



JICHI MEDICAL UNIVERSITY
SAITAMA MEDICAL CENTER
自治医科大学

さいたま医療センターだより

TEL.048-647-2111 FAX.048-648-5180 URL : <http://www.jichi.ac.jp/center>

さいたま医療センター 理念・基本方針

理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域に根ざした医療
4. 心豊かな医療人の育成

基本方針

1. 患者の皆様を尊重し、開かれた安心できる医療を提供します
2. チーム医療を推進し、安全で質の高い医療を提供します
3. 地域との連携を深め、基幹病院としての役割を果たします
4. 地域医療に貢献する医療人を育成します



レアハート

センターだより 第65号 ご案内

- 放射線科の診療について（放射線科 教授 真鍋 徳子）
- みんなの栄養と食事・・・災害時の食事の備えを見直しましょう
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
総合健診センターからのお知らせ
いのちの記録の在り処 ー診療情報管理室紹介ー



放射線科の診療について

放射線科 教授 真鍋 徳子

2020年2月から当センター放射線科に赴任しました真鍋徳子です。今回は我々放射線科について紹介させていただきます。放射線科は画像診断、インターベンショナルラジオロジー（IVR）、放射線治療の3つの柱からなります。現在、320列マルチスライスCT装置1台、64列マルチスライスCT装置3台、MRI装置3台、PET/CT装置1台、ガンマカメラ1台、IVR-CT1台、治療装置2台が稼働しています。

画像診断はCTやMRI、核医学検査を用いて画像情報から病気の診断や広がりを確認するものです。私自身は癌を含めた全身の画像診断が専門ですが、サブスペシャリティとして、心臓CT/MRIなどの循環器画像診断にも携わってきました。最近では新型コロナウイルス（COVID-19）による肺炎の評価において、CTは欠かせないものとなっており、当センターでも疑い患者対応に対するフローチャートの一部に組み込まれています。また、2020年4月から稼働している最新のArtificial Intelligence搭載の320列デュアルエネルギーCT（Aquilion ONE PRISM Edition）ではdeep learningを応用した画像再構成技術や新Dual Energy技術が搭載されており、さらなる造影剤減量、被ばく低減に努めています。造影CTから仮想の単純CTを作成することもでき、撮影を複数回行っていたものを半分の時間と被ばくで終わらせることができます。また腎結石や胆石の組成評価と言った物質弁別もCTで可能となりました。

核医学ではシンチグラフィ検査や¹⁸F-FDG PET/CT検査を行っています。脳、甲状腺、心臓、肺、腎臓など、それぞれの臓器や対象病変に応じた薬剤を体内に投与して、他の検査法ではわかりにくい病変の描出や臓器の機能を評価しています。また、ベータ線やアルファ線放出核種を用いて甲状腺癌や前立腺癌の骨転移などの低侵襲な治療も外来で行っています。特にPET/CT装置は2019年9月に新しい機種に更新され、今までの装置よりも鮮明な画像が得られ、より小さい病変の評価が可能となっています（図1）。

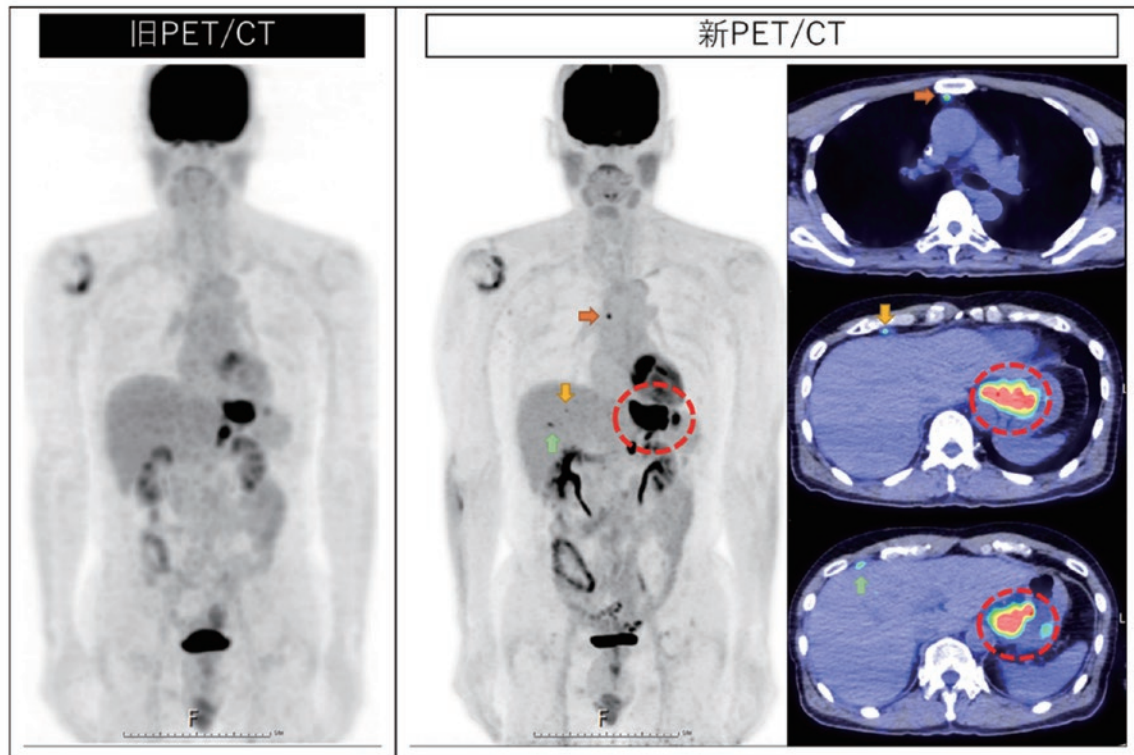
IVRでは画像ガイド下にカテーテルなどを用いて腫瘍や血管病変を治療しています。局所麻酔で行うため侵襲度が少なく、病変部を正確に治療でき、入院期間も短縮できるなどの特徴があります。肝細胞癌に対する肝動脈化学塞栓術やラジオ波焼灼術、他の癌の動注化学療法、動脈瘤や肺・内臓動脈奇形に対する塞栓術、血管形成術などに積極的に取り組んでいます。特に、肺動脈奇形の塞栓術や透析シャント不全に対する拡張術・ステント留置術は国内で有数の診療実績があります。最近では、救急救命センターや周産期母子医療センターの開設に伴い、救急症例の塞栓術（外傷、産科出血、咯血、消化管出血）なども多数行っております。また、各診療科と連携し、入院での治療も行っています。

放射線治療部門ではリニアック装置を用いて悪性腫瘍の治療を行っています。放射線治療に対するニーズは近年著明に増加しており、形態と機能を温存しつつ高い治癒率を目指すため、ピンポイントに治療を行う高精度放射線治療を追及しています。当センターではElekta社の最新鋭機である

Versa HD™を導入し、最先端の放射線治療を提供しています。IMRT（強度変調放射線治療）では前立腺癌や頭頸部腫瘍で治療成績の向上が期待されます。定位放射線治療ではI期肺癌や転移性脳腫瘍に対して高い局所制御率が認められていましたが、2020年からは5cm以下の転移性脊椎腫瘍や小数個の転移病変（オリゴ転移）にも保険適用が広がり、今後さらに多くの患者さんに高精度放射線治療が行えるようになりました。

いずれの診療においても、各診療科と連携し、さいたま医療センターの安全で質の高い医療の発展のため頑張っております。

図1



胃癌の患者（丸印で囲った部位が原発巣）。化学療法中の経過を追っている間にPET/CTの更新が行われた。旧PET/CTと比較し、新PET/CTの方が臓器の境界が明瞭で画質が鮮明である。また、前縦隔や肝臓表面の数ミリ大の小さな転移性病変（矢印）も明瞭に描出されている。

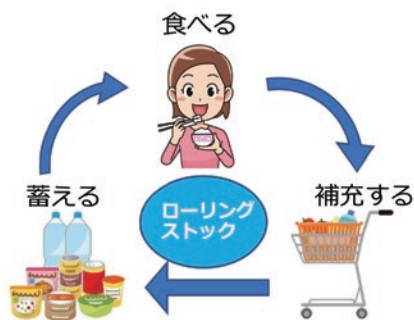


災害時の食事の備えを見直しましょう

栄養部



ローリングストックで食品を備蓄しましょう



「ローリングストック」とは、普段、家庭で食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古い物から消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭内備蓄する方法です。
「家族の人数×3日分以上」を目安に、普段からなじみのある食品を備蓄しましょう。



<ローリングストックと非常食の違い>

非常食は、比較的長い賞味期限が設定されていますが、種類は限られ、主食の代替品(エネルギー源)が主となります。対してローリングストックは日常食べている様々な食品を備えることができます。

「備蓄食品」のポイント

災害時の食事選びは、炭水化物に偏りがちです。
 栄養バランスと好みを考え、以下の食品備蓄を心がけましょう。

- 主菜** レトルト食品(カレー、牛丼の具など)、缶詰(魚・肉)
- ビタミン、ミネラル、食物繊維を補える食材** 乾物、野菜や果物の缶詰、野菜ジュースなど
- 水** 調理、飲料水あわせて1人1日3リットル

あると便利な非常食



アルファ米

鍋などの調理器具を使わずに、お湯または水を注ぐだけでご飯やお粥にもなります。容器のまま食べることができるため、洗い物が出ないのも特徴です。

サバイバル®フーズ

25年間の超長期間保管可能な非常食です。水またはお湯で簡単に調理が可能です。

レスキューフーズ®

火や電気を使わず、発熱剤を使用して簡単に加熱・加温が出来る1人1食分に包装された非常食です。



いざというときのパッククッキング

パッククッキングとは、「ポリ袋・カセットコンロ・鍋・水」を使用した調理を言います。
ライフラインの使用が困難な状況においても同時に数種類の料理をご家庭の味で作れます。

(調理の基本)

1. 鍋に水を入れてカセットコンロでお湯を沸かします。(電気があれば電気ポットの利用も可能)
2. 食材や調味料をポリ袋に入れて、空気を抜いて口を縛ります。
3. 鍋底に皿を1枚入れてポリ袋ごと沸いたお湯の中に入れて、20~30分程好みの柔らかさに煮ます。
4. ポリ袋を食器代わりにして、食べます。

(メリット)

※ポリ袋に入れることで繰り返し鍋の湯を利用できます。

※お皿を汚さず、洗い物が減ります。

ごはんのパッククッキングレシピ



1. ポリ袋に米と水を入れます。
2. 空気を抜き上の方を結びます。
3. 鍋底に皿を1枚入れて加熱します。

農林水産省ホームページより引用：https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1_02.html

ごはんの他、カレー、シチュー、ひじきの煮物、切り干し大根の煮物、みそ汁、親子丼なども作れます。
いざという時のために、一度ご自宅で作ってみてください。

参考：災害時に備えた食品ストックガイド（作成；農林水産省）

避難生活を少しでも元気に過ごすために

(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)

自治医科大学附属さいたま医療センターでは、入院食として提供している食材を多めに備蓄している他、超長期保存の非常食を備えています。
(管理栄養士 宮原 摩耶子)

- ・糖尿病や腎臓病など食事制限がある方は、医師の指示に基づいた食事管理を続けましょう
- ・医師の指示により、管理栄養士に栄養や食事の相談ができます

お知らせ



感染制御室からのお知らせ

新型コロナウイルスの流行の長期化に伴い、感染防止をうたった商品が多数販売されています。特に、除菌・消毒剤には人体に『毒』となるものもあるため使用に際しては注意が必要です。また、ご家庭にある洗剤も効果があることがわかっています。正しい情報に基づいて安全な除菌・消毒を行いましょう。そこで、消費者庁が作成した『新型コロナウイルス対策 ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましよ』<https://www.meti.go.jp/press/2020/05/20200529005/20200529005-1.pdf>をご紹介します。

新型コロナウイルス対策

ご家庭にある洗剤を使って 身近な物の消毒をしましよ

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- ▶ アルキルグリコシド
- ▶ アルキルアミノオキシド
- ▶ 塩化ベンザルコニウム
- ▶ 塩化ベンゼトニウム
- ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル

※ 新型コロナウイルスに、0.05~0.2%に希釈した界面活性剤を20秒~5分間反応させ、ウイルスの数が減少することを確認しました。詳細はNITEウェブサイトをご覧ください。
<https://www.nite.go.jp/information/osirase20200522.html>

※ これ以外の界面活性剤についても効果がある可能性があり、さらに確認を進めています。

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましよ

- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています(随時更新)

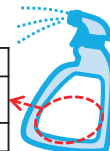
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトなどでも、成分の界面活性剤が確認できます。

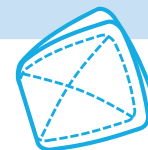
※ 製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤
成分	界面活性剤(0.2% アルキルアミノオキシド)、泡調整剤
液性	弱アルカリ性
正味量	400ml



使用上の注意を守って、正しく使いましよ

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましよ。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使いましよ。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年5月28日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。

「住宅・家具用洗剤」が手元にない場合には？

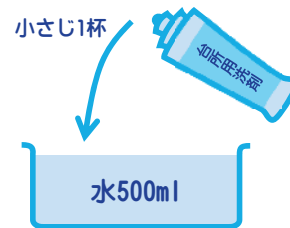
台所用洗剤を使って 代用することもできます。

「住宅・家具用洗剤」を使用する場合は、製品に記載された使用方法どおりに使用してください。

(1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、台所用洗剤を小さじ1杯（5g）入れて軽く混ぜ合わせる。

（*食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどにつけて使う洗剤です。有効な界面活性剤が使われているかも確認しましょう。）



(2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作った溶液をしみこませて、液が垂れないように絞る。汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかり拭き取るようにする。

(3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を拭き取る。特に、プラスチック部分は放置すると傷むことがあるので必ず水拭きする。



(4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

安全上の注意

- 手指・皮膚には使用しないでください。
- スプレーボトルでの噴霧は行わないでください。

効果的に使うためのポイント

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤うすめ液は、その都度使い切りましょう。
- 台所用洗剤でプラスチック部分（電話、キーボード、マウス、TVリモコン、便座とフタ、照明のスイッチ、時計など）を拭いた場合、そのまま放置すると傷むことがあります。必ず、すぐに水拭きしましょう。
- 塗装面（家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など）や、水がしみこむ場所や材質（布製カーテン、木、壁など）には使わないでください（シミになるおそれがあります）。

総合健診センターからのお知らせ

● ドック健診のすすめ

総合健診部 部長 渡部 剛也

◇『健康という魚を釣る』

故 日野原重明先生（聖路加国際病院名誉院長）のお言葉です。

「魚を1匹くだされば、私は今日それで生きられます。しかし、私に釣りを教えてくだされば、私はいつまでも生きられます」

病気の治療は大切ですが、生活習慣の改善から病気にならない予防的な根本治療がもっと大切だ、ということ。

ドック健診では見えない病気を見つけることと同時に、生活習慣の偏りによるからだの変化を調べ、一人一人に合った軌道修正を提案して予防へと促します。

◇『早期発見・早期治療』

わが国の死因第1位はがんです。現在、医療の進歩により約半数のがんは治るようになってきましたが、早期のうちに治療を受ければ9割が完治します。

がんは症状を出した時にはすでに進行している可能性があり、早期のがんは症状を出しません。自覚症状のない健康な時に健診を受けることに意義があるのです。これはがんに限らず脳卒中などほとんどのすべての病気でも同じです。

◇『安心のため』

上の2つはドック健診の重要な目的ですが、ドックの大切な恩恵は「安心」です。

幸いなことに検査の結果に問題な病気がなかったとき、健康に自信が生まれ晴れ晴れとした気持ちで暮らすことができます。またご家族もお喜びになると思います。

友人が病気になった話を聞いたり、テレビなどで病気のことを知ったりすると、わが身を案じモヤモヤと不安が生じてくることもあります。そのような場合にも健診は安心を与えてくれます。

● PET健診のご案内 ●

PET検査は1 cmのがんを検知します。

PET（ペット：Positron Emission Tomography）とは、放射線で標識した薬剤を注射して、これがからだのどの部分に多く取り込まれるかを調べる検査です。

がん健診では、がん細胞が正常細胞の3～8倍も糖分を必要としているため、放射線で標識した糖分（フルオロデオキシグルコース：FDG）ががんに過剰に取り込まれてはっきりわかります。CTと組み合わせることにより、正確にどの部位に異常が存在するか診断できます。

当センターの検査装置はPETとCTを同時に撮影できる機種であり、ズレの少ない高精度な融合画像が得られ、例外を除き1 cmのがんが発見できます。

連載 『脳の話』 <①>

『認知症も生活習慣病』

〇5人に1人が認知症

超高齢化をむかえる我が国では、2025年には5人に1人が認知症になると言われています。認知症の原因は70%がアルツハイマー型認知症ですが、近年の研究でいろいろなことがわかってきました。

〇アルツハイマー型認知症の原因

アルツハイマー型認知症の原因は脳のごみ（老廃物）であるアミロイドたんぱく（正確にはアミロイドAβたんぱく）が脳細胞に多量に残っていることが以前から知られています。このアミロイドが脳から掃除されるメカニズムは、脳動脈の壁を通して脳から排出されることが近年の研究でわかってきました。脳動脈の拍動により壁の中を逆行して脳から出ていくのです。脳に動脈硬化があると血管の拍動が弱くなり、アミロイドの排出ができなくなります。これが脳細胞にアミロイドが残る原因であり、つまりアルツハイマー型認知症の原因です。

〇アルツハイマー型認知症になりやすい人は…

アルツハイマー型認知症は高血圧、糖尿病、脂質異常症などで起こりやすいことが知られていますが、これらはまさに動脈硬化をおこす生活習慣であり、アルツハイマー型認知症は生活習慣病といえます。

〇予防はできるのか？

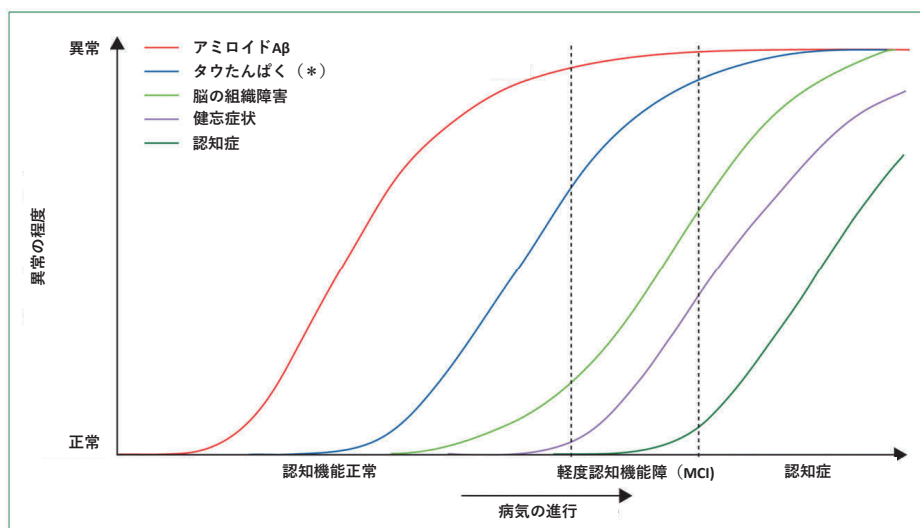
アルツハイマー型認知症は発症してしまうと治らないことは知られていますが、最近の調査では発症前の段階（軽度認知障害 Mild Cognitive Impairment: MCIと呼ばれる状態：図 アルツハイマー型認知症が発症に至る過程）で対策を講じると発症を遅らせる、あるいは発症を回避できる可能性があるようです。

〇脳ドックでチェック

脳ドックは、脳卒中リスクを調べて予防につなげることはもちろん、認知症リスクを調べることも重要な目的です。当センターの脳ドックでは、認知症リスクも積極的に調べ、その結果にもとづき今後の健康管理をアドバイスいたします。また必要であれば、追加の検査や各専門科へ受診のご案内もいたします。

（文責：渡部剛也）

図 アルツハイマー型認知症が発症に至る過程



(*) タウたんぱく：アミロイドAβに遅れて脳細胞に蓄積するたんぱく

いのちの記録の在り処 — 診療情報管理室紹介 —

医療情報部 診療情報管理室 診療情報管理士 高橋 真由美

このたび、職場紹介の機会をいただきました診療情報管理士の高橋真由美です。

当センターに勤務するスタッフの中でも、当室の知名度の低さはトップクラスと自負(?)しておりますので、これを機に知名度がアップするよう、当センターにおける当室の役割をお伝えしたいと思います。

診療情報管理室とは、おおまかに言いますと、当センターのカルテ（診療情報）を管理する部門になります。

昨今、大きな病院のカルテといえば、ほぼ「電子カルテ」です。当センターも2005年に電子カルテの運用を開始し、今年で15年目を迎えました。

電子カルテにおける「管理」とは、システムを円滑に運用することはもとより、日々蓄積される診療データを適正に保管管理するだけでなく、電子化された診療データが利活用できるよう支援するなど、業務内容は多岐にわたります。

元々、カルテには多くの価値が存在します。まず患者さんにとっての価値はいうまでもありません。患者さん自らの病気やけがに関する重要な情報ですし、医療者間で診療内容を共有するための大切な資料です。

また当センターは、教育・研究機関である大学の附属施設です。過去の多くの症例が、現在の医療の発展に貢献したように、今記録されるカルテの情報が、未来の患者さんへ還元されることや、医学生への教育など医療スタッフを育成することが期待されます。

さらに国の感染症対策やがん対策といった公衆衛生の向上には、行政上の調査や統計作成が必要不可欠です。これらのデータの多くは、カルテの情報から収集されているように、カルテの価値は医療機関の枠を大きく超えたものとなっています。

とはいえカルテにある情報は、究極の個人情報です。徹底した安全管理のもとでプライバシー保護に努めつつ、カルテの価値が高められるよう、データの利活用支援を担っているのが私たち「診療情報管理士」です。

私たち診療情報管理士は、医師や看護師のように直接患者さんとお会いする機会がほとんどありませんが、取り扱うカルテは、患者さんご自身であり、大切な「いのちの記録」です。そして未来の医療を支える「医の知の記録」でもあります。このことを重く受け止め、患者さんに安心してカルテの管理を任せいただけるよう、カルテ管理を介して「安全で質の高い医療」の提供に側面から貢献してまいりたいと思います。



表紙写真

レアハート

2年前、医学部学生寮周辺に出没、何度も寮内に侵入を試み、関係者一同おおいに手を焼いた元ノラ猫です。医学の道を閉ざされ(?)遂に御用となった猫は、保護され家庭猫となったものの…大人しい先住猫にケンカを売り、ソファはボロボロ、壁紙ビリビリ、ゴミ箱に顔を突っ込む…一方、人の足元にスリスリ大好き、お膝で抱っこ大歓迎の甘えん坊です。

「幸せ」の「ユキ」と名付けられたその猫は、2年経って、遂にゴミ箱あさりをやめました。

奪わなくても満たされることに、ようやく気づいたのかもしれませんが。身体の角度によって、ふと見せてくれるレアなハートマークは、ユキからの何よりの贈り物に思えてきます。