

東京病院ニュース

第92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/>



国立病院機構東京病院院長 松井 弘稔

昨年12月に新築オープンした緩和ケア病棟の開棟記念式典でのテープカットの様子です（中央左が私で、その左に東京都医師会長尾崎先生と清瀬市医師会長田中先生、右に澁谷清瀬市長）。このあとの内覧会も含めて、ご出席いただいた皆様に感謝いたします。前列の10人がそろってこちらを向いた写真を撮るのはよほど難しかったようで、50枚の中でこの一枚がよく撮れていました。これで全員が笑顔だったら奇跡ですね。記念式典も無事に済み、患者さんの引っ越しも終わりました。あとは、旧棟を解体して更地にし、庭園整備を計画しています。ベッドで散策できる庭園を造るべくクラウドファンディングによる寄付の募集を(1月末まで)していますので、ご協力よろしくお願いします。

その庭園の「四季の庭」エリアには冬の花としてサザンカを植える予定です。冬に楽しめる植物は常緑樹が多いのですが、私は、葉が落ちた後のサルスベリが好きです。幹が美しい植物では、ほかにカリンやヒメシャラ、すすかけの木(プラタナス：下の写真)も見つけやすいです。冬の公園の散歩では暖かくして、幹の模様注目しても面白いと思います。毎日の散歩を継続するコツとして、写真を趣味にするとか、植物の種類を覚えながらというのも楽しいと思います。

1月から2月は持病のあるかたや高齢者にとっては要注意の時期です。新型コロナが流行する前から、病院が忙しくなる時期でもあります。運動量が減って食べたり飲んだりする機会が増えるので、高血圧や糖尿病が悪化したり、膝や腰に負担がかかったりします。雪で滑って転んでけがをすることも増えてきます。インフルエンザや新型コロナなどのウイルス感染症が流行しやすいので、それがきっかけで持病が悪化したり、肺炎や心不全を引き起こしたりします。また、温度変化によって血圧が上昇して、脳卒中などの血管系の病気や心臓・循環器系の病気も増えます。その対策としては、①換気と加湿(感染対策)、②適度な運動(路面が凍っているときは室内で)、③食べ過ぎない、④前もって部屋(脱衣所や寝室など)を暖める、といったことが考えられます。

厳しい冬を無事に乗り切れば、また、梅が咲き、桜が咲き、つつじが咲く季節が巡ってきます。冬の公園では名前がわからなかった木々も、花が咲くと名前がわかることがあります。楓やイチョウのように新緑の葉っぱで種類がわかる木もあります。冬は人や動物にとっても植物にとっても我慢の時期です。普段より細やかに体調の変化に注意し、体のケアをしながら、乗り切りましょう。



連携医の方を紹介します

防衛医科大学校病院



病院長 塩谷彰浩 先生

【ご挨拶】

大学病院としての多岐にわたる医療を、高い質を保ちながら安全に地域の患者さんに提供することがわれわれの使命であり、これを実現するために職員一同一丸となって切磋琢磨し、努力を続けていく所存です。

また、高度急性期・急性期を中心に、地域の医療機関からの紹介患者さんを広く受け入れ、回復期、慢性期となった患者さんを地域の医療機関、在宅医療部門に速やかにお願いできるように、地域連携の強化により一層努めて参りたいと思います。

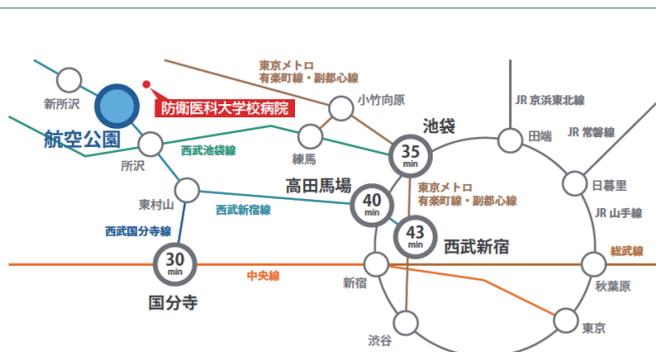
防衛医大病院なら安心してご自分のご家族を診てもらうことができると、信頼していただける病院を目指してまいりますので、どうぞよろしくご支援の程、お願いいたします。

【診療科目】

内科、精神科、小児科、外科、整形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、放射線科、麻酔科、歯科口腔外科、形成外科、心臓血管外科、神経内科、循環器内科、腎臓内科、内分泌・代謝内科、消化器内科、感染症・呼吸器内科、血液内科、消化器外科、呼吸器外科、乳腺・内分泌外科、小児外科、がん・薬物療法・腫瘍内科



Train Access



○高田馬場駅から西武新宿線「航空公園駅」下車徒歩5分
○「池袋駅」から西武池袋線「所沢駅」にて西武新宿線に乗り換え「航空公園駅」下車徒歩5分
○羽田より所沢直通バス1時間20分
○乗越自動車道 所沢インターより10分

所在地	〒359-8513 埼玉県所沢市並木3-2
電話番号	04-2995-1511 (代表) 地域医療連携センター (内線3043・3882)
ホームページ	https://www.ndmc.ac.jp/hospital/

新型コロナウイルス感染症～ほかを忘れてもマスクを忘れない～

国立病院機構東京病院 感染症科部長 永井 英明

コロナ対策は緩和されつつあり、海外では日本に先行して行動制限が緩められ、サッカーワールドカップのスタンドの応援をみてもマスクをしている人はほとんどいませんでした。しかし、コロナの主な感染経路は病原体の吸入であり、接触感染のリスクは低いのです。コロナ感染に対する最も重要な予防策はマスク着用であり、ユニバーサルマスクング（公共の場ではあらゆる場面で全員が常時マスクを着用する）が提唱されてきました。しかし、コロナ患者の減少と共に、マスク不要論が台頭し、2022年2月に米国マサチューセッツ州では公立学校において、ユニバーサルマスクングの方針が撤回されました。マスク着用をやめた学校（70校）と、継続した学校（2校）の間で、学生とスタッフにおけるコロナ患者の発生率を、15週間にわたって検討した結果が報告されました。マスク着用をやめた学校では継続した学校に比べ、1,000人あたり44.9人のコロナ患者が増え、この地区のコロナ患者の29.4%を占めました。とくにスタッフの発症者が多かったそうです。マスク着用を継続した学校は建物が古く、状態は悪く、教室内の学生数が多いというように、状況が悪いにもかかわらずコロナ患者数が少なかったことで、マスクの有用性が指摘されました。今年は南半球でインフルエンザ（インフル）の流行があったため、北半球でもインフルが流行すると予想され、米国ではすでにインフル患者が増加しており、さらにRSウイルス感染症も増加しています。いずれの国々もマスク着用は緩んでいます。南半球でも北半球でも例年のインフルシーズンよりも早めにインフルの流行が始まったと指摘されています。マスク着用はやはり最も重要なコロナ感染対策・インフル感染対策と言えます。

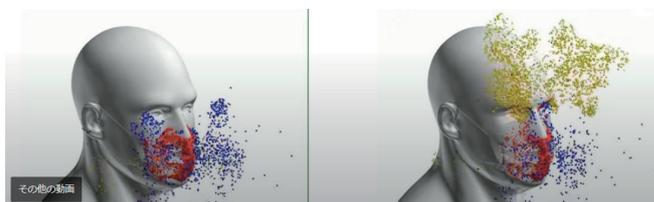
感染者の中には、マスク着用、手指消毒、換気、距離をとるなどの対策をすべてやっていたけれど感染してしまったという人がいます。しかし、それぞれの感染対策を確実に実行していたかを知りたいところです。特にマスクの着用の仕方が問題です。マスクをしっかりと付けていたかどうかです。外来の患者さんのマスクの付け方を見ていると、隙間だらけの人がたくさんいます。特に、鼻の部分の両側が開いている人が多いです。マスクに隙間があると、感染者であればそこからウイルスは飛び散りますし、感染を防ごうとしている人であればそこからウイルスを吸い込むことになります。

マスクと顔の隙間の影響

- ▶ 不織布マスクのノーズフィッター（鼻の金具）の効果
- ▶ 隙間があると、捕集効率が2～3割低下する

[タイトフィット]
金具を鼻の形状に沿って変形させて装着する。目元は概ねマスクと接触している。

[ルーズフィット]
金具を鼻に沿って折り曲げずにそのまま装着する。



(第108回)東京都新型コロナウイルス感染症モニタリング会議資料(令和4年12月1日) 提供: 理研・豊橋技科大・東工大, 協力: 京工織大・阪大・大王製紙

図はマスクに隙間があるとどの程度漏れるかを、スーパーコンピュータ富岳が検討した図です。左は鼻あての金属をしっかりと曲げてフィットした場合、右は鼻あてが緩んでいて鼻の両側が開いている場合を示しています。右のように隙間のある人では、飛沫が隙間から上へ舞い上がるのがわかります。飛沫を捕らえる能力が2.3割落ちるといふ計算でした。この状態でマスクをしていましたといわれても困ります。感染者と向かい合っているときに、二人とも同じ状態で隙間だらけのマスク着用だとすると、感染者からの飛沫を容易に吸い込んでしまうでしょう。このシリーズで何度も述べましたが、あらゆるコロナ感染対策の中で、「しっかりとマスクの着用」が最大の防御なのです。これはインフルにも当てはまります。

皆さんもこのことを忘れずに、日常生活を送ってください。

シリーズ診断と治療 ▶ 間質性肺炎

呼吸器内科医長 成本 治

間質性肺炎という疾患の難しさ：

間質性肺疾患は、頻度としては2000人にひとり程度の頻度で認められる疾患です。間質性肺疾患の中には多くの疾患が含まれており、膠原病、カビなどの吸入抗原、薬剤、放射線、サルコイドーシス等多彩な疾患が間質性肺疾患の原因となります。遺伝子の解析でもある程度リスク要因（テロメアの遺伝子異常やMUC5B等）は判明していますがこういった多彩な原因で間質性肺炎が起きる詳細な機序は未だに解明されていません。

間質性肺疾患の難しいところの一つ目は、どのタイプあるいは何が原因の間質性肺炎なのかを診断するところです。臨床情報に加えて画像や血液検査、病理といろいろな側面から原因を推定してゆくわけですが外科的に肺を切除してもどのタイプの間質性肺炎かはっきりしないことがしばしばあります。二つ目の難しいところは治療を行っても進行性のものの割合が多く、加えて急性増悪（感冒罹患時や手術などの侵襲が伴うことなどをきっかけに急に呼吸不全を発症すること）のリスクがあり、その場合に死亡するリスクが高い点です。

間質性肺疾患のどのような点に注意が必要か：

そういった難しい間質性肺疾患ですが、治療について注意を払うべき点が2つほどあります。

まず一つ目はある程度どの間質性肺炎なのかを鑑別することです。膠原病に伴う間質性肺炎、過敏性肺炎、薬剤性肺炎に関しては特に重要で、過敏性肺炎の場合は原因からの隔離が出来れば進行の抑制が期待できますし、膠原病に伴う間質性肺炎の場合も膠原病の種類にもよりますが抗炎症治療によって進行速度を緩徐にすることが出来る可能性があるからです。

二つ目は線維化を伴う進行があるかどうかをみてゆく点です。肺野の10%程度以上の領域に線維化を疑う間質性肺炎がある場合、抗線維化薬の適応になる場合があります。線維化を起こした肺は元に戻らず、落ちてしまった呼吸機能や運動耐用能を取り戻すことはできません。そのため、ある程度呼吸機能が保たれている段階から抗線維化薬を導入し、進行を遅くすることが必要です。線維化のある病変の領域が10%程度あるかどうかを一つの目安に背景疾患の種類、進行速度等を加味して治療適応を検討します。がんに比べて治療の進歩が遅れている分野ではありますが、少しずつ治療の選択肢も増加しつつあり、症状が出る前からの評価をすることが以前に増して重要となってきております。



結核について (37)

呼吸器内科医長 山根 章

前回から、様々な形の結核の紹介へとお話を移しました。

前回の話を要約すると、

- ① 結核菌の主な感染経路は空気感染なので、菌は通常呼吸器系（特に肺）から侵入する。従って、結核は肺結核というかたちで起こることが多い。
- ② しかし、結核菌は肺以外にも色々な臓器に病気を起こすことがある。今後、色々な形の結核を紹介する予定である。
- ③ とはいっても、肺結核が最もありふれた病型であることは間違いない。肺結核には、i) 慢性的な経過をとることが多い。ii) 肺の上の部分にできやすい。などの特徴がある。

ということでした。この話題を続けていきたいと思います。

上記③の特徴に加えて、肺結核症には他者への感染源となり得るという重要な事柄があります。すなわち、感染源となるのは肺結核や喉頭結核などの呼吸器系の結核であって、その他の部位にできた結核は感染源にはならないということです。結核菌は空気感染という形式で伝播していきますので、感染が広がるには、菌が空気中に放出されなければならないということを考慮すれば、呼吸器系の結核のみが通常の感染源となるのは当然のことであるといえます。喉頭結核などの肺以外の呼吸器系の結核は肺結核に比べればごく少ないので、肺結核が主な感染源であるといっておかまいません。

以上述べましたように、肺結核は結核の中で最も重要な病型であるといえます。

次に、肺以外の部位に発生した結核についてお話しします。

そのような結核のことを肺外結核と呼んでいます。肺以外のいろいろな部位に結核は起こります。例えば、脳・脊髄、眼、鼻、耳、のど、皮膚、骨・関節、腎臓、腸、肝臓、骨髄、リンパ節等々です。これから、いろいろな肺外結核に次いで順に説明していこうと思います。

肺外結核の中で一番多いのは、「結核性胸膜炎」です。以前、「肋膜炎」と呼ばれていた病気です。「胸に水がたまる」ということを聞いたことがある方もいらっしゃると思います。胸の水（胸水と呼びます）は肺の周りにたまります。以前（戦後直ぐの頃）は胸に水がたまっていれば、そのほとんどが肋膜炎（結核性胸膜炎）によるものだったと思われます。胸水のたまる原因となる病気はいろいろあるのですが、現在でも結核性胸膜炎はその中で決して少ないものではありません。結核の他には癌による胸水や結核菌以外の細菌による胸水、リウマチ性疾患による胸水などがあります。

結核性胸膜炎は肺のすぐ外側に水がたまる病型ですので、肺結核の一種のようにも思えるかもしれませんが、肺外結核に分類されています。以前、結核が蔓延していた時期には、結核性胸膜炎は前回述べた一次結核症の一部として発病することが多く見られました。従って、小児期や青少年期に起こることが多い病型でした。このような場合には肺結核を伴わずに胸膜炎のみのことがよく見られます。現在もそのような形で発病することは少なくありませんが、その他に、肺結核に付随した形で胸水が出現することがしばしばあります。

この続きは次回にお話しいたします。

柚子（ゆず）のいろいろ

特有の爽やかな香りを持つ柚子。

ミカン科の柑橘類のひとつで、晩秋から冬にかけて収穫のピークを迎えます。寒さに強く東北地方でも実るため、日本各地で広く栽培されています。

食用・香料・漢方と、様々な使い方で親しまれてきた柚子の歴史は古く、中国から渡来し奈良時代には栽培されていたとの記録もあるそうです。

和食には欠かせない食材で、きりっとした酸味のある果汁はポン酢作りに重宝し、果皮は刻んだりすりおろしたりすると豊かな芳香をはなち、薬味として主役の食材を引き立てます。

栄養成分としては抗酸化作用のあるビタミン C や疲労回復効果のあるクエン酸が含まれており、香り成分にはリラックス効果のあるリモネンが含まれています。

「冬至に柚子湯に入ると風邪をひかない」という言い伝えもあり、柚子の健康効果は昔から注目されていたようですね。



レシピ紹介

魚の柚香焼（ゆこうやき）



冬至の日（2022年12月22日）に、かぼちゃの煮物とともに給食で提供しました。この時はメバルでしたが、ブリなどコクのある魚とも相性が良く、さっぱりと仕上がります。

【材料】

魚の切り身1切れ 柚子の果皮（すりおろす）
A) 醤油 4g・みりん 2g・酒 2g

【作り方】

すりおろした柚子の果皮とAの調味料を混ぜ合わせ、魚の切り身を30分～1時間ほど漬け込み、焼きます。

柚子ジャム

外皮・薄皮・果汁・種に分けます。外皮はお好みの厚さにスライスして、苦みを取るために2～3回茹でこぼします。その後、外皮と刻んだ薄皮と果汁を合わせ、柚子の半量から同量程度の砂糖を混ぜて煮詰めます。



かぶの浅漬け 柚子風味

薄く切ったかぶを塩もみし、千切りにした果皮と和えます。かぶの白に映える柚子の黄色が鮮やかです。





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） 新講座	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5年1月1日 現在)

〒04-8585 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～14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, アレルギー科), visit type (初診, 再診), and day/time slot (午前, 午後, 午前, 午後, etc.). Includes various doctor names and special notes for specific departments.