

# 順天堂医院ニュース 2026

## NO.94



# 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

昨年4月に院長に就任して以来、皆様が少しでも快適に、そして心穏やかに通院できる環境づくりに力を注いでまいりました。身体の不調や苦痛、ご心配事という不安を抱えて来院される皆様にとって、病院での時間は特別なものです。だからこそ、私たちは皆様の貴重な「時間」と「安心」を何よりも大切にしたいと考えております。



順天堂大学医学部附属  
順天堂医院

具体的には、診療や採血、お薬、会計の待ち時間を短縮するための「医療費あと払いクレジットサービス」

院長 山路 健

や、「ウォータースルー検査」、診察の進行状況がお手元でわかるスマートフォンアプリ「通院支援アプリ」、お薬をご自宅へお届けする「お薬配送サービス」などを拡充してまいりました。「待ち時間が短くなった」というお声をいただくたび、皆様のお役に立てていることを大変嬉しく思います。

私たちのこうした工夫はすべて、順天堂が大切にする「仁（他を思いやり慈しむ）」の心に基づいています。便利なデジタル技術を活用するのは、単なる業務の効率化のためだけではありません。皆様の心と体の負担を減らし、そこで生まれたゆとりを、医師や看護師、スタッフが皆様一人ひとりと向き合う「対話の時間」や「温かい関わり」へと還元したいと考えているからです。

高度で安全な医療を提供する特定機能病院としての使命を果たすことはもちろんですが、それだけにとどまらず、どんな時も「温もりを感じる信頼できる病院」であり続けること。それが、私たちが目指す医療の姿です。

本年も職員一同、皆様の心に寄り添い、心を込めて取り組んでまいります。新しい年が、皆様にとって健やかで笑顔あふれる一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

この度、2025年10月1日付で順天堂大学大学院医学研究科下部消化管外科学教授を拝命いたしました。

私は、2002年に順天堂大学医学部を卒業後、順天堂医院での外科研修を経て、2004年に下部消化管外科に入局しました。主に附属病院や関連病院で外科医としての研鑽を積んで参りました。

当科では、大腸癌をはじめとする大腸悪性腫瘍、肛門疾患、腹壁ヘルニア、および腹部救急疾患を対象としております。中でも、私は大腸癌に対する低侵襲手術、および、集学的治療を専門としております。現在、大腸癌では腹腔鏡下手術やロボット支援手術などの「傷の小さな」低侵襲手術が主流ですが、私も多くの手術に携わり、また、後進への手術指導を含めた安全な普及に力を入れております。当科は、都内でも有数の大腸癌手術症例数を誇りますが、今後も高度かつ安全な外科治療を提供し、患者さんに安心して治療を受けていただけるよう心掛けて参りたいと思います。また、大腸癌の中でも術後再発率の高い直腸癌に対しては、術前化学放射線療法や術前化学療法などの集学的治療を行うことにより、術後再発率を低下させる試みが徐々に広まりつつあります。当科でも集学的治療を積極的に導入しており、直腸癌の術後成績向上を目指しております。また、集学的治療がより有効な症例の選別を目的とした個別化医療の実現を目指して、治療開始前の内視鏡的生検癌組織における遺伝子の変化(DNAメチル化)の解析を行い、集学的治療の奏効例を選別する臨床研究も行っております。

今後も、高度かつ安全な外科治療の充実に邁進して参ります。大腸癌、肛門疾患、および腹壁ヘルニアなどに関しまして、是非、お気軽にご相談ください。



大腸・肛門外科  
杉本 起一



この度、2025年10月1日付で順天堂大学医学部放射線診断学講座（体幹）の主任教授を拝命いたしました。

歴史と伝統ある順天堂医院の一員として、皆様の診療に携われることを心より光栄に存じます。放射線科診断部門では、画像診断ならびに画像技術を応用した治療を行っております。

前任の大坂大学では、腹部領域のCT・MRI、また、核医学、特にがんに対するPET-CTの診療・研究に従事してまいりました。直近では放射線部副部長として、附属病院全体の放射線検査・治療の運営と管理を担当しておりました。

現在、画像診断は多くの疾患の診断・治療に欠かせない検査となっており、単純X線、CT、MRI、PET-CTなどの装置を用いて検査を行います。かつては治療前の診断が主な役割でしたが、治療法の進歩に伴い、近年では治療効果の判定や治療後の経過観察においても、画像診断の重要性がますます高まっています。また、カテーテルや針を用いて画像下で治療を行うIVR（画像下治療）や、核医学におけるセラノスティックス（診断と治療を組み合わせた手法）なども、他診療科と連携しながら放射線科診断部門が担っております。

放射線科では、安全性に十分配慮しながら検査を進め、迅速かつ正確な画像診断を提供できるよう努めてまいります。放射線科は、多くの患者さんにとって身近な診療科です。皆様の診療において、確かな支えとなれるよう尽力いたします。



放射線科  
たつみ みつあき  
**翼 光朗**





## 介護保険のご案内

介護や日常生活への支援が必要な状態になったとき、介護保険を申請することで、訪問・通所サービスや住環境の整備、介護施設への入居など様々なサービスを受けられます。申請すると、自治体でその方に必要なサービスの量（介護度）が審査され、その範囲内であれば、所得や年齢に応じた自己負担（1割～3割）でサービスを利用することができます。

今回は介護保険申請の手続きのポイントや、認定までの流れについてご紹介します。

### 対象者

- 1) 65歳以上の方で、何らかの支援・介護が必要な方（第1号被保険者）
- 2) 40歳以上65歳未満で、特定疾病に該当し、何らかの支援・介護が必要な方（第2号被保険者）

※特定疾病とは加齢現象に起因する16の疾病で、厚生労働省により定められています。該当の可否は主治医へご確認ください。

### 申請方法・窓口

☆窓口☆

- 1) お住まいの自治体の介護保険担当課
- 2) 担当区域の地域包括支援センター

〈例〉文京区の場合

「高齢者あんしん相談センター」という名称で区内に4か所（分室含め8か所）あります。

☆申請方法☆

対面や郵送での申請に加えて、マイナンバーカードを用いた電子申請を導入している自治体もあります。

### 申請時の持ち物

- ①介護保険証（第1号被保険者のみ）
  - ②マイナンバーカード又は通知カード
  - ③印鑑
  - ④病院名／主治医名のメモ
- ※介護保険証の提示や押印は省略できる場合もありますので、まずはお住まいの自治体にお問い合わせください。
- ※ご本人が申請に行けない場合はご家族の代理申請が可能です。

### 認定までの流れ

申請が受けられると、主治医意見書と訪問調査による判定が行われます。結果は後日郵送で通知されます。

〈ポイント〉

申請から認定まで概ね30日以上要するため、サービス利用の希望がある場合は早めに申請することが重要です。

入院中の場合は、病院で訪問調査を行うことができます。

お住まいの自治体によって手続き方法が異なる場合があるため、申請を検討される場合は、お住まいの担当窓口までお問合せください。また、医療福祉相談室でも介護保険制度のご案内や、サービスの利用に向けたご相談（予約制）が可能です。



## 冬の健康管理について

寒い日が続きますが、体調はいかがでしょうか。

冬は寒さにより体温を保つためにエネルギーを多く使うので、体調を崩さず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

免疫力を高めるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をしっかり摂り、ビタミンC（みかん・いちご・ブロッコリー・小松菜など）は風邪予防に、粘膜を守る働きがあるビタミンA（にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど）も取り入れてみましょう。

さらに、根菜類や生姜など体を温める食材を取り入れた汁物は冷え対策に効果的です。

空気が乾燥する冬は、肌や喉の乾燥を防ぐためにもこまめな水分補給を意識しましょう。

運動量が減り食べ過ぎになりやすい季節でもあるため、1日3食を規則正しく摂り腹八分目を心がけることが大切です。

温かい食事と栄養バランスの良い食事で、冬を元気に乗り切りましょう。





## MRI 装置を用いた非侵襲的な肝臓の「硬さ」の検査 MR エラストグラフィー (MRE) の紹介

肝臓の硬さ（纖維化）を調べるために、これまで針を刺して組織を採取する「肝生検」が一般的でした。しかし最近では、MRI を使って肝臓の硬さを測定できる新しい検査法「MR エラストグラフィー (MRE)」が注目されています。

… Q1. MRE ってどんな検査ですか？

MRE はパッシブドライバーという専用の装置を使い、体に振動を与えて、振動の伝わり方を調べることで肝臓の線維化（硬さ）を評価します。**針を刺す必要がなく、痛みもなく安全に行えるのが大きな特徴です。**

パッシブドライバー



振動を与える装置

実際の検査時の状態



体の表面（検査着の上から）に乗せて使います

… Q2. どんな人が受ける検査ですか？

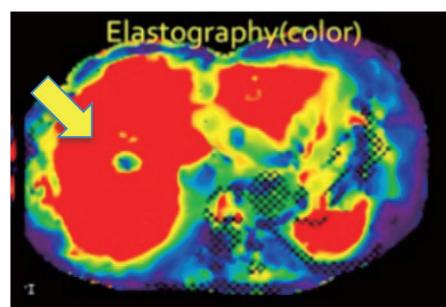
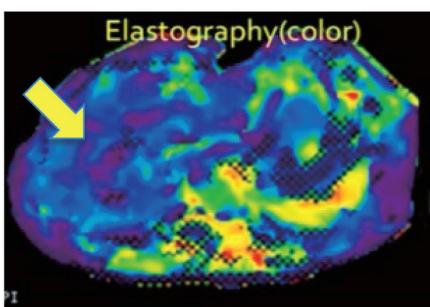
- ・慢性肝炎や脂肪肝などで定期的な経過観察が必要な方
- ・糖尿病・肥満など、肝臓に負担がかかりやすい方
- ・将来的に肝細胞がん（HCC）のリスクが心配な方

肝臓の纖維化の程度を把握することで**肝臓のダメージが進んでいないか**を知ることができます。

… 画像で見る MRE の結果 ※肝臓に疾患があると硬くなる傾向があります。

右：肝硬変の肝臓（黄色矢印部分）**赤い部分**=硬くなった領域

左：正常の肝像（黄色矢印部分）**青～緑**=柔らかい状態



参考文献：肝臓 MR Elastography について—MRI で硬さを測る— 池波聰 アールティ No.56 January 2013



## 鉄不足だけではない貧血の原因 ～葉酸・ビタミンB<sub>12</sub>と赤血球の関係～

### 貧血とはどんな病気？

貧血とは、血液の中で酸素を運ぶ赤血球が少なくなった状態のことです。そのため、めまいや立ちくらみ、体を動かしたときの息切れ、疲れやすさなどの症状があらわれます。令和5年度の厚生労働省の調査では、日本の成人男性の約10%、女性の約16%が貧血とされており、多くの方に関係する身近な病気です。

### 貧血のさまざまな原因

貧血の原因には、栄養不足のほか、月経での過剰な出血、腸のポリープからの出血、膠原病などの慢性疾患や血液の病気などがあります。栄養不足による貧血の中で最も多いのは「鉄」の不足ですが、まれに「葉酸」や「ビタミンB<sub>12</sub>」の不足でも起こることがあります。今回は、これらの栄養素と貧血の関係についてご紹介します。



### 「葉酸」と「ビタミンB<sub>12</sub>」のはたらき

「葉酸」と「ビタミンB<sub>12</sub>」は、赤血球をつくる際に欠かせない栄養素です。これらが不足すると、未熟で壊れやすい赤血球が増えるため結果として貧血を引き起します。

どちらの栄養素も体の中で作ることができないため、日々の食事から摂取する必要があります。葉酸は豆類・葉物野菜（枝豆やほうれん草）などに多く含まれ、ビタミンB<sub>12</sub>は魚介類（あさりやしじみ、サバ）などに多く含まれます。レバー類は葉酸もビタミンB<sub>12</sub>も多く含みます。

### 院内で「葉酸」と「ビタミンB<sub>12</sub>」の検査を開始しました

2025年8月から、病院内の検査室で「葉酸」と「ビタミンB<sub>12</sub>」の検査を開始しました。これまで、外部の検査機関に検査を依頼していたため、結果が出るまで2～4日ほどかかっていましたが、現在は当日中に結果をお伝えできるようになりました。

これにより、「葉酸」と「ビタミンB<sub>12</sub>」の不足による貧血をより早く確認し、迅速に治療につなげることが可能になりました。



## 外来で転ばないために ～安全に通院していただきためのお願い～

骨折や転倒がきっかけで介護が必要になる方が、年々増加しています。病院内は普段と違う環境で人も多く、また、お薬や検査の影響でふらつきやすいこともあります。実は転びやすい場所です。普段は一人で歩行できる方でも、外来で転倒することがあります。

今回は受診時に特に気を付けていただきたいポイントをご案内します。

### 【来院前のポイント】

- かかとのある、滑りにくい靴でお越しください。
- 両手がふさがるほど手提げ荷物は避けましょう。
- 「最近ふらつく」「階段がこわい」と感じる方は、ご家族など付き添いの方と一緒に来院されることをおすすめします。



### 【院内で気をつけていただきたいこと】

- 玄関口のエスカレーターや階段は転倒しやすい場所です。エレベーターや手すりを積極的にご利用ください。
- 病院内で転倒された方の約半数は、杖やカートなどの補助具を使っていたというデータがあります。特に付き添いがない場合や、ふらつきを感じる時は、車いすでのご案内も可能ですので、受付までお声かけください。
- 診察や検査で呼ばれた際は、あわてずゆっくり立ち上がってください。
- 採血や検査、点滴の後にふらつきや足元の不安定を感じた際は、その場でスタッフにお知らせください。
- 歩きながらのスマートフォンの使用は転倒の原因になりますので、歩行中は使用をお控えください。
- 看護師やスタッフが「ご移動はご一緒します」「車いすを使いましょうか」と声をかけることがあります。皆さまが安心して受診できるようにするためのご提案ですので、どうぞ遠慮なくお任せください。

順天堂医院では、転倒予測AIを用いて外来での転倒リスクをできるだけ早く察知し、安全な通院につなげる取り組みを行っています<sup>※1</sup>。皆さまの安全のため、今後もご協力をお願いいたします。

※1) プレスリリース (2024.06.17)

「富士フィルムと順天堂医院 外来患者向け転倒リスク予測技術を共同開発」  
<https://hosp.juntendo.ac.jp/news/nid00003899.html>

# 今日からはじめる 健康講座

1月号



総合診療科 教授  
小林 弘幸

## 年明けに見直したい健康の3本柱

新年を迎え、気持ちも新たに1年の目標や計画を立てている方も多いのではないでしょうか。この時期にぜひお勧めしたいのが生活習慣の見直しです。健康の3本柱は、「睡眠、食事、運動」ですが、これらは自律神経を安定させ、不調のない毎日を送るために欠かせません。特に冬は日照時間の短縮や寒暖差などが原因で自律神経が乱れ、鬱になりやすい時期でもあります。今回は健康の3本柱のポイントを紹介しますので、まずはできるものから、ご自身の生活の中に取り入れてみてください。まず1つ目に、起床時間、就寝時間を毎日同じにして、朝起きたら朝日を浴びるようにしましょう。これにより、体内時計がリセットされます。さらに、起床後はコップ1杯の水を飲むことで副交感神経が活性化します。寝る前はスマホを控え、ぬるめの湯でリラックスするのもおすすめです。2つ目に、食事は腹七分目を意識し、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。朝食は必ず摂り、発酵食品や食物繊維を摂ることで腸内環境が整うため、自律神経も安定します。3つ目に、運動は激しいものでなく、毎日のウォーキングや階段昇降など、軽めの有酸素運動を続けることがポイントです。血流の増加や、運動することで分泌させるセロトニンは、気分を安定させる働きがあります。

どの習慣も意識することで日常生活に取り入れやすいものなので、生活習慣も新たに一年を健康に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・発行 事務部 管理課  
(2026年1月発行)



順天堂大学医学部附属順天堂医院  
公式 Instagram

Instagramは右のQRコードから  
アクセスできます



JUNTEENDOIIN