

順天堂医院ニュース 2025 NO.91

2025年度を迎えて ー院長報告ー

2025年4月より院長に就任いたしました山路 健でございます。病院幹部の新体制として、副院長の堀江、永原、内藤、院長補佐の齋浦、石島、安藤という6名の先生方とともに、安全で安心な医療を受けていただけるように、病院が一丸となって取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願い致します。これまで5年間、高橋和久、桑鶴良平 両院長の下、院長補佐、副院長を務め、主に医療連携をはじめ医療サービス、広報、救急医療、難病医療、働き方改革、業務委託などを担当いたしました。また、AIやITといったデジタル技術を診療や患者サービスに取り入れる医療DX（デジタルトランスフォーメーション）にも積極的に取り組み、患者サービスの向上、様々な手続きの効率化、待ち時間対策にも活かして参りました。新体制においては、さらにその成果を実感していただけるよう取り組みを一層強化して参りたいと思います。



順天堂大学医学部附属順天堂医院
院長 山路 健

特定機能病院といたしましては医療安全に徹底して取り組み、高難度医療と救急医療の両立を果たして参ります。地域医療との連携にも力を注ぎ、かかりつけの医療機関からご紹介いただいた際には円滑に適切な担当医の診療が受けられ、診療後には速やかにかかりつけの先生にご報告が出来るようにしております。また、少しでも快適に通院いただけるようウォークスルー検査、メディカル・コンシェルジュ、お薬配送サービス、医療費あと払いクレジットサービス、AI コンシェルジュなどといった様々な取り組みをしています。また、診察や検査の予約確認、予約の変更申請、外来診察の順番・進行状況、お薬の準備状況がスマートフォンで分かる通院支援アプリもご利用いただけますので、ぜひご活用いただければ幸いです。

本学の学是である“仁（人在りて我在り、他を思いやり慈しむ心）”を胸に、高度で安全な医療を提供するのみではなく、どんな時も安心して快適に通院していただけるような病院を目指して職員全員で取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

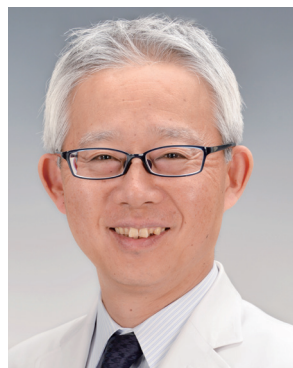
各記事にあるQRコードを読み込むことで、各診療科および各部署のHPを開くことができます。ぜひ、ご活用ください。



順天堂医院HP

副院長ご挨拶

山路院長のもと副院長を務めさせていただきます、泌尿器科の堀江重郎です。病院運営戦略、医師の働き方改革、感染対策、ロボット手術を担当いたします。順天堂医院は日本で最も忙しい病院であり、最高の医療を国内、国外の患者さんに提供し、また医育機関として、時代を背負う若い医師に最良の卒後研修を行っております。この間、特にコロナ禍以降、多くの改革が高橋院長、桑鶴院長のもとで達成されてきました。一方、円安に伴う輸入医療器材の高騰、人件費の上昇、高度診療の採算性など新たな課題も出てまいりました。山路院長のリーダーシップのもと、順天堂医院に関わる全ての人々が楽しく、そして充実した診療を行い、患者さんに満足していただける体制を目指して、微力ながら努力させていただきます。廊下で見かけましたらぜひお声をかけて下さい。



副院長 堀江 重郎

2025年4月より副院長を拝命いたしました消化器内科の永原章仁です。山路 健院長のもと、人間ドック、健康スポーツ室、超音波センター、診療機械、医療情報、先進医療などを担当いたします。人生100年時代を迎えつつある今、健康の維持、疾病の早期発見、治療はその重要性が増しています。順天堂医院では、より多くの皆様の健康管理にお役立ていただこうと、人間ドックの拡充を進めています。同時に、様々な医療資源のコストが上昇している昨今の環境下においても最新の医療機器の導入に計画的に取り組んでいます。患者さんとそのご家族に高度かつ安全安心な医療の提供は、高度な倫理観に基づいた最新の知識・最高の技術・効率的な運営が統合されて初めて可能になると考えています。順天堂の理念である「不断前進」を念頭に、今後ともより良い医療を目指し真摯に取り組んで参る所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。



副院長 永原 章仁

2025年4月より、副院長を拝命いたしました総合診療科の内藤俊夫です。これまで総合診療科において、原因不明の発熱や体重減少など幅広い診療に携わってきました。引き続き、感染症診療を含め、肺炎球菌や带状疱疹などのワクチン接種にも対応しておりますので、お気軽にご相談ください。

順天堂医院は教育機関としての役割も担っており、臨床研修センター長として、患者さんの気持ちに寄り添った診療ができる医師の育成に尽力してまいります。また、医療サービス支援センターでは他の医療機関と更なる円滑な連携ができるよう努め、医療保険室長としては、適切な医療費の請求が行えるよう各所と連携しながら進めてまいります。さらに、病院職員の健康管理の責任者として、すべての職員が安心して働き、患者さんが安心して受診できる環境を整えてまいります。薬剤部・臨床検査部をはじめ、各部門と密に連携し、チーム医療の充実を図ることも重要な使命と考えております。

山路新院長のもと、より良い病院運営に努め、患者さんはもちろんのこと、職員も安心できる環境を築いてまいります。よろしくお願いいたします。



副院長 内藤 俊夫

院長補佐ご挨拶

2025年4月より院長補佐を拝命いたしました齋浦明夫です。私の専門分野は肝胆膵外科であり、主に外科の立場から院長を補佐し、順天堂医院の健全な運営に貢献してまいります。現在、外科を取り巻く環境は大きな変革期を迎えています。外科医の減少や働き方改革への対応、さらにロボット手術など新たな技術の台頭により、従来の診療体制も変革が求められています。また、超高齢社会を迎え、多種多様な疾患を抱えた患者さんが増加しているなかで、医療の安全性や質はこれまで以上に厳しく問われています。こうした時代のなか、病院の円滑な稼働に貢献し、より質の高い安全な外科医療を提供できるよう、院長を補佐して病院全体で体制整備に努めてまいります。特に総合病院としての強みを生かし、合併症を有する患者さんにも高度で安心できる医療を提供することを目指しております。患者さんが安心して治療を受けられ、明るい気持ちになれる病院づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



院長補佐 齋浦 明夫

院長補佐ご挨拶

2025年4月より院長補佐を拝命いたしました整形外科・スポーツ診療科の石島旨章です。山路健院長のもと、順天堂医院を受診された患者さんの満足度がより一層高まるよう思いやりをもって日々の診療にあたります。

順天堂医院には、国内外から多くの患者さんが受診してくださっています。様々な状況にある患者さんお一人お一人にとって最良の治療をご提供することが、順天堂医院の最も重要な役割であると認識しております。同時に、日本のみならず世界的に医療が高度化しており、その流れに追いつくのみならず、リードする立場にもあるのも順天堂医院のもう一つの重要な任務です。この実現には、医療者が現時点の最先端の治療の効果と限界を理解すること、そして、それを患者さんにわかりやすく説明し理解していただくことも大切です。

今日のベストの治療の継続の先に発展があると考え、日々努力してまいります。皆様、どうぞよろしくお願い申し上げます。



院長補佐 石島 旨章

4月より新たに院長補佐を務めます血液内科の安藤美樹です。2022年より順天堂医院の広報管理運営委員長を担当させていただき、病院ホームページのリニューアルなどを担当してまいりました。山路健院長のもと、多くの患者さんにとって必要な情報をわかりやすくお伝えし、その結果順天堂医院の魅力が広く伝わるような広報を心がけます。そして、順天堂医院に来てよかったと皆様に思ってもらえるような病院となるよう、尽力したいと思います。

私の専門の血液内科では、貧血や多血症などの良性疾患から、白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの血液がんまで、幅広い疾患の診療を行っております。また、当院では細胞治療に力を入れております。27床のグレードの高い無菌室を完備して、移植治療、キメラ抗原受容体T細胞(CAR-T)療法など、活発な診療を行っております。質の高い医療体制を整えておりますので、お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。



院長補佐 安藤 美樹

この度、2024 年 12 月 1 日付で順天堂大学大学院医学研究科泌尿器科学の教授に就任にしました。

泌尿器科というと男性生殖器のイメージが強いかもしれませんが、腎臓がん、膀胱がん、前立腺がんのすべてにロボット手術が適応となる最先端外科医療でもあります。また慢性疾患として排尿障害、女性の頻尿、尿失禁など男性だけでなく女性にとっても多くの疾患があります。腎不全患者にとって最善の腎代替療法として腎移植も行っています。

私は東京女子医科大学を卒業し、移植医療に携わる外科医を目指して6年間にわたるトレーニングにより外科医療練士号を取得後、新潟大学泌尿器科に赴任し血液型不適合腎移植の新たな免疫抑制療法の開発に取り組んでまいりました。1000 症例を超える腎移植手術ののち 2019 年に順天堂大学に赴任し、順天堂大学で新たに腎移植を立ちあげ、生体腎移植は年間 25 例を超える腎移植を実施し、生存率、生着率ともに良好な成績で現在に至っています。

年々増加していく腎不全患者にとって最善の腎代替え療法を提供し、健康寿命を延ばしより良い生活ができるように、患者様お一人お一人の立場に立って一緒に最善の治療選択を提供できるように努力します。腎臓病でお悩みの患者様、是非お気軽にご相談ください。



泌尿器科
中川 由紀



順天堂医院HP【泌尿器科】

この度、2025年1月1日付で順天堂大学医学部麻酔科学・ペインクリニック講座の教授に就任いたしました。私は主に手術室で勤務しており、手術を受けられる患者さんに安全で快適な医療を提供することを最優先にしています。

当院は日本随一の手術件数を誇り、多くの経験豊富な麻酔科医が在籍しています。麻酔科は、各診療科の手術に精通した専門性の高い麻酔を提供し、新生児から100歳を超える患者さんまで幅広く安全に麻酔を行っています。さらに、ロボット手術やカテーテル治療をはじめとする最先端の手術にも対応し、全身麻酔下で行う新しい治療法の発展にも対応しています。手術の多様化が進む中、より高度で適切な麻酔管理を提供することが私たちの使命です。

手術を予定されている患者さんの手術に対する不安を少しでも和らげるため、麻酔科では術前外来を設けています。術前外来では麻酔の方法や術後の痛みの管理について丁寧にご説明いたします。わからないことや心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

また、術後の痛みを軽減することも私たちの重要な役割のひとつです。最新の知見を取り入れた術後鎮痛の取り組みを積極的に行い、患者さんがより快適に回復できるよう努めてまいります。

今後も、患者さんの安全と快適を最優先に、質の高い麻酔管理を提供できるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



麻酔科・ペインクリニック
赤澤 年正

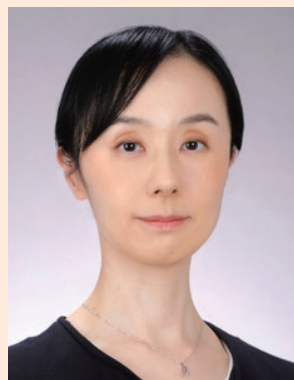


この度、2025年3月1日付で臨床検査医学講座（大学院医学研究科臨床病態検査医学）の教授を拝命しました。順天堂大学医学部の臨床検査医学講座は日本に存続する同様の講座として最も長い歴史があります。かつて長く所属した順天堂に6年ぶりに復帰し、臨床検査医学講座の一員として貢献できることを大変嬉しく思います。

臨床判断の過半数は臨床検査の結果に基づいて行われます。それゆえ臨床検査医学に携わる医師の主も重要な役割は、臨床検査の担い手（検査室）と使い手（臨床）の双方を結ぶことで患者さんの診療の質を高めることです。また一連の検査プロセスの品質管理や新しい検査技術の研究・開発を臨床検査技師さんと共に行うのも、臨床検査医の役割です。

私自身は日本大学の臨床検査医学科で臨床検査医としての基本を学び、その後は感染症診療、総合診療、臨床微生物学を広く経験してまいりました。臨床検査医学の領域全てをカバーしますが、特に順天堂の故平松啓一教授のもとで学んだ薬剤耐性菌の分子疫学解析や病原性解析を専門としております。今後は臨床検査室が本拠地になるものの、その中に籠るばかりでなく、臨床検査室内外からの視点を維持し、双方の意見を取り入れながら、臨床検査が一層患者さんの役にたつものとなるよう尽力してまいります。

臨床検査に関連するコンサルテーションサービスは臨床検査医学科の重要な仕事です。ご質問やご要望などございましたらどうぞご相談ください。



臨床検査医学科
上原 由紀



順天堂医院HP【臨床検査医学科】

アトピー性皮膚炎治療新時代

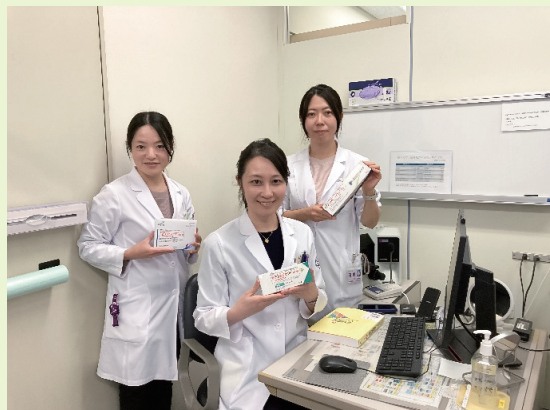
皮膚科学アレルギー学 吉原渚

アトピー性皮膚炎はかゆみのある湿疹を繰り返す慢性的な皮膚疾患で、湿疹による見た目への影響のほか、痒みによる睡眠障害や作業生産性の低下、精神面への影響など多岐にわたる疾病負荷を患者さんに与えてしまう疾患です。日本人のアトピー性皮膚炎患者は人口の8-10%とされており、非常に多くの患者さんを悩ませる疾患の一つとされています。しかし、近年アトピー性皮膚炎の治療は大きく様変わりし、以前より症状をコントロールしやすい時代となりました。アトピー性皮膚炎の新しい治療は、大きく分けて注射製剤、内服薬、外用剤があります。症状が中等症から重症の患者さんには、現在4種類の注射製剤（デュピルマブ、ネモリズマブ、トラロキマブ、レブリキズマブ）、内服薬（バリシチニブ、アプロシチニブ、ウパダシチニブ）の提案が可能です。これらの薬剤の使用により、つらいかゆみから解放され、皮膚もきれいになっていく患者さんが多くいます。一部の薬剤には副作用が出現することがあるので、定期的な検査を行いながら安全に留意して投与しています。また、外用剤に関しても現在治療が大きく変わってきています。これまではステロイド外用剤、免疫抑制剤のタクロリムス軟膏、保湿剤が治療の主体でしたが、さらにJanus Kinase (JAK) 阻害外用剤、Phosphodiesterase (PDE) 阻害薬、芳香族炭化水素受容体(AhR) 調整薬がアトピー性皮膚炎治療に仲間入りしました。これらの外用剤は、ステロイド外用剤による毛細血管拡張や皮膚の萎縮などの副作用が少なく、長期的に安全に外用できることが期待される薬です。順天堂医院皮膚科では、アトピー性皮膚炎専門外来を月曜日午前午後、木曜日午後設置し、多くの患者さんの診察を行っております。ぜひ、繰り返すアトピー性皮膚炎の症状にお悩みの方がいらっしゃいましたら、ぜひ一度ご相談ください。

投薬前



注射製剤投薬開始6週後



順天堂医院HP【皮膚科】

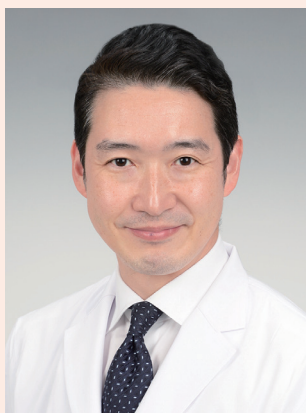


糖尿病・網膜血管外来の開設について

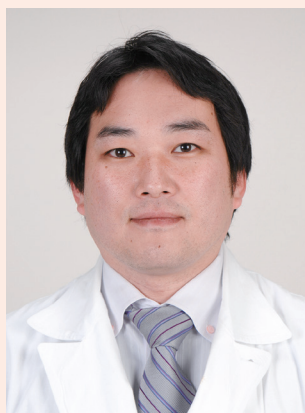
順天堂医院 眼科

糖尿病網膜症や網膜静脈閉塞症では広範な網膜の虚血が誘因となる黄斑浮腫を併発し、それに伴い視力障害が起きます。黄斑浮腫の治療としては網膜血管からの漏出を抑制し、新生血管を阻害する目的で抗 VEGF（血管内皮増殖因子）薬を硝子体内に投与する治療が有効です。昨年度、当科では年間約 2400 件の抗 VEGF 薬硝子体内投与を行いました。治療は木曜と金曜の午後に眼科外来で行っております。診察と同日に治療が行え、患者様の来院回数の負担を軽減できるよう、このたび木曜午後に新たに糖尿病・網膜血管外来を開設いたしました。糖尿病・網膜血管外来あてに直接のご紹介も可能です。

同外来では、糖尿病網膜症の患者様に対しては、新規薬剤を硝子体内投与することで無血管領域の修復を図り、今後の増殖性変化への進行を止められる可能性のある治験を、網膜静脈閉塞症の患者様に対しては黄斑浮腫の初回治療時に、現在いくつかある既存薬剤の比較対照を行う臨床研究も行っております。専門医師による適切な診断、すみやかな治療はもちろん、新しい治療法をご提案できる外来を目指します。



眼科 教授
中尾 新太郎



眼科 准教授
山本 修太郎



眼科
足利 健太

順天堂医院HP【眼科】



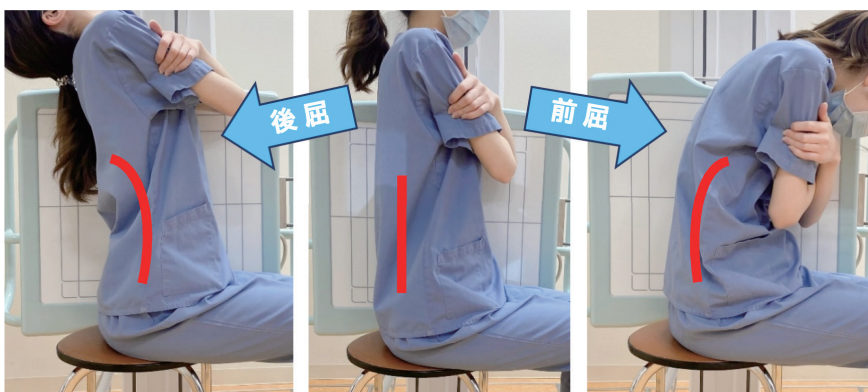


脊椎を対象とした X 線動態撮影

今回は、前回紹介した X 線動態撮影、装置名：KINOSIS (KONICA MINOLTA 社製) の脊椎を対象とした検査について紹介させていただきます。

【X 線動態撮影とは】

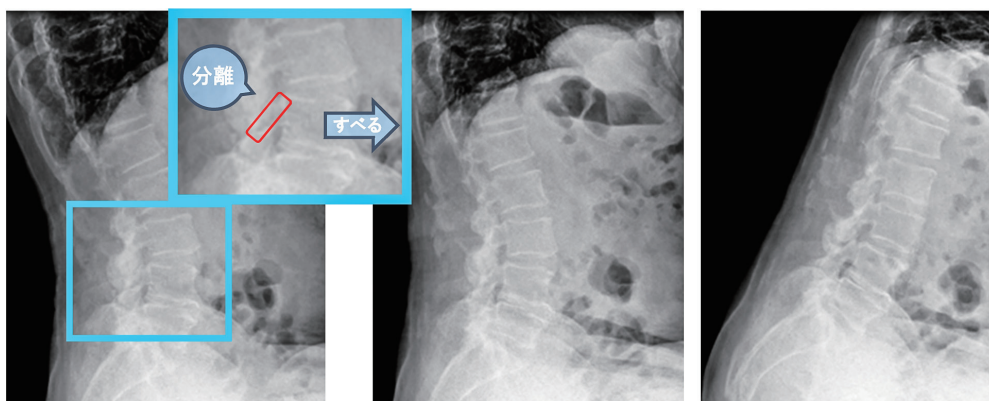
動態撮影とは、既存の一般撮影装置を用いて連続撮影をし、呼吸している時の肺の動きや機能の評価に有用な撮影方法です（順天堂医院ニュース No.80 参照）。最近では、この撮影方法を整形領域でも活用しており、体を前後に動かしている時の腰椎の観察に役立てています。体がねじれないよう意識しながら、音声に合わせてゆっくりと腰を前に曲げたり（前屈）、腰を後ろに反ったり（後屈）してもらい、撮影を行います。



【X 線動態撮影における腰椎の評価】

従来では、最大前屈位・中間位・最大後屈位の 3 枚の X 線画像から、**腰椎の不安定性**や**すべり症**等の評価をしておりました。X 線動態撮影の導入により、どのくらい屈曲したタイミングで椎体のずれが生じるかを細かく観察できるようになり、**脊椎固定手術**等の詳細な術前計画に役立てています。

また、腰椎だけでなく、頸椎や足関節等、幅広い活用が期待されています。



最大後屈位

中間位

最大前屈位

▲骨折（ ）しており、椎体が不安定に。後屈時、椎体にずれが生じて神経が圧迫されている。



心電図検査について ～アーチファクト混入の防止～

心臓は微弱な電氣的信号によって動いています。その電氣的信号を体の外側から記録したものが心電図波形です。心臓から発せられる電気信号以外の影響を「アーチファクト」と呼びます。アーチファクトが混入すると心電図波形が乱れ、正確な診断が難しくなります。

検査中に「力を抜いてください」や「息を軽く止めてください」と声をかけられたことはありませんでしょうか？これは、リラックスした状態で心電図を記録することが、正確できれいな波形を得るためにとても大切だからです。

以下に、リラックスした状態で記録された心電図波形（図1）、手足に力が入っていることでアーチファクトが混入した心電図波形（図2）、深呼吸により基線が揺れている心電図波形（図3）を示します。



図1：リラックスした状態の心電図波形

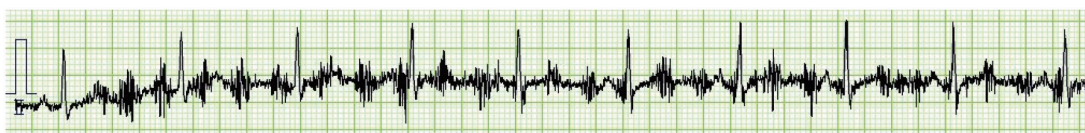


図2：手足に力が入っていることでアーチファクトが混入した心電図波形



図3：深呼吸により基線が揺れている心電図波形

アーチファクトは、緊張による体のこわばり、発汗、呼吸などで生じますが、患者さんの協力によって、アーチファクトの混入がない、きれいな心電図波形を記録することが可能です。

心電図検査は痛みを伴わない検査です。力を抜いてリラックスした状態で受けていただければと思います。





点眼薬



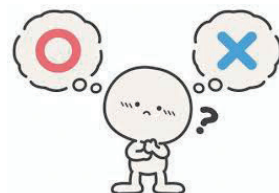
点眼薬の正しい使用方法をご存知ですか？

今回は窓口でよくいただく質問にクイズ形式でお答えします！

【問】

Q1. 2種類以上の点眼薬を同時に使用する場合、点眼の間隔や使用順序に注意する必要はない。

Q2. コンタクトレンズを装着したまま点眼薬を使用することができる。



【答え】

A1. ×

点眼の**間隔は5分以上あけてください**。また、懸濁性の点眼薬や眼軟膏を使用する場合は、水溶性の点眼薬の後にご使用ください。

なぜなら…

間隔を空けずに使用すると、先に使用した薬剤が洗い流されて効果が期待できなくなります。懸濁性の点眼薬は、水溶性の点眼薬に比べ吸収に時間がかかるため、水溶性の点眼薬の後に使用することが推奨されています。また軟膏剤は、水溶性および懸濁性の点眼薬をはじくため、併用する場合は最後に使用しましょう。

ご使用されている点眼薬が水溶性なのか懸濁性なのかを判断できない場合は、薬剤師にお尋ねください。

A2. ×

点眼薬の使用時は、**原則、コンタクトレンズを外す**。



なぜなら…

多くの点眼剤には、開封後の細菌増殖を防ぐため防腐剤が入っています。

コンタクトレンズをしたまま使用すると、レンズに防腐剤が吸着し、変形や着色が起こります。それが原因となり、角膜の炎症を起こす可能性もあります。

コンタクトレンズ装着中でも使用できる防腐剤不使用の点眼薬もあるため、詳細は薬剤師にお尋ねください。

その他ご不明な点がありましたら、薬剤師にご相談ください。





ご存じですか？

障害福祉サービス



障害がある方などが、自立した日常生活や社会生活を送るために必要なサービスを1割負担※もしくは無料で受けられる制度があります。これは障害者総合支援法に基づいた制度です。

※所得に応じてひと月の自己負担上限額の設定があります

対象者

✿ 精神、身体、知的、いずれかの**障害者手帳**をお持ちの方

※希望するサービスの内容によっては必須ではありません

✿ **障害者総合支援法で対象としている難病等**（令和7年4月現在、376疾病）により障害のある方

ポイント

※医療費が助成される「指定難病」ではない病名も含まれています

※「指定難病」で軽症者となった方も対象となります

サービス内容の例

✿ 介護給付【ホームヘルプ・同行援護・ショートステイ・施設入所等】

✿ 訓練等給付【自立訓練・就労移行支援・グループホーム等】

✿ 日常生活用具の給付または貸与

この他独自のサービスを設定している自治体もあります。

利用方法

まずはお住まいの自治体の窓口（役所の障害福祉課など）にご相談ください。ご希望のサービス内容に応じて、必要な手続きが異なります。



難病等でご相談される方は、難病に罹患していることがわかる診断書や特定疾患医療受給者証、指定難病の軽症者の方で「登録者証」をお持ちの方は持参してください。



～手術前のスキンケアで感染予防～

手術を控えている皆さま、ご自身の「お肌の健康」を意識したことはありますか？実は、手術前に適切なスキンケアを行うことで、感染リスクを軽減し、手術後の回復をスムーズにすることができます。

手術前にできるスキンケア

- ✓ **清潔な肌を保つ** 手術前にはシャワーや入浴で全身を清潔に保ちましょう。病院の指示がある場合は、それに従って洗剤を使用することが大切です。



- ✓ **剃毛は医療スタッフに任せる** 手術部位の毛を自己処理すると、肌に細かい傷ができ、感染リスクが高まる場合があります。自己処理せず、必要な場合は医療スタッフに任せましょう。



- ✓ **適切な保湿を行う** 手術前の保湿は、皮膚のバリア機能を向上させるだけでなく、床ずれ予防や皮膚保護にもつながります。ただし、手術前日は、保湿クリームやオイルの使用を避け、手術部位の消毒が十分に行えるようにしましょう。



- ✓ **爪を短く整える** 爪の間には多くの細菌が潜んでいます。手術前には爪を短く切り、清潔を保つことが大切です。



まとめ

* スキンケアは、手術後の回復を早めるための重要なステップです。手術を控えている皆さま、今日から「お肌」の健康を意識してみませんか？
ご不明な点があれば、お気軽に医療スタッフまでご相談ください。



栄養サポートチーム（NST）のご紹介

『NST』をご存じでしょうか。

NSTとは Nutrition Support Team(栄養サポートチーム)のことであり、患者さん個々のお食事の摂取状況や栄養状態などを把握しながら、診療部門や他部門との連携を密にして栄養管理を行うチームです。

入院患者さんの栄養状態が不良な場合、病気や手術の影響でお食事が進まない場合、経口摂取が困難な場合など、特別な栄養管理が必要な場合には、主治医の依頼により NST が介入します。

チームのメンバーには医師、管理栄養士、看護師、薬剤師などの専門スタッフがあり、それぞれが専門知識を生かし、患者さんの栄養状態の改善を包括的にサポートしています。

また、退院前にはご自宅でもしっかり栄養が摂れるよう、管理栄養士による栄養指導も実施しておりますので、ご希望の方はお気軽にご相談下さい。



今日からはじめる

健康講座



4月号



総合診療科 教授
小林 弘幸

新しい環境と幸せホルモン —オキシトシン

新年度を迎え新たな気持ちで過ごす一方で、4月特有の環境の変化に心身が適応できないと感じる方も多いのではないのでしょうか。慣れない環境で緊張感が長引くと、自律神経が乱れ、免疫力の低下や倦怠感、便秘などの身体症状が現れます。オキシトシンはいわゆる幸せホルモンと言われ、不安や心配を緩和させる働きがあります。人とのふれあいや、楽しい、美しいなどポジティブな感情を抱くと分泌されますが、近年、オキシトシンを出す細胞は腸の粘膜にもあるため、腸内環境が良くなるとオキシトシンの分泌量も多くなることが分かってきました。オキシトシンが分泌されると、副交感神経が優位になるため、心身のリラックスにつながります。脳と腸は交感神経や副交感神経を通して相互に作用していて、これを脳腸相関といいます。つまり、ポジティブな心持ちでいることに加えて、腸内環境を整えることでオキシトシンの分泌が増加します。腸内の有用菌（善玉菌）を増やすために、乳酸菌や麹菌が多く含まれる納豆、糠漬け、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的にとることが有効です。さらに有用菌（善玉菌）の餌となる食物繊維が多く含まれる野菜、きのこ類、根菜類を摂ることで腸内環境が整っていきます。体のケアに加えて、他人に対して「お疲れさま」「ありがとう」など、優しい言葉をかけることでオキシトシンの分泌量を増やすことを心がけ、新しい環境でもリラックスして過ごしたいものです。

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 事務部 管理課

発行 事務部 管理課（2025年4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】