

北里大学北里研究所病院だより



つくしんぼ

2019年 1月号
vol.181



特集

- 1 新年のご挨拶 病院長 渡邊 昌彦
- 2 当院で活躍する専門・認定看護師
- 3 頭痛も歴とした疾患です
～たびたびの頭痛は我慢せずに病院受診を～
神経内科部長 飯ヶ谷 美峰

連載

- IVFチームに聞く! 「知っていますか? 妊娠と不妊」③
- 北研病院の連携医療機関「高輪台出川循環器・内科クリニック」

- 病院-病院間の連携について **東京都済生会中央病院との連携協定**
- 管理栄養士が教える! つくしんぼレシピ
- イベントスケジュール • 市民公開講座 • 開催報告
- 面会時間の変更について



新年のご挨拶



新年、明けましておめでとございます。旧年中は当院をご支援、そしてご利用頂きまして誠に有難うございました。本誌「つくしんぼ」は福沢諭吉先生のご支援のもと、白金に北里柴三郎博士が1893年に建てられた「土筆ヶ岡養生園」(当院の前身)の「土筆二つくし」に由来します。以来125年の長きにわたり、当院は皆さまに愛されてまいりました。現在もなお我が国の予防医学の父ともいべき北里先生の教えを具現化するため、当院の予防医学センターは最先端の検診事業を行っております。また、病院では最新の医療を提供するために、優れた専門家集団によるチーム医療を実践しております。このように当院は大病院では得られないアットホームな心配りが、何にも替え難い特徴と自負してまいりました。

我が国は未曾有の少子高齢化を迎え、疾病構造も変化し、それに呼応して医療提供の在り方も変わらざるを得ません。私たちはこのような社会情勢に合わせ、地域の医療機関と密に連携するため地域包括病棟を設けて個々の患者さまの社会復帰を促してきました。またご紹介いただいた医療機関の先生とタッグを組み診療を継続する二人主治医制を導入しました。これによって、「何でも相談できる」身近なホームドクターと、「専門性の高い」病院

のホームドクターの二人の主治医が皆さまの健康管理に携わることになりました。予防医学センターを中心とした二次予防ばかりではなく、独自の一次予防にも力を入れております。当院のメディカルフィットネスは健康増進と体力強化で、口コミ対策や認知症予防にもつながると考えられています。また、地域の方々には糖尿病や癌など成人病の予防に関する、様々な公開講座を開いて啓もう活動にも力を注いでまいりました。



病院長 渡邊 昌彦

私たちは日々皆さまに丁寧で親切、そして迅速に対応させて頂きます。そして北里研究所病院は北里精神の継続を力に変えて、皆さま方の健康管理のため職員一同で力を合わせてまいります。是非、本年も身近な存在として当院を利用して頂けるよう、心よりお願い申し上げます。

～当院で活躍する専門・認定看護師～



がん看護専門看護師 久米 恵江

がん看護専門看護師

がん治療は手術療法、抗がん剤治療、放射線治療を組み合わせた集学的治療が行なわれ、複雑で高度化してきています。がんは長く付き合う病気といわれ、治療を受けながら自分らしい生活を送っていくことが重要で、気持ちのコントロールも非常に大切になっています。

がん看護専門看護師は、診断初期から終末期までさまざまな時期の患者さまやご家族の相談をお受けしています。個別面談や外

来の診察、病状説明などの場に同席させていただいております。ご相談内容は、がんを診断された心の動揺への対処、がん治療に伴う様々な辛さ、医療用麻薬への不安や上手な使い方、家族や職場の人たち、医療者とのコミュニケーション、緩和ケアについてなど多岐に渡ります。私が一番大切にしていることは、患者さまの気持ちをしつかりと聴くことです。その上で患者さまが、ご自身の病状や治療をよく理解し、納得して治療の選択が出来るよう、また生活の工夫が出来るよう支援いたします。



老人看護専門看護師



老人看護専門看護師 和田 奈美子

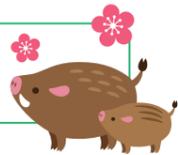
当院に入院する患者さまの約7割は65歳以上の方です。治療のために入院しますが、高齢の方にとって入院によって著しい体力の低下を招いたり、環境変化によっても忘れが増強することがあります。病気の治療が行っても、今まで行っていた生活が送れなくなることで、生活の質が低下してしまいます。

病室は治療の場であると同時に生活の場でもあります。老人看護専門看護師は、高齢の患者さまの豊かな最晩年に向けて、ご本人やご家族の方と共に望む生活の実現にむけて、一緒に考えたり、馴染んだ日常生活や生活習慣が継続されることで安心して過ごすことができるよう支援をしています。例えば、身体的な機能が低下して入院前の生活がでなくなってきた時や口から水分や食事ができなくなった場合に、どのような治療を受けたのか、どこで生活していきたいのかをお聞きしながら、最善について一緒に考えています。また、病棟や外来看護師と一緒に認知症をもつ患者さまのケアを提供したり、認知症のご家族の方の介護不安などに対し、具体的な方法を提案しています。

相談窓口

入院中は病棟看護師、担当医師
外来通院中の方は各科外来看護師、総合案内

ご案内・ご相談希望の方は
お気軽にお尋ねください。



頭痛外来(神経内科)

頭痛も歴とした疾患です

くたびたびの頭痛は我慢せずに病院受診を

神経内科部長 飯ヶ谷 美峰



頭痛の診断と種類

頭痛は大きく分けて一次性頭痛と二次性頭痛に分けられます。頭痛の診察の最初のステップは、二次性頭痛を鑑別することです。二次性頭痛とは何らかの疾患の症状として生じている頭痛です。今までに感じたことのない頭痛や、徐々に悪化する頭痛、吐き気や嘔吐、手足の動きづらさを伴う頭痛、発熱を伴う頭痛など、頭痛以外の症状を伴う場合は、脳出血やくも膜下出血、髄膜炎など生命にかかわる頭痛の可能性もあるため、早急に病院を受診してください。

頭痛は多くの方がこれまでに一度は経験したことがある身体の不調です。原因は様々ですが、慢性頭痛(いわゆる頭痛持ち)の方は、日本におよそ3000万人存在するといわれています。特に30代から50代の働き盛りに多く、多忙なため、市販の鎮痛薬などで痛みを紛らわせ、約7割の方は病院受診の経験がないというのが現状です。

日本人の約4割が頭痛もち

緊張型頭痛:頭全体を締め付けられるような痛みが特徴です。耐えられる範囲の痛みで何とか活動可能です。ストレスや運動不足など様々な要因が複合して生じます。一般的な鎮痛薬が有効です。群発頭痛:片目の奥に激的な痛みが生じ、15分〜3時間以内に治まりますが、1〜2か月間は、ほぼ連日頭痛が生じます。涙、鼻汁があり、痛みのためにじっとしてられません。圧倒的に男性に多く、群発期は1〜2年に1回ですが、この時期はアルコールによって頭痛が誘発されるので、飲酒は禁忌となります。

一次性頭痛の治療

一般的な鎮痛薬は、重度の片頭痛の痛みに対して、無効なことが少なくありません。また群発頭痛にはほぼ無効です。片頭痛、群発頭痛に対しては、病院で処方されるトリプタン製剤が極めて有効です。緊張型頭痛にはトリプタン製剤は効果がなく、一般鎮痛薬で対応します。また頻度が月10日以上と多い場合は予防薬による予防療法を検討します。予防薬は毎日服薬する内服薬が基本ですが、最新治療として月1回皮下注射する抗CGRP抗体薬が開発されています。現在、当院でも臨床治験を行っておりですので、ご興味のある方は頭痛外来にてご相談ください。

頭痛を記録する

痛みは目に見えず、過ぎてしまえば忘れてしまいます。1回1回の頭痛も同じではなく、重いつき、軽いときと様々です。そのため、頭痛を記録することはとても重要です。

「敵を知って己を知る」

頭痛に飲み込まれてしまわないように、頭痛を記録することで、自分の頭痛のパターンを知って、自分の行動パターンを変える、環境の工夫をするなど対策が見えてくるのです。また、片頭痛と緊張型頭痛2種類の頭痛を持っていることが明らかになることもあります。その場合は、片頭痛にはトリプタン、緊張型頭痛には一般的な鎮痛薬というふうに分けて、頭痛のタイプによって、薬の飲み分けがしやすくなります。

生活に支障がある場合は受診を

頭痛外来では、頭痛に苦しむ日数・頭痛に苦しむ時間を短縮し、頭痛による生活支障を減らすことを目標に患者さまとともに治療を行います。頭痛頻度は多くないけれど、1回の頭痛が激烈であるとか、月10日以上頭痛があるという場合は、頭痛外来を受診してください。受診前に日本頭痛学会のホームページからダウンロード可能な「頭痛ダイアリー」や当院ホームページにある「頭痛Click®」



必要があります。繰り返す頭痛に対して、漫然と市販の鎮痛薬で対処していると、鎮痛薬を飲みすぎてしまい、「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」という新たな頭痛を併発してしまうことがあるからです。例えば、片頭痛に加えて薬剤の使用過多の頭痛を併発するとほぼ毎日のように頭痛に悩まされるようになってしまいます。自己流の治療によって頭痛をこじらせてしまうわけです。ですから、その前に頭痛外来を受診して相談していただきたいと思います。

一次性頭痛の特徴

片頭痛:ズキンズキンと脈打つ痛みが特徴で、吐き気や嘔吐を伴い、光や音に対して敏感になり、重度の場合は動けず寝込むこともあります。1回の頭痛が3日以上持続することはありませんが、女性に多く、月経時に重度化しやすい傾向があります。

頭痛を記録しておく、診察がよりスムーズです。

◎当院では、毎週金曜午前第3土曜日午前に頭痛外来を行っています。受診に際しては診療情報提供書(紹介状)をお持ちください。紹介状がなくても受診可能ですが、診療費とは別に選定療養費として3000円(税抜)をご負担いただけます。

頭痛記録アプリ「頭痛Click®」

北里研究所病院および北里大学薬学部と株式会社ジェイマックスシステムが共同開発した頭痛記録アプリです。頭痛の記録、服薬の記録とともに、月経期間、睡眠時間などを入力することができます。また、医師コードを登録することで医師との情報共有が可能です。現在多くの頭痛外来で導入されています。当院ホームページからもダウンロード可能です。

URL:
<https://intro-headache.vitalnote.jp/ZutsuClick/>

Download on the App Store | Google play

Profile

飯ヶ谷 美峰
(いいがや みほ)
神経内科部長

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



IVFチームに聞く!

「知っていますか? 妊娠と不妊」③

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。情報がたくさんあるからこそ、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・不妊についてのさまざま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.不妊の検査にはどのようなものがありますか?

- A 検査には様々なものがありますが、その中でも代表的な卵巣・卵管・精子の検査を簡単にご紹介します。
- 超音波検査 ▶ 超音波の機械で卵巣や子宮の状態を確認します。卵巣が成長しているか、きちんと排卵されたかを確認します。
 - 卵管造影 ▶ 子宮に造影剤を注入し、その広がり方をレントゲンで見ることで卵管が通っているか、子宮に奇形がないか調べます。
 - 精液検査 ▶ 精液の量や精子の数、運動率などを検査します。

妊娠率は年齢とともに低下します。検査を受ける年齢に決まりはありませんが、早期に検査を受けることで治療の選択肢が広がります。また、病院に行ったからといって必ず検査を受けなければならないわけではありません。不安に思ったら一度受診し、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。

管理栄養士が教える!
つくしんぼ
レシピ

【 食事習慣を
見直そう! 】

鰯の梅照り焼き

年末年始で食生活が乱れ、胃腸が疲れている方もいるのではないのでしょうか。今回は食欲低下時にもサッパリと食べられるメニューを紹介いたします。鰯には不飽和脂肪酸のEPAが豊富で血栓予防や中性脂肪を低下させる作用があると言われております。カルシウムには精神的疲労やイライラを静める作用があるとされており、鰯(特に小アジで骨まで摂取できるもの)にはカルシウムが豊富に含まれています。そして油を使用することによりカルシウムの吸収率はアップします。梅干しのクエン酸は疲労回復に有効で、唾液の分泌を促すことから食欲増進効果ももたらします。今年一年を健康で過ごせるようしっかりと食事をしていきましょう。



『鰯の梅照り焼き』(一人分)

鰯	80g	A	本みりん	2g
塩・胡椒	少々		砂糖	2g
小麦粉	3g		サラダ油	2g
梅干し(果肉をたたく)	5g		白ごま(すり)	適量
醤油	3g	A	水菜	10g
酒	2g			

＜作り方＞

- (1) Aの材料を全て合わせておく
- (2) 鰯は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶしておく
- (3) フライパンに油を入れ、(2)を両面こんがり焼く
- (4) (3)に(1)をいれ、鰯に全体をからめたら、水菜の上に鰯を盛り付け白ごまをかける完成

エネルギー: 147kcal
たんぱく: 17.3g 脂質: 4.9g 食塩: 1.8g



【医療機関名】
高輪台出川循環器・内科クリニック (東京都港区)

地域を繋ぐ思いやりのハート

高輪台駅から徒歩2分ほどの距離にあるこちらのクリニックは、明るい陽の光が入る温かみのあるクリニックです。出川院長は循環器疾患を専門とされていますが、それだけではなく患者さま一人ひとりの健康状態を包括的に診ることを重視されており、相談に来られた患者さまに答えを導き出すことを大切にされています。開業以来「思いやりの気持ち」を根幹に据え、地域における相談の窓口として医療連携の橋渡しをしたいと診療に取り組まれているそうです。そんな出川院長はご親戚の勧めで医師を志し、恩師の方の勧めで循環器疾患を専門に決められたとのことで、繋がりを大切にされてきた出川院長らしいエピソードがとても印象的でした。

Profile
出川 敏行
(でがわ としゆき)
昭和51年、東邦大学医学部卒業。東邦大学医学部助教授、せんぼ東京高輪病院(現・東京高輪病院)副院長などを経て、高輪台出川循環器・内科クリニックを開院する。趣味は映画を始めとした芸術鑑賞と釣り。



●診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	-	○	△	-
14:30~17:00	○	○	○	-	○	-	-

[クリニック情報]
URL <http://www.degawa-clinic.com/>
住 所: 東京都港区白金台2-11-8 永昌ビル3F
最 寄 駅: 都営浅草線「高輪台駅」
電話番号: 03-5422-9105
おもな診療科: 内科、循環器内科

病院-病院間の連携(病病連携)について
東京都済生会中央病院との連携協定

この度、当院と東京都済生会中央病院は、病院と病院間の連携をさらに強化する目的で「診療連携協定」を締結しました。

この連携協定は、双方が地域における基幹病院としてそれぞれの特色を生かし地域医療の発展・向上を推進することを目的に締結されており、東京都済生会中央病院は、高度急性期機能(重症の救急患者さんや大きな手術や集中治療を必要とする患者さんのための医療)を持つ医療機関であり、当院は、急性期ならびに回復期機能である地域包括ケア病棟を持つ医療機関として、双方の地域医療に役立つ医療を提供してまいります。



イベントスケジュール

IBDセンター市民公開講座(無料)

- 開催日 2019年2月23日(土)
 時間 午後1時30分～午後3時30分
 場所 北里大学薬学部2201号室
 (北里大学北里研究所病院となり)
 対象者 どなたでもご参加いただけます。
 定員 200名(予約制・先着順)
 演題 ① 炎症性腸疾患(IBD)の診断や治療に必要な検査
 IBDセンター長 日比 紀文
 ② 血液や便の検査で何がわかるか
 消化器内科 清原 裕貴
 ③ 画像検査の種類と特徴
 IBDセンター 佐上 晋太郎
 ④ 内視鏡検査について
 消化器内科部長/
 内視鏡センター長 中野 雅
 ⑤ 新しいお薬について
 薬剤部 八木澤 啓司
- 申込方法 TEL 03-5791-6143(総務課)または
 IBDセンター受付窓口で直接申し込み

■体外受精(IVF)セミナー(無料)

- 開催日 2019年1月19日(土)
 時間 午前10時30分～午前11時30分
 場所 未定
 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 2019年1月16日まで

■眼瞼下垂セミナー(無料)

- 開催日 2019年1月23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)

■リビングウィルセミナー(有料)

- 開催日 2019年2月16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)

■ロコモ教室(有料)

- 開催日 2019年6月10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・資料代含む)
 申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)

【開催報告】

「予防医学デー」記念シンポジウムが開催されました



2018年11月5日(月)に北里研究所大村記念ホールにおいて、「予防医学デー」記念シンポジウムが開催されました。シンポジウムは「予防医学の父」といわれる北里柴三郎博士が北里研究所を設立した11月5日を「予防医学デー」と定め、その趣旨にご賛同いただいた企業の方々や興味をお持ちの地域住民の皆さまをお招きしたもので、基調講演のほか、人々や社員の健康増進に積極的に取り組んでいらっしゃる企業役員さま方によるプレゼンテーションも行われました。

ご来場いただきました皆さま、誠にありがとうございました。



面会時間の変更について

2018年10月1日(月)より、
 面会時間を変更いたしました。
 ご理解ご協力のほど
 宜しくお願い申し上げます。

平日・土曜日：午後2時～午後8時
 休日：午前10時～午後8時

※休日は日曜日・
 国民の祝日・国民の休日・
 年末年始(12月29日～1月3日)

