

No. 30

令和2年3月1日

# 自治医科大学附属病院だより

Jichi Medical University Hospital



「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019とちぎ」に参加しました

## 自治医科大学附属病院の理念・基本方針

理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域と連携する医療
4. 地域医療に貢献する医療人の育成

基本方針

1. ①安全な医療 ②人間味豊かな医療 ③質の高いチーム医療 ④高度で先進的な医療 を提供します。
2. 情報公開を積極的に推進します。
3. 地域の医療機関との連携を深めます。
4. 地域医療に気概と情熱を持ち、全人的な医療を実践する医療人を育成します。

## 患者の皆様の権利と義務について

### 【患者の皆様の権利】

自治医科大学附属病院に働くもの(私たち)は、患者の皆様が医療の中心であり、患者の皆様と医療関係者との信頼関係の上に医療は成り立つものだと認識しております。患者の皆様は次のような権利があります。私たちはその権利を尊重します。

- ・ 個人として尊重された上で適切な医療を受ける権利
- ・ 安全に配慮した高度で良質な医療を平等に受ける権利
- ・ 病状や治療内容について十分説明を受ける権利
- ・ 十分な説明を受けた上で、治療方法等を自らの意思で選択決定する権利
- ・ 治療方法等について、他の医療機関(医師)に意見を求める権利(セカンドオピニオン)
- ・ 申し出により診療録の開示を受ける権利
- ・ 診療に関する個人情報保護・尊重される権利

### 【患者の皆様へのお願ひ】

当院は、高度医療の提供、高度医療技術の開発・評価、高度医療に関する研修を行なう特定機能病院としての承認を受けております。適切な医療を実現するために、次の点にご理解・ご協力をお願いいたします。

- ・ ご自身の健康状況について出来るだけ正確にお話してください。
- ・ 医学生・看護学生等の見学・実習・研修が行なわれております。
- ・ 本院での急性期の治療・検査をいったん終了し、病状が安定した後は、地域の連携医療機関へご紹介いたします。
- ・ 臨床研究についてご協力をお願いする場合がございます。臨床研究に参加しなくても、またいったん参加したあとで参加を取りやめても、不利益を受ける事はありません。
- ・ 脳死臓器提供や緊急の臓器移植手術のために、予定されていた手術が急遽遅延したり、中止になる可能性があります。
- ・ 脳死と判断した場合には臓器提供の機会があること、手続に際して担当医師以外のコーディネーターによる説明があることをお話する場合がございます。この場合でも、その説明を聞かなくても不利益は受けません。
- ・ 法令と病院の規則を守り、病院スタッフの指示に従って行動してください。
- ・ 患者の皆様と、病院スタッフを守り、開かれた安心できる医療を提供するために、暴言・暴力・迷惑行為が行われた場合には、診療を控えさせていただくことや、警察に通報することがあります。
- ・ 本院の敷地は、建物内、外周とも禁煙です。

▶ Information from the Hospital .....	2
▶ 「患者サービス検討委員会からのお知らせ」	
▶ リレーエッセイ 第10回「視能訓練士をご存知ですか?」.....	4
▶ トピックス「救命外傷センターの開設について」.....	5
▶ 「胆道閉鎖症外来」の開設について.....	6
▶ 病気を知ろう! 第31回「パーキンソン病について」.....	7
▶ 診療科・部門のご案内「糖尿病センター」「子どもの心の診療科」.....	9
▶ 季節のレシピ「たらのアクアパッツァ風包み焼き」.....	11
▶ 検査の豆知識 .....	12
▶ お知らせ掲示板 .....	13

# 患者サービス検討委員会からのお知らせ

令和元年10月10日(木)に、外来アンケートを実施しましたので、集計結果をご報告いたします。

これらの結果やいただいたご意見を真摯に受け止め、今後も更なる患者サービスの向上に努めます。

アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

配布枚数 2,500枚

(本院：2,200枚・子ども医療センター：300枚)

回収枚数 1,194枚

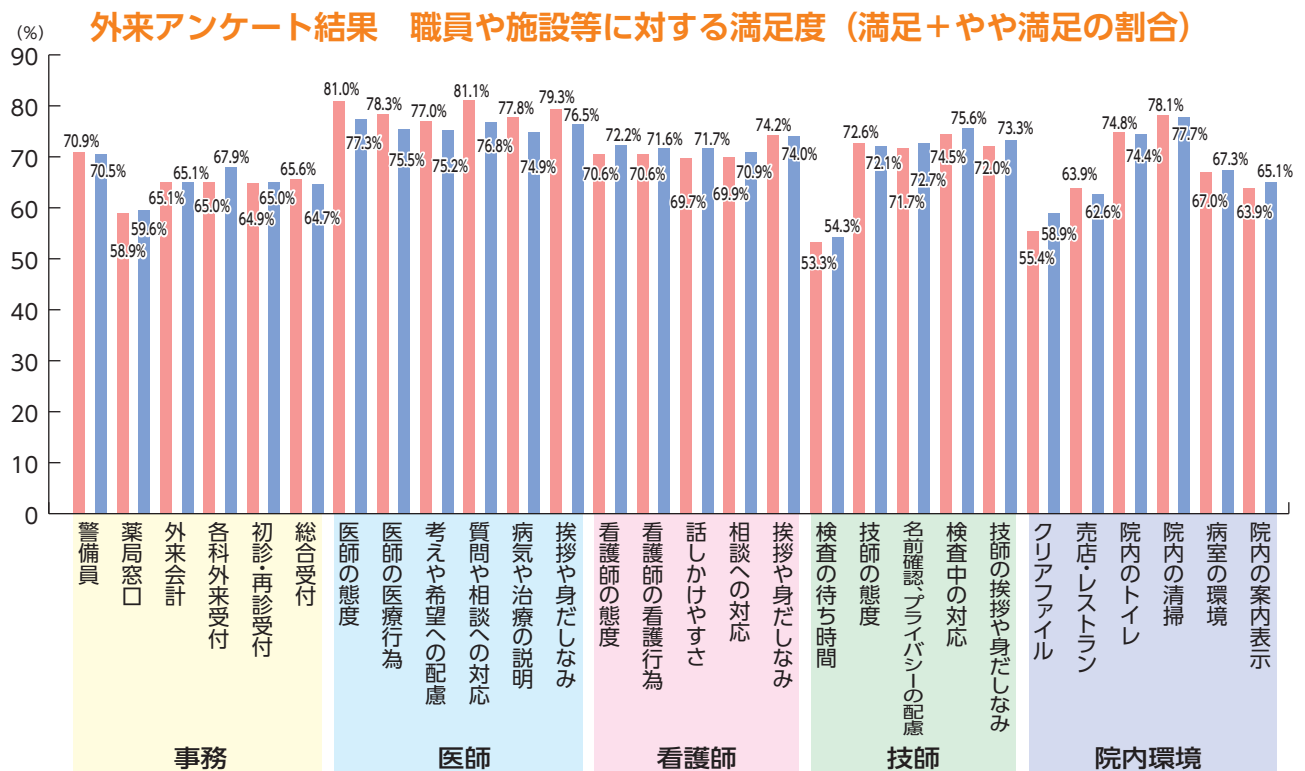
(本院：1,032枚・子ども医療センター：162枚)

回収率 47.8%

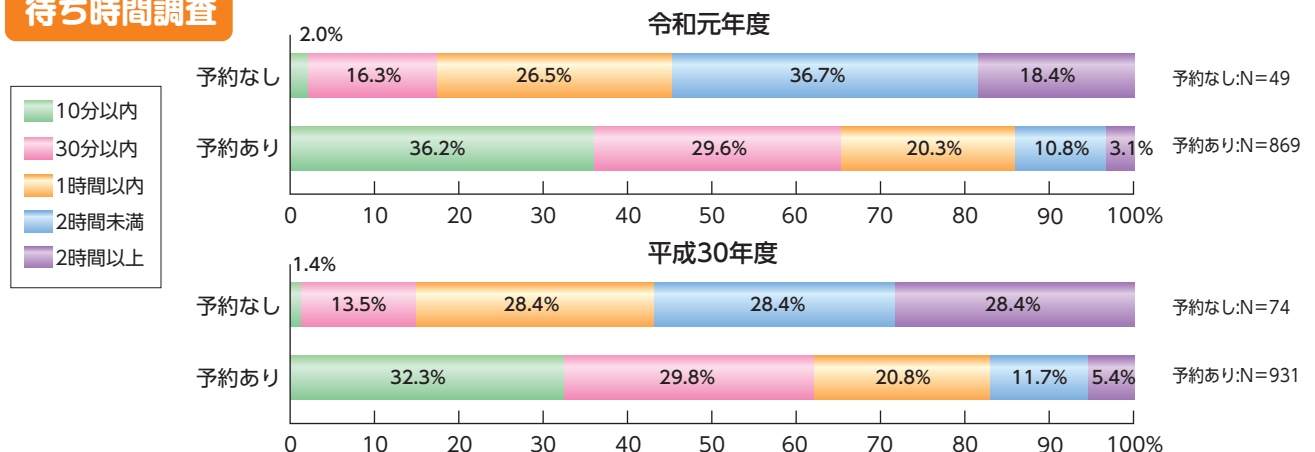
(本院：46.9%・子ども医療センター：54.0%)

## 満足度調査

平成30年調査(前回) 令和元年度(今回)



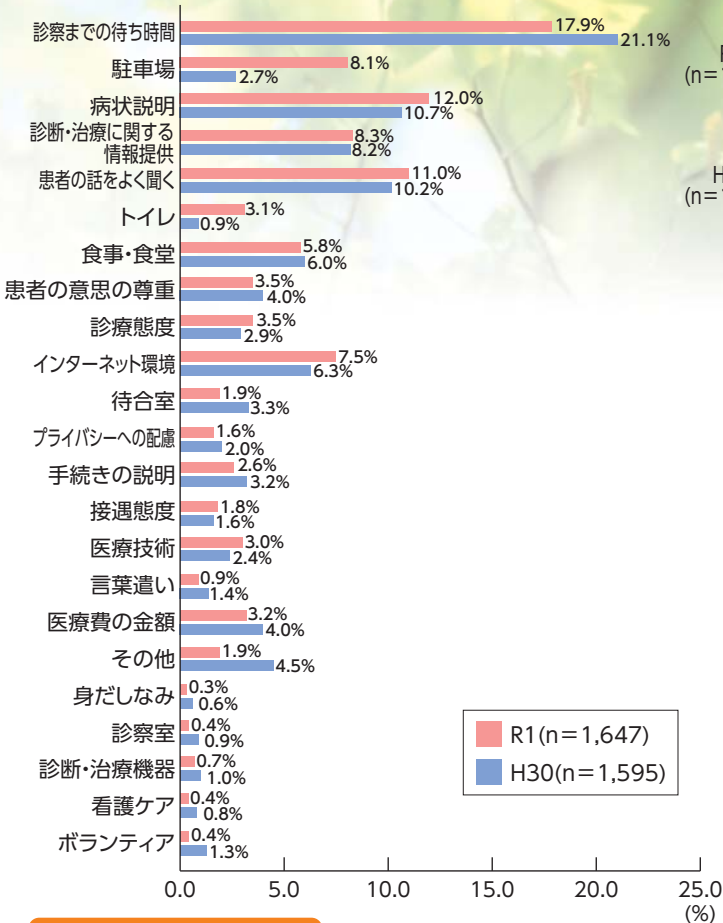
## 待ち時間調査



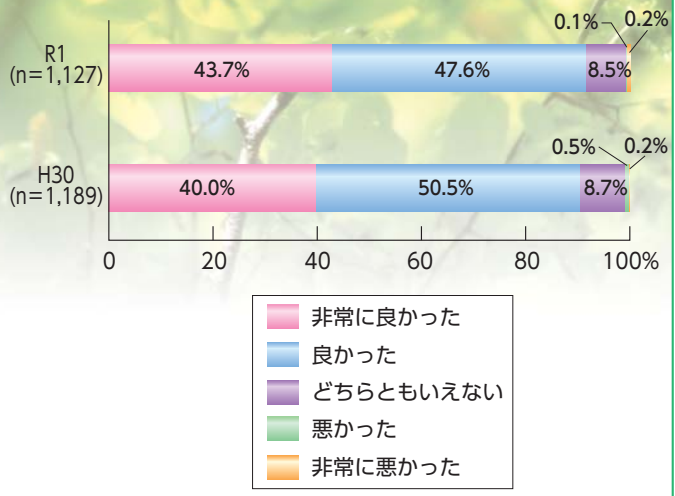


## 改善点調査

### 特に改善が必要と思われる項目（複数回答）



### 「この病院にきて良かった」と思いますか



### 自由意見欄（抜粋）

診療関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安で病院に来ているのに、淡々と話されてすっきりせず終わることもある。親身に話してほしいと思う時がある。</li> <li>説明を受けても一方的に言われて、治療を受けなければならない気になる。もう少し患者に選択させてほしい。</li> </ul>
職員の接遇	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付等の接遇の際は笑顔をお願いします。遠方から通っておりますので、病院に着いたら笑顔でご挨拶したいです。</li> <li>医者の上から目線の言葉が気に食わない。</li> </ul>
プライバシー	<ul style="list-style-type: none"> <li>待合場所で名前を呼ばないでほしい。</li> </ul>
待ち時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>診察までの待ち時間が長すぎる。</li> <li>保険証確認のための待ち時間が長すぎです。列を成している。</li> </ul>
システム	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼出端末に待ち時間・人数等のデータが欲しい。</li> </ul>
設備への意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>駐車料金が200円なのは高い。</li> <li>フリーWi-Fiなど利用できると思う。</li> <li>もう少し売店があると良い。</li> </ul>
良い意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつも丁寧な診療をありがとうございます。元気を貰って帰れます。</li> <li>看護師さんの心遣いが優しく、対応が迅速で満足です。</li> <li>皆様がとても優しくしてくださり、「自治医大で本当に良かった」と思っております。いつもありがとうございます。</li> <li>改善努力をされている姿勢がよく分かります。よろしく願い致します。</li> </ul>

いただいたご意見をもとに、更なる患者サービスの向上に努めていきたいと思っております。  
アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。  
今後も、自治医科大学附属病院の運営にご理解・ご協力をお願い致します。

# リレーエッセイ

〈連載〉第10回

## 視能訓練士をご存知ですか？

眼科  
牧野 伸二



### ＜視能訓練士とは＞

眼科を受診すると、視力、眼圧、視野、眼底写真など様々な検査があることはご存知のことと思います。これらの検査を専門的に行っているのが視能訓練士（Certified Orthoptist: CO）と呼ばれる国家資格を持つ専門技術職です。

日本では1971年に「視能訓練士法」が制定され、第一回の厚生省国家試験が施行されて以来、国家試験合格者数は16,199名（2019.3.31現在）に至っています。

### ＜視能訓練士の業務分野＞

視能訓練士という名前のとおり、創生期には斜視・弱視の視能訓練という専門分野が業務の中心でしたが、現在では眼科診療検査機器の進歩に伴って業務分野は拡大しています（図）。

#### ■ 視能矯正

視覚の発達する年齢は限られています。答えを引き出すのが難しい低年齢の小児の視機能検査を行い、弱視や斜視に対しての視力向上や正常な両眼視機能の獲得を目的とした視能訓練を行っています。

#### ■ 視機能検査

眼科では多くの検査があります。具体的には、

視力検査、屈折検査、眼鏡処方検査、コンタクトレンズ検査、視野検査、眼底写真などの画像検査、正確な手術を行うための手術前の検査などで、これらの検査を視能訓練士が担当します。医師の診断や治療に必要な的確なデータを提供し、眼科医療をサポートしています。

#### ■ ロービジョンケア

眼疾患や外傷などにより視機能が低下した状態となったロービジョンの患者さんの見えにくさを様々な方法で補い、生活の質の改善を支援しています。検査だけでなく、ロービジョンによる日常生活、学業や仕事の継続などへの影響を聞き取り、一人一人に合わせた光学的補助具（拡大鏡、遮光眼鏡など）を選定、見え方を補う工夫やリハビリテーション施設との連携などのアドバイスをしています。

#### ■ 健診・検診

3歳児健康診査における視覚検査や成人の生活習慣病検診などにより、眼疾患の早期発見にも貢献しています。

現在、附属病院では常勤8人の視能訓練士が勤務しています。お困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

### 視能矯正

両眼視機能検査、眼筋機能検査、斜視・弱視訓練、精密屈折検査など

### 視機能検査

視力検査、屈折検査、眼圧検査、視野検査、眼底・前眼部写真撮影、電気生理検査、超音波検査など

### ロービジョンケア

拡大鏡、拡大読書器、遮光眼鏡などの選定、日常生活の工夫や支援機関の紹介など

### 健診・検診

3歳児健康診査、就学時健康診査、生活習慣病検診など

## トピックス

## 救命外傷センターの開設について

救命救急センター

救命外傷センター\*は、一言でいえば、“防ぎえた外傷死 (preventable trauma death : 以下PTD)”を減少させ、外傷患者の早期社会復帰率を向上させるために、自治医科大学病院に救命救急センター他多くの科の協力を得て設立される組織です。

“防ぎえた死”、とはいささか穏やかではない言葉ですが、外傷に於いて米国で1960年代にPTDは25-50%にのぼったといわれます。しかしその後、外傷センター・外傷治療システムを整備したことでこのPTDが1-20%に激減したことからその意義は明らかです。

さて外傷においてPTDとなりやすい理由の一つは、『多発外傷』にあります。脳外傷、胸腹部臓器損傷、血管損傷、多発骨折、骨盤骨折などの複数の損傷が合併すれば、生命に危険を及ぼす危険性が相乗的に高くなることは容易に想像が付きまします。しかしながら重症多発外傷において、単科の診療をシリアルに繋げていっても救命は困難で、あらかじめ入念に構築された診療チームとシステムが必要となるのです。

しかしながらこの目的で外傷センターを構築するのは困難が伴います。なぜなら救命外傷センターは究極のチーム医療であるからです。救命救急センターばかりでなく、需要の特に多い外傷整形外科、外科、脳神経外科の主要3科に加え、心臓血管外科、胸部外科、放射線科、麻酔科、形成外科、リハビリ科その他多くの科の協力、さらに医師・看護師ばかりでなく多くの他職種が協力してチーム医療を行わなければなりません。さらに治療の場となるハイブリッド構成の初療室群(ハイブリッド処置室、ハイブリッドCT室、ハイブリッド血管造影室)や高度な全身管理が可能な病床、さらに広範囲から迅速に搬送するためのヘリポートなどの整備も必須です。

いくら社会的な需要、医学的な有用性/必要性そして重要性を認識していても、そのような条件が整わない限り成り立たない訳です。

幸い自治医科大学病院にはそのすべてのリソースを持ちます。そしてその必要性を理解し、協力していただける高いモチベーションをお持ちの先生達がたくさんおられます。こう考えますと栃木県でいや北関東で、当院が救命外傷センターをやらない理由が見つかりません。

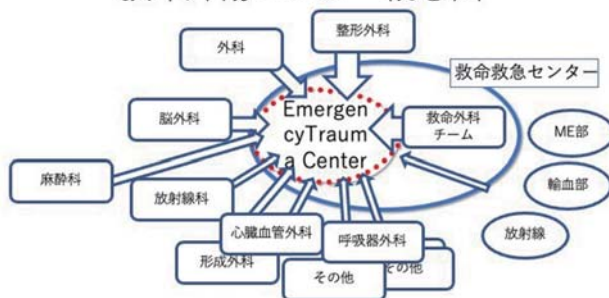
ではいつやるか？

今でしょ。ということで救命外傷センターをよろしくお願いします。\*

\*本邦に於いては整形外科中心の“外傷センター”がすでに存在するため、これと区別するために、本院におけるPTDを防ぐ当施設を“救命外傷センター”と名付けることにいたしました。多発外傷の他、労災事故などによる切断、脊髄損傷など専門治療が必要となる外傷、機能傷害をのこす可能性が強い開放骨折なども対象に含まれます。

※また当センターで研修を行うことで、若手医師が外傷患者全般に関する診断・治療の minimal requirement を習得すること、多発外傷患者の decision making ができること、そして自分の専門性をもち特定のテーマを深く掘り下げることも可能となります。

救命外傷センター概念図



・救命救急センター内にEmergency Trauma Centerとして稼働するベッドと初療室を整備し、各科の診療リソースを集約して、重症多発外傷を診療します。



## トピックス

## 「胆道閉鎖症外来」の開設について

文責：消化器一般移植外科 眞田 幸弘

自治医科大学附属病院では2001年5月より肝移植を開始し、2018年12月までに292例の小児患者さんに対して生体肝移植を行ってきました。このうち**胆道閉鎖症の患者さんは213例(73%)**を占めます。また、50例以上の自己肝温存の胆道閉鎖症の患者さんをフォローアップしています。したがって当院における胆道閉鎖症の患者さんの数は移植に関わらず日本有数となっております。

胆道閉鎖症は乳児期に肝不全にて肝移植が必要になる患者さんと、幼児期～成人期に代償性～非代償性肝硬変にて肝移植が必要になる患者さん、自己肝を温存できる患者さんに分けられます。胆道閉鎖症の20年自己肝生存率は48.5%とされていますが、今後も長期生存の患者さんが増えていくため、**成人期に肝移植が必要になる患者さんが増えていくことが予想され、最近は青年期～成人期の患者さんの紹介が増えています。**また、成人期自己肝温存の患者さんにおける胆道癌の合併や成人疾患の併発なども問題になっています。一方で自己肝が温存できる患者さんの見極めも重要です。自己肝温存の患者さんの中には小腸鏡による狭窄部解除術が有効なことがあります。当院消化器・肝臓内科における小腸鏡の経験は日本有数であり

(特に小児は世界でも有数の施設です)、連携して治療に当たっています。このように**胆道閉鎖症の患者さんは生涯に渡って高い専門性を持って診療を継続していく必要がありますが**、多くの患者さんは小児施設で継続フォローされているのが現状です。**小児疾患では現在トランジションが問題になっており、小児科・小児外科から消化器内科・消化器外科へのシームレスな移行が求められておりますが**、青年期～成人期の胆道閉鎖症の患者さんに関しても同様です。

当院では小児肝移植を開始後、2017年1月より成人肝移植を開始し、また、2019年4月より移植外科と消化器・一般外科が統合しました。**これまでの小児肝移植の実績に加えて成人肝移植や肝胆膵外科を網羅することができるようになったため、どの年代の胆道閉鎖症の患者さんにおいてもシームレスに診療できる体制が整いました。**そこで2019年10月より当院にて「胆道閉鎖症外来」を新設することと致しました。

私たち自治医科大学消化器一般移植外科はこれからも胆道閉鎖症の患者さんを元気にできるように日々精進していきたいと思っております。



自治医科大学消化器一般移植外科

## 後列左より

薬剤師：大柿

移植コーディネーター：藤原、吉田

医師：山田、眞田、佐久間診療科長、大西 他1名

秘書：小林

## 前列左より

薬剤師：大友

医師：大豆生田、平田、宮原、岡田

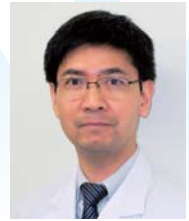
2019年4月 とちぎ子ども医療センター前撮影

# 病気を知らう!

Do you know the illness?

〈連載〉

第31回



脳神経内科  
嶋崎 晴雄

## 『パーキンソン病について』

パーキンソン病は、脳神経内科の病気の中では比較的患者数が多く、中年以降に発症することが多い、ゆっくりと進行する病気です。30年ほど前は人口10万人あたり50人程度でしたが、最近は10万人あたり150人とされており、高齢化の進行と共に患者数は増えてきています。

パーキンソン病の名前は、1817年にはじめてこの病気を報告したイギリス人医師の名前に由来しています。この病気にかかった有名人では、アメリカの俳優のマイケル・J・フォックスや、アメリカのプロボクサーのモハメド・アリなどがいます。特にマイケル・J・フォックスは、パーキンソン病の治療研究に対して財団を作って援助するなどの活動を行っています。

運動に関係する症状では、じっとしている時に手足が震え（安静時振戦）、手足の筋肉が固くなり（筋強剛）、動作が遅くなり（動作緩

慢）、転びやすくなる（姿勢反射障害）などが主です。運動以外の症状として、便秘や、睡眠時に大声を上げたり起き上がったたりする（レム睡眠行動異常）、排尿障害、立ちくらみ（起立性低血圧）、うつなどがあります。

原因はまだはっきりわかっていませんが、脳幹の中脳にある黒質から線状体の被殻に伸びているドパミン神経（図1）がだんだん減っていき、ドパミンが不足するためと考えられています。

診断には、診察にて上記の症状（安静時振戦、筋強剛、動作緩慢、姿勢反射障害）を確認し、手足の症状に左右で差があることが重視されます。さらに頭部MRIや脳血流シンチグラフィ、ドパミントランスポーターシンチグラフィ（図2）、MIBG心筋シンチグラフィなどを行ってパーキンソン病と似た他の病気（パーキンソン症候群：多発性脳梗塞・多系統

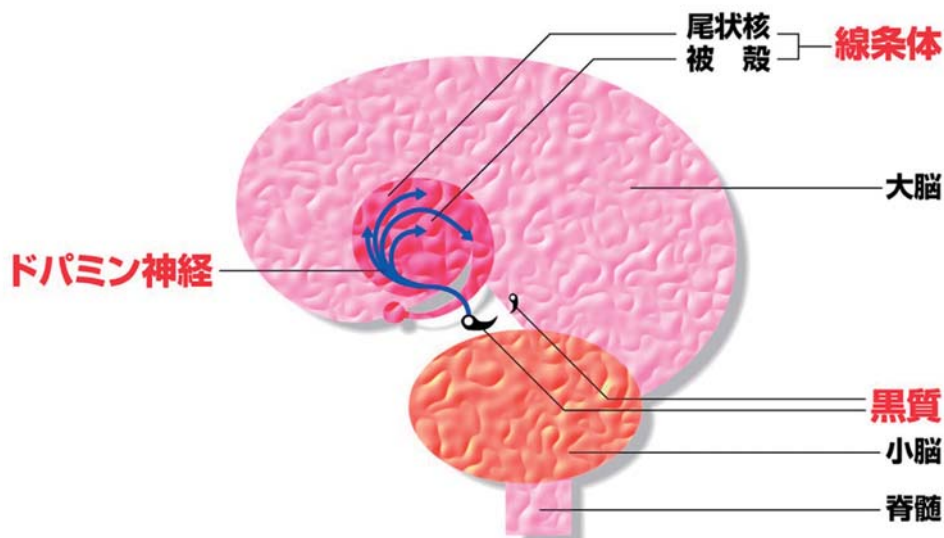


図1. パーキンソン病で障害される脳の部位

萎縮症・進行性核上性麻痺・レビー小体型認知症・大脳皮質基底核変性症など）を除外していきます。最終的にはLドーパというドパミンの材料となる薬を使って症状に改善を認めれば確定的になります。

治療は、Lドーパとドパミンアゴニストという薬が主に用いられますが、その他に補助的にドパミンの分解を抑えるMAO-B阻害薬やCOMT阻害薬、抗コリン薬、アデノシン受容体拮抗薬、ノルアドレナリン作動薬、ドパミン調節薬などが処方されます。薬の効果が不足したり、副作用で飲めない場合は、胃に直接薬を入れたり、脳に電極を埋め込んで電気刺激する脳深部刺激療法という治療も検討されます。

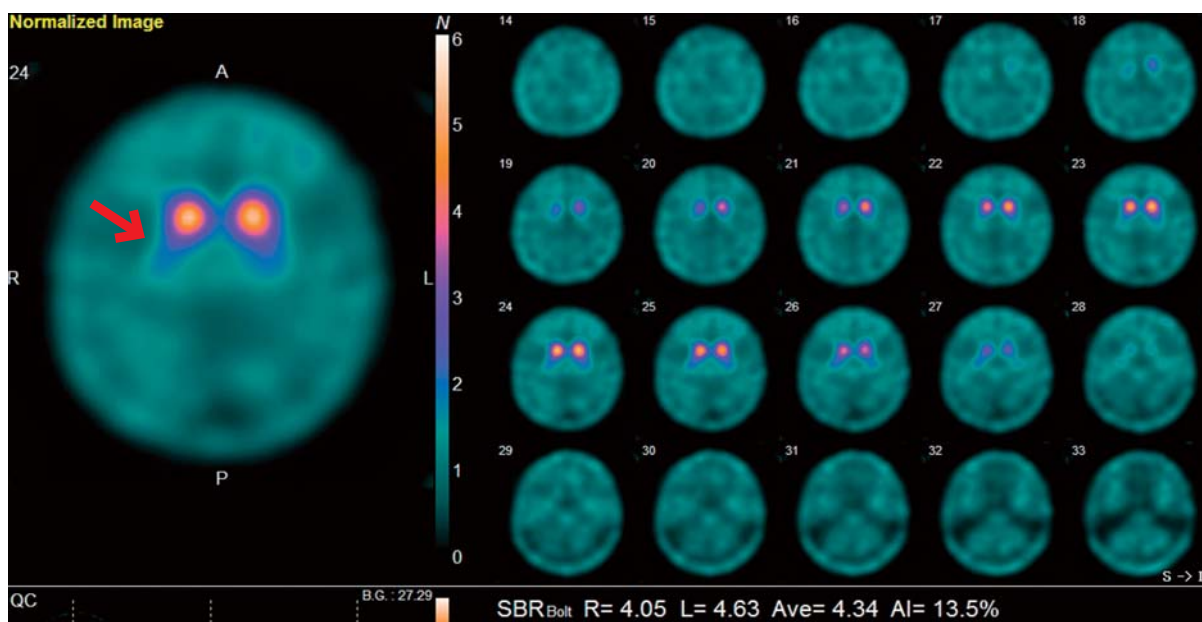
また、体操などの軽い運動をすることや、リハビリテーションを行うことも運動機能を保つのに大切であることがわかっています。

最近では、日本では当院で初めて行われた、ドパミンを作る酵素の遺伝子を被殻に注入してドパミン産生を増やす遺伝子治療や、京都大学で行われているiPS細胞から作ったドパミンを作る細胞を被殻に移植する治療も期待が持たれています。

治療に当たって注意することは、薬をきちんと内服し、適度な運動を行うことに加え、日常生活では自分で出来ることはなるべく自分でいい、転倒しないように注意することなどが大切です。また、治療薬を急に自己判断で中断すると、高熱が出て筋肉の固さが悪化してしまうので中断しないようにして下さい。

病気が進行し、日常生活に支障が出て介助が必要になった場合は、介護保険を使って家の中の段差を解消し、トイレや浴場に手すりを付けたり、車椅子やベッドを借りることが出来ます。またデイサービスでは、簡単なリハビリテーションが出来る所もあります。保健所に難病の申請をすれば、所得に応じて医療費の補助も受けることが出来ます。尚、病気が進行していなくても薬代などの医療費が一定期間高額な場合も難病の申請が可能ですので、主治医の先生に相談してみてください。

最後に、病気になったことへの不安が強い方もいらっしゃると思いますが、あまり症状にこだわらず、病気や薬の理解を深めて、前向きな気持ちを持って社会生活を送る様に心がけることが大切だと思います。



右

図2. パーキンソン病患者のドパミントランスポーターシンチグラフィー  
左手の震えと筋肉の固さがあり、右の被殻（矢印）のドパミン神経の低下を認めた。



# 診療科・部門のご案内

## 糖尿病センター

内分泌代謝科  
石橋 俊

糖尿病センターは内分泌代謝科、腎臓内科、眼科、小児科、臨床栄養部、看護部、薬剤部をコアメンバーとした組織で、2009年4月に発足し、2020年4月で12年目を迎えます。回ごとにテーマを掲げ、院内外にオープンな合同カンファランス（写真1）を年4～5回開催し、同時に開催する運営委員会（写真2）で糖尿病診療に付随する問題点とその解決策を議論しています。今年の2月には合同カンファランスの開催数は累計42回となります。血糖管理や糖尿病合併症はもちろん、食事運動療法、肥満症、認知症、骨粗鬆症、がん、妊娠、コーチングなどとテーマも多岐にわたり、参加者数が100名を超えることもあります。

なお、無散瞳眼底写真や療養支援外来の運用、糖尿病教室の開催などの院内活動に加え、患者会「やしお会」、小児糖尿病「サマーキャンプ」、ならびに日糖協栃木県支部の「ウォークラリー」「無料糖尿病相談会」など院外の支援活動も行っています。また、学校検診での生活習慣病の改善への啓発活動にも取り組んでいます。施設あたりの硝子体手術件数、インスリンポンプ使用者数、糖尿病専門医数、腎臓専門

医数などの数値は県内随一であり、本院の糖尿病センターは栃木県の糖尿病診療をリードする立場にあります。

しかし、世界的にも全国的にも糖尿病患者数、糖尿病腎症に起因する透析導入数ならびに糖尿病網膜症による失明の増加に歯止めがかかっておらず、未受診率や受診中断率が高いのも糖尿病医療の大きな問題です。栃木県における統計をみても、まだ多くの課題が残されているのがわかります。引き続き、近隣の医療機関との連携を強化し、行政とも協力して、課題解決に取り組んで参りますので、ご支援のほどお願い申し上げます。



写真2 運営委員会メンバー



写真1 合同カンファランス風景



## 診療科・部門のご案内

## 子どもの心の診療科

とちぎ子ども医療センター子どもの心の診療科

阿部 隆明

子どもの心の診療科は、平成18年に自治医科大学とちぎ子ども医療センターの開院に伴って新設されました。子どもの心の問題を専門に扱う診療科を有する大学病院は北関東では唯一であり、専門の病床を持つのは全国で初めてでした。診療対象は小中学生で、それまでは小児科と精神科で対応されていた、心の問題を抱えた子どもたちの受け皿になっています。

外来診療は平成18年9月19日より開始され、現在の外来患者延べ数は年間5000人を超えています。受診理由として多いのは不登校で、学校や家庭、子ども自身の問題が複雑に絡み合っている事例も少なくありません。その中に知的に遅れのない自閉スペクトラム症の子どもが相当数含まれていることもわかってきました。すなわち、コミュニケーションや集団行動が苦手なこだわりの強い子どもたちが、学校生活に適応しづらくなっているのです。こうした子どもたちの治療や処遇をめぐり、医師、看護師、心理師、教育関係者、地域の福祉担当者や保健師、児童相談所職員などとの多職種連携が

日常的に行われています。

入院診療は平成19年4月から始まりました。病棟は個室、大部屋合わせて15床から成り、最近では栃木や茨城に限らず、埼玉や群馬などの医療機関からの入院依頼も増えています。常時十数人の子どもたちが入院し、年間では70人程度が治療を受けています。疾患としては摂食障害が全体の3分の1を占め最も多いのですが、学校や家庭での不適応から生じる不安や抑うつ、強迫、解離、興奮、逸脱行動などの症状を抱える子どもたちも少なくありません。当センターには、特別支援学校の院内学級も併設されていますので、不登校の子どもたちを入院させた上で環境調整を行う体制も整えています。また、入院による摂食障害や発達障害の心理教育プログラムを開発し、治療の効率化を図っています。

外来診療は完全予約制で、新患の予約はかなり混んでいます。まずは地元の医療機関を受診した上で、紹介状を持参して来院いただければ幸いです。





# 季節のレシピ



## たらのアクアパッツァ風包み焼き



2019年に内閣府から発表された「高齢社会白書」において、要介護者などの介護が必要になった主な原因の1つとして、「骨折・転倒」が紹介されています。

骨折の原因となる「骨粗鬆症」は、骨の強度が低下し、わずかな衝撃で骨折を起こしやすくなっている状態をいいます。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。骨粗鬆症の予防には、適度な運動と栄養バランスのよい食事が必要です。今回は、骨の形成に関わるカルシウムやたんぱく質、ビタミンD、マグネシウムなどを含むレシピをご紹介します。



### 【1人分栄養量】

エネルギー 201kcal  
たんぱく質 26g  
カルシウム 190mg



### 骨の材料となる栄養素

- カルシウム 乳製品、小魚、大豆製品などに多く含まれます。
- たんぱく質 肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。

### 骨の形成や骨質改善に関わる栄養素

- ビタミンD きのこと類や鮭などの魚に多く含まれます。
- ビタミンK 緑黄色野菜や納豆に多く含まれます。
- マグネシウム 種実類や魚介類、藻類に多く含まれます。

### ＊材料(1人分)

たら(切身) ……………1切(約70g)	あさり(水煮缶詰) …… 10g
塩(臭み抜き用) ………小さじ1/2	白ワイン …………… 大さじ1
スナップエンドウ ……3房(約25g)	醤油 …………… 小さじ1/4
ミニトマト ……………50g	塩 …………… 少々
ぶなしめじ ……………50g	こしょう …………… 少々
にんにく ……………1/2片(約3g)	とろけるチーズ …… 20g
えび ……………小2尾(約20g)	乾燥バジル …………… 少々

### ＊作り方

1. たらは水で軽く洗い、キッチンペーパーで水分をふき取ります。食べやすい大きさに切り、バットに並べ、塩をふり、冷蔵庫に置きます。10分後、再度、水分をふき取ります。
2. スナップエンドウは、筋をとり、2分程度茹でます。粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切ります。
3. にんにくは薄切りにします。えびは殻をむき、背ワタを取ります。しめじは小房に分けます。ミニトマトはヘタを取ります。
4. クッキングシートもしくはアルミホイルを大きめに広げ、たら、えび、あさり、スナップエンドウ、ぶなしめじ、ミニトマトを並べます。
5. 4.の上のにんにくを乗せ、塩・こしょうを少々かけます。
6. 5.に白ワイン、醤油を全体にまわしかけ、チーズを乗せます。
7. 6.を包み、オーブントースターで10分程度加熱します。
8. 7.を開け、食材に火が通っていることが確認できたら、乾燥バジルを上からかけて完成です。

文献：「令和元年版 高齢社会白書(全体版)」内閣府 [https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/html/zenbun/s1\\_2\\_2.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/html/zenbun/s1_2_2.html) (2019/12/11参照)  
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」日本骨粗鬆症学会 [http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15\\_1.pdf](http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf) (2019/12/11参照)

※治療のため食事制限をされている方は、医師、管理栄養士に相談しましょう。担当：臨床栄養部 千葉円香



# 検査の豆知識

## マンモグラフィについて

乳腺科

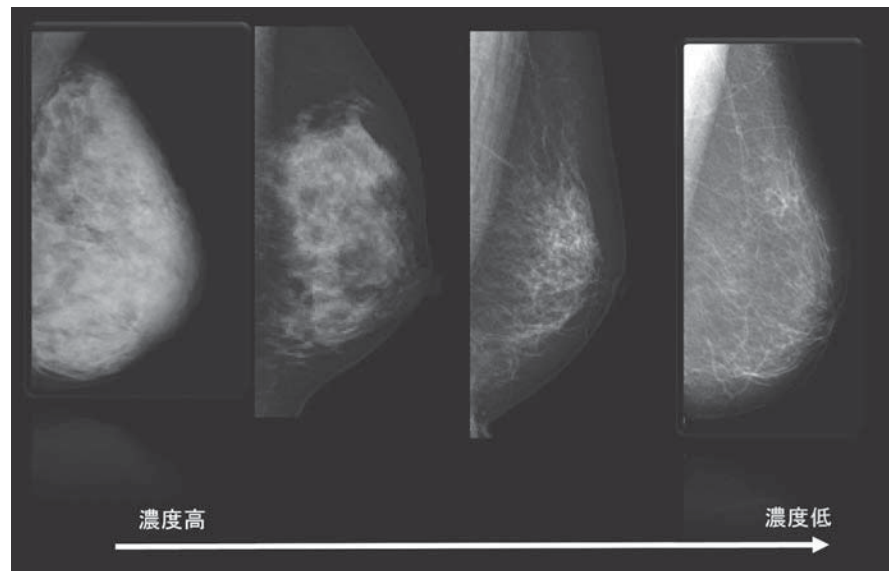
原尾 美智子

乳房を調べる上で、重要な検査の一つにマンモグラフィがあります。比較的簡便な検査であることより、乳がん検診や精査において広く用いられております。乳房を板で挟み、できるだけ薄い状態にして撮影を行います。X線を使った検査になりますが、かなり狭い範囲を撮影するため、全身に対する被ばく量は大きくはありません。しかしながら若年（特に20歳代まで）に胸部に多くX線をあてると、その後の乳癌のリスクが増えてしまうため、若年者への検診目的のマンモグラフィの使用はあまりお勧めされていません。

マンモグラフィの撮影はやや斜めの横からはさんで撮る方法（MLO）と上下に挟んで撮る方法（CC）があり、検診では40歳代ですとMLOとCCの2方向、50歳以上ではMLOの1方向で行われることが一般的です。乳房はできるだけ薄く伸ばした状態の方がよりよい画像となり診断がしやすくなるため、強く圧迫することにより撮影時には多少痛みを伴います。できる限り苦痛を少なくするために、撮影を行う時期を少し工夫していただくといいかもしれません。特に月経直前は乳房の張りも強く、痛みを強く感じる方が多いため、月経周期のなかで生理が終わって排卵日までの間に検査を受けていただくと苦痛が少なくできる可能性が高いと思われます。

マンモグラフィ上病変を見つけるうえで重要なのが乳房濃度です。これは個々の乳房の状態を分類したもので、脂肪と乳腺の割合によって4つに分類されています。脂肪の多いものから順に、脂肪性、散在性、不均一高濃度、きわめて高濃度となっています。脂肪が多いとマンモグラフィでは黒っぽく、乳腺が多いと白っぽくみえ、この白い部分が多い乳房のことを高濃度乳房と呼びます。一般的にがんはマンモグラフィで白く描出されることが多いのですが、脂肪が少なく乳腺が多い高濃度乳房ではもともと白く、さらにその中にある白いしこりを見つけることになるため、病変の指摘が困難になります。近年、検診の場において、高濃度乳房の方にその旨をお知らせする傾向になっていますが、高濃度乳房自体は病気ではなく、また、癌になりやすいというわけでもありません。高濃度乳房の方に対する対応についてははっきりと定められてはおりませんが、いたずらに不安になる必要はなく、近年、超音波も併用した検診も行われるようになり、それぞれのメリットデメリットを補いあって癌が見落とされることがないように工夫がなされてきています。

40歳以上では定期的にマンモグラフィ検診を受診すること、また乳房にいつもと違う症状が見られた場合、検診を待たずに乳腺専門の医療機関を受診することで乳癌の早期発見につながります。自分は大丈夫と思わずにぜひ検診の受診をお願いします。



# お知らせ掲示板

自治医科大学附属病院の各部署のご案内

## 台風15号におけるDMAT派遣について

2019年9月に発生した台風15号で被災された方、また親族や知人が被災された方にはお悔やみ申し上げます。

9月10日～14日の5日間にわたり、当院DMAT（災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team）は、栃木県からの要請に基づき千葉県へ派遣されました。栃木県からは6チームが派遣され、当院DMATは館山市の安房地域医療センターで支援活動を行いました。同市を含む南房総地域一帯は、家屋等の損壊、大規模停電による電力不足・通信障害・断水、生活物資の不足等、日常生活に大きな支障が出ていました。多くの医療機関ではライフライン障害による診療制限・停止を余儀なくされ、地域唯一の災害拠点病院である安房地域医療センターには通常の3～4倍の救急患者数が集中し、病棟も増床運用せざるを得ず、病院スタッフの疲弊が顕著な状況でした。当チームは埼玉および千葉からのチームを取りまとめる本部の運営とともに、救急センターや病棟での診療応援、搬送支援、地域スクリーニング等を行いました。

今回の活動を通じて、何時起きるか分からない大規模災害に備えるため、一人ひとりが災害時にどう行動すべきか、日頃から意識をより高め、常に準備しておかなければならないと強く再認識しました。各家庭やその地域、各部署や病院内全体で災害への備えに取り組む必要があります。

最後に、今回の派遣にあたってご支援・ご協力いただいた関係者の方々に改めて御礼申し上げます。また、被災地の復興と、被災者の皆様が一日も早く平穏な生活を取り戻されますことをお祈り致します。



## DMAT (災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team) とは??

**専門に訓練された医療チーム**：専門的な訓練を受けた医師・看護師などからなり、災害発生直後から活動できる機動性を備えた医療チームである。



## クリスマスコンサートの開催について

患者サービス検討委員会

12月14日(土)に本館1階生理機能検査室にて、クリスマスコンサートが開催されました。今回は下野市マンドリンアンサンブル碧空の皆さんや自治医科大学管弦楽団の皆さんに演奏していただき、多くの患者さんや面会者の皆さんにお越しいただきました。

第1部は下野市マンドリンアンサンブル碧空の皆さんによる演奏で幕が開け、「ふるさと」や「太陽がいっぱい」をマンドリンの優しい音色で聞かせてくださりました。「マンドリンの音色がとても心地よかったです。」等の感想をいただきました。

第2部では、自治医科大学管弦楽団の皆さんに「海に見える街」や「クリスマスメドレー」を演奏していただきました。「曲の多くが有名で親しみ深い曲ばかりでしたので曲が入り易く楽しめました。」「クリスマスソングメドレー最高でした。」との感想をいただきました。

コンサート終了後には、「入院中のつらさや沈んだ気持ちをリフレッシュできて良かった。」「入院中で季節感がないが良い時間を過ごさせてもらいました。ありがとうございました。」といった感想をいただきました。今後も患者サービスの一環として、患者さんやご家族の皆さんに楽しんでいただけるようなコンサートを開催していきたいと思っております。



## 病院敷地内全面禁煙のお知らせ

健康増進法では、学校や病院など多数の者が利用する施設において、受動喫煙（他の人の煙草の煙を吸うこと）の防止を定めております。

当院では、法の趣旨に基づき、病院敷地内を、電子タバコを含めた**全面禁煙**としております。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



### 禁煙したい方へ

**当院には禁煙外来がございます。  
電話予約のうえ、受診ください。**

■診察日 毎週木曜日 午後3時～午後4時(完全予約制)

■連絡先 自治医科大学附属病院 呼吸器内科  
0285-58-7123、0285-58-7132 午後2時～午後4時  
(土日祝日、本学創立記念日、年末年始は除く)



## 自治医科大学とちぎ子ども医療センター支援基金について

当院では自治医科大学とちぎ子ども医療センターの機能の充実・療養環境の維持向上等を図ることを目的とした寄附を受け入れております。

平成30年度にご寄附をいただきました方々のお名前を掲載させていただくとともに、寄附金の使途についてご報告させていただきます。

### 平成30年度寄附受入状況

#### 《寄附金》

●受入金額 627,962円

●寄附者のご芳名（順不同）

- ・BonBon様
- ・佐々木 貴子様
- ・福田 美法様
- ・牛込 千代子様
- ・佐藤 元基様
- ・なでしこの会様
- ・その他匿名 2名様

その他、とちぎ子ども医療センターに設置しております募金箱にも多くの方々からご協力を頂いております。

#### 《現物寄附》

- ・日本新薬株式会社様（絵本）
- ・松田 恵美衣様（ハンドタオル）
- ・その他匿名1名様（児童書）



《吹き抜け広場 装飾》

### 令和元年度の主な使途内容

- ・吹き抜け広場装飾
- ・ポータブルDVDプレーヤー
- ・アニメDVD
- ・絵本
- ・数字パズル 等

ご寄附いただきました方々に、この場をお借りしまして感謝申し上げます。

なお、随時、ご寄附の申し込みを受け付けております。

お問い合わせは下記へご連絡ください。

《連絡先》自治医科大学附属病院 経営管理課  
TEL 0285-58-7103 担当 長嶋

## 《紹介初診予約センター》について

※下記診療科宛の紹介状（診療情報提供書）をお持ちの方は、電話による事前予約が可能になりました。

予約は患者さんご自身またはご家族から電話にてお申し込みください。

お手元に当院あての紹介状をご準備の上、電話をお願いします。

### 予約可能診療科

消化器・肝臓内科 腎臓内科 皮膚科 耳鼻咽喉科 小児耳鼻咽喉科  
整形外科（小児整形外科を除く） 呼吸器内科 総合診療内科 乳腺科

### 専用電話番号

☎ 0285-58-7601 電話受付時間 平日 9時00分～16時30分

## ボランティア募集

### 自治医科大学附属病院

- 活動日 月～金（祝日除く）
- 場 所 自治医科大学附属病院
- 内 容 外来中心 診察申込書記入の代筆、院内の案内、  
車椅子の患者様の介助など



#### お問い合わせ先

自治医科大学附属病院  
患者サポートセンター ボランティア支援室

**TEL 0285-58-7103** (直通)

E-mail [honin-volunteer@jichi.ac.jp](mailto:honin-volunteer@jichi.ac.jp)

### とちぎ子ども医療センター

- 活動日 月～金（祝日除く）9：00～17：00
- 場 所 子ども医療センター
- 内 容 外来（案内・見守りなど）  
病棟（保育・学習・読み聞かせなど）  
作業（手芸・園芸・装飾など）



### 花咲jii

- 活動日 毎月第3日曜日（1月除く）8：00～
- 場 所 子ども医療センター 外庭
- 目 的 美しい花、香りのある木、実のなる樹木  
を植え、季節感を与え、病気と闘う子ども  
たちや家族を元気づける
- 内 容 花木の植栽、除草、花床の整備など



#### お問い合わせ先

とちぎ子ども医療センター ボランティア室

**TEL 0285-58-7815** (担当：鈴木)

E-mail [child-volunteer@jichi.ac.jp](mailto:child-volunteer@jichi.ac.jp)

### ご意見・ご感想

「自治医科大学附属病院だより」へのご意見・ご感想をお寄せください。

また、取り上げてほしい記事がありましたら下記までお電話またはメールにてご連絡ください。

ご連絡先▶自治医科大学附属病院 経営管理課 TEL 0285-58-7103 メールアドレス [soumu@jichi.ac.jp](mailto:soumu@jichi.ac.jp)

### ご面会について

\* ご面会の時間は次のとおりです \*

本館・新館 ●平日 13:00～20:00  
●土・日・祝日 13:00～20:00

(ただし、産科病棟は、毎日 15:00～19:00)  
精神科病棟は、毎日 13:00～19:00)

・ご面会の方は、必ず本館1階総合案内「面会者受付」で受付し、**バッヂ**を付けていただき各病棟のスタッフステーションで**許可**を受けてから病室にお入りください。

子ども医療センター 15:00～19:00

・ご面会の方は総合案内にて受付をして、**面会カード**を首から提げて病院の入り口でインターホンを押し、お名前とお子様との関係をお話ください。

※ご面会は決められた時間内に短時間でお願います。

※大勢でのご面会はお遠慮ください。

※お子様は感染防止のため、お連れにならないでください。

面会の際には、  
時間を守りま  
しょう。

第 30 号

自治医科大学  
附属病院だより



〒329-0498

栃木県下野市薬師寺3311番地1

TEL 0285-44-2111

FAX 0285-40-6016

URL <http://www.jichi.ac.jp>

発行日/令和2年3月1日

編集・発行/自治医科大学附属病院  
病院広報戦略会議

印刷/(株)松井ピ・テ・オ・印刷