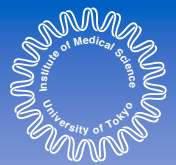


医科研病院だより



第32号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
平成28年7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

- 「～Spring Concert 新緑の季節に～」を開催しました… 1
- すこやか・カフェ…………… 2
- 栄養サブリ…………… 3
- なんでも・ひろば…………… 4

「～ Spring Concert 新緑の季節に～」を 開催しました

5月12日（木）、病院8階にて、入院あるいは通院されている方、そして支えているご家族の方に楽しんでいただけるよう、La Genma（ラ ジェンマ）の皆様による「～Spring Concert 新緑の季節に～」を開催いたしました。La Genmaは港区を中心として活躍されている音楽家のグループで、「宝石」という意味があるそうです。当院で春から初夏に開催しているLa Genmaのコンサートは今回が4年目となり、声楽、ピアノ、弦楽器、ダンス、あるいは朗読を披露していただきながら、今年もクラシックの世界を多くの方に楽しんでいただけました。La Genmaの皆様、今年もありがとうございました。

また、多くの方に今年もご出席いただき、ありがとうございました。港区のホームページを見ますとコンサートが定期的に行われているようです (http://www.city.minato.tokyo.jp/cgi-bin/event_cal/cal_month.cgi?year=2016&month=7)。7月のコンサートは医科研病院だよりの発行直後で間に合わないかもしれませんが、当院でのコンサートだけでは物足りない方はチェックされてはいかがでしょうか。

広報委員会では、患者さん・ご家族に楽しんでいただけるよう、この後も、音楽コンサートあるいはクリスマス会を計画しています。病院でのポスターあるいは病院ホームページ (<http://www.hims.u-tokyo.ac.jp/>) にて情報を提供いたしますので、今後ともふるってご参加いただけますよう、お願いいたします。また、ご感想等を職員にお伝えいただけますと今後の活動に参考となりますのでよろしくお願いたします。



トピックス

1号館改修工事が行われています

医科研病院だより4月号でもお知らせいたしました、1号館が耐震工事のため、病院までの経路が変更となっています。また、守衛室もまもなく1号館東ウイングの入り口近くに移転します。掲示あるいは病院ホームページで情報をお伝えいたします。ご迷惑をおかけいたしておりますが、よろしくお願いたします。また、駐車可能台数も少なくなっておりますので、なるべく公共交通機関の利用をお願いたします。

ご理解のほど、
どうぞよろしく
お願いいたします。



すこやか・カフェ



病理診断とは何か

病理診断科 診療科長 大田 泰徳

皆さま、初めまして。私は東京大学医科学研究所附属病院の病理診断科において診療科長をしております大田泰徳というものです。

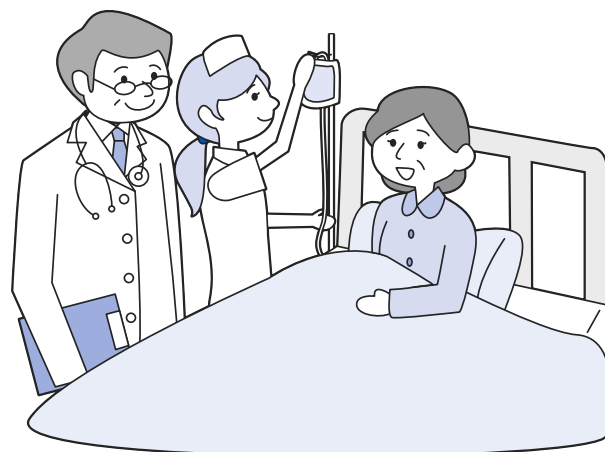
本日はこのスペースをお借りして、病理診断というものについて説明していきたいと思っております。皆様が病院に受診される際は、多くの場合、何らかの症状があつてのことと思っております。そして、治療によってその症状が軽減することを望んでいらっしゃると思っております。

この、診察と治療の間には、病気の診断というものが必須です。そして診断が正確になされて初めて正確な治療が行われることとなります。病気というものは非常に多岐に亘っているものですので、その診断法というものも多彩になります。皆様が病院にいらっしゃいました際に、いろいろなお医者さんとお話をされる（これを問診といいます）ことと思っております。問診ののちに、採血検査やレントゲン写真を撮ったりする画像検査などを行うこともあるでしょう。場合によっては、細胞を一部採取しましょうというようなこともあるかもしれません。病理診断というものは、この採取された細胞を観察し、どういった状態であるのかを判断・記載していくことによって患者様全体の病気の診断の一翼を担う診断のことです。細胞を診て、病気を判断するというような言い方をしてもよいかもしれません。

古来より人々は様々な病気に罹患し、そして病気と闘うということを行ってまいりました。病気について十分にわかっていた時代は、さまざまな経験則から病気についてなんとなく分類し、なんとなく治療する、あるいは神に祈るなどというようなことが行われてまいりました。やがてルネサンスの時代になりました。その頃より、主にイタリアにおいて病気でお亡くなりになった患者様の解剖を行い、亡くなった原因を突き止めようということが行われました。これは病理解剖というものであり、今日においても亡くなった原因がはっきりしない場合、あるいは予期せぬ死亡が起こった場合にはしばしば行われる検査でございます。病理解剖を通じまして多くの病気が解明されていくなかで、科学の進歩は顕微鏡の開発に至り、やがてそれは病理解剖に応用されていきます。解剖により取り出された様々な臓器を肉眼的観察から顕微鏡的観察を行っていくことにより、人間が細胞によりできていること、そして細胞を観察していくことにより病気の診断精度がはるかに向上していくことが見出されました。19世紀の中頃には、病気は細胞を起源として起こるというような学説も提唱されました。

そして、20世紀の初頭には、この解剖により蓄積された膨大な知識を、生きている人の病気の診断に役立て、(ノ)

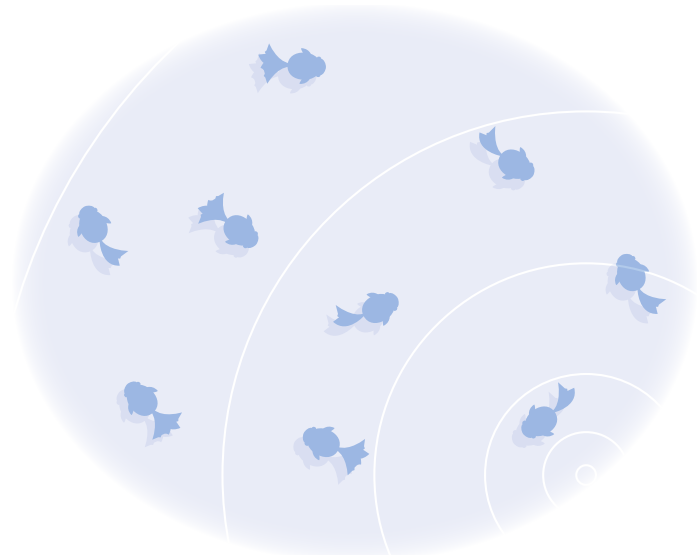
(ノ)そして治療につなげようという動きが主に米国から起こってまいります。今日では遺伝子など様々な知見が深まっておりますが、細胞の観察により診断が下される病理診

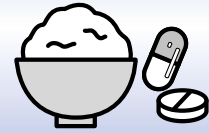


断はその簡便さと精度の高さから、現代医療においても第一線の病気の診断方法として世界中で行われております。元々は研究という要素が強かった病理学ですが、このような流れを反映して、厚生労働省も病理診断科という文言を臨床の標榜科の一つとして認可しているような情勢になりました。

現在東京大学医科学研究所附属病院病理診断科は、医師1名、検査技師3名という小さい所帯でございますが、一人一人が患者さんのことを考えながら、よりよい医療に一步でも近づけるよう、日々努力してやっております。

今後とも多くの患者さんの医療に、病理診断というものを通じまして、微力ながら貢献できるよう、頑張っていきたいと思っております。





血糖値と食べ方のウソ？ホント！？

気になるあの事お答えします！

食事の最初に野菜を食べると
血糖の上昇が穏やかになる

→ **ホント**

野菜に含まれる食物繊維を
食事のはじめにとることで、
後から食べるご飯など糖質
の分解や吸収が遅くなり、
急激な血糖上昇を抑えます。

炭水化物を控えた方が
よい人もいる→ **ホント**

もともと炭水化物を多くとりすぎて
いる人にとっては、血糖は良好にな
りますが、控えすぎは要注意！



血糖値を上げるのは
糖質だけ→ **ウソ**

食後の血糖値を最も上げ
やすいのは糖質ですが、脂
質やたんぱく質も血糖コン
トロールに影響を与えます。

牛乳を飲むと血糖値が
穏やかに上がる→ **ホント**

牛乳は消化に時間がかかるので、食事の前に
飲むと食後の血糖の上昇が穏やかになります。

料理に少量加える程度では、さほど効果がない
ようです。



果物は朝に食べた
方がよい→ **ウソ**

朝に特別食べた方がよいという食品は
ありません。朝・昼・夕それぞれバランス
よく食べましょう



★★★★★★★★★★ 糖尿病教室へお越し下さい★★★★★★★★★★

- ★毎月第4火曜(又は水曜)開催
- ★いつからでも参加可能！事前申込みは不要(食事は必要)。
- ★開催内容は院内掲示またはホームページをご覧ください。



スタッフみんなで
サポートします！

★お問い合わせ先！
 ・栄養管理室 03-5449-5227
 ・代表 03-3443-8111



へなちょこ市民ランナーのランニングのススメ(1)

外科 釣田 義一郎



ランニング開始前の写真です

後輩から「先生って‘飲む、打つ、買う’という感じの昔の外科医って感じですよ」と言われたことがあります。確かに身長 179cm 腹囲 100cm 越え (85cm 以上がメタボリックシンドロームだそうです)、焼肉屋で生ビールとホルモンを食べながら、大騒ぎをしているというのが私の本来の姿と言えないことありません。(ちなみに、‘買う’はありません。)

というわけで、40歳ごろより、尿酸値が10を越え(正常は6くらい)高尿酸血症と診断され、痛風発作や尿路結石で救急外来の御世話になったことを皮切りに、高脂血症、高血圧、糖尿病と次から次へと診断されるにいたり、このままではそのうち死ぬなと思うようになりました。やむを得ず3年前より運動療法導入ということになり、手軽に始められるランニングを選択いたしました。

走り始めた時は、10分も走ると息が切れ翌日まで筋肉痛が残っていましたが、1か月もすると、30分位(5—6km)は平気で走れるようになりました。目標があった方がということで、インターネットで2か月後の市民マラソン大会の10kmの部に申込み、2—3日に1回のペースで練習し、(♫)

(♫)大会に臨みました。荒川河川敷の片道5kmのコースを往復するコースでした。目標は1時間以内でしたが、結果は54分台。ちょっとうれしくなって、それからトレーニングを続けることになりました。

現在、いわゆるランニングブームで、全国各地で親子マラソン大会(1km〜)から、ウルトラマラソン(100km)大会までいろいろな大会が行われています。東京近郊ですと、市民ランナーの聖地と言われている皇居(1周5km)を周回する大会や、荒川や多摩川の河川敷を走る大会が、ほぼ毎週日曜日に開催されています。これらの大会参加が、市民ランナーデビュー第一歩です。参加費が2—3000円程度で、インターネットで簡単に申し込みます。開始30分前に到着すればいいですし駐車場もそう苦労しません。少し運動不足かなとお考えの方にはお勧めです。



(ハーフマラソンデビュー編につづく)

◆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。

東京大学医科学研究所附属病院・ご利用案内

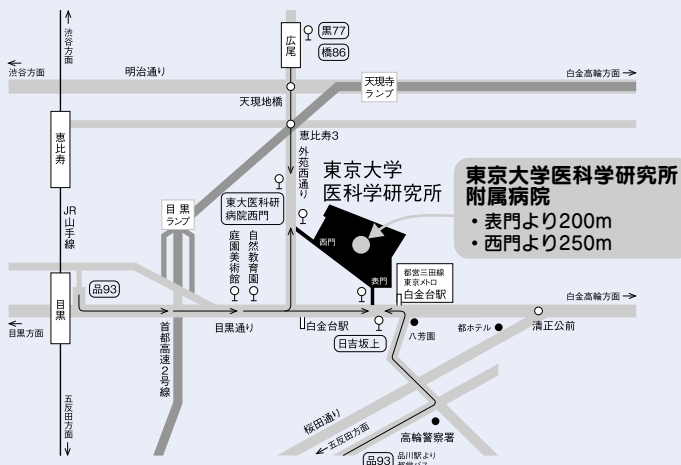
診療科

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メートル)
 - 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。