

医科研病院だより



第6号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
平成22年1月15日
〒108-8639 東京都港区白金4-6-1
代表電話03-3443-8111
ホームページ <http://www.transrec.jp/>

CONTENTS

新年のご挨拶	1
すこやか・カフェ	2
栄養サブリ	3
なんでも・ひろば	4

新年のご挨拶

病院長 山下 直秀

平成22年を迎えるに当たり病院長として新年のご挨拶をいたします。国立大学法人化から6年近くが経過し、4月からは新しい中期計画で病院運営が行われることとなります。医科研附属病院における経営の問題は厳しさを増すばかりですが、病院のミッションを維持しつつ経営改善にも取り組んでいくつもりです。基礎医学で得られた成果に立脚して新しい治療を開発する探索型臨床研究（トランスレショナルリサーチ:TR）は医科研附属病院の大きな柱で、引き続きTRを積極的に推進していきます。今後はさらに早期治験の導入や標準治療の適応とならない、いわゆるがん難民の患者さんに対する新しい治療法の開発も実施する予定です。

東大医科研は平成21年度より共同利用・共同研究拠点となり全国から共同研究を募っています。医科研附属病院もこれに呼応し、医科研外部からの提案を積極的に受け入れてTRや早期治験を実施する体制をさらに整備しなければなりません。TR推進のためのサポート体制については以前よりインフラ作りを行っていますが、検査部に設置した治療用細胞の安全性試験を行うTR検証室は、文科省を始め高い評価を得ています。さらに治療用ベクター作製室、医療安全管理部、TR情報室、細胞リソースセンターなどのTR支援組織も一層の向上を目指しています。今後はさらに必要なインフラを設置しつつ新たなTRや早期治験の展開を目指します。がん難民については社会問題にもなっており、医科研病院が取り組むべき課題と捉えています。院内の緩和ケアチームと診療科が一体となり、新しい治療法の開発に邁進する所存です。この様な新しい取り組みは患者さんや病院職員一同の支援があってはじめて成り立つものです。本年度も引き続きご支援の程、宜しく申し上げます。



トピックス

◆医科研病院オータムコンサートが開催されました。

去る11月4日(水)、病院棟8階のトミーホールにおいて、医科研病院オータムコンサートが開催されました。ブルガリア出身で、現在はオランダ在住のピアニスト、クリステイナ・サンジュロヴァさんがボランティアでピアノリサイタルを開いてくださいました。当日は、シューベルトやショパンなどのピアノ曲を、色鮮やかな音色で演奏し、会場の聴衆を魅了しました。



◆医科研病院クリスマスコンサートが開催されました

12月15日(火)には、同ホールにおいて恒例の医科研病院クリスマスコンサートが開催されました。今年は、自由が丘を拠点に活動している合唱団「松谷麗王 with 自由が丘・ゴスペル・クワイア」から、30名の皆さんがご出演くださいました。キリストを讃える「Hosanna」などの有名なゴスペルの曲や、この季節の風物詩「交響曲第九番」をゴスペル風にアレンジした「Joyful Joyful」、またディレクターである松谷麗王先生のピアノ引き語りによる「Amazing Grace」など計10曲を、迫力のある歌声で聴かせてくださいました。会場は時にみんなで手拍子を打ちながら多に盛り上がりました。演奏後には合唱団の皆さんから来場者全員に、心のこもったクリスマスカードのプレゼントがあり、患者さんや御家族、病院スタッフなど参加者一同、クリスマス前のひとときを楽しく過ごしました。



すこやか・カフェ

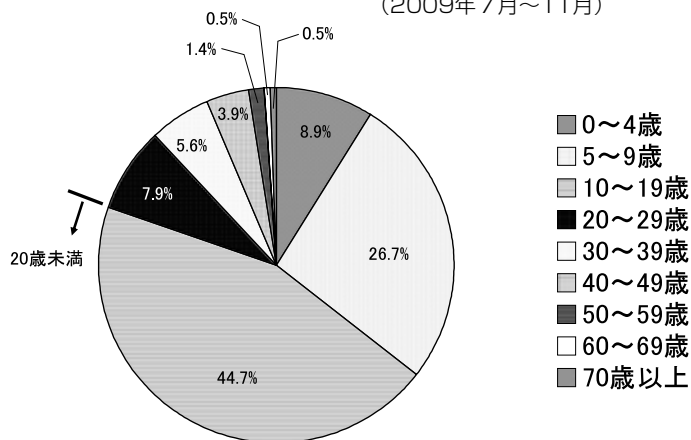


新型インフルエンザについて

感染免疫内科・医師 鯉淵 智彦

2009年12月初めまでの国内の新型インフルエンザの累計感染者数は、1300万人と推定されています。実に国民の10人に1人がかかった計算です。これまでの統計では、患者の年齢分布には偏りが見られます。図1.をご覧ください。20歳未満の患者さんが全体の80%を占めています。若年者を中心に流行していることが、全国統計によっても裏付けられました。一方、新型インフルエンザによる死亡者は、厚生労働省の発表では12月初めに100人を超えました。現実には報告例以外にも死亡例があると推定されますが、それを勘案しても、幸いなことに致死率はさほど高くないようです（現時点では、過去の季節性インフルエンザの死亡率よりも低いと考えられます）。しかし、死亡者の報告数は増加を続けているため、油断はできません。11月中旬に、重症例120例の臨床的特徴が発表されました。これは死亡例や、脳症を発症した患者さん、人工呼吸器を付けざるを得なかった患者さんなどを解析したものです。それによれば71.7%が20歳未満で、今のところ重症例においても若年者の割合が多いことがわかります。65歳以上の割合は9.2%でした。しかし、アメリカ、オーストラリアの報告では、重症例の約半数が20歳以上であるため、今後の流行の拡大にともなって、日本国内でも重症例の年齢構成が変化する可能性があります。120例中、基礎疾患の有無については、1つ以上の基礎疾患を持つ人と持たない人の割合はほぼ半数ずつでした。基礎疾患のない健康な人でも十分に注意しましょう。

図1. インフルエンザ推計受診患者数の年齢群別割合 (2009年7月～11月)



○予防のための対策

インフルエンザウイルスの感染経路は、感染者の咳やくしゃみの飛沫を吸い込む「飛沫感染」と、ウイルスのついた手すりやドアノブを触り、その手を介してウイルスが口などに入る「接触感染」の2つです。咳やくしゃみをする時は周りの人から顔をそむけて、ハンカチやティッシュペーパーなどで口や鼻を覆う「咳エチケット」を守りましょう。咳をするときに、直接手でおさえることはおすすめてできません。手洗いは大変効果的ですので、帰宅後や食事の前などはよく手を洗いましょう。石けんを付け、指と指の間、手首まで15秒以上念入りに洗って下さい。図2.に示すように、親指や指先などは特に洗い残しやすい場所ですので注意して下さい。

図2. 手で洗い残しやすい場所



○ワクチンについて

ワクチン接種は、多くの方に重症化予防というメリットをもたらすと考えられます。ただし、感染そのものを防ぐ効果は証明されておらず、接種したからといって感染しないわけではありません。接種をしたあとも、手洗いなどの予防対策はとても大切です。

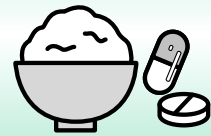
○かかってしまったら

もしかかってしまって病院で薬をもらうなど初期治療を受けた後は、他人へ感染させないように自宅で療養するのが原則です。独身者や単身赴任者など一人暮らしの人は、万が一急激に症状が悪化した場合に備えてすぐに連絡が取れるように、携帯電話を近くに置くなどの対策をして下さい。重症化を早めに見つけるために患者さん本人や周りの方が注意すべき点を記します。

1. 息切れや呼吸にくい、などの症状が出た場合
 2. 意識レベルの低下、けいれん、意味不明の言動などがある場合
 3. 3日以上、発熱が続く場合
- これらの兆候が現れたら、医療機関を受診するようにして下さい。

インフルエンザに関する情報は日々変化しています。ここで述べたことも今後変わりうる可能性がありますので、最新の情報に十分注意を払うようお願いいたします。

栄養サプリ



あなたの **メタボ** はこうして作られた！？

栄養管理室



☆☆ さあ、始めよう！ ぷよぷよ お腹のメンテナンス ☆☆

その前に…… ～ 基礎知識 ～

- ① 人間の脂肪1kgは、約7000kcalに相当します。（腹囲1cm減らすには1kgの減量が必要）
- ② 健康的(きれい)にやせるには、**運動+食事療法**が効果的です。
- ③ 例えば1ヶ月2kgの減量 ⇒ $7000\text{kcal} \times 2\text{kg} \div 30\text{日} = 470\text{kcal/日}$ 食事を減らすか、運動で消費します。

プラン 1

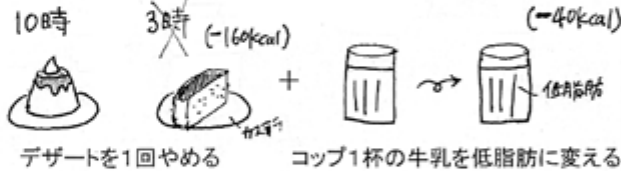
2ヶ月で3kg減量コース

(確実に、じっくり減量したいあなたに)

◎ A子さん(60kg)の場合 $(7000\text{kcal} \times 3\text{kg} \div 60\text{日} = 350\text{kcal/日})$

食事を200kcal/日減らす工夫

一日当たり
減らすのは
350kcal



150kcal/日を消費する 運動プラン

月曜～金曜 (毎日)

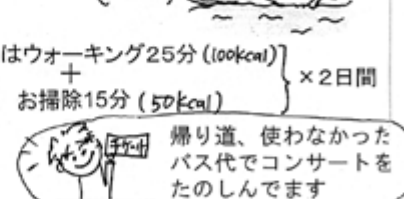


土曜・日曜 (2日合わせて)

ゴルフ1.5時間
(待ち時間含まず)



又は、ウォーキング25分 (100kcal)
+ お掃除15分 (50kcal) × 2日間



プラン 2

1ヶ月で2kg減量コース

(急いで頑張るあなたに)

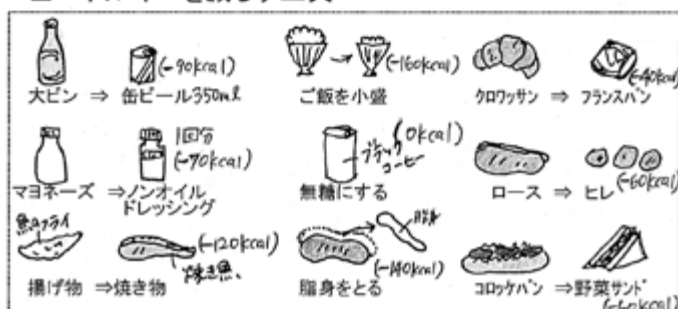
◎ B男くん(60kg)の場合 $(7000\text{kcal} \times 2\text{kg} \div 30\text{日} = 470\text{kcal/日})$

食事を320kcal/日減らす工夫

一日当たり
減らすのは
470kcal



■エネルギーを減らす工夫



■50kcalの消費例

	犬の散歩	家の掃除	自転車	野球	水泳	テニス
体重						
50kg	19分	17分	14分	13分	9.5分	9分
60kg	16分	14分	12分	11分	8分	7分
70kg	14分	12分	10分	9分	7分	6分

なんでも・ひろば



ソーシャルワーカー室

ソーシャルワーカー室 石松 昌也

ソーシャルワーカーは、医療行為をする職種ではなく、社会福祉を基本にした生活支援の相談業務を担当しています。病気によって生じる生活の心配・不都合、今後の療養への不安などをどう軽減していくか、ご相談を通してサポートすることが基本的な役割です。ご本人からの相談に加えて、(ご本人のご了解の上) ご家族や関係者からのご相談にも応じております。また、ソーシャルワーカーは主治医や当院職員からの相談にも対応していますので、スタッフの仲介でお会いすることもあるかもしれません。

主な相談内容としては

【基本的な予備知識の解説】

○医療保険の仕組み、自己負担軽減策、医療機関の種類、在宅医療の利用方法..

【心身の日常生活支援に関して】

○障害者福祉制度、介護保険の使い方、特定疾患(難病)、バリアフリーに関して..

【いろいろな社会保障制度】

○休職(傷病手当金)、退職や復職、介護休業、障害者雇用・就労支援制度、生活訓練に関して

○障害年金の申請、障害者手当、特別児童扶養手当、公的扶助に関して

【地域連携】

○ご自宅周辺の医療機関、介護施設、障害者施設、地域の

相談窓口・・・を探したい、利用したい..

相談をご希望の際には

1号館1階「ソーシャルワーカー室」(平日9:30-17:30)へお越し下さい。病室から出られない場合にはお伺いしますので、お近くのスタッフへお伝えください。相談は予約制ではありませんが、事前に連絡を頂けると都合が付きやすいです。

ご相談にあたって

相談に料金は発生しません。保険の自己負担額が増えることもありません。相談は任意であり何らかの規則にもとづくものではないですが、個人情報の守秘は厳守いたします。なお、相談の依頼を受けずに関与することは行っておりません。

皆様の「何とかしたい・・・何とかしよう!」というお気持ちへ少しでも貢献できるよう努力して参ります。ご相談がございましたら、ご遠慮なくお声をおかけください。

担当職員: 石松 昌也(社会福祉士, 精神保健福祉士)



東京大学医科学研究所附属病院・ご利用案内

診療科

内科(総合、血液腫瘍、感染症、リウマチ・膠原病、代謝・内分泌、循環器、消化器)

小児科(小児細胞移植)

外科(一般、腫瘍、消化器、乳腺)、整形外科(関節)

放射線科、麻酔科、遺伝相談



外来診療日

月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く)

診療受付時間

8:30～11:30(初診・再診)

12:30～16:00(再診のみ)

※予約時間の15分前までに受付にお越しください。

(確実にご受診いただくために、ぜひ予約をお取りください)

予約専用電話(予約受付および変更)

診察: 03-5449-5560

検査: 03-5449-5355

受付時間 8:30～17:00(外来診療日のみ)

アクセス

- 東京メトロ南北線・都営地下鉄三田線で「白金台駅」下車
 - JR山手線目黒駅東口から都バス品93大井町競馬場行で「白金台駅」下車、あるいは都バス黒77千駄ヶ谷行か橋86新橋駅行で「東大医科研西門」下車、または駅より歩いて約15分、タクシーで約5分(1メーター)
 - JR品川駅から都バス品93目黒駅行で「白金台駅」下車
 - 東京メトロ日比谷線広尾駅から都バス広尾橋から黒77または橋86目黒駅行で「東大医科研病院西門」下車
- ※患者専用駐車スペースも数台分ございます。ご利用は受付にお申し出ください。