

# 東京病院ニュース

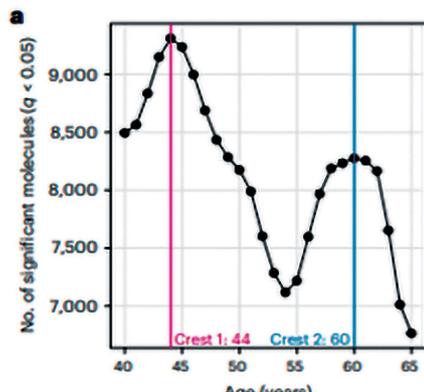
## 第100号



発行元 独立行政法人 国立病院機構 東京病院  
〒204-8585 東京都清瀬市竹丘3-1-1  
TEL 042 (491) 2111 FAX 042 (494) 2168  
ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~tokyo/>

### 巻頭言

国立病院機構東京病院院長 松井 弘稔



今年8月14日号のNature Agingという医学雑誌に発表された、「老化現象は44歳ごろと60歳ごろに急速に進行する」という論文が、様々なネットニュースに取り上げられて、一気に有名になりました。皆さんもご興味があると思います（私は今年60歳になり内容がとても気になったのでさっそく読んでみました）ので、この場を借りてその原著論文 Xiaotao Shen (Stanford University School of Medicine)ら、「Nonlinear dynamics of multi-omics profiles during human aging」Nature Aging 2024 を解説しようと思います。

まず、この論文はとても難解です。人間の加齢に伴う、分子（mRNA、タンパク質、代謝産物、脂質、バクテリア）の量的質的变化を解析したのですが、とにかく分析している物質の数も種類もおおく、範囲がとても広い。25歳から75歳のカリフォルニア在住の人たちから3~6か月ごとに血液、便、皮膚、口腔粘膜、鼻粘膜を採取し、分析しています。

これまでの老化の考え方は、すべての老化現象や老化に伴う物質の変化は、一方向に同じようなペースで変化していくというのですが、この論文の著者らの仮説は、老化現象の種類によって、一気に進む時期とそうでない時期があり、年齢や機能ごとに違いがあるのではないかということです。そういわれてみれば、そんな気もしてくるのが、よい仮説の証拠です。この、だれでも思いつきそうな疑問について、最新の機材や技術を使った研究で証明できるのが、著者らのすごいところです。

その結果わかったのが、最初のグラフにあるように、膨大な量の物質の変化を見てみたら、44歳ごろと、60歳ごろに変化のピークが見つかったというものです。44歳ごろと60歳ごろは体に起きている変化（老化）が急激な時期で、逆に54歳ごろや65歳ごろは変化の少ない安定期という解釈ができます。さらに中身を見ていくと、44歳前後で見られる変化は、脂質代謝、心血管疾患、アルコール代謝に関連するものです。この段階では、体内での脂質の処理や心血管系の機能が重要な転換点を迎えると考えられるので、心血管疾患や代謝障害のリスクが増加する可能性があります。60歳前後では、免疫機能や炭水化物代謝に大きな変化が生じます。免疫システムの調整機能が低下し、感染症や炎症性疾患のリスクが高まる可能性があります。また、

糖の代謝が変化し、糖尿病などの代謝性疾患のリスクも増大します。

そうすると私のように60歳前後に差し掛かっている場合には、食事内容特にごはんや麺類といった炭水化物の取りすぎに注意したり、健康診断で血糖値をチェックしたり、また、ワクチン接種や感染症予防（マスク、手洗い）に取り組むのがよさそうです。加齢や老化は避けられませんが、年齢に応じた注意の仕方でも自分も患者さんも急激な変化を避けて生活していけるよう考えていきたいと思っています。

（写真は箱根仙石原のススキ原）



## 連携医の方を紹介します

### 医療生協さいたま生活協同組合 所沢診療所

院長 中村 隆光 先生



#### ○標榜科

内科 循環器内科 糖尿病内科 各種健診  
通所リハビリテーション 訪問看護 訪問介護  
定期巡回随時対応型訪問介護看護 ケアプラン作成  
介護付有料老人ホーム

#### ○院長からの一言

当院は1953年9月に設立し、昨年開設70周年を迎えました。地域の皆様方から長きにわたってご支援いただいたことに深く感謝を申し上げます。医療生協の診療所として、質の高い医療・介護を提供するだけでなく、地域の医療機関や介護・福祉関係者、行政などと協力しあい、組合員とともに安心してくらするまちづくりに取り組んでいます。これからも「住み慣れた自宅で安心してくらしたい。」の願いに応えるべく、24時間365日安心の在宅医療をお届けします。

#### 【外来】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~17:00	●	—	●	●	●	—
夜間 18:00~20:00	—	—	●	—	●	—

《休診日》火曜・土曜日午後、第二土曜日、日曜祝日、年末年始（12月30日～1月3日）

#### 【訪問診療】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 8:30~12:00			●		●	—
午後 14:00~17:00	●	●	●	●	●	—

ホームページ：<https://tokoshin.mcp-saitamawest.jp/information/1312/>

所在地：〒359-1143 埼玉県所沢市宮本町2丁目23-34

連絡先：TEL 04-2924-0121

## 今年もインフルエンザシーズンに入りますのでご注意を

国立病院機構東京病院 感染症科部長 永井 英明

9月に入りインフルエンザの定点病院（全国約5,000医療機関）あたりの発症者数の報告が公表されるようになりました。それによりますと第38週（9/16～9/22）は定点あたり0.55と、流行レベルの1に達していませんが、2週連続で増加しています。10を超えると注意報レベル、30を超えると警報レベルという状況となります。都道府県別にみると沖縄県が17.18とすでに注意報レベルになっており、2週連続で増加しています。他の都道府県では1を超えているところはありません。ただ、学校の学級閉鎖、学年閉鎖の報告もあがり始めており、おおい流行期に入るのは間違いありません。インフルエンザ患者数は毎年1-2月にピークを迎えていましたが、2023年は5月にコロナ対策が緩和されて、変則的に12月にピークをつけました（図）。今年はどうのような流行になるか注視していきたいと考えています。

インフルエンザには治療薬がありますので、発症した場合は治療法があるわけですが、発症しないほうがよいのは間違いありません。特に、高齢者や慢性の基礎疾患がある人は重症化し、入院したり、ひどい場合は命を落とすこともあります。また、症状が軽くても同居している人や勤務先の人にインフルエンザを移してしまうこともあります。移された人が高齢者であったり、慢性の基礎疾患があると重症化するリスクが高いため、他の人に移さない努力も必要です。

インフルエンザに罹らないようにするには、やはりワクチン接種が大事です。

日本感染症学会は2024年9月18日付けで「2024/25 シーズンに向けたインフルエンザワクチン接種に関する考え方とトピックス（学会ホームページからダウンロード可能）」を公表しました。

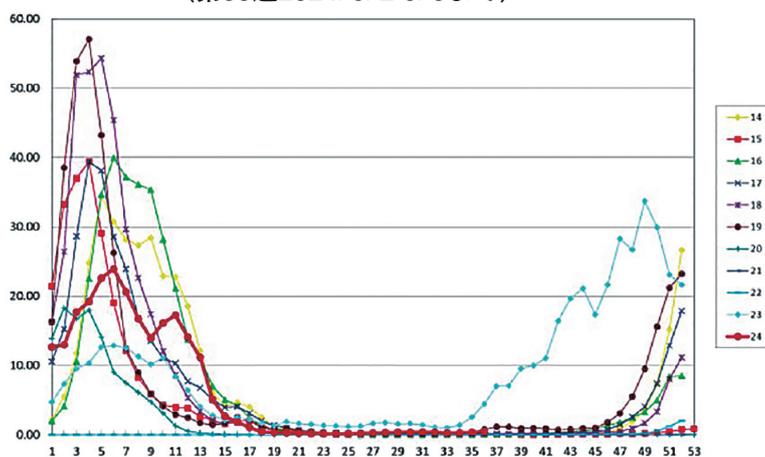
それによりますと、「2023/24 シーズン累積のインフルエンザ推計受診者数は約 1801.9 万人であり、2018/19 シーズン以降、最も多い推計受診者数でした。一方で、2023/24シーズンはインフルエンザワクチン使用量が 2,432 万本（供給量 3,135 万本）と2010/11シーズン以降最も少ない使用量となり、2024/25 シーズンはより積極的なインフルエンザワクチン接種が必要と考えられます。

世界的にも 2023/24 シーズンの成人におけるインフルエンザワクチン接種率は、米国で前シーズンと比較して 11%減、オーストラリアで 7%減となりましたが、ワクチン効果は米国においては全体で 33～49%、日本の小児でも約 50～60%、オーストラリアでは入院防止率は 68%、と比較的良好なデータが示されました。今シーズンも高齢者、小児、施設の入所者、介護者、そして医療従事者にはインフルエンザワクチンを接種していただきたいと考えています。」とあります。

高齢者に接種を受けていただきたいワクチンには、新型コロナウイルスワクチン、肺炎球菌ワクチン、RSウイルスワクチン、帯状疱疹ワクチンなどがあります。新型コロナウイルスワクチンは、10月からインフルエンザワクチンと同様に、定期接種B類となり公費助成が行われ、対象者は65歳以上の高齢者と60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方です。

当院では上記のいずれのワクチンの接種も行っておりますので、ご希望の方はお問い合わせください。

インフルエンザ：過去10年間との比較グラフ  
(第36週2024/9/2-9/6まで)



国立感染症研究所： <https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-m/813-idsc/map/130-flu-10year.html>

## シリーズ診断と治療 ▶ 夜間頻尿（多尿）

泌尿器科 山中 優典

私が外来をしていると頻尿、特に夜間頻尿（多尿）で困っている方が非常に多い印象です。

多尿、夜間多尿の原因として多いのは多飲、いわゆる「水の飲みすぎ」です。では、1日の標準尿量はいくらくらいでしょうか。あくまでも目安ですが1日尿量は体重当たり20～25mlとされています。体重60kgの人であれば1日尿量としては1200mlから1500mlぐらいが目安となります。季節や運動量によって多少ばらつきはありますが尿量を指標に飲水量を調整してもよいと思います。泌尿器科受診されると「排尿日誌」を書いてきていただきます。1日に飲んだ水分および尿の量、タイミングを記載していただきます。そうすると1回尿量、1日尿量、夜間尿の比率、1日どれくらい水分を採っているか、いつ飲水が多いかなどが解ります。排尿日誌はインターネットから簡単にダウンロードできます。また、1回量を測るのに100円ショップで計量カップを購入すれば家でも簡単に排尿状態が解ります。ぜひ試してみてください。

水の飲みすぎ以外の生活上気を付けることを簡単に説明します。①寝る前にカフェインを多く含んだコーヒー、アルコールなどは控えたほうが良いです。覚醒作用や利尿作用があり夜間尿の原因となります。②夕方から寝る前に適度な運動をすることで、日中に下肢に移動した体水分を血管内に戻した上で、就寝前までに尿量増加を誘発することで夜間の尿量を減少させる効果があるようです。また運動することで睡眠が深くなることも期待できます。③塩分の過剰摂取は夜間多尿を引き起こすとされています。逆に塩分制限をすることで夜間尿量、排尿回数が減少するとされています。

夜間頻尿の原因として、夜間多尿以外に膀胱蓄尿障害があります。このタイプはしっかり尿を貯められないということです。過活動膀胱と前立腺肥大症は代表的な膀胱蓄尿障害の原因であり、夜間に尿意切迫感（急にトイレに行きたくなる感じ）により複数回中途覚醒するとQOLが障害されます。過活動膀胱は尿意切迫感を必須症状として夜間だけでなく昼間も頻尿を伴う症状症候群です。 $\beta 3$ 受容体作動薬や抗コリン薬などで切迫感は改善することが多いですが夜間排尿回数を減らす効果は限定的な印象です。前立腺肥大症は排尿障害の症状が主ですが、排尿筋過活動を生じて夜間頻尿も引き起こします。病態が進行すると排尿筋低活動に陥り残尿が増えてきます。前立腺肥大により膀胱からの尿の排出が悪くなるのを改善するような $\alpha$ ブロッカーなどを内服することで、1回排尿量を増やし夜間尿回数を減らす効果があります。

膀胱蓄尿障害の話は少し難しくなりましたが、受診いただければ模式図などお見せして説明させていただきます。

## 結核について (45)

呼吸器内科 山根 章

様々な形の肺外結核を紹介しています。前回も骨関節結核についてお話ししました。

前回の話を要約すると、

- ① 骨関節結核の中で脊椎カリエスに次いで頻度が高いのは、手足の長い骨の骨結核とそれに伴う関節結核である。骨にできた結核が近接した関節へ進展することによって関節結核が起きることが多い。
- ② 関節結核は他の細菌性関節炎に比べて症状が軽くゆっくりと進行するため、発病から診断までに時間がかかることが多い。その間に関節破壊が進行する恐れがあるので、早期診断が重要である。
- ③ 小児の骨関節結核は結核蔓延期には多く見られていた。小児は骨の成長が盛んなので骨への血流が多く骨関節の頻度が成人よりも高い傾向があった。骨の変形を来すことが多く問題だったが、現在では小児結核の減少に伴って激減している。

ということでした。今回も骨関節結核のお話をいたします。

前回お話ししたように、まれに頭蓋骨などの頭部の骨にも結核が起こることがあります。例えば、結核性中耳炎に伴って、耳の後ろの骨（乳様突起という部分です）に結核が波及したため、その近くを走る顔面神経が冒されて顔面神経麻痺になった症例の報告があります。また下顎の骨の結核の報告も少数ながらあります。

頭蓋骨の結核も報告数は多くありません。他の骨関節結核と同様に小児期や思春期に起こることが多いようです。肺などの他の部位に発生した結核に伴って起こることが多く、結核菌が血流に乗って頭蓋骨に到達して病巣を形成する場合はほとんどであると言われています。頭蓋骨の痛みを伴わない腫れとして出現することが多く、頭痛が起こることは稀で、起こったとしても病変部に局限するのが普通です。

頭蓋骨の内側には脳があって、頭蓋骨の結核が脳やその周囲へ進展したら脳や脳膜の結核となり、麻痺や意識障害などの重大な症状を起こす可能性があります。しかし、過去の報告によると頭蓋骨の結核症例の中で、脳や脳膜へ進展したものは5%程度に過ぎなかったということです。脳の表面に硬膜という膜がありますが、その膜は結核に対する防御力が強いので、頭蓋骨の結核が硬膜の内側の脳膜や脳へ進展するのを防いでいるためであると考えられています。

そのほかの部位では、肋骨とその周りの部分の結核を見る機会が割と多いように感じています。肋骨が結核病巣によって破壊されその周囲に膿の塊（膿瘍）を形成するため、肋骨周囲膿瘍と呼ばれる病変が見られることがあります。また、膿が皮下組織に流れて行って、皮下膿瘍を作ることもあります。ちょうど胸部の皮下にボールやお椀のようなふくらみが現れることになります。このように膿が流れて行って他の部位に形成された膿瘍のことを流注膿瘍と呼びます。また、結核菌による膿瘍は他の細菌による膿瘍に比べて熱感や赤みが少ないため冷膿瘍とも呼ばれます。流注膿瘍は皮下以外の組織にできることもあります。よく見られるのは、以前お話しした脊椎カリエス（脊椎骨の結核）から膿が流れて行って、脊椎の周りの筋肉（腸腰筋など）の内部に流注膿瘍を作ることです。脊椎カリエスの流注膿瘍については、前に正岡子規のお話をした時にも触れたことがあります。

今回の話はここまでです。次回は骨関節結核の話の最終回となります。次の肺外結核の話にも入りたいと思います。



独立行政法人 国立病院機構東京病院

# 出前講座のご案内

東京病院では、地域の方々との交流・健康づくりのお手伝いの一助として、当院の職員による「出前講座」をご用意しております。皆様の地域に職員が出向いて、専門的な内容を分かりやすくお話しいたします。

なお、開催にあたっては、主催団体様においても十分な感染対策を講じていただく必要がございますので、ご理解・ご協力ほどお願いいたします。

※今後の感染状況や開催条件によっては、お受けできない場合もございます。予めご了承ください。

番号	講座名	講師
1	たばこの害について	院長 松井弘稔
2	PM2.5はどれほど危険か	院長 松井弘稔
3	いびきを放置するのは危険？～睡眠時無呼吸の話～	院長 松井弘稔
4	増えている非結核性抗酸菌症	感染症科部長 永井英明
5	結核は過去の病気ではありません！	感染症科部長 永井英明
6	大人のワクチンについて	感染症科部長 永井英明
7	こんな時は脳神経内科を受診してください（脳神経内科が診療する疾患について）	外来診療部長 小宮正
8	脳卒中になったら、ならないために…	外来診療部長 小宮正
9	認知症の予防と治療について	外来診療部長 小宮正
10	パーキンソン病の治療の進歩	外来診療部長 小宮正
11	「お茶でむせる」は要注意！～飲みこみの障害とその対策について	リハビリテーション科医長 伊藤郁乃
12	感染症から身を守ろう！～今日からできる正しい手洗い～	感染管理認定看護師 松本優子
13	抗がん剤と副作用	がん薬物療法認定薬剤師 植木大介
14	ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは	副薬剤部長 船崎秀樹
15	がん診断時からの緩和ケアについて ～緩和ケアを終末期医療と思っていないか？	緩和ケア内科医長 池田みき
16	もしバナゲーム(もしものときの話し合い) ～命の危険が迫っている時、あなたは何を大切に生きていきたいですか？～	緩和ケア認定看護師 村山朋美
17	遺伝子検査とは・・・（新型コロナウイルス・結核菌）	主任臨床検査技師 山口卓哉

## ○開催日時・場所

原則、平日の9時から17時の間で1時間程度といたします。会場のご用意は、主催団体側にてお願いします。

## ○申し込みができる団体

町内会、自治会、老人会、市民サークルなどの地域団体や、学校・企業などを想定した講座となっております。

## ○申込方法

希望日の概ね2週間前までに、下記のお問い合わせ先（東京病院経営企画室）まで、開催時期・講座名等についてご連絡ください。担当者にて調整させていただきます。

## ○その他

講演料は無料となりますが、講師の交通費等は主催団体側にてご負担をお願いいたします。

## ○お問い合わせ 東京病院 経営企画室（☎042-491-2111）



独立行政法人 国立病院機構 東京病院

外来診療担当医師表

(令和6年9月1日 現在)

〒204-8585 東京都清瀬市竹丘3-1-1 TEL 042-491-2111(代) FAX 042-494-2168

〈予約センター〉 TEL 042-491-2181

※平日の8時30分~15時00分

〈地域医療連携室〉 TEL 042-491-2934/FAX 042-491-2125

※平日の8時30分~15時30分(医療機関からの問い合わせを除く)

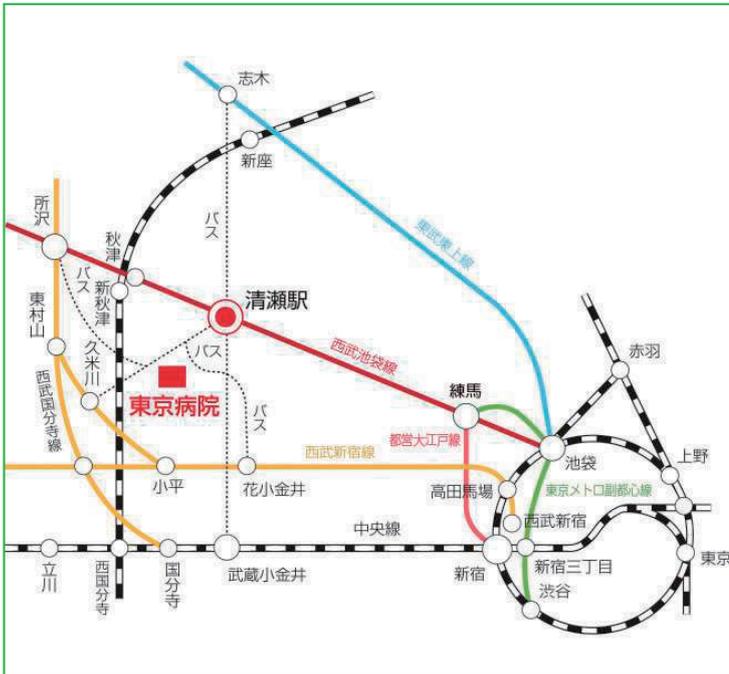
【受付時間】 初診 8時30分~11時00分

再診(予約外) : 8時00分~11時00分

★は、予約患者様のみの診療です。

Table with columns for medical department (e.g., 呼吸器内科, 消化器内科), time slot (午前/午後), and doctor names. Includes special notes like '呼吸器外来は' and '※1 第2週・第4週の診療'.

## 交通のご案内



### 電車各線からのアクセス

#### 西武池袋線

- 「清瀬駅」南口よりタクシー5分
- 「清瀬駅」南口バス2番乗り場より
  - ・久米川駅行・所沢駅東口行 → 「東京病院北」下車
  - ・下里団地行・滝山営業所行・花小金井駅行 → 「東京病院玄関前」下車

※早朝夜間など「東京病院玄関前」を經由しない場合がありますので、車内アナウンスにご注意ください。

清瀬駅へは、

- ・池袋から西武池袋線快速・準急 … 約22分
- ・新宿からJR埼京線または山手線で池袋乗換 … 約36分
- ・新宿から都営大江戸線の練馬乗換 … 約40分
- ・渋谷から東京メトロ副都心線直通 … 約39分

#### JR武蔵野線

- 新秋津駅よりタクシー10分  
または西武池袋線「秋津駅」で乗り換えて「清瀬駅」まで

#### 西武新宿線

- 「久米川駅」北口バス1番乗り場より  
清瀬駅南口行 → 「東京病院北」下車
  - 「花小金井駅」北口  
清瀬駅南口行 → 「東京病院玄関前」下車
- ※早朝夜間など「東京病院玄関前」を經由しない場合がありますので、車内アナウンスにご注意ください。

### お車でお越しの方

- 駐車場：265台収容可能（30分以内無料）



独立行政法人  
国立病院機構

# 東京病院

National Hospital Organization Tokyo National Hospital

〒204-8585 東京都清瀬市竹丘3丁目1-1

代表

TEL：042-491-2111

FAX：042-494-2168

地域医療連携室(直通)

TEL：042-491-2934

FAX：042-491-2125

予約センター(直通)

TEL：042-491-2181



上記QRを読み取り  
ホームページを見る  
ことができます

<https://tokyo-hp.hosp.go.jp/>

ご意見、ご質問はこちらまで E-Mail：217-admin-9@mail.hosp.go.jp