

医科研病院だより



第19号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
 平成25年4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

市民公開医療懇談会 余話…………… 1
 すこやか・カフェ…………… 2
 栄養サブリ…………… 3
 なんでも・ひろば…………… 4

市民公開医療懇談会 余話

血液・腫瘍内科、懇談会ワーキンググループ長 東條 有伸

今ではすっかり病院の恒例行事となった「市民公開医療懇談会」について寄稿します。最初依頼を受けたときは、改めて「医科研病院だより」で紹介するまでもないと思いましたが、懇談会の今後の方針や企画を考えるうえで一度振り返ることも必要と考え直し、同時に、まだ一度も参加したことのない当院スタッフや患者さんへの紹介も兼ねて書いてみることにしました。

第1回の懇談会は、今井病院長が就任された3年前の8月に開催されました。“地域の人々や医師会にとって近くて遠い存在である国内唯一の研究所病院を認知していただき、交流を深める場を設ける”という病院長の意向を受けて発足させたワーキンググループ（WG）が、概要や講演スケジュールを策定し、事務の支援により運営を行ってまいりました。懇談会の趣旨は、「一般の方々を対象として、健康維持や病気の予防に役立つ最新の医学知識をわかりやすく解説する講演を行い、併せて医科研病院で行っている医療内容を紹介すること」にあり、毎月、原則として最終水曜日の17時30分から約1時間の予定で病院A棟8階のミーティングホールで開催しています。特定のテーマに沿って2名の病院スタッフに30分ずつ講演していただくスタイルをとっていますが、時には外部演者を招いて行う特別講演も織り交ぜています。患者さんにお話いただいたことも一度ならずあります。とにかく初めての試みでしたので、医科研関係者とはともかく、所外から聞きに来てくれるかどうか不安なスタートでした。最初の数回は、所外の一般参加者が30名程度でしたが、次第に常連の参加者が20～30名となり、全体でもコンスタントに70～80名の方にご参加いただけるようになりました。世間的に注目を集めるテーマや外部演者による特別講演の時には100数十名に及ぶこともある盛況ぶりです。また、演者と聴衆の熱心さを反映して、30分程度時間延長することも稀ではありません。ご家庭では夕食の時間帯にかかりますので、時間厳守を心がけてはいますが、なかなか実行できていないのは反省点です。毎月行っていたら、1年程度で話題も尽きてしまうのではないかと不安も抱えてスタートした懇談会ですが、病院行事として定着した現在、「継続は力なり」という言葉を実感しています。ここまでくれば、中途半端にはできませんので、より興味を集められるテーマを取り上げ、参加される方々に満足していただくように心がけます。そのためには、講演していただく病院スタッフの皆さんの協力は欠かせません。WGから講演依頼があった際には是非御快諾いただけることを期待しています。

最後にこの場を借りて、懇談会の運営にご協力いただいた歴代のWGメンバー（内丸 薫、細野 治、加藤直也、大野秀樹、成田初子、須山寿子、高梨理子、藤原紀子、町田亜湖、総務課・宮澤紀美、病院課・経営チーム）の皆さんに謝意を表します。

これまでの懇談会の演者・演題リスト

回数	テーマ	担当者	講演テーマ
1	消化器	今井 浩三	ここまで進んだがんの最新の診断と治療
		加藤 直也	確かな知識があなたを救う肝臓病
		大野 秀樹	ピロリ菌と胃の病気～ピロリ菌外来開設のお知らせ
2		桐生 茂	切らずにここまでわかる画像診断
		藤井 毅	薬剤耐性菌について知っておきたいこと
3	糖尿病	磯尾 直之	糖尿病とのつきあい方
		畠山 高年	いつも元気、なが～く元気」を目標に!! ～糖尿病の食事は、誰にもお勧め健康食～
4	ワクチン	藤井 毅	インフルエンザの最新情報～予防・診断・治療について～
		湯地見一郎	知っておきたい子宮頸がん予防ワクチンの話
5	リウマチ	森本 幾夫	リウマチはこわくない
		竹谷 英之	関節手術で痛みなく歩こう
6	外科	篠崎 大	キズの小さなお腹の手術
		釣田義一郎	大腸がんにならないために
7	ウイルス	内丸 薫	母乳で感染する白血球ウイルス ～HTLV-1ウイルスの撲滅へ向けて
		岩本 愛吉	エイズは今
8	循環器	中岡 隆志	心肺蘇生法を学びましょう～突然死から身を守るために
		高橋 直之	高血圧と診断されたら
		桐生 茂	原発事故と医科研近隣の放射線線量について
9	いたみ	鎮西美栄子	痛いの辛いのはがまんしないで!!：緩和ケアについて
		黒川 陽介	今日から安心!! 医療用麻薬のお話 プラスα
10	東日本大震災ボランティア	吉川 理子	東日本大震災 ボランティア医師の報告 「石巻での医療支援でわかったこと」
		武藤 香織	東日本大震災 素人のよさが生きる都民ボランティア活動報告
		高岡 邦子	東日本大震災 医療NGO-AMDAによる医療支援 ～刻々と変わる被災地のニーズに対応することの重要性～
11	看護と支援	山花 令子	ナースのお仕事
		石松 昌也	療養に役立つ支援制度のご紹介
12	再生医療	高橋 聡	血液疾患治療の最前線～造血細胞移植の過去・現在・未来～
		各務 秀明	歯からはじまるアンチエイジング ～インプラントと骨の再生医療～
		田中 廣壽	古くて新しいステロイド
13		山下 直秀	致死的線量による急性放射線障害 ～東海村放射線境界被曝事故患者さんの治療をふり返って
		東條 有伸	貧血といわれたら～赤血球のお話
14	血液	長村登紀子	覚えておきたい輸血の豆知識
		篠原三恵子	深刻な慢性疲労症候群の実態～アメリカと日本の患者が語る 映画「アイ・リメンバー・ミー」の上映
15	慢性疲労症候群(CFS)	キム スナイダー	
		桐生 茂	気になる症状とあたまの画像
16	脳腫瘍	藤堂 具紀	脳腫瘍のはなし
		大野 伸広	医師の立場から がん化学療法について
17	がん化学療法	都留山香里	看護師の立場から 副作用のケアの実際
		河野美那子	薬剤師の立場から 安全な治療のために
		谷村 誠子	患者の立場から 化学療法を経験して
18	特別講演	細田満和子	チーム医療の理念と現実
		小粥 美香	医科研病院における感染対策活動について
19	感染対策	藤井 毅	院内感染って、一体どんなこと? 「がんとペプチドワクチン療法」
		中村 祐輔	～がん患者に夢・希望・そして笑顔を～
20	がんワクチン	加藤 直也	胃がんの予防～ピロリ菌をやっつけて胃がんを防ごう
		大野 秀樹	胃がんの診断と治療～内視鏡検査で早めに胃がんをみつめて早めに治そう!
21	胃がん	内丸 薫	HTLV-1ウイルスとATL
		浅野 史郎	ATL患者になって得たもの
22	ATL	望月友美子	がん予防と禁煙
		村松 弘康	アンチエイジングのための禁煙～タバコによる老化現象～
23	禁煙	鯉淵 智彦	海外渡航時に必要な感染症の知識
		清水 少一	予防のためのワクチンや内服薬について
24	海外旅行と感染症	渡邊 直	こんなに怖い動脈硬化～実際の患者さんから学ぶ～
		大沼 圭	こんなに怖い動脈硬化～頸動脈エコー編～
25	動脈硬化	磯尾 直之	動脈硬化は防げるの?
		桐生 茂	放射線 被ばくの豆知識
26	放射線被曝	坪倉 正治	原発23kmでの医療支援、今現場で何が起きているか。 ～内部被ばくの現状を踏まえて～
		鎮西美栄子	当院における緩和ケアチームの活動
27	緩和医療	岩瀬 哲	今日の緩和医療
		鯉淵 智彦	インフルエンザのABC
28	冬を元気に乗り切ろう	古賀 道子	肺炎にならないために
		加藤 直也	ますます増えている脂肪肝とは?
29	脂肪肝	建石 良介	脂肪肝から肝がんへ
		武藤 芳照	転ばぬ先の杖と知恵 ～高齢者の転倒、骨折、寝たきりを防ぐために～
30	特別講演	大津 真	もっと知りたいたiPS細胞
		辻 浩一郎	患者さんに役立つiPS細胞
31	iPS細胞	小林 弘	ストップ リウマチ! 内科的治療で関節変形を阻止しよう
		廣瀬 旬	関節リウマチの手術
32	リウマチ	岩瀬 哲	
		廣瀬 旬	

すこやか・カフェ



放射線科・放射線部から ～新しい3テスラMRIのご紹介～

放射線科・放射線部部长 桐生 茂

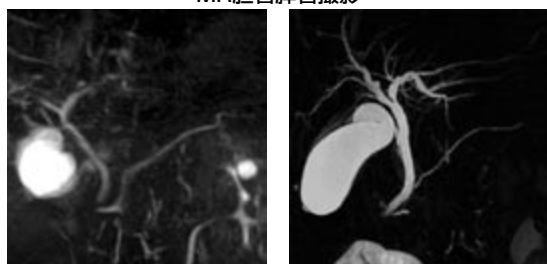
放射線科・放射線部はみなさまの画像検査を担当しています。画像を撮影して、さらにCT・MRI・核医学検査では必要時に造影剤などの検査薬を注射し、得られた画像をみて病気があるかないかの診断を行います。現代の医学では画像が果たす役割は大きく、適切な撮影から診断までが私たちの役目です。そのほかにカテーテルや放射線を用いた癌の治療も行っています。本稿ではこのたび当院で導入される新しい3テスラMRIについてご紹介します。

みなさまはMRIという検査をご存じでしょうか。以前、検査をうけられた方は音がうるさくて狭いところにはいったことを記憶されているかもしれません。MRIは磁場を用いて体内の様子を輪切りの画像としてみることができます。同じく、輪切りの検査としてCTがあり、画像を比べると似ていると思われるかもしれません。実際、初学の医学生でも区別がつかないことがあります。MRIが、CTやレントゲン写真などの放射線検査と異なることとして、放射線被ばくがないことがあげられます。放射線検査も決して体に害があるような被ばくがあるわけではないのですが、MRIは放射線を使用しないのでまったく被ばくがありません。

MRIで画像を得るためには強い磁場が必要です。磁場の強さを表すのにテスラという単位を用います。これまでの当院MRIは1.5テスラの磁場を利用していました。どれくらいの強さかという、冷蔵庫の中には大きな磁石があるのですが、これのおおよそ150倍の強さになります。磁場が強くなると写真がよりはっきりとします。新しいMRIでは3テスラの磁場を使用しますので、これまで当院で使用していたMRIに比較して磁場の強さは2倍になります。画像もより鮮明になり、病気を見つけやすくなることが期待されています。

実際に画像でご紹介したいと思います。図に示してありますMR胆管膵管撮影ですが食べ物の消化に用いられる膵液や胆汁を画像化した検査で、通り道である膵臓や胆(ノ)

MR胆管膵管撮影



1.5テスラ

3テスラ

(ノ) 嚢などに病気がないかを確認することができます。これまでの1.5テスラの画像に比較して3テスラでは全体に画像が明瞭になっているのがおわかりになると思います。背景にある雑音成分に対して、みたい部分の信号が強くなっており、オーディオが好きな方はSN比(信号雑音比)という言葉をご存じかもしれませんが、同様にSN比が高い画像といえます。また、呼吸による画像への影響を少なくする技術も用いられています。3テスラでは明瞭な画像によりより小さい病変や初期の病変の描出が期待できます。このほか、脳動脈瘤があるかを確認する検査(MR血管撮影)や、通常の輪切りの画像、また腫瘍の成分をみる検査でも、3テスラMRIは診断により役立つことが期待されます。

また、このたび導入されるMRIは最新の装置であり、新しい撮影を行うこともできます。図にあります全身拡散強調画像は体全体を一枚の画像にしたものですが、ここではリンパ節が黒く写っています。体内において水分子は自発的に散らばる動きをしており、これを拡散運動といえます。拡散運動は相対性理論で有名なアインシュタインにより報告されたのですが、人体ではリンパ節やある種の炎症、さらに腫瘍において低下することが知られており、この拡散運動の低下が黒く写ります。全身の画像なので一目でどこに病気があるのかわかり、大変役に立ちます。このような撮影も新しいMRIでは可能になります。他にもご紹介したいことがいくつもあるのですが、いずれ当病院で毎月行われている市民公開医療懇談会などでご紹介できればと思います。ぜひ新しいMRIにご期待ください。

全身拡散強調画像



放射線科・放射線部は画像の撮影、診断はもちろんですが、みなさまと直接お会いできるレントゲンやCT等での検査の実施をとくに大事に考えています。みなさまもなにかご不明な点があれば担当医師・技師にご遠慮なくお尋ねください。最後になりますが、MRIの検査をすることになりましたら過去の手術などで体内に金属や機器があるかたは検査の安全のため、忘れずに主治医の先生にお話しください。どうぞよろしく願いいたします。

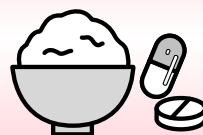
◆病院からのお知らせ◆

●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。

栄養サプリ



ビタミンシリーズ第一弾

知って得する！ビタミンAの豆知識

体内でビタミンAとして働く物質

レチノール
動物性食品に含まれる

カロテン
植物性食品に含まれる



足りてないのね...

日本人の食事摂取基準(2010年版)
ビタミンAの推奨量(30~69歳)
男: 850 μ gRE 女: 760 μ gRE

平成20年国民健康・栄養調査結果
(平均摂取量)
男: 626 μ gRE 女: 571 μ gRE
(μ g: 100万分の1g RE: レチノール当量)

ビタミンAが不足すると...

皮膚や粘膜が荒れる



暗い所で物が見えにくくなる(夜盲症)



抵抗力が低下する



サプリメント由来による過剰摂取

頭痛



胎児への悪影響(奇形)



喫煙者の肺がん発症リスクの増加



ビタミンA(レチノール、カロテン)を多く含む食品

(レチノール)



レバー



うなぎ蒲焼き



茹でほたるいか



銀だら



鶏卵



チーズ



牛乳

(カロテン)



人参



ほうれん草



春菊



南瓜



小松菜



チンゲン菜



トマト

チンゲン菜と桜エビの塩とろ炒め



青梗菜に塩気とうま味がよくあいます

(材料・2人分)
青梗菜.....1株(160g)
サクラエビ...乾6g
サラダ油...大さじ1
(a)
水.....1/4カップ
顆粒鶏がらだし...小さじ1/3
かたくり粉...小さじ1/3
塩.....小さじ1/4
こしょう...少々

※青梗菜・桜エビを油で炒め(a)を加えてとろみがつくまで炒めます。

かぼちゃのバターソテー



シンプルにかぼちゃの甘みを味わう一品 おやつにも!

(材料・2人分)
かぼちゃ.....150g
バター.....大さじ1
塩.....少々
黒こしょう...少々

※かぼちゃは種とわたを除き皮つきのまま7~8mm厚さのくし形切りにする。バターで炒めて皿に盛ってから塩こしょうをふります。

ミニトマトのマリネ



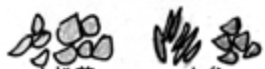
ミニトマトの甘みが引き立つ! 冷蔵で4~5日もちます

(材料・2人分)
ミニトマト.....1パック
(a)
酢.....大さじ2・1/2
砂糖.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/3
粗びき黒こしょう...少々
オリーブ油...大さじ1・1/2

※ミニトマトはへたを取り、つまようじで皮を数箇所刺し濡むきます。(a)を混ぜ合わせ、ミニトマトを浸して10~15分おきます。

ビタミンAをとる工夫

β カロテン(ビタミンAのもととなる)を多く含む緑黄色野菜などを冷蔵保存しておいてはいかがでしょう



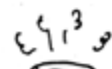
小松菜 人参
野菜は切って冷蔵保存



ごま和え



きんぴら



みそ汁

一品足りないときに...



検査部長卒任のご挨拶

小柳津 直樹

2000年10月に病理担当者として医科研に着任、翌4月から検査部長併任、以来、13年検査部長を務めさせていただきました。政権では小泉内閣（2001年4月発足）から第二次安倍内閣まで8代をカバーする期間です。恐らく病院各種委員会の出席数としては最多を記録したのではないかと思います。

この間、探索的臨床研究の拠点化、大学法人化、新病院への移転等、まさに激動の時代ではありました。＜日々何事か起る、絶対に退屈しない＞が医科研の魅力でもありました。病院のスコープに合う付加価値ある検査部構築を心がけて来ました。基本的な道筋は付けたつもりであります。更に発展させるために引き続き病院の皆さまのご支援をお願いするものでございます。

感覚的には“mission completed and step forward”が近いところですが。日本語では“卒任”でございましょうか。ご挨拶のメとしてこの季節になると毎年浮かんでくる詞＜早春賦＞の一節をご紹介しますと思います。

春は名のみ風の寒さや 谷の鶯 歌は思えど
 いかによとの この頃か いかによとの この頃か
 (吉丸一昌作詞)

皆さま大変お世話になりました。
 心より御礼申し上げて私のご挨拶とさせていただきます。

小児細胞移植科長退職のご挨拶

辻 浩一郎

今年3月をもって、医科研病院を退職することに致しました。医科研病院では、私個人、あるいは小児細胞移植科にいろいろご厚情を賜り、大変感謝しております。

考えてみますと、これまでの人生の3分の1を医科学研究所で、医師と研究者という二足の草鞋を履いて仕事をしてきたこととなります。ただ、以前からいつかは研究者の草鞋は脱いで、医師として、小児科医として、もう少し患者さんに近いところで仕事をしたいと考えておりました。もちろん研究でやり残したことも数多くあり、全く心残りが無いといえば嘘になりますが、60歳というのはちょうどいい節目と思い、決心しました。これから何年間小児科医としてやっていけるのか解りませんが、小児科医としてできることが研究者としてできることを超えた、そういう年齢になったのだと思います。

医科研病院では、本当に多くの方のお世話になり、心からお礼申し上げます。これからも、小児細胞移植科をどうかよろしくお願い致します。



東京大学医科学研究所附属病院・ご利用案内

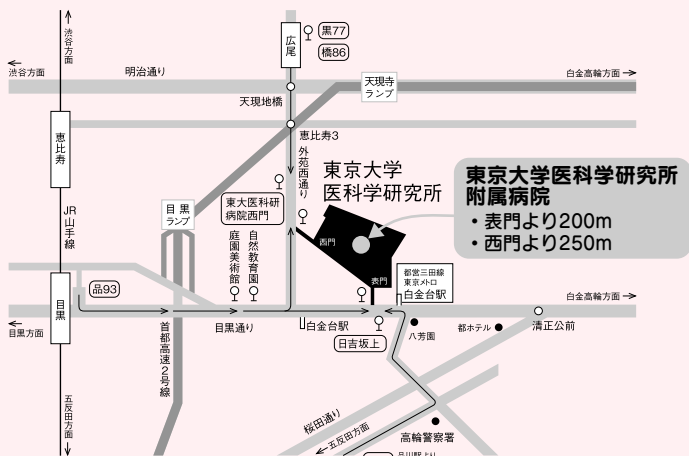
診療科

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）

脳腫瘍外科、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。