

ていしん
東京逋信病院ニュース



vol.
148

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)

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

発行／東京逋信病院 2023年4月1日



- 院長就任のご挨拶
- リハビリテーション科 部長就任のご挨拶
- 新しい光線治療：エキシマレーザー
- コロナ禍でのつながり
- ネコ先生の『神楽坂逋信』 Vol.17
- 2022年度 学会活動の成果／新任医師紹介
- ナースステーション／人間ドックのおすすめ



院長就任のご挨拶

本年4月1日付で病院長として着任いたしました山嵜 達也（やまそば たつや）と申します。前職は東京大学医学部附属病院で耳鼻咽喉科頭頸部外科の教授をしていました。専門は耳科学、聴覚医学、平衡神経科学で、難聴とめまいの方を主に診察しています。手術では慢性中耳炎や真珠腫性中耳炎に対する鼓室形成術、小耳症・外耳道狭窄・閉鎖に対する外耳道形成術、乳幼児から高齢者までの高度・重度感音難聴に対する人工内耳埋込術を担当し、希少疾患である側頭骨腫瘍に対し脳神経外科と共同で行う側頭骨頭蓋底手術、外耳道癌に対する手術、顔面神経麻痺に対する神経減荷術なども行ってきました。30歳前後の頃には福島県、茨城県、千葉県の基幹病院に勤務し、慢性副鼻腔炎など鼻の手術、慢性扁桃炎や声帯ポリープなど咽喉頭の手術、耳下腺、顎下腺、甲状腺の腫瘍などに対する頸部の手術も幅広く行っています。またミトコンドリア病など遺伝子異常による感音難聴や老人性難聴などの発症機構を長年研究しており、これら難治性疾患の予防や治療にも精通しています。

東大病院では耳鼻咽喉科の仕事以外に、総合研修センターのセンター長を6年、その後は教育研修部長として全診療科の若手医師の教育や労働環境作りに関わり、看護部や検査部など多職種の方と協力して、より働きやすい職場環境作りと安心安全で優れた医療の提供に努力してきました。その経験を生かして当院でもより良い医療の提供に努力していきたいと考えています。

当院の耳鼻咽喉科には東大病院から医師が長年派遣されており、また私自身が非常勤として当院の耳手術に何度か伺ったことがあり、私には馴染みの深い病院です。当時の部長は牛嶋達次郎先生で音声の専門家でしたので、耳の難しい手術がある場合には毎回呼びして頂きました。今回病院長のお話をいただいた時に当時の思い出がよみが

えり、この病院の一員となって、今よりさらに安心して安全な医療を提供し、患者さんによりご満足いただける病院になるように貢献したいという気持ちになりました。

東京通信病院には伝統があり、千代田区の基幹病院として重責を果たしています。安心して掛かれる最高の病院と今後も皆様に思ってもらえることが、縁あってこの病院の院長となった私の“使命”だと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。



東京通信病院
病院長
山嵜 達也



リハビリテーション科 部長就任のご挨拶

リハビリテーション科部長に就任して

リハビリテーション科部長に就任いたしました森と申します。前職は回復期リハビリテーション病棟で患者の主治医として退院後の生活へ復帰するためのリハビリテーションや高齢者の全身管理を担当していました。急性期病院で内科や外科の各病棟を歩いて回るのはしばらくぶりです。なつかしく感じながら働いています。一般に急性期リハビリテーションでは患者さんを1日でも早く退院可能な状態にレベルアップするのが大事な役割ですが、これまでの経験を活かし、退院後の生活を見据えて一歩踏み込んで急性期のリハビリテーション医療+αを実現できたらいいなと心を新たにしているところです。

リハビリテーション科でできること

リハビリテーション科では、骨折や関節手術後の患者さん、脳血管疾患で麻痺や高次脳機能障害のある患者さんへ早期からリハビリテーションを行うことで、回復を促していきます。整形外科、神経内科など各科の先生方と協力して、新しい知見をとりいれながら診療を進めてまいります。また、緊急入院や手術でよくなるまでの間に体力がおちてしまう患者さんには、体力低下を防ぐために軽めの運動から開始して、治療が終了したらすぐに退院できるよう体のコンディショニングを整えるお手伝いをさせていただきます。

安心してご自宅に帰っていただくために

入院中の治療で最大の関心事は、もちろん入院の原因となった病気やけがをしっかりと治すことです。ただ自宅に退院して大丈夫かどうかは、

実は病気やけがだけでなく、家に帰ってからもトイレまで移動できるか、栄養をとることができるか、この2つを忘れてしまうと大変なことになります。リハビリテーションの中でこの2つを確認し、安心して家に帰れる



リハビリテーション科
部長
森 芳久

ようにすることは、我々リハビリテーション科の大事な使命です。特に飲み込む力（嚥下機能）が落ちていると、退院してもすぐに誤嚥性肺炎を起こして再入院となってしまいますので、どんな食事を、どういう姿勢で、何に注意して食べたらよいか、看護師さんとも協力しながら退院に向けた道のりをサポートしていきたいと考えております。

これからの取り組み

がん患者さんのリハビリテーションは以前から取り組んできました。当院では緩和ケア病棟がありますので、心身ともに落ち着いた時間を過ごせるよう、一人一人の患者さんにあったリハビリテーションをしていただけるよう体制を整えていきたいです。

病棟で主治医をしていた時と違って、各科から依頼された100人以上の患者さんを担当するので、一人一人の患者さんとじっくり話し合えなくなってしまったのはさびしいですが、リハビリテーションしているところを観察しながら、少しでも役に立つようなアドバイスができるよう、がんばってまいります。



新しい光線治療

エキシマレーザー

今年から皮膚科では新しい光線治療を導入しました。エキシマレーザー（XTRAC）という装置で、全国でも大学病院以外ではまだあまり装備されていない新しい機器です。

エキシマレーザーは紫外線の装置です。紫外線と聞くとシミやシワの原因になる悪いイメージがあるかと思いますが、実は皮膚病に有効な側面もあります。紫外線（UV）は大きくUVA・UVB・UVCの3つの種類があり、UVAとUVBが主に使われていました。皮膚疾患によく効く波長が308nmと知られていて、最近はNBUVBという有害な波長をカットしたものが主流です。このエキシマレーザーは308nmだけをレーザービームとして出力し、3つの特徴があります。

①短時間で高い効果

従来のエキシマライト（VTRAC）の約55万倍の輝度で照射時間も3秒から0.5秒に（1発あたり、500mj/cm²時）。

②少ない副作用

照射面積が小さいため無駄な照射が無く、余計な波長が無いいため紅斑反応や色素沈着が最小限に。

③狭い部位への照射が可能

眼の内側や指の間などにも照射できます。

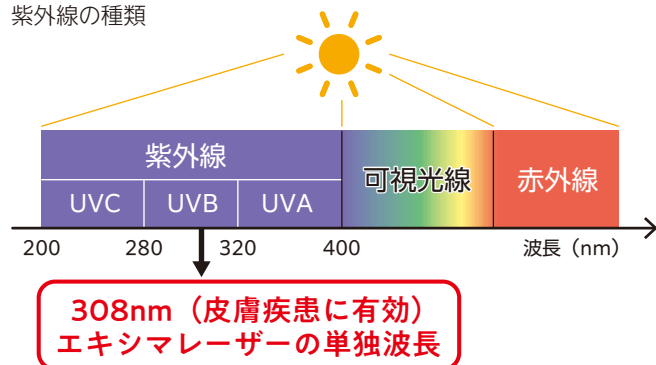
これだけの特徴があるのに従来の保険診療で治療を受けられます。対象皮膚疾患は、アトピー性皮膚炎、乾癬、掌蹠膿疱症などエキシマライトと同じですが、エキシマレーザーでは特に尋常性白斑（皮膚の色が部分的に白くなってしまう病気）と円形脱毛症（丸い形に毛が抜けてしまう病気）に効果があります。



皮膚科 部長
三井 浩

当科では全身型、局所型、ターゲット型と全ての紫外線治療機器を揃えておりますが今回新たにエキシマレーザーという強力な装置が加わりました。なかなか治らない湿疹、白く色が抜けた皮膚、丸い形の脱毛などありましたら、是非ご相談ください。

紫外線の種類



エキシマレーザーとエキシマライトの比較

	エキシマレーザー	エキシマライト
種類	レーザー	ライト
波長	308nm	308nm ± 2nm
輝度	約 8300 万 mW/cm ²	150mW/cm ²
照射時間	約 0.5 秒	約 3 秒
照射範囲	2cm x 2cm	6.1cm x 3.1cm
特に有効な疾患	尋常性白斑、円形脱毛症	
適応疾患	尋常性白斑、円形脱毛症、アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬など	



STRATA Skin Sciences, Inc. (画像提供：株式会社ジェイメック)



コロナ禍での繋がり

2019年末、中国武漢でコロナ感染症が発生し、瞬く間に世界中に拡大、日本でも社会情勢は大きく変わっていくことになりました。一方、医療の現場でもコロナウイルスへの対応には相当な苦勞があり、検査・治療をするだけでも大変な苦勞を強いられました。社会全体で対応していかななくてはならない状況の中で、コロナ関係の偏見や差別が大きな問題にもなりました。

そんな中、コロナ禍であっても人の優しさを感じる活動がありました。「PROJECT ONE」です。台湾で活躍しているプロサッカー選手の一柳夢吾さんと千代田区のサッカーチームkitの代表の田口優樹さんを中心に、日本各地で病院・学校・地域・子供達にサッカーボール/マスク/地域の食材などを寄付する取り組みを続けているプロジェクトです。当院には、マスクの寄贈、コロナ病棟で働いている人々やその家族への支援をいただきました。これは当院職員からなるサッカーチーム（非公式）のFC.MonteMedica（コロナのため現在活動休止中）とチームkitがサッカーで繋がりがあったことから実現したものです。

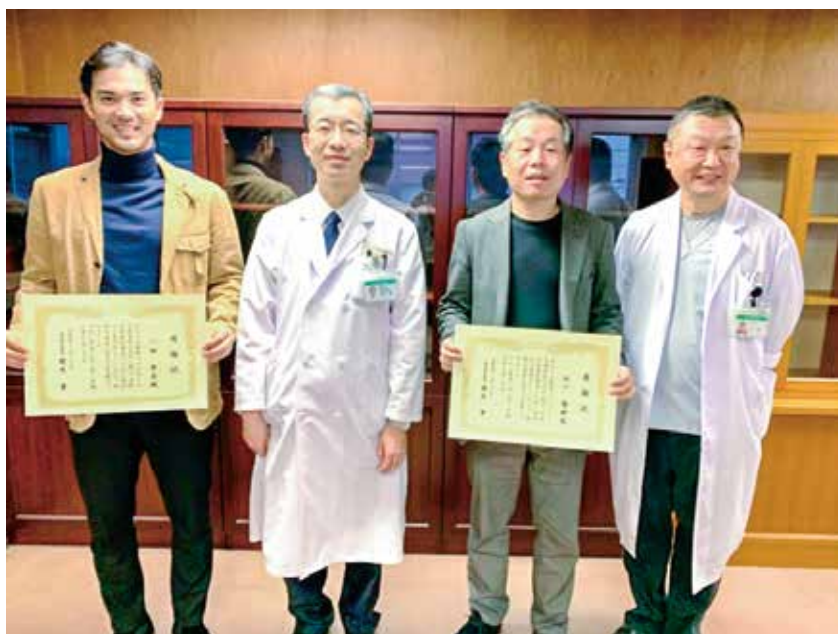
今回、当院の椎尾 康院長を訪問され、椎尾院長から感謝状をお渡ししました。椎尾院長からは「PROJECT ONE」への感謝とコロナの現状を、そしてご自身ではあまり知らないと言いつつもサッカーの現状などについて質問し話されていました。

一柳選手と田口代表からは病院だけでなく日本全国の学校や地域そして子供達に支援を今後も続けていきたいという思いを、それぞれ和やかな雰囲気でお話しされていました。まさに、殺伐としたコロナ禍の中で、繋がり大切さと日本人の思いやりを実感したものでした。

最後に、このコロナ禍の中で、企業・学校・個人など、多くの方々からのご寄贈いただきましたことを申し添えさせていただきますと共に、その情の深さに大変感謝いたします。



外科 主任医長
山澤 邦宏





ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.17



皆様こんにちは。ようやく暖かい季節になってきました。今回は「肥満」についてのお話です。まず定義ですが、身長と体重から体格指数（BMI）を計算し、25以上が肥満、35以上が高度肥満になります。BMIは体重(kg)÷身長(m)²ですので計算機でご自分の値を出してみてください。肥満があって色々な病気を伴っている場合を「肥満症」と呼び、医学的に問題があり治療が必要な状態です。

肥満に伴うものとして11の疾患が知られており、それらは糖尿病、高脂血症、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳梗塞、脂肪肝、腎疾患、月経異常、睡眠時無呼吸症候群、整形外科疾患です。肥満を治療することでこれらの合併症の改善が見込まれるわけです。治療は体重を落とすこと（減量）です。

では、減量のためにはどういう対処法があるのでしょうか。長い間にわたって、摂取カロリーが消費カロリーを上回ってきた結果、肥満になっているわけですから、「食事療法」で前者を減らし、「運動療法」で後者を増やすということが治療になります。まず食事療法については、今までの食生活を改める決意が必要です。炭水化物（ごはん、パン）を減らし、高脂肪食（脂っこい料理）を控えて、野菜類・蛋白質を増やして総カロリーを減らす工夫をして下さい。間食が多い方は、それを控えましょう。ゆっくりと食事をすることも重要で、早食いだと満腹だと感じる前に摂取量が増えてしまいます。また、残さず食べるように教育されると抵抗があるかもしれませんが、肥満がある場合は積極的に食事を残しましょう。次に運動はまさに個人のできることを日々行うことです。ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、テレビ体操、など自分で無理なくできることをなるべく毎日続けることが大事です。最近、座っている時間を減らすことが健康に良いことがわかってきたので、こまめに立ち上がって動くようにしましょう。そ

して、体重を毎日同じ条件で測って記録することも重要です。

食事療法と運動療法を続けるためにはモチベーションと目標が必要です。減量することによって血圧が下がる、糖尿病の薬が減る、腹囲が減って見た目が変わる、などの効果を

イメージしましょう。また、減量目標は3-6か月で現体重の3%とされていますので、70kgであれば2.1kg減になります。無理のない計画を立てて実行して下さい。

自分のライフスタイルを見つめ直し、行動パターンを変えるいわゆる「行動療法」の効果も注目されています。食行動質問表のチェック、体重や生活のグラフ化、などにより生活リズムの改善を目指すものです。スマートフォンの健康関連アプリも活用してください。

高度肥満があり、以上の食事・運動・行動療法などを6か月行っても効果がみられない場合は、薬物治療や手術療法の適応になります。薬物としては、糖尿病の患者に使用されるGLP-1受容体作動薬（セマグルチドなど）や高度肥満症に使える食欲抑制薬（マジンドール）があります。手術としては、胃を縫い縮めるものや小腸を繋ぎ変えて吸収を抑えるものがあります。これらの治療は各々、内分泌代謝内科と外科が専門科になります。

もし肥満症でお困りのことがありましたら、まずおかかりの各内科の外来でご相談ください。皆様の体重管理がうまくいきますように願っています。



院長補佐兼
消化器内科 部長
光井 洋

チェック!



BMI=
体重(kg)÷身長(m)²



2022年度学会活動の成果

東京通信病院では、基幹型臨床研修病院として診療の傍ら、学会発表や研修医の指導にも力を入れています。毎年多くの学会に参加しますが、今回は2022度の学会で発表や指導が評価された医師をご紹介します。

内分泌・代謝内科



高木 典子 医師
2022年9月10日
第23回日本内分泌学会
関東甲信越支部学術集会 会長賞



藤本 海 医師
2022年11月19日
第682回日本内科学会
関東地方会 奨励賞



浅川 雅弘 医師
2022年11月19日
第682回日本内科学会
関東地方会 奨励賞 指導医賞

腎臓内科



清川 裕介 医師
2022年10月22日
第52回日本腎臓学会
東部学術大会 優秀演題賞

消化器内科



佐藤 ももか 医師
2022年12月11日
第115回日本消化器内視鏡学会関東支部例会
優秀演題賞(専修医の部)

当院の基本方針に「医療知識・技術の研鑽に励み、質の高い医療を提供します」と掲げている通り、今後も患者さんに満足いただける良質な医療を提供するため、知識や技術の研鑽に励んでまいります。

新 任 医 師 紹 介

2023年1月1日採用



リハビリテーション科 部長
もり よしひさ
森 芳久

1月からリハビリテーション科に赴任いたしました。歩いたり食事をとったり退院後の生活につながるよう、各診療科と協力してリハビリテーションを行ってまいります。



皮膚科 医師
はんだ れみ
飯田 玲美

1月より皮膚科に赴任いたしました、飯田玲美と申します。患者さんに寄り添った丁寧な診療を心がけて参りますので、よろしくお願い致します。

当院を退職しました

2022年12月31日退職

門 沙央理 (皮膚科医師)
丹治 なほみ (眼科医師)

2023年3月31日退職

大石 展也 (院長補佐兼呼吸器内科部長)
善本 三和子 (眼科部長)
高瀬 真人 (小児科部長)
鈴木 丈夫 (IVR科部長)

※ 3月31日退職医師及び4月1日採用医師は、7月号で改めてお知らせいたします。



ナースステーション

看護教育の合言葉は 『みんなで育てあう』

院内教育担当師長 梅澤 美枝子

看護師は経験年数を超えて「教える、教えてもらう環境」で看護を学んでいます。

- ① 病棟では、看護を提供するために必要な看護技術を先輩看護師が分担し、初心者マークを付けた新人看護師に教えています。
- ② 認定看護師は、患者さんの看護について病棟看護師から相談を受け、一緒に考えます。
- ③ 院内研修では、看護師経験年数に沿って、医療や看護を学び演習をしています。研修内容は色々な委員会が企画して開催します。
- ④ 新人看護師研修には、病棟から先輩看護師がアドバイザーで参加し、新人看護師に指導するポイントを学習します。



そして患者さんは、看護師を成長させてくださる大切な存在です。看護により回復される姿や患者さんの笑顔が見られることは、看護師の励みとなり、より良い看護を追求する原動力になります。

4月に入社する新人看護師もこの「みんなで育てあう」仲間になります。新人看護師は患者さんから「ありがとう」と言ってもらえたことや、元気になり退院される姿を見ることで看護の楽しさを知り、看護を深めていきます。みんなで育てあう看護師たちを温かく見守ってください。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（電話03-5214-7055）

男性 基本検査

身体測定 呼吸器系 循環器系 腎・尿路系 代謝系	肝・胆道系 消化器系 血液系 炎症・その他	眼科 耳鼻科
--------------------------------------	--------------------------------	-----------

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 呼吸器系 循環器系 腎・尿路系 代謝系	肝・胆道系 消化器系 血液系 炎症・その他	眼科 耳鼻科 婦人科(子宮頸がん検診) 外科系(乳房撮影+触診)
--------------------------------------	--------------------------------	---

料金 52,360円
追加でオプション検査もごさいます。

女性の受診者の方へのお知らせ

当院人間ドックでは、女性の方向けに安全に検査受けていただくためのガイドラインを設けております。ご承知の上で受診をお願いします。（なお、診療各科で検査する場合は、利益、不利益を考慮して個別に対応しています。）

検査名称	妊娠中	妊娠の可能性	授乳中	生理中
尿検査	○	○	○	△ 受診される場合は、中間尿を採って提出してください。
便潜血検査	○	○	○	× 生理期間外に採便してください。
胸部 X 線検査	×	×	○	○
計測（腹囲）	×	○	○	○
肺機能検査	×	×	○	○
上部消化管 X 線検査	×	×	○ 受診後 24 時間は断乳をお勧めします	○
上部消化管内視鏡検査	×	×	○ 受診後 24 時間は断乳をお勧めします	○
腹部超音波検査	×	○	○	○
子宮頸がん検査	×	△ 当日、担当医へご相談ください。	○	△ 当日、担当医へご相談ください。
乳腺 X 線検査（マンモグラフィー）	×	×	△ 断乳後 6 か月以降をお勧めします	○
乳腺超音波検査	×	×	△ 断乳後 6 か月以降をお勧めします	○
	乳腺 X 線検査併用が原則であり、乳腺超音波検査だけでは所見が見逃される可能性があるためお勧めできません。			
CT、MRI 検査	×	×	○	○
骨密度検査	×	×	○	○

