

北里大学北里研究所病院だより

つくしんぼ

2017年 10月号

vol.179

特集1

患者さまの
“自分らしい生活”のために
私たちができることを

形成・美容外科部長 島倉 康人

特集2 ゆるやかな糖質制限(ロカボ)を知ろう!

糖尿病センター長 山田 悟

特集3 あなたの意思を支える「リビングウィル」

終末期医療検討部会長 飯ヶ谷 美峰

新連載!

IVFチームに聞く!「知っていますか? 妊娠と不妊」
北研病院の連携医療機関「藤田クリニック」

管理栄養士が教える!つくしんぼレシピ

市民公開講座のご案内/開催報告「ブラックジャックセミナー」

イベントスケジュール/新任医師・退職医師紹介/編集後記



患者さまの“自分らしい生活”のために 私たちができることを

形成・美容外科部長 島倉 康人

形成・美容外科では、一般的な形成外科治療に加え、美容外科や美容皮膚科の治療も積極的に行っています。

形成・美容外科の治療

形成・美容外科は先天的・後天的な体の外見異常の治療や外観のアンチエイジング治療を行う診療科です。

当院では、形成外科の保険診療と、美容外科、美容皮膚科の自費診療を行っています。具体的には、形成外科では眼瞼下垂、顎変形症、乳がん手術後の乳房再建、臍ヘルニア（でぶこ）の治療、あざに対する皮膚レーザー治療などの治療を、美容外科では目の二重を二重にする重瞼術や顔のしわ取り、隆鼻術（鼻を高くする手術）、脂肪吸引など、美容皮膚科ではレーザーによるシミ取り、ボトックスやヒアルロン酸の注入などを行っています。

具体的な治療内容をあげると、巷でよく耳にする単語などもあるのでイメージしやすいかと思っています。



まぶたが下がる眼瞼下垂

当院で症例数が多く、治療に力をいれているのが「眼瞼下垂」の治療です。皆さんのなかで「最近まぶたが開きづらい」、「まぶたが下がって視野が狭くなった」とお悩みの方はいらっしゃいませんか。

まぶたの奥には眼瞼挙筋という筋肉があり、この筋肉が収縮することでまぶたが開く仕組みなのですが、老化や、目をこするくせのある人、また、年が若い方でも、長年ハードコンタクトを装着している人は、この筋肉から続く腱膜の緩みにより目が開きにくくなってしまつてしまうことがあります。また、眼瞼下垂になると目を一生懸命開けようとすると、頭周辺の筋肉に負荷がかかり、頭痛や肩こりを引き起こすことがあります。

眼瞼下垂の治療は、まぶたを切開して腱膜の緩みを修復する「挙筋腱膜前転固定術」という手

術を行います。手術時間は約1時間で、入院期間は3日間です。

最近では新聞やテレビに取り上げられることも増え、「自分は眼瞼下垂かも?」と心配される方が増えています。そこで当院では月に1度「眼瞼下垂セミナー（参加費無料・1時間程度）」を開催し、目の構造について、眼瞼下垂とは何なのか、どういった手術を行うのかなどをお話しています。眼瞼下垂と同様の症状でも、実際は違う病気だったなんてこともありますので、診察前には必ずセミナーを受講いただいています。

※眼瞼下垂セミナーの日程は

8ページのイベントスケジュールをご覧ください。

噛み合わせがずれる顎変形症

当院は入院設備がありますので、入院施設がない一般的なクリニックではできない治療も行っています。例えば顎変形症の手術です。顎の変形や上顎と下顎のバランスが悪いので噛み合わせが悪い方の顎の骨を手術で切り、ずらして噛み合わせをあわせる治療です。

見た目を気にされて受診される方が多いのですが、健康保険が適用されるのは、咀嚼に問題が出るほど噛み合わせが悪く矯正歯科で矯正を行っている人が対象です。まずは矯正歯科を受診

いただき、紹介状をお持ちのうえ当院へお越しください。

ポジティブになれる美容外科治療

日本では美容外科は専門のクリニックで行うというイメージがあるかもしれませんが、世界では、形成外科医が美容外科の領域を診療することとは一般的なのです。

外見のコンプレックスは誰しもが持っていますし、老化は誰にでも平等に起こります。コンプレックスを解消したい、若返りたいという気持ちは人生を肯定的に捉えることだと私たちは考えます。そうすることでポジティブな思考になり、自分に自信が持てるのではないのでしょうか。これは生活の質の向上につながります。

美容外科では一般的な重瞼術や隆鼻術も行っていますが、当院ではフェイスリフトを最も得意としています。また老化した肌や、顔貌を改善す



Profile

島倉 康人
(しまくら やすひと)
形成・美容外科部長

1990年 北里大学医学部 卒業。
医療法人社団スクエアクリニック院長や北里大学医学部形成外科・美容外科学講師を経て2017年4月から北里大学北里研究所病院形成・美容外科部長。
日本形成外科学会（専門医）、日本形成外科学会（皮膚腫瘍外科分野指導医）、日本創傷外科学会（専門医）、日本美容医療協会（美容レーザー適正認定医）、日本美容外科学会（教育専門医）

形成・美容外科は 完全予約制です!!

ご来院の際には事前に
電話予約をお願いいたします。

【予約専用電話】
TEL:03-5791-6148(直通)

【受付時間】
月～金曜日
10:00～12:00 / 13:30～16:00
※祝日、年末年始を除く

患者さまの生活の質を上げ、幸せな気持ちで生活を送っていただくサポートをするような医療を提供するのが形成・美容外科だと思っています。さまざまな形成外科・美容外科領域で経験豊富な専門医が常駐しておりますので、安心して治療を受けていただけます。

ボトックスやヒアルロン酸の注入の美容皮膚科治療も多く行っています。

生活習慣病予防にも効果◎ ゆるやかな糖質制限(ロカボ)を知ろう！

糖尿病センター長 山田 悟

今、「ゆるやかな糖質制限(ロカボ)」が注目されています。糖尿病治療のみならず、予防や健康維持にも効果を発揮するロカボ、名付け親である山田医師に方法と効果を聞きました。



糖質制限とは食事に含まれる糖質のみを控える食事療法です。糖質制限を続けることで、体重が減り、血糖・脂質・血圧の値が減少し、高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こすメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を構成するあらゆる要因が改善します。ただ、まったく糖質を取らないなど極端に制限してしまうと、血液中の悪玉コレステロールが増えたり、ケトン体という物質が発生して体に影響を与えたりすることが分かってきました。

そこで、糖質を極端に制限するのではなく、糖質を適正に摂取する「ゆるやかな糖質制限(以下、ロカボ)」を私たちは推奨しています。ロカボと極端な糖質制限を比較した試験では、体重の減量効果に差がないのに、極端な糖質制限を行った方にのみ元気がなくなった、悪玉コレステロールが上がったなどという報告もあるのです。

ロカボを実践するには、①1食分の糖質の摂取

量を気にすること、②たんぱく質や油はたっぷり取ることが必要です。たんぱく質や油をきちんと摂取することで、筋肉や骨が保護でき、筋肉が減少してしまつサルコペニアの発症予防になるのです。では、具体的にどのくらいの糖質摂取が必要となるのでしょうか。ロカボでは、1食あたり20g以上40g以下を3食、それに加えて間食で10gの糖質摂取を目指します。一般的な日本人の食生活では1日に300gくらいの糖質を摂取していますので、摂取量をだいたい1/3から半分に抑えることとなります。血糖値の上下動は食事の度に起こるので、1日ではなく1食あたりの糖質量に気を付けることが大きなポイントです。

当院では、2009年から病院食に糖質制限食を取り入れ、糖尿病治療の一つとしてロカボの食事療法に力を入れています。糖尿病治療は、血糖値を適正に管理することが重要です。最近の研究で、糖質は食後の血糖値を上げるアクセラレーターとして作用し、たんぱく質や油は血糖値の上昇のブレーキになることが分かってきました。このように糖質制限食は、糖尿病治療の理にかなったものなのです。

2階 レストランつくしで 糖質制限ランチ&スイーツ 提供中!

院内のレストラン「つくし」で糖質制限食のランチメニューを提供しています。外来通院中の糖尿病患者さまの要望から始まりました。シェフと医療スタッフとでより低糖質でおいしいお料理を考案していますので、ぜひご賞味ください!
低糖質のケーキもご用意しています。



Profile

山田 悟 (やまだ さとる)

糖尿病センター長／
医療連携室長

1994年 慶應義塾大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部内科学教室腎内分泌代謝学研究室などを経て、2002年 北里研究所病院。2007年5月より糖尿病センター長。

日本糖尿病学会(糖尿病専門医、指導医、研修指導医)ほか一般社団法人食・楽・健康協会の理事長を務め、ロカボ食品の開発や講演会など、ロカボの普及活動に尽力している。

予防の観点から見ても、ロカボは食後の血糖値上昇を抑えられるので、特に血糖値の異常を指摘されたことのない方にもおすすしめします。実は皆さんが受けている健康診断では空腹時の血糖値しか調べないので、食後の血糖値異常は気づきにくいのです。あるデータでは、糖尿病を発症した方の空腹時血糖値が異常になるのは、糖尿病発症の1年前〜2年前、食後の血糖値が異常になるのは、糖尿病発症の6年前〜10年前という結果がでています。ロカボは病気の治療だけではなく、予防や健康維持にも効果があります。まずは、ご飯の量を半分にすることから始めてみませんか。

あなたの意思を支える「リビングウィル」

ー人生の最終段階をどう迎えるかー

リビングウィルとは、“重い病気にかかり、自分の意思を伝えられなくなった時にどうしてほしいのか”をあなたに代わって、家族や親しい人々、そして医療を行う私たちに伝えるための手紙です。



終末期医療検討部会 部会長 飯ヶ谷 美峰

人生の最終段階において延命のための治療を行う、あるいは延命治療を受けずに静かに最期を迎える…これは医師が決めることではなく、患者さま自身が決めて良いものなのです。どういった医療措置を受けたいのか、または受けたくないかなど、ご自身の意思を「リビングウィル」として表明いただくことでいつくる人生の最終段階にご自身の意思を最大限に尊重した医療を受けられるようお手伝いすることができま。

セミナーでは、リビングウィルの意義やリビングウィルの作成方法はもちろんのこと、延命治療の具体的な方法についてもお話します。例えば、ご自身で呼吸ができない時の気管挿管(口からチューブを入れること)や人工呼吸器、また、口から食べ物が食べられなくなったときの栄養補給の方法など、措置により軽減できる負担や、措置を行うことで発生するリスクについてもお話しします。また、実際

に医療の現場で使用する気管挿管用のチューブや人工呼吸器などをお見せして触っていただきます。想像しにくいであろう延命治療について、知って見て触っていただくことで理解を深めていただきます。

病院は病気を治すところなので、こうしたセミナーを開催している医療機関は全国でもあまり多くありません。当院では2007年に医師、看護師、コメディカルのチームで「患者さまが人生の最終段階を迎えた時のことをできるだけ元気なうちに考えていただく機会をつくりましょう」とワーキンググループを立ち上げたのがきっかけでした。その2年後(2009年)に第1回のセミナーを開催し、現在に至ります。

最初は「病院で死について考える」ということに抵抗や反対意見もありました。しかし今では、患者さまの人生の最終段階に立ち会い、医療を行っていく私たちがセミナーを開催することが重要だと思つています。

このセミナーは、医療についての理

Profile

飯ヶ谷 美峰 (いいがや みほ)

総合内科部長、神経内科部長、頭痛センター長

1993年 北里大学医学部 卒業後、北里大学病院、北里東病院などの勤務を経て、2013年より北里研究所病院に。2015年 北里大学北里研究所病院 総合内科部長、頭痛センター長、2016年 同 神経内科部長に就任。北里大学医学部神経内科 講師。

日本内科学会(認定内科医)、日本神経学会(神経内科専門医・代議員)、日本脳卒中学会(専門医)、日本頭痛学会(認定専門医・評議員)など

※2017年度は2017年10月7日(土)と2018年2月17日(土)に開催いたします。(事前予約制・有料)詳細は8ページのイベントスケジュールをご覧ください。

解を深めリビングウィルの作成をお手伝いするものですが、受講したからと言ってリビングウィルを作成しなればいけないわけではありません。セミナーをきっかけに、ご自身の人生のしまい方を考え、また、それを周りの家族や親しい方々と共有し話し合っていただければと思っています。ご興味のある方は一度受講してみたいかがでしょうか。



管理栄養士が教える!

つくしんぼ
レシピ

【免疫力を高めよう!】

タンンドリーチキン

夏が終わりましたが、皆さんの体調はおかわりないでしょうか。気温の変化で体調を崩しやすいこの時期は免疫力(がん細胞や細菌・ウイルスから自己防衛しようと働く力)が低下しやすくなっています。そこで今回は、免疫力を高めよう!をテーマに「タンンドリーチキン」をご紹介します。

鶏肉には免疫力を高めるビタミンAが含まれており、油と一緒に摂取することでさらにビタミンAの吸収率を上げます。また、調味料のヨーグルトは腸の働きを整え、こちらも免疫力UPが期待できます。そして、カレー粉は食欲増進の作用があります。付け合せのブロッコリーはビタミン・ミネラル、旬のしめじは食物繊維が豊富です。食事で免疫力を高めて、疲れを感じやすいこの時期を乗り切りましょう!



『タンンドリーチキン(1人分)』

＜作り方＞

鶏肉	90g	サラダ油	2g
ヨーグルト	20g	(付け合せ)	
玉葱(すりおろす)...	20g	○ブロッコリー	20g
おろしにんにく	1g	しめじ	10g
カレー粉	0.5g	サラダ油	1g
ナツメグ	少々	塩	0.1g
メープルシロップ	2g	こしょう	少々
醤油	2g	○トマト	1/8 個
ウスターソース	1g		
塩	0.5g		

- (1) 鶏肉は3等分ほどに切り、すべて合わせたAに30分～60分ほど漬ける
- (2) ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、しめじとサラダ油で炒め、塩こしょうで味を調える
- (3) 油を敷いたフライパンでこんがりするまで(1)を焼き、(2)とトマトをお皿に盛りつければ完成

エネルギー: 251kcal 脂質: 16.5g
たんぱく: 16.9g 食塩: 1.1g

市民公開講座のご案内

■腫瘍センター市民公開講座(無料)

テーマ 『がんの免疫療法の現状と当院の取り組み』
開催日 2017年10月29日(日)
時 間 午後1時00分～午後3時00分
(午後0時30分開場)
場 所 北里大学薬学部新2号館3階
2301講義室(病院棟向い)
対象者 どなたでもご参加いただけます。
定 員 300名(先着順・事前申込不要)
内 容 ① 免疫チェックポイント阻害剤による
肺癌治療の新展開
中山莊平
(北里大学北里研究所病院 呼吸器内科 医師)
② 新しい時代を迎えたがん免疫療法を
正しく理解する
河野浩二先生
(福島県立医科大学医学部
消化管外科学講座 教授)

問合せ先 TEL 03-3444-6161(代表)
※「市民公開講座窓口へ」とお伝えください。

■第55回日本癌治療学会学術集會市民公開講座(無料)

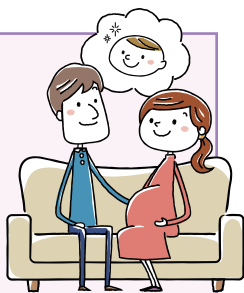
テーマ 「それぞれの癌」と共に、「それぞれの生」を生きる
開催日 2017年10月22日(日)
時 間 午後1時00分～午後4時40分
場 所 パシフィコ横浜 国立大ホール
(神奈川県横浜市西区みなとみらい1-1-1)
対象者 どなたでもご参加いただけます(事前申込制・先着3,000名)
内 容
◎ 開会の辞(北里大学医学部外科学教授/北里大学北里研究所病院副院長 渡邊昌彦)
◎ 第1部 それぞれの癌を支える ◎ 第2部 「それぞれの生」を生きるがんサバイバー
◎ 第3部 それぞれの生を支える ◎ チャリティーコンサート
参加申込
(はがき・FAX) 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、参加総人数を記入の上
以下問合せ先にお送りください。(締切日必着)
(W E B) 専用フォーム(<http://que.digital.asahi.com/epost>)より
「第55回日本癌治療学会学術集會市民公開講座」を
選択の上お申し込みください。
(締 切) 2017年10月10日(火) ※定員に達し次第締切

問合せ先 (株)コンパス内「第55回日本癌治療学会学術集會市民公開講座」申込事務局
TEL: 03-5840-6131(平日10:00～17:30) FAX: 03-5840-6130
住所: 〒113-0033 東京都文京区本郷3-3-11NCKビル5階

新連載!

IVFチームに聞く! 「知っていますか? 妊娠と不妊」

インターネット上に溢れている妊娠や不妊についてのさまざまな情報。情報が多くあるからこそ、正しい情報を見極めることは難しいものです。そこで、体外受精(IVF)などの高度生殖医療を提供する「IVFチーム」が、妊娠・不妊についての様々な疑問にお答えします。妊娠や不妊の基礎知識から高度生殖医療まで連載でお届けします!



Q. 「妊活」はいつから始めればよいのですか?

A いつから始めなければいけないということはありません。ただ、あまり知られていないのですが、日本産科婦人科学会による不妊症の定義は「2年間避妊をせずに夫婦生活をもっても妊娠しない場合」とされていたのが、2015年8月に「1年間」に改訂されたのです。1年間ってかなり短い感じがしませんか。妊活を始める時期については、それぞれのご夫婦の生活環境などにより個別に考える必要がありますが、少なくとも若いうちから妊娠や出産のことをご夫婦で話し合い、興味を持って知識を収集されることをおすすめします。

Q. 不妊症の人が増えているって本当ですか?

A たしかに増加傾向にあります。女性の仕事に対する意識・取り組み方の変化により、晩婚化がすすみ、妊娠・出産をする年齢が上がったこと(晩産化)が大きな理由だと言われています。年齢に伴い妊娠する力は低下し、それは30代後半になると急激になるのです。また、妊娠せずに年を重ねると「子宮内膜症」など不妊症の原因となる病気に罹患する可能性も増えます。いろいろやっても結果に結びつかなかったら一度病院で相談されることをおすすめします。

当院は、妊活中の方や子どもができないとお悩みの方をサポートする体制を整えています。2017年7月より高度生殖医療のひとつ「体外受精(IVF)」を開始し、東京都特定不妊治療費助成事業指定医療機関として患者さま一人ひとりにあわせた治療を行っています。

新連載!

当院では地域医療連携の取り組みとして、地域の医療機関と当院が共に主治医として患者さまを診る「2人主治医制」を推進しています。毎号、当院と連携・協力いただいている医療機関をご紹介します。



【医療機関名】
医療法人社団松柏会 藤田クリニック
(東京都港区)

安心と信頼のホームドクター

外苑前駅から徒歩近く、青山通り沿いにある藤田クリニックは、「ホームドクター」として多くの患者さまの信頼を寄せられています。2000年に開院後、17年にわたり子どもからお年寄りまで広く診察をしてきました。クリニックの明るい雰囲気は、「みなさんに頼られるクリニックでありたい。」と語る藤田院長の優しい笑顔が表れているようです。

クリニックは内科や小児科などの通常の外来診療の他に、在宅支援診療所としての役割を果たし、区の健診などにも積極的に取り組んでいます。また、藤田院長は東京都港区医師会の第26代会長として、地域住民へ滞りのない医療の提供や健康増進・公衆衛生向上など、医療を通じて地域社会へ貢献しています。

Profile

藤田 耕一郎
(ふじた こういちろう)

医学博士。第26代東京都港区医師会会長。
1988年群馬大学医学部卒業、1996年群馬大学医学部医学研究科修了。
週末はジョギングで体調管理。ペットのウサギは忙しい毎日の癒しとなっている。



●診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	-
14:00～18:00	○	○	○	○	○	-	-

【クリニック情報】

URL <http://www.fujita-clinic.jp/>
住所: 東京都港区南青山2-22-19 三和青山ビル8階
最寄駅: 東京メトロ銀座線 外苑前駅
電話番号: 03-5772-7381
おもな診療科: 内科、小児科

【開催報告】

小学生向け手術体験セミナー
「ブラックジャックセミナー」

当院では、2017年8月5日(土)に小学生向け手術体験セミナー「ブラックジャックセミナー」を開催しました。本セミナーは、最新治療の体験を通じて、「将来医師になりたい」、「医療に携わりたい」という興味を抱いて欲しいという思いから実現した、実際に医療現場で使用される機器を用いた体験型セミナーです。近隣の小学校より約20名の小学生5・6年生にご参加いただき、手術用針と糸を使って縫合したり、超音波メスを使用したりと楽しみながら手術体験をしました。



レストランつくし

《営業時間変更のお知らせ》

10月1日より、レストランつくしの営業時間を変更いたします。

(平 日) 10時00分～16時00分 (土曜日) 10時00分～14時00分

※ 定休日は今まで通り、日曜・祝日・第4土曜日・年末年始(12/29-1/3)です

新任医師紹介

7月1日付

呼吸器内科 医員

寺井 秀樹
(てらい ひでき)

丁寧な診療を心がけています。よろしくお願ひします。



8月1日付

呼吸器外科

後期研修医

小野 元嗣
(おの もとつぐ)

日々努力し、頑張ります。



皮膚科 医員

本田 治樹 (ほんだ はるき)

退職医師紹介

6月30日付

皮膚科

北原 博一

7月31日付

消化器内科

豊永 貴彦

編集後記

今号から、連携医療機関紹介としまして、当院と関わりの深いクリニックや診療所を紹介いたします。皆さまのかかりつけの医療機関が載るかもしれませんので、毎号楽しみにしていただけますと幸いです。

当院は白金の地に根ざした病院として、地域の方々とのつながりを大切にしております。今号にて紹介した小学生向けの手術体験セミナー「ブラックジャックセミナー」の開催や、「白金・高輪・麻布健康友の会」の活動(2016年秋号vol.176掲載)など、今後も本誌でこれらの活動を紹介していきますので、気になるイベントがありましたら、是非足を運んでみてください。

(武政)

イベントスケジュール

■リビングウィルセミナー(有料)

開催日 2017年10月7日(土) / 2018年2月17日(土)
時 間 午前10時00分～午後0時00分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
定 員 30名
内 容 リビングウィル作成について、
延命治療についての講習
受講料 2,000円(税抜・テキスト代を含む)
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)

■体外受精(IVF)セミナー(無料)

開催日 2017年10月14日(土) / 2018年1月13日(土)
時 間 午後2時30分～午後3時30分
場 所 病院棟3階予防医学センター内ラウンジ
内 容 婦人科部長杉本到医師らによる
体外受精に関する講義、質疑応答
申込方法 TEL 03-3444-6161(代表)
※「婦人科外来へ」とお伝えください。
申込締切 10月14日開催は2017年10月11日まで
1月13日開催は2017年1月10日まで

■糖尿病フェスティバル(無料)

開催日 2017年10月22日(日)
時 間 午前10時30分～午後6時30分
※血糖測定は午後1時00分から
午後6時30分に実施します。
場 所 六本木ハリウッドビューティー専門学校
(東京都港区六本木6-4-1)
定 員 なし
内 容 血糖測定
その他 みなと保健所主催のがん予防啓発イベント
「がん対策とうきょう・みなと2017」内で
実施いたします。

■眼瞼下垂セミナー(無料)

開催日 2017年10月25日(水) / 2017年11月22日(水)
時 間 午後2時00分～午後3時30分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
定 員 20名
内 容 眼瞼下垂の診察、手術を希望される方への
事前説明会
申込方法 TEL 03-5791-6148(美容医学センター)

■生活習慣病予防教室(無料)

開催日 2017年11月11日(土)
時 間 午前10時00分～午前11時30分
場 所 予防医学センターラウンジ
定 員 30名
内 容 高血糖について
申込方法 TEL 03-5791-6146(予防医学センター)

■ロコモ教室(有料)

開催日 2017年11月13日(月)
時 間 午後2時00分～午後3時30分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
内 容 ロコモティブ症候群についての解説、
簡単な運動のご紹介等
受講料 1,000円(税抜・資料代を含む)
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)