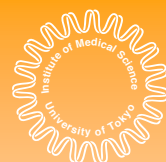


医科研病院だより



第37号

発行：東京大学医科学研究所附属病院
平成29年10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 <https://www.transrec.jp/>

CONTENTS

東大医科研創立125周年・改組50周年を迎えて…	1
すこやか・カフェ……………	2
栄養サブリ……………	3
なんでも・ひろば……………	4

東大医科研 創立125周年・改組50周年を迎えて

病院長 小澤 敬也

2017年は東大医科研創立125周年・改組50周年を迎え、来る11月29日（水）に記念式典、記念講演会、及び記念祝賀会がシェラトン都ホテル東京で開催される予定で、着々と準備が進んでいます。記念講演会では、ノーベル賞学者の梶田隆章先生（東京大学）、大村 智先生（北里大学）による御講演があり、医科研の歴史については元医科研附属病院長の岩本愛吉先生がお話をされます。また、翌30日（木）には、改装されたばかりの医科研講堂において、記念国際シンポジウムが開催されます。さらに、創立125周年の記念誌も刊行される予定です。

歴史的には、大日本私立衛生会附属伝染病研究所（通称、「伝研」）が1892年（明治25年）に北里柴三郎博士により設立されましたが、2年後の1894年には伝研附属医院が設置されました。その後、1967年（昭和42年）に感染症やがんなどの難治性疾患の解明と克服をめざす現在の医科研に改組されると、病院も医科研病院と改称しました。研究所病院として、基礎部門の研究成果を臨床へ繋げる橋渡し研究（トランスレーショナル・リサーチ）や早期臨床試験を実施しており、先端医療開発に意欲的なスタッフが全国から集まっています。

創立125周年・改組50周年は1つの区切りですが、病院スタッフ一同が力を合わせ、先人に負けないように、これからも医療の発展に大きく貢献していきたいと考えています。



記念を祝うサインボードが表門、1号館入口などにあります。



すこやか・カフェ



ロコモティブシンドロームを知っていますか？

関節外科 大野 久美子

はじめに

日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超え、寿命が伸びたことにより高齢者人口も増えています。2016年の総人口あたりの65歳以上は27.3%と報告されており、今後も増えることが予想されています。年を重ねても元気にすごすために、今回は運動器についてお話しします。

運動器は、主に関節と骨と筋肉の3つから成り立っており、運動器が年齢とともに摩耗すると、関節痛をもたらす「変形性関節症」や四肢の神経痛をもたらす「変形性脊椎症」「脊柱管狭窄症」、骨折の原因となる「骨粗鬆症」という疾患をきたします。これらの疾患は直接生命に関わることは少ないですが、症状が重なると筋力低下や痛みにより歩きづらさを感じるようになります。このような「運動器の障害のために、移動機能が低下した状態」をロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）といいます。ロコモという概念ができてからちょうど10年がたち、みなさんもロコモはどこかで聞いたことがあるかと思います。ロコモについて、セルフチェックや予防改善の方法について考えてみましょう。

わたしはロコモ？

まず、ロコモかどうかのチェック（ロコチェック）からはじめましょう。

ロコチェックは7項目からなります。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分ぐらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

このなかで一つでも該当した場合、ロコモの可能性あります。

ロコモにあてはまったら？

ロコチェックで該当した場合、さらにロコモの有無を判定する「ロコモ度テスト」を行い、ロコモの程度をみましょう。

- ・立ち上がりテスト…高さ10～40cmの台から両脚または片脚で立ち上がることができるかにより下肢筋力を評価します。
- ・2ステップテスト…できるだけ大きな歩幅で2歩すすみ、その2歩幅を身長で割ったものを2ステップとし評価します。
- ・ロコモ25…25項目の質問票で運動器の症状や機能、(ノ)

(ノ)日常生活動作に関する困難さの度合いによって合計点で評価します。

- ロコモ度1…立ち上がりテスト「40cmの台から片脚で立ち上がれない」
2ステップ値「1.3未満」
ロコモ25「7点以上」
- ロコモ度2…立ち上がりテスト「20cmの台から両下肢で立ち上がれない」
2ステップ値「1.1未満」
ロコモ25「16点以上」

ロコモを改善するには？

ロコモ度1や2に該当した方は、

- ① 運動習慣をつける
- ② 適切な栄養をとる
- ③ 運動器疾患の治療 の3つをおすすめします。

① 運動習慣について、日本整形外科学会では、スクワットや開眼片脚起立の運動を「ロコトレ」として推奨しています。この2つの運動は主に足の筋力をつけることで、バランスや歩行、下肢の柔軟性を改善します。具体的な方法については、「ロコモチャレンジ！」のホームページを参照し、転倒しないように机などを支えにして行ってください。最近ではこれらのロコトレを行うことにより、運動機能が改善したと実証も増えています。

② 栄養について、バランスのとれた食事と十分なタンパク質の摂取が重要です。ただし、65歳ごろまでは、総カロリーが過多にならないように注意します。一方、65歳以上の高齢者は低栄養にならないように十分なカロリーとタンパク質の摂取が必要です。

③ ロコトレなど行う上で、膝や足など関節痛や腰痛がある場合は医療機関での治療の対象となることがありますので、ご相談ください。

ロコモと骨粗鬆症も関係する？

ロコモ予防のロコトレは下肢筋力とバランス能力を高めることで、骨折の原因となる転倒を予防することにつながります。さらに運動習慣と適切な栄養摂取はよい姿勢を保ち、骨のもろさ（骨粗鬆症）を予防、改善することにつながります。

まとめ

年齢にかかわらず、歩くときに足の筋力低下やバランスの悪さを感じたときは、ロコチェックとロコモ度テストを試してみましょう。また、ロコトレを中心とした運動療法も積極的に取り入れてみてください。ロコトレは地道な訓練ではありますが、数ヶ月後、数年後の筋力維持につながります。ロコモについて、詳細は「日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト<https://locomo-joa.jp/locomo/>」をご確認ください。





かんたん魚の缶詰料理



こんなあなたに
おすすめ料理を
ご紹介します！



体調がすぐれなくて
作る気力が…無いな

献立がマンネリ化してる…

魚料理って食べたい
けど、下処理が面倒



缶詰で何かサッと
作れないかな

シャキシャキ ツナ缶と人参の和え物



ツナ缶と人参だけでも立派なおかずになる！

材料/2人分 (1人分:144kcal、食塩1.5g)

作り方

ツナ油漬け缶……………1缶(70g)
人参……………1本(180g)
a 塩…小さじ1/4
砂糖…小さじ1/2
焼き海苔……………全型1枚
醤油……………小さじ1

1) 人参はピーラーで皮をむき、スライサーで千切りにする。
2) 1をボールに入れて、aを加えてもむ。しんなりとなったらのりをちぎって加える。醤油、ツナ缶を油ごと加え、全体を混ぜ合わせる。



コクうま サバ缶キャベツの炒め物



さば缶でホイコーロー風♪おすすめですよ。

材料/2人分 (1人分:329kcal、食塩2.3g)

作り方

サバみそ煮缶……………1缶(200g)
キャベツ……………3枚(150g)
玉葱……………1/4個(50g)
ごま油……………大さじ1
醤油……………大さじ1
あらびきコショウ……………少々

1) キャベツは3cm角くらい、玉葱はくし形に切る。
2) ごま油でキャベツ、玉葱をフライパンで強火で1分ほど炒め、サバみそ煮缶を缶汁ごと加えてあらくほぐし、更に1分ほど炒める。醤油、コショウを加えて、味をととのえる。



魅惑の オイルサーティン丼



早い！うまい！で、食欲がでますよ！

材料/2人分 (1人分:530kcal、食塩1.7g)

作り方

オイルサーティン缶……………1缶(100g)
にんにく(チューブ可)…1片(2g)
醤油……………大さじ1(18g)
キャベツ千切り……………1/4袋(30g)
焼き海苔や万能葱……………適宜
ご飯……………好みの量(目安:400g)

1) オイルサーティン1缶に、にんにくを入れ、缶ごとトースターで5~6分焼く。途中で醤油を垂らしてクツクツなるまで焼く。
2) 丼のご飯の上にキャベツを敷き、オイルサーティンを汁ごと乗せる
3) お好みでちぎった焼き海苔や万能葱を上に乗せてできあがり



なんでも・ひろば



看護部 着任のご挨拶

副看護部長 粕谷 文子

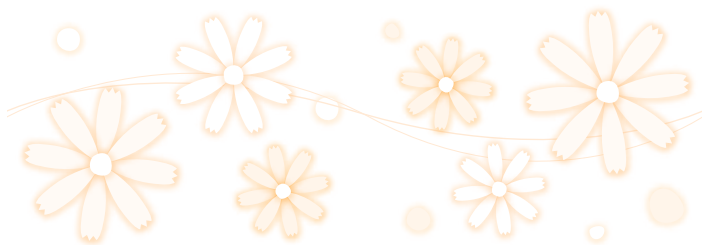
平成29年3月16日より、医科研病院 看護部に着任いたしました、粕谷文子と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。僭越ながら、自己紹介をさせていただきます。これまでは、大学付属病院や地域密着の急性期病院にて、循環器科・消化器外科・透析腎臓内科などを経験し、その後県看護協会にて2年間教育・研修に携わりました。また、短期間ではありますが訪問看護や老人ホーム、看護大学の実習補助なども経験しました。様々な人々との出会いの中で今思うことは、環境や対象が変わっても、看護は深く・広く・果てしなく続いているということです。その時々判断が最良だったのか、もっとやれることがあったのではないかと自問自答の繰り返しですが、仲間の言葉や患者さんのちょっとした変化や笑顔に、次の活力をいただきながら、今日に至っています。

今回、医科研病院で働けるご縁をいただきました。

医科研病院と聞いて思うことは、東大で、研究所の病院で、最先端の医療をしている病院というイメージでした。そして私が当院の看護部に一番惹かれたのは、看護部のミッションです。「看護の力で患者のアウトカムに差を出す」というもの。24時間365日ベッドサイドでケアしているからこそ、できることであり、またやりがいのあることと思います。(ノ)

(ノ)少し前の話になりますが、ある著書に日本看護協会創立50周年記念式典(平成8年11月)にて皇后陛下の言葉が紹介されていました。「…時としては、医療がそのすべての効力を失った後も患者と共にあり、患者の生きる日々の体験を、意味あらしめる助けをする程の、重い使命を持つ仕事は看護職であり…」とありました。何か看護部のミッションと通じるものを感じます。

一日も早く、組織の一員として成長し、巡り合えた素晴らしい仲間たちとともに、医科研病院を訪れるみなさまの医療・看護・福祉に貢献できますよう、微力ではありますが努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



◆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。

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ございます。ご利用は受付にお申し出ください。