

医科研病院だより



第10号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
平成23年1月15日
〒108-8639 東京都港区白金台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 今井 浩三

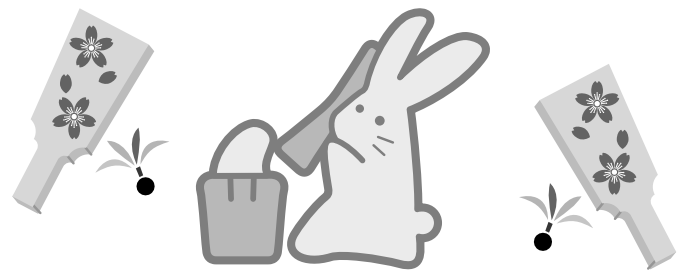
皆様おめでとうございます。患者さんには、1日も早いご回復をお祈りいたします。

さて昨年は、医療サービスをさらに良くするため、新しい出発をいたしました。まず、「市民公開医療懇談会」を毎月開催いたしました。がんの診断・治療、肝臓病、ピロリ菌と胃の病気、薬剤耐性菌、画像診断、糖尿病、食事と栄養、インフルエンザ、子宮頸がんの予防、リウマチの最新治療、関節の手術、など都民の皆様にも少しでもお役にたつ話題を選び、その道の専門家が、わかりやすく講演をいたしました。ご質問もたくさんいただきますので、今後も続けて参りたいと考えております。

また、患者さんの利便性を第一に考え、「地域連携室」を新たに整備して、近隣の病院や医院、クリニックとの連携を深めることを開始しました。医科研病院には、先進的な医療、独自の分野がありますので、全国の患者さんがお気軽に相談できるよう、相談外来・セカンドオピニオン外

来も充実しております。詳細は、地域連携室(03-6409-2042)にお尋ねください。

今年も、いよいよ「抗体・ワクチンセンター」が開設されます。ここでは、予防のための、肝炎ワクチン、肺炎球菌ワクチン、子宮頸がんワクチンをはじめ、各種ワクチン、また治療のための、各種がんに対する抗体治療・ワクチン治療、関節リウマチや炎症性腸疾患に対する抗体治療をはじめ、専門医とそのチームによるきめ細かで、的確な予防・治療が展開されます。新しい「抗体・ワクチンセンター」にどうぞ、ご来院くださいますようお願いいたします。今後も世界の最先端医療を患者さんに提供できるよう努力を重ねて参りたいと、一同決意を新たにしております。



トピックス

◆昨年12月14日に、恒例のクリスマスコンサートが病院棟8階のトミーホールにおいて開催されました。今年は聖心女子学院・中高等科の有志のみなさんがおいで下さいました。

合唱部のみなさんによるグノー「Ave Maria」の美しい調べに始まり、ダンス部のみなさんによる人気韓流アイドル「少女時代」の躍動感あふれるダンス、手話部のみなさんによる表現力に満ちた岡本真夜「Tomorrow」の手話歌、オーケストラ部のみなさんによるクリスマス気分を盛り上げる素敵なクリスマスメドレー演奏など、本当に盛りだくさんの内容で、会場を華やかに彩って下さいました。

また最後には、生徒さん達が来場者ひとりひとりに歌詞カードをお配り下さり、みんなで一緒に「もろびとこぞりて」と「きよしこの夜」を合唱して、楽しいコンサートを締めくくりました。

◆昨年12月18日に、病院棟エントランスロビーにおいて、ギタリスト・益田正洋氏のご好意によりクリスマス・ミニコンサートが開催されました。

クリスマス为主题とした曲やバッハの前奏曲、あの有名な「アルハンブラ宮殿の思い出」などを、クラシックギターでご演奏下さり、来場者はその美しい音色に心を打たれました。



クリスマスコンサートでそれぞれの演目をご披露くださる聖心女子学院のみなさん。

◆病院からのお知らせ◆

●臨床検体の取扱いにつきまして

当院での保存・追加採取検体を用いた臨床研究名をお知りになりたい方は

http://www.ims.u-tokyo.ac.jp/ore/IMSUT_ORE_7.html をご覧ください。

すこやか・カフェ



確かな知識があなたを救う“肝臓病”の話

先端診療部（肝臓外来・肝臓専門医） 加藤 直也

●健康診断で肝機能障害があるとされたら…

自分は健康だと思っけていても、健康診断で「肝機能障害があります」と言われたらびっくりしてしまいますね。「何の症状もないから、とりあえず放っておこう」というのがよくある反応です。人間、往々にして、痛いとか、かゆいとかがないと、病院にはかかりたくないものです。けど、これが不幸の始まりです。肝臓病は、病気が相当に進行するまで痛くもかゆくもないのです。症状が出現してからでは、時すでに遅し、なんてことが…。

●肝機能検査値の読み方

それでは何の検査が引っかかってしまったのでしょうか？たいいてはAST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GTPのどれかでしょう。これらは健康診断で調べられる代表的な肝機能検査です。

ASTとALTは、肝酵素と呼ばれ肝細胞に含まれているので、肝細胞が壊されることにより、血液中に漏れ出てきます。したがって、ASTとALTが高いということは、それだけ肝臓の細胞が壊されていることになります。正常値は40 (IU/ml) ぐらいまでですが、30 (IU/ml) を超えたら何らかの治療が必要と言われています。原因としては、ウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝などです。

もう一つの代表的な肝機能検査は、 γ -GTPです。胆道系酵素と呼ばれ、胆石などで胆汁の流れが妨げられると血液中で増加します。お酒をたくさん飲むと、 γ -GTPは肝臓の細胞でたくさん作られるようになるため、実際には飲酒のマーカーとしてよく使われます。この数値が高い人の多くがお酒の飲み過ぎなのです。

●血小板数の検査結果はありますか？

血小板は、血液の成分の一つで、血管に傷がついた時に傷口をふさぎ出血を止める働きがあります。血液の病気でも血小板数は減りますが、実は肝臓が硬くなるに従い、血小板数は減っていきます。血小板数に応じた肝臓の硬さの目安を簡単にまとめてみました。

血小板数	肝臓の硬さ
19万以上	ほぼ正常
16-19万	まだ柔らかめ
13-16万	中ぐらいに硬い
10-13万	硬め
10万未満	肝硬変！

●ウイルス性肝炎

慢性の肝障害を起こす原因として代表的なものが、ウイルス性肝炎です。B型肝炎とC型肝炎があります。これらは、日本人の肝硬変や肝がんの最大の原因です。皆さんは、たばこが肺がんの原因になるのをご存知ですよね。たばこを吸うことで吸わない場合の5倍ぐらい肺がんにかかりやすくなると言われています。それでは、B型肝炎とC型肝炎はどうでしょうか？B型肝炎やC型肝炎があると、何もない人に比べて、数十倍から数百倍肝がんにかかりやすくなります。ウイルス性肝炎は、必ず専門の医療機関を受診する必要のある病気なのです。

●アルコール性肝障害

お酒の飲み過ぎが原因の肝臓病です。病気が進めばやはり肝硬変になり、命取りにもなります。禁酒と節酒にまさる治療はありません。厚生労働省の推進する21世紀における国民健康づくり運動では、節度ある適度な飲酒は、1日平均で、ビールだったら中瓶1本、日本酒だったら1合、ウィスキーやブランデーだったらダブルで1杯、焼酎だったら0.5合、ワインだったらグラス2杯程度までです。飲み過ぎていませんか？

●脂肪肝

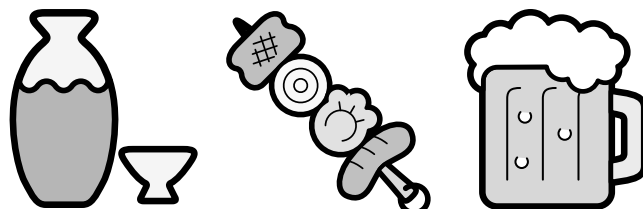
脂肪肝、あるいは炎症も伴う脂肪性肝炎（ナッシュと呼ばれます）が増えつつあり、患者は日本で1,000万人いいると言われています。原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、太り過ぎ、運動不足、体質などです。肝硬変に進むこともあり、肝がんを引き起こすこともあります。脂肪肝は肝臓だけの問題ではありません。というのも脂肪は肝臓だけについているのではないからです。血管にもつき動脈硬化を引き起こします。すなわち、脂肪肝の患者さんは脳卒中や心筋梗塞の予備軍なのです。

●おわりに

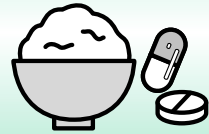
肝臓病の多くは自覚症状がありません。けれど、肝臓病は寿命を決める病気です。症状がなくても精密検査が必要です。肝臓専門医による診察をお勧めします。

電話予約窓口：03-5449-5524

（月曜および水曜日、休診日は除く、午後2時～午後5時）



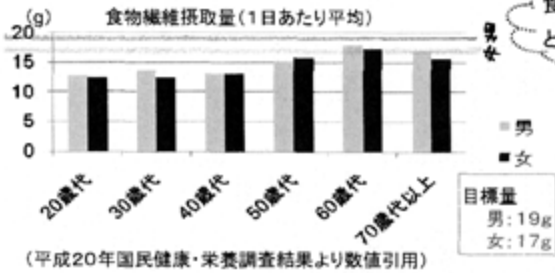
栄養サプリ



栄養管理室

食物繊維に注目!

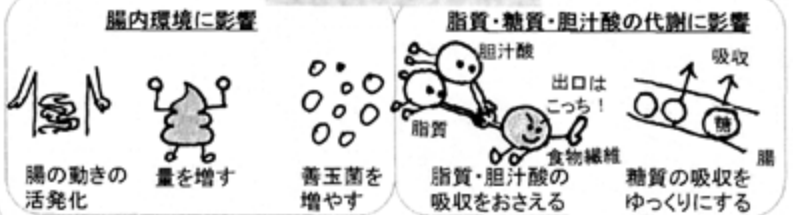
日本人は食物繊維が不足しがち!



食物繊維って...
とらなきゃいけないの?



食物繊維のはたらき



食物繊維が豊富な食材



適度にとると期待できる効果

- 便通の改善
- 大腸ガンの予防
- 腸憩室症の予防
- コレステロール値の改善
- 血糖コントロールの改善
- 胆石症の予防
- 虚血性心疾患の予防

食物繊維が足りてないかも...

なるほどなるほど

食物繊維が足りないそんなあなた! 必見です

(g) = 食物繊維量

白菜, じゃがいも, 里芋, 豆腐, しめじ, しいたけ, まいたけ, 豚肉, こんにゃく, ごぼう, 人参

煮込み用調味料(4人分)
だし汁 4カップ
みそ 60g
めんつゆ 適量

<いも煮(みそ味)> (9.5g)

冬はやっぱり鍋特集!

にら, 人参, さといも, 人参, 長ねぎ, 鶏肉, ホンレンソウ, ごぼう, 白菜, 人参, さといも, 白滝, こんにゃく

ごぼう巻き, 大根, 昆布巻き

<根菜ちゃんこ鍋> (7.2g)
煮込み用スープ(4人分)
ガラスープの素 大さじ1
水 5カップ

<つけだれ・4人分>
卵 4個
めんつゆ 適量

<おでん> (5.2g)
輪切り長ネギ 1/2本
のり・七味唐辛子適宜

困った時の便利な常備菜

(g) = 食物繊維量

ひじき炒め煮 (3.9g)

切干大根煮 (2.1g)

五目煮 (4.9g)

ぜんまい炒め煮 (2.3g)

金平ごぼう (3.5g)

南瓜いとこ煮 (5.2g)



「SASUKEへの挑戦」

東京大学医科学研究所附属病院関節外科学療法士 久保田 実

「SASUKE?あのTV番組の?へえ変わった趣味だね」とよく言われます。

私は普段テレビをほとんど見ないので、じつはそれまでSASUKEというテレビ番組の存在を全く知らなかったのですが、2年前友人宅に遊びに行ったときに偶然TVで放送されていて、皆で観戦したことがSASUKEとの最初の出会いでした。出場選手達が真剣に汗と泥にまみれながらも楽しそうに挑戦し、難関のステージを見事にクリアしていく姿を見て、とても感動と興奮を覚えました。そして、一般人でもSASUKEに出場できるチャンスがあることを知り、「自分も出場してみたい!」と強く思うようになり、SASUKEへの挑戦が始まりました。

SASUKEの練習はいろいろと苦難の連続でした。特に練習場所と時間を確保することに苦労しました。休日に都内の公園をチェックし、鉄棒、雲梯、吊り輪の他、SASUKEの練習に応用できそうな遊具を見つけて回って、平日の早朝や深夜に練習ができる場所を探していきました。そして身体づくりですが、私は身体を動かすことが大好きでこれまで様々なスポーツをしてきましたが、SASUKE出場を狙っている応募者には10代、20代が多い中で、35歳からのスタートというハンデとSASUKEがこれまで経験したスポーツではあまり必要としない動きが多く、最初の数カ月腕や背中に痛みが無いという日が無いくらい毎日身体のあちこちに筋肉痛になりました。また、慣れない練習で高所から落ちて捻挫や打撲などの怪我をすることはしょっちゅうでした。

しかし、私は身体機能を向上させるスペシャリスト「理

学療法士」であり、この知識と技術を自分自身に用いることで効率の良いトレーニングを行い、比較的短期間で運動機能を高いレベルにアップすることができ、練習の動画を送ったところ前回の2010年春第24回大会では約3000人の応募の中から予選会130人の出場者に選ばれ、懸垂の部で2位(130人中)になることができました。1位が取れずこの大会では惜しくも本選出場を逃しましたが、予選会に出場してからは会場で知り合ったSASUKE仲間と一緒にトレーニングをする機会が増え、SASUKE難関エリアの実物を同じ規格のレプリカを自宅の庭に作っているお宅にお邪魔して練習に参加させてもらったり、最近では過去のSASUKE完全制覇者や有力選手と練習することもあり、実力はさらに伸びていると実感しています。次回の予選会は絶対に勝ち抜いて本選出場の切符を手に入れたと思います!

SASUKE在る限り、史上4人目の完全制覇者となるべくSASUKEへ挑戦し続けます。もし出場することができましたら皆さまどうぞ応援してください! よろしく願いたします。



←練習風景その1:片手懸垂
↓練習風景その2:鯉のぼり



東京大学医科学研究所附属病院・ご利用案内

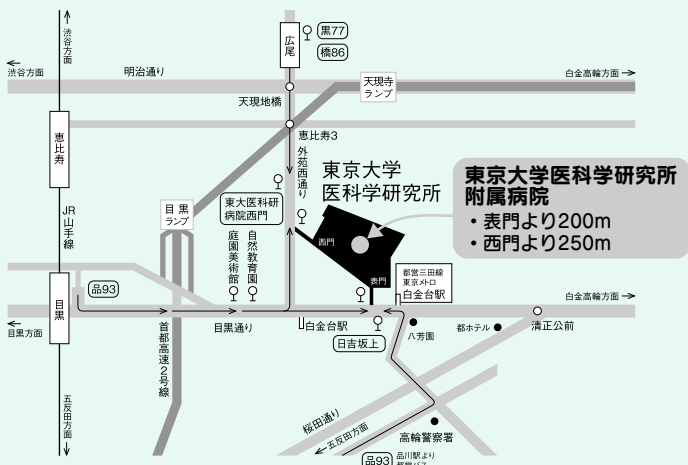
診療科

内科 (総合、血液腫瘍、感染症、アレルギー・免疫、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。