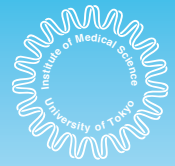


# 医科研病院だより



第44号

発行：東京大学医科学研究所附属病院  
令和元年7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 <https://www.h.ims.u-tokyo.ac.jp/>

【CONTENTS】	看護部長就任にあたって	1
	すこやか・カフェ	2
	栄養サプリ	3
	なんでも・ひろば	4

## 看護部長就任にあたって

看護部長 吉井 栄子

### 1. 医科学研究所附属病院について

この4月から医科学研究所附属病院の看護部長に就任した吉井栄子と申します。前任者の看護部長の皆様が大切にしてきたことを受け継ぎながら、新たな看護部をつくりあげていきたいと思っております。

赴任前は本郷の東大病院で勤務していました。医科研病院は東大病院と比べると規模は小さいですが、ここを訪れる患者さんにとっては必要な病院です。標準的な治療が困難な病気に対し、新しく開発された医療を受けられるのではないかと期待して、当院を受診される方もいます。一般診療も行っているため、近隣の方にとっても身近な病院でありたいと考えています。私たち看護師は、この病院を訪れた患者さんを受け入れ、あたたかい医療の場と最適な看護を提供しようと、常に準備しております。

今年度は、看護師の新採用者は14名で、そのうち8名が新卒者でした。新採用者へのオリエンテーションで、「入院患者さんの数は少ないですが、この病院の医療に期待して来院してきた患者さん一人ひとりを大切に、丁寧に看護を提供していきましょう」と話したことを覚えています。現在、新卒看護師は先輩とペアを組みながら、病棟のスケジュールや規則、患者さんの治療や検査(ア)

(イ)に応じた看護を少しずつ習得してきております。まだ夜勤のひとり立ちには至っておりませんが、看護師として確実に成長しているようです。既卒の看護師も今までの経験を活かしながら、医科研病院の一員として、活躍はじめています。

### 2. うれしかった出来事

5月下旬より2大学の看護管理実習を受入れました。看護学生は実に様々な視点で、看護師長やリーダー看護師の言動、部署運営などを見て、事細かにカンファレンスで報告してくれました。「看護師間のコミュニケーションが取れていて、病棟の雰囲気よかった」「リーダー看護師は、病棟全体を把握し、色々なことに対し、優先順位をつけながら業務を調整して対応している」など、良い評価をいただきました。また、看護師長として大切にしていることについて、「患者さんにとって良い看護を提供すること」「働くスタッフを大切に思うこと」と、看護師長が自分の言葉で学生に話してくれたことが、とてもうれしかったです。

医科研病院の看護師たちは、自分たちの病院の良さ、看護の強みについて、よく知っています。委員会や学習会でも、自分が関わった患者さんの看護について、時にうれしそうに、時に真剣に考えて話しています。看護という仕事が「好き」な看護師が大勢います。何よりの宝物です。

由来はわかりませんが、病院入り口になぜか柘榴の木が植えられています。柘榴の実は一粒だと存在感はありませんが、小さな粒がぎっしりと詰まり熟して割れた実には力強さを感じます。小さな病院の看護師でもみんなで力を合わせると、心のこもった看護を実践する力を持っていると信じています。これからもみんなで協力し、看護師の立場から病院運営に貢献できるように努めてまいります。



「病院入口の柘榴(ざくろ)の花」 秋が楽しみです。



# すこやか・カフェ

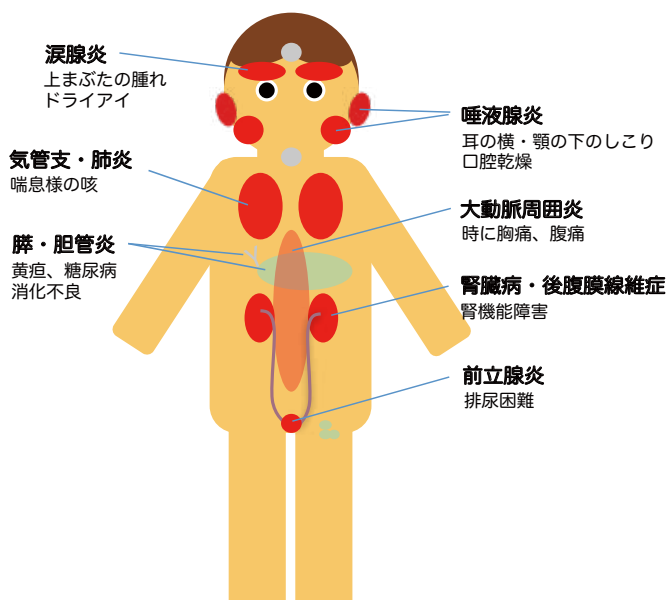


## IgG4関連疾患ってご存知ですか？

アレルギー免疫科 山本 元久

皆さんは、IgG4関連疾患という病気をご存知でしょうか？  
21世紀に入り、わが国で病気の概念がまとまった新しい病気です。2011年には、厚生労働省の下、診断のための基準が作成され、2015年には難病医療法に基づいて一定基準以上の重症者等への助成費支給の対象となる「指定難病」にも認定されました。病気の原因はわかっていませんが、IgG4(アイジーフォー)と呼ばれる免疫タンパクの数値が高くなることが指摘されています。このため、IgG4関連疾患と呼ばれています。

IgG4関連疾患の罹患臓器とその症状



IgG4関連疾患は、色々な臓器に病変を起こしてきます。涙腺、唾液腺、膵臓、胆管、肺、腎臓、前立腺などに、同時期または経過とともに病変が現れます。涙腺・唾液腺の炎症だけの場合は「ミクリッツ病」、膵臓の炎症だけの場合には「自己免疫性膵炎」とも呼ばれています。慢性の疾患で、病変を伴う臓器は大きく腫れて、周りの臓器を圧迫します。また同時に硬くなり(線維化)、臓器の機能低下につながります。涙腺・唾液腺に炎症が起これば、上まぶたの腫れ、顎の下のしこりを触れるようになり、顔貌が変化します。またドライアイや口腔乾燥症状を呈します。膵臓の炎症であれ(ア)

(イ)ば、膵臓の中を通る胆管を圧迫し、胆汁の流れが滞り、閉塞性黄疸を呈します。このため、眼球や皮膚が黄色くなります。また膵臓の機能の一つであるインスリンを作る働きが弱くなるため、糖尿病になりやすくなります。従って、早く診断され、治療を開始されることが必要です。

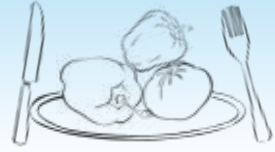


現在の診断法は、血液検査を行いIgG4の値が上昇していること、CTなどの画像検査を実施し、病変のある臓器を正しく把握すること、そして細胞の検査(病理検査)の3本柱になっています。たとえ、血液中のIgG4の値が上昇していても、膠原病・リウマチ性疾患など、他の疾患を除外しなければなりません。また涙腺・唾液腺炎(ミクリッツ病)の場合、その約6割の患者さんに他の臓器に病変を合併していることがわかっています。さらにはIgG4関連疾患の約1割強の患者さんに「がん」を合併することが判明しています(筆者、前任地・札幌医大でのレジストリー研究より)。このため、丁寧な全身検索が必要となります。治療は、現在、ステロイド薬が標準的に用いられます。早期に開始することにより、臓器の機能が守られる可能性が高くなります。しかし多くの患者さんでは、再燃防止のため、少ない量での治療継続が必要です。

当科では、それまでの診療経験を生かし、全国の施設との共同研究によって、この病気の原因を解明し、より良い診断と治療法の開発を目指しています。このIgG4関連疾患がご心配な方、上記の症状を有する方は、ぜひ東京大学医科学研究所附属病院アレルギー免疫科を受診されてください。



# 栄養サプリ



## あなたの減塩、応援します！

栄養管理部



日本人は食塩をとる量が多く1日に10g前後とっています。厚生労働省は、高血圧予防の観点から1日にとる食塩を男女それぞれ右のとおり目標にしました。

(日本人の食事摂取基準2015年度版)

〔1日にとる食塩の目標量〕

7.0g  
未満/日



8.0g  
未満/日

〔18歳以上の女性〕

〔18歳以上の男性〕

### 減塩の落とし穴

～頑張っているのに効果が上がらない～

減塩料理だからと  
食べ過ぎていませんか？

気がつかないうちに  
食塩をとっていませんか？



減塩でヘルシーだからいっぱい  
食べても大丈夫だと思ってた……。

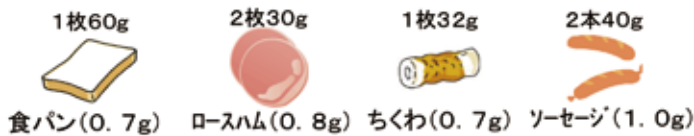
薄味に調理しているから、いつも  
食塩は少ないんじゃないかしら……。

コレで うまいく！

## 【減塩成功の秘訣】

### 【加工品を控えましょう】

食品そのものに食塩は含まれています。加工品などは使う量と頻度を控えると良いでしょう。



### 【味付けにメリハリをつける】

全部を薄味にすると全体がぼやけて美味しさも半減。1品はしっかり味に、その他のおかずをサッパリ味に。

大根と人参の酢物  
お酢の酸味でサッパリ！



いんげん辛子和え  
ツンとした辛味で薄味でも  
おいしくいただけます！

ご飯  
塩分無し！



豚生姜焼き

主役のおかずはしっかり味♪

### 【煮物料理はほどほどに】

煮物は食材に味がしみて、一晩置くと更に食塩を多く含みますので軽く1食分くらいが良いでしょう。

( )=食塩量



肉じゃが1食分(2.4g)



切干大根1食分(1.2g)



ひじき煮1食分(1.8g)

### 【汁物は口を潤す程度が理想です】

味噌汁やお吸い物は一般的に1杯1～1.5g程度の食塩が含まれています。

( )=食塩量



味噌汁1杯(1.5g)



すまし汁1杯(1.0g)



かけそば1杯(6.4g)

### 【家族も一緒に減塩を】

“自分だけ減塩”なんて、もったいない！  
減塩は家族みんなの健康に役立ちます♪

エイエイ  
おー！



エイエイ  
おー！

### 【塩味、醤油味以外の味をいかす】

酸味



辛味



うま味・こく



香味野菜



# なんでも・ひろば



## 旧公衆衛生院が「ゆかしの杜」に生まれ変わりました

旧公衆衛生院(写真)は、昭和13年(1938年)、米国ロックフェラー財団の支援・援助のもとに建築・創設され、平成14年(2002年)に国立保健医療科学院として統廃合されて埼玉県和光市へ移転されるまで、この建物が利用されていました。平成21年(2009年)に港区がこの建物と敷地を取得し、歴史的建造物であるこの建物の意匠などを保存しながら平成30年(2018年)に改修工事を終了して、郷土歴史館、がん在宅緩和ケア支援センター、子育て広場、学童クラブなどからなる複合施設として開館しました。この建物を設計した内田祥三さんは、当研究所や東京大学本郷キャンパス内の安田講堂などを設計した元東京大学建築学科教授(総長も務める)で、連続アーチなどの特徴的な外観は内田ゴシックとして知られています。郷土歴史館では港区の歴史を紹介する常設展示室に加え、各種催事を開催する特別展示室、図書室、ミュージアムショップ、カフェも併設しており、地域住民のみならず様々な方々が来訪しています。がん在宅緩和センターでは、看護師、医療ソーシャルワーカー・アドバイザーによる随時相談、がん患者さんやご家族の支援団体の交流、地域包括ケアシステム支援、各種啓発イベント、などが行われ、当院へ通院中の患者様、ご家族の方も多くご利用されています。歴史ある建物に触れるだけでも大変素晴らしい体験ができると思います。皆様も是非、医科研ともゆかりの深い建物を利用した「ゆかしの杜」を訪れてみてください。



広報委員

### ◆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](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、消化器)  
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

