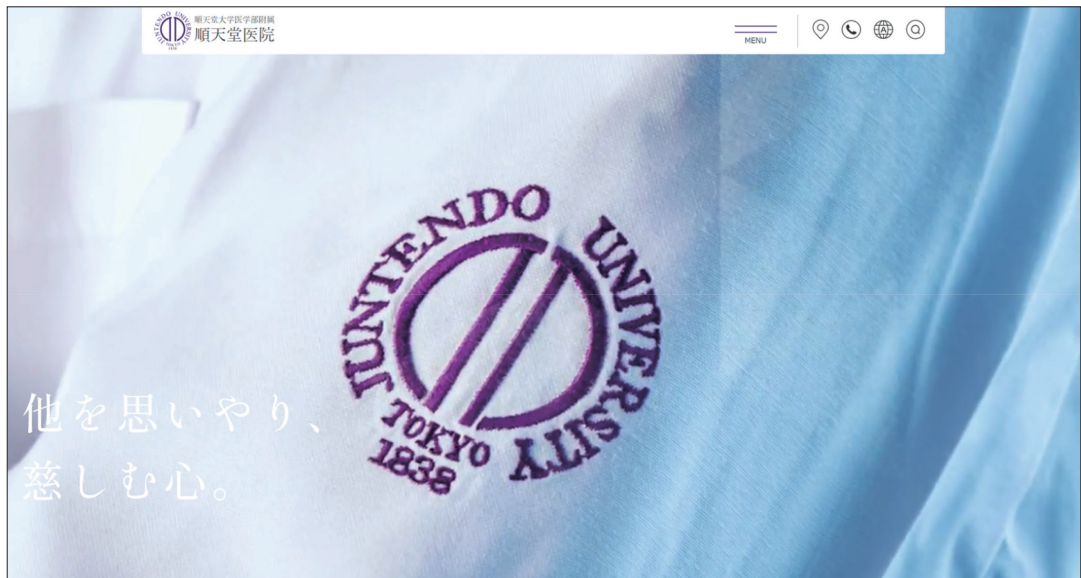


# 順天堂医院ニュース 2023 NO.84



他を思いやり、  
慈しむ心。

## ホームページをリニューアルしました！！



ホームページをリニューアルいたしました。  
皆さまに快適にホームページをご利用いただけるよう、情報を整理し、見やすく、使いやすいデザインにいたしました。  
今後もよりいっそう充実した情報発信を目指してまいります。

順天堂大学医学部附属順天堂医院  
ホームページ  
<https://hosp.juntendo.ac.jp/>

順天堂医院



各記事にあるQRコードを読み込むことで、各診療科および各部署のHPを開くことができます。ぜひ、ご活用ください。



このたび 2023 年 4 月 1 日付で順天堂大学医学部放射線診断学講座の教授に就任いたしました。放射線診療には主に放射線診断、IVR、放射線治療と 3 つの診療分野があります。私はこのうち CT・MRI・超音波を用いた全身の画像診断と、カテーテルや針を用いた画像ガイド下治療（インターベンショナルラジオロジー：IVR）を担当させて頂いております。

最近の画像診断機器の進歩はめざましく、これらを用いた画像診断技術も年々向上しております。

当院では最新の機器を用いて全身の様々な疾患の画像診断を行っております。私は現在まで悪性腫瘍・感染症・外傷など全身の幅広い領域の画像診断、特にマルチモダリティによる悪性腫瘍の総合画像診断や、非造影 MR アンギオグラフィを用いた血管性病変の低侵襲診断を専門に診療と研究を行って参りました。当院患者さんが安全かつ適切に画像検査が行えるよう、また、適切な診断報告書がタイムリーに発行できるよう気を配って参る所存です。

一方、IVR では、胃静脈瘤のカテーテル治療法の研究（多施設共同医師主導治験）、細径カテーテルシステムを用いた低侵襲 IVR の開発・研究に精力を注いで参りましたが、今後の診療でも低侵襲で確実な治療を心がけて参りたいと思っております。

放射線診療では、臨床各科との連携が極めて重要です。多くの先生方と多方面で緊密に連携しながら、より一層精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



放射線科  
田嶋 強





## 看護部長就任のご挨拶

今年の4月に着任しました田中ひとみと申します。私の使命は「仁」の心をもった思いやりのある看護師を育成し、患者さんご家族へ安心・安全でより良い看護を提供することだと考えております。将来に向けての計画をしっかりと持ち、職務を果たして参ります。皆様どうぞよろしくお願いたします。



## リプロダクションセンターの紹介

リプロダクションセンターは不妊症、妊娠に関わる医療リプロダクティブヘルスケアを中心に診療を行っています。場所は1号館5階にあり、高度な生殖補助医療を行う施設として、採卵や胚移植、子宮鏡等の処置が行われる部屋と、卵子や精子を扱う部屋を備えています。2022年には新たに河村教授を迎え、PRP療法の導入、早発卵巢不全(POI)の治療にも積極的に取り組んでいます。不妊治療は子供を持ちたいカップルだけではなく、AYA世代のがん治療において、将来の妊娠のために妊孕性(妊娠するための力)を温存するための大事な選択肢になっています。現在は保険適用となり患者さんの数も増えているため、様々なニーズを受け入れ、看護師には専門的な対応力の向上が必要になっています。

## 不妊症認定看護師について

当センターでは、生殖医療に関する専門的な知識・技術で支援を行う【不妊症認定看護師】を配置しています。不妊治療を望まれる患者さんは、赤ちゃんを望む気持ちを一心に、それぞれの悩みや不安を抱えながら治療に臨まれています。時には望む妊娠が得られない患者さんやご家族に寄り添い、次の一步に踏み出すための支援も看護師の役割の一つです。そして、治療を頑張ってきた患者さんが妊娠・出産を経て、我が子を抱いている素敵な笑顔は私たちの看護の原動力です。私たちの取り組みについて、詳しい情報はぜひ病院のホームページをご覧ください、いつでもご相談ください。



リプロダクションセンター担当の柏倉看護主任(写真左)と不妊症認定看護師である櫻井看護師長(写真右)





## γ-GTってどんな酵素？ ～飲酒だけではない、上昇するさまざまな原因～

血液検査でよく見かけるγ-GT（ガンマグルタミルトランスペプチダーゼ）は、肝臓の解毒作用に関与する酵素で、主に肝臓、腎臓、膵臓などの臓器に存在します。血液中のγ-GTの増減は、ほとんどが肝臓や胆道（胆汁の通り道）に由来しており、上昇する原因として分かっていることがいくつかあります。

γ-GTは、アルコールや一部の薬物によって合成が誘導されることや、肝臓の細胞が壊されることにより血液中に上昇します。この上昇の程度は、必ずしも肝障害の程度とは一致しません。

また、胆石や肝臓・胆道系のがんなどの原因で、胆汁の流れが悪くなり、血液に逆流することでもγ-GTは上昇します。

この他に、飲酒習慣がない人であっても、肝臓に脂肪が蓄積することによって起こる非アルコール性肝疾患によりγ-GTが上昇することが分かっています。肥満人口の増加を背景に、このような患者さんが増えてきています（NAFLD/NASH 診療ガイドライン2020改訂第2版）。

過度な飲酒は控えて休肝日を設けるなど、肝臓に負担をかけ過ぎないように、普段からバランスの取れた食事や適度な運動を心掛けましょう。



## 栄養部ニュース



### 夏バテを予防する

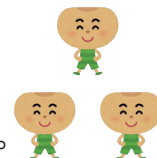
夏バテは夏の気温・湿度による脱水や食欲の低下によるエネルギーや栄養素の不足、室内外の温度差や睡眠不足等が原因で起こります。

予防するには、「必要とする適切な栄養を摂る」、「こまめに水分補給をする」、「エアコンを適切な温度に設定する」、「生活リズムを整える」ことが大切です。

適切な栄養を摂るためには、主食・主菜・副菜の揃った食事が理想的です。食欲がない時でもたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆製品と、ビタミンやミネラルを含む野菜を組み合わせた食事にしましょう。



豚肉や大豆はたんぱく質とビタミンB1を豊富に含み、ビタミンB1は食事から摂った糖質を代謝しエネルギーに変える働きがあるため効果的です。汗をかいて失われやすいビタミンやミネラルは、夏野菜に多く含まれています。辛いものや酸味は食欲増進にも繋がるので、料理に取り入れてみてください。





## 当医院の MRI 装置を用いた変形性膝関節症評価方法の紹介

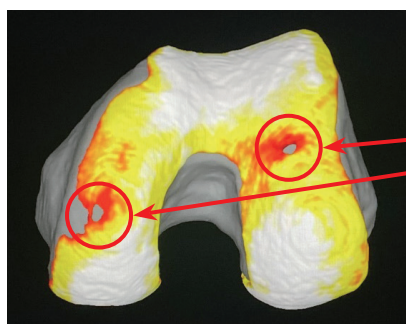
### 【変形性膝関節症の診断及び治療方法】

変形性膝関節症とは、加齢や体型などが原因で、膝のクッションとなっている軟骨がすり減り、関節の隙間が狭くなることで、骨の変形、炎症や痛みを生じる疾患のことをいいます。単純 X 線撮影（レントゲン）及び磁気を利用した MRI 装置で撮影をし、膝関節の形状や軟骨の質の評価を行います。薬による保存療法、金属を埋め込む手術療法、PRP 療法（自己多血小板血漿注入療法）などが実施されています。



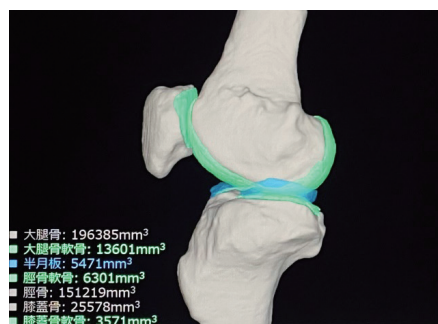
### 【MRI 装置を用いた膝関節の評価】

膝関節疾患の患者さんを対象に、画像解析ソフトを用いて膝関節の評価を行っております。MRI で撮影したデータから、軟骨の厚みや体積・骨同士の距離間などを評価し、膝関節の形状把握及び経過観察に役立っています。また、特殊な撮影法により、コラーゲンや水分量など軟骨内の成分を数値的に評価することも可能で、わずかな軟骨の変化も観察できるため、変形性膝関節症の早期診断に有用です。



▲軟骨の厚さ等の評価  
(軟骨がすり減った領域：白<黄<赤)

軟骨が多く  
すり減った部位



▲膝関節の形状や体積の評価  
(軟骨：緑、半月板：青、骨：灰色)

※解析装置及びソフト名：三次元画像解析ワークステーション「SYNAPSE VINCENT」

変形性膝関節症は早期診断することが重要になっています。

当院では、上記の解析を利用して、整形外科や放射線科の医師、診療放射線技師など多くの医療従事者でチームを組み、患者さんの治療に貢献できるよう努めております。



▲ MRI 装置



▲膝関節専用信号受信装置



## 点眼薬とコンタクトレンズ



### ●点眼薬に含まれる防腐剤が及ぼす影響について

点眼薬は繰り返し使用されるため、開封後の細菌の増殖や品質の劣化を防ぐために**防腐剤**（ベンザルコニウム塩化物、パラベン類等）が含まれています。点眼薬に含まれる防腐剤がコンタクトレンズに吸着され、**レンズの変形や着色**を起こすことがあります。そのレンズを装着し続けると**眼の表面を傷つけたり、炎症をおこしたりする**可能性があります。

### ●レンズの種類による違い



コンタクトレンズにはハード・ソフトの二つの種類があります。

ソフトレンズは、柔らかいプラスチックのため、レンズ内に防腐剤が滞留しやすく、コンタクトレンズへの影響や副反応が強く出る可能性が考えられています。

一方、ハードレンズは硬いプラスチックのため、ソフトレンズよりも防腐剤が吸着しにくいと言われていますが、現在主流の酸素透過性タイプのハードレンズは、ソフトレンズと同じく防腐剤が吸着しやすい作りになっています。

そのため、防腐剤を含む点眼薬を使用する際はコンタクトレンズの種類を問わず、コンタクトレンズをはずして点眼し、少なくとも 5～10 分間の間隔をあけて再装着することが望まれます。

現在では防腐剤の入っていない使い切りタイプのものや、コンタクトを装着していても使用できるものも多く流通しています。

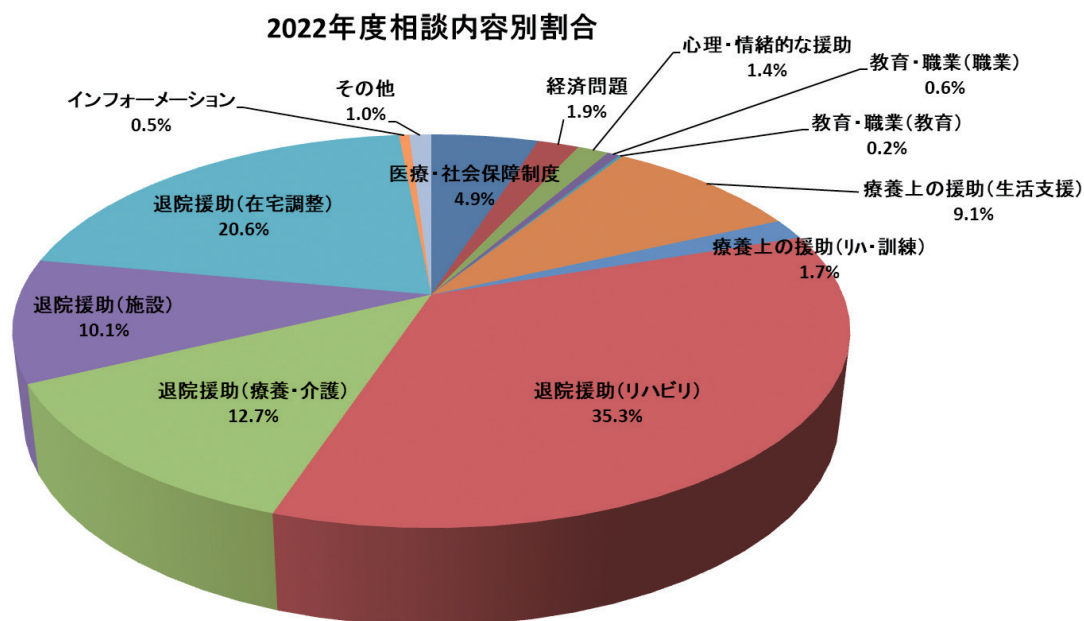
ご自身の点眼薬についてご不明な点があれば医師や薬剤師にご相談ください。





## 2022年度 医療福祉相談室 相談内容について

昨年度当室で新しく受けた相談は、月平均 94 名でした。相談件数の多い順に、**退院援助**（リハビリテーション目的、療養目的の転院や介護施設への入所、在宅医療や訪問看護の利用等）のご相談が 78.7% を占め、ほか、**療養上の援助**（ご自宅での療養生活に際して活用できる社会資源について、外来・訪問でリハビリテーションを実施している医療機関の紹介 等）、**医療・社会保障制度の活用**（医療費や生活費の心配や、福祉サービスの利用等）、**経済的な相談**など、相談内容は多岐に渡っています。



当院にはいくつかの相談部門がありますが、「医療福祉相談室」では、治療・療養生活に伴って生じるさまざまな心配事に対して、ソーシャルワーカーが患者さんやご家族と一緒に、医療・社会保障制度や福祉サービスを活用しながらご相談に応じています。当室でのご相談を希望される場合は、事前にご予約をお願いいたします（電話でも来室でもご予約可能です）。

なお、退院後の療養生活についてのご相談に関しては、「患者・看護相談室」とともにご相談に応じており、入院している病棟によって担当者が配置されています。まずは、担当医または入院されている病棟の看護師にその旨お声かけ下さい。

今日からはじめる

健康講座



7  
月号



総合診療科 教授  
小林 弘幸

## 倦怠感の対処

本格的な夏を目前にして、蒸し暑さと急激な気温の上昇に身体が追いつかず、疲労や倦怠感を感じている方も多いのではないのでしょうか。身体のバランスをとっている自律神経は天気と密接な関係にあります。高気圧の時、アクセルの役割を果たす交感神経は活発になり、低気圧になるとブレーキ役の副交感神経が働くため、血圧が下がり倦怠感につながります。さらに、この3年間は思うような活動ができずに、いわゆるコロナ鬱が気分の低下や倦怠感に追い討ちをかけていたことも想定されます。

倦怠感を克服するポイントは、自律神経を整えることです。まずは朝起きたら太陽の光を浴び、コップ1杯の水を飲むことで、交感神経のスイッチを入れましょう。水を飲んだ後に、「息を3秒かけて鼻から吸い、6秒かけて口をすぼめて吐く」呼吸法を行うことで、効果はあっというまに高まります。ウォーキングなどの軽い運動も自律神経を整えるために大切ですが、夏は熱中症になりやすいので、涼しい時間帯に行うのがおすすめです。また、梅雨明けは天気が安定します。毎朝日光を浴びることで、幸せホルモンとも言われるセロトニンの分泌が高まるため、気分の安定だけでなく、睡眠の質向上にもつながります。就寝前は、パソコンやスマートフォンの光はなるべく避け、間接照明などを使用して副交感神経のスイッチを入れるように心がけましょう。

3年ぶりにコロナに関する規制も緩和された夏を満喫するためにも、今のうちに倦怠感を克服する準備を整えたいものです。

順天堂大学医学部附属順天堂医院

〒113-8431 文京区本郷3-1-3

TEL : 03-3813-3111 (大代表)

編集 広報管理運営委員会

発行 事務部 管理課 (2023年7月発行)

ホームページ

<https://hosp.juntendo.ac.jp/>

順天堂医院

検索



【順天堂医院HP】