年9月30日退職

内藤 龍彦 (神経内科 医師)
関 宏子 (内科 医師)

2018年10月31日退職

鈴木 基文 (泌尿器科 部長)
汐崎 紗知子 (呼吸器科 医師)
近藤 佐知子 (皮膚科 医師)

2018年12月14日退職

緒方 晴樹 (外科 (乳腺センター) 主任医長)

当院を退職しました



ナースステーション

過活動膀胱をご存じですか？

排尿ケアチーム看護師 富田 曜子・登立 裕美

過活動膀胱をご存じですか？まだご存じない方もいらっしゃるかもしれませんが、多くの方がその辛い症状に悩んでいます。過活動膀胱は、膀胱が過敏になり、自分の意思に反して収縮してしまうことで、次のような症状が起こる病気です。

- ① **尿意切迫**：急におしっこがしたくなり、もれそうな感じになる。
- ② **切迫性尿失禁**：尿意切迫感とともにおしっこを漏らしてしまう。
- ③ **頻尿**：昼間のトイレの回数が多すぎる。夜寝てからトイレに行くために1回以上起きなければならない。

これらの症状があっても「歳だから仕方がない」「おしっこのことなんて恥ずかしくて相談できない」といった理由からがまんしていないでしょうか？過活動膀胱の症状は、たいていの場合、お薬で改善することができます。また、薬の服用と合わせて行う訓練や体操も効果的です。実際、治療を始めてつらい症状から解放された方もたくさんいらっしゃいます。元気でいきいきとした生活を送り、夜もゆっくり休めるように、歳のせいとあきらめず、一人で悩まずに、ぜひ当院の泌尿器科医師にご相談ください。

東京通信病院 クリスマス会

2018年12月14日（金）に、診療棟1階の薬渡し口前ロビーを会場にして、当院の患者さんやご家族の皆様など、沢山の方にご参加いただいてクリスマス会を開催しました。

最初は、「くるみ割り人形」の中から花やお茶などをイメージした踊りをサイガバレエの皆様、クラシック音楽と共に優雅に舞っていただき、クリスマスの雰囲気を感じました。

次に誰もが知っているクリスマスソングメドレーをエミニョンヌの皆様ピアノ伴奏で歌っていただき、会場全体がほっと安心できる温かな雰囲気に包まれました。

最後に、ピアノ伴奏に合わせて、会場にいる全員で「見上げてごらん夜の星を」と「上を向いて歩こう」を大合唱し、素敵なハーモニーに包まれながら、会を終了しました。

ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。今後もこのような行事を計画していきたいと思っておりますので、皆様お誘いあわせの上、参加をお待ちしております。

