

No. 31

令和2年8月1日

自治医科大学附属病院だより

Jichi Medical University Hospital



Bリーグ宇都宮ブレックス 竹内公輔選手の車いす寄贈の様子

自治医科大学附属病院の理念・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. 地域と連携する医療
4. 地域医療に貢献する医療人の育成

基本方針

1. ①安全な医療 ②人間味豊かな医療 ③質の高いチーム医療 ④高度で先進的な医療 を提供します。
2. 情報公開を積極的に推進します。
3. 地域の医療機関との連携を深めます。
4. 地域医療に気概と情熱を持ち、全人的な医療を実践する医療人を育成します。

患者の皆様のご権利と義務について

【患者の皆様のご権利】

自治医科大学附属病院に働くもの(私たち)は、患者の皆様が医療の中心であり、患者の皆様と医療関係者との信頼関係の上に医療は成り立つものだと認識しております。患者の皆様には次のような権利があります。私たちはその権利を尊重します。

- ・個人として尊重された上で適切な医療を受ける権利
- ・安全に配慮した高度で良質な医療を平等に受ける権利
- ・病状や治療内容について十分説明を受ける権利
- ・十分な説明を受けた上で、治療方法等を自らの意思で選択決定する権利
- ・治療方法等について、他の医療機関(医師)に意見を求める権利(セカンドオピニオン)
- ・申し出により診療録の開示を受ける権利
- ・診療に関するプライバシーや個人情報が保護・尊重される権利

【子どもの患者のご権利】

- ・子どもたちは、ひとりの人間として大切にされ、もっともよいと考えられる医療を受けることができる。
- ・子どもたちは、どんな病気でも、他の人と同じように、安全でもっともよいと考えられる医療を受けることができる。
- ・子どもたちは、病気や治療について、年齢や理解度に合わせて、十分な説明を受けることができる。
- ・子どもたちは、病気や治療について、十分な説明を受けたうえで、自分の考えや気持ちを病院の人や家族に伝えることができる。
- ・子どもたちや家族は、希望すれば他の病院(医師)の意見を聞くことができる。
- ・子どもたちやその保護者は、診療録の開示を求めることができる。
- ・子どもたちや家族のプライバシーや個人情報が保護・尊重される。
- ・子どもたちは、年齢や症状にあった遊びに参加し、教育を受けることができる。

【患者の皆様へのごお願い】

当院は、高度医療の提供、高度医療技術の開発・評価、高度医療に関する研修を行なう特定機能病院としての承認を受けております。適切な医療を実現するために、次の点にご理解・ご協力をお願いいたします。

- ・ご自身の健康状況について出来るだけ正確にお話してください。
- ・医学生・看護学生等の見学・実習・研修が行なわれております。
- ・本院での急性期の治療・検査をいったん終了し、病状が安定した後は、地域の連携医療機関へご紹介いたします。
- ・臨床研究についてご協力をお願いする場合がございます。臨床研究に参加しなくても、またいったん参加したあとで参加を取りやめても、不利益を受ける事はございません。
- ・脳死臓器提供や緊急の臓器移植手術のために、予定されていた手術が急遽遅延したり、中止になる可能性があります。
- ・脳死と判断した場合には臓器提供の機会があること、手続に際して担当医師以外のコーディネーターによる説明があることをお話しする場合がございます。この場合でも、その説明を聞かなくても不利益は受けません。
- ・法令と病院の規則を守り、病院スタッフの指示に従って行動してください。
- ・患者の皆様と、病院スタッフを守り、開かれた安心できる医療を提供するために、暴言・暴力・迷惑行為が行われた場合には、診療を控させていただくことや、警察に通報することがあります。
- ・本院の敷地は、建物内、外周とも禁煙です。

目次	▶ Information from the Hospital 2
	「患者サービス検討委員会からのお知らせ」
	▶ 患者の皆様からのご意見に対する回答/リレーエッセイ 4
	▶ トピックス「健康へのお手伝い～あなたのそばに自治医大～」 6
	「こころのケアセンター開設について」 7

▶ 病気を知ろう! 第32回「月経困難症」 8
▶ 診療科・部門のご案内「血液科の紹介」 10
「小児リハビリテーション部」 11
▶ 季節のレシピ「かじきのレモンソテー」 12
▶ お知らせ掲示板 13

患者サービス検討委員会からのお知らせ

令和元年11月11日(月)～15日(金)に、入院アンケートを実施しましたので、集計結果をご報告いたします。これらの結果やいただいたご意見を真摯に受け止め、今後も更なる患者サービスの向上に努めます。アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

配布枚数 1200枚

(本院：1050枚・子ども医療センター：150枚)

回収枚数 544枚

(本院：477枚・子ども医療センター：67枚)

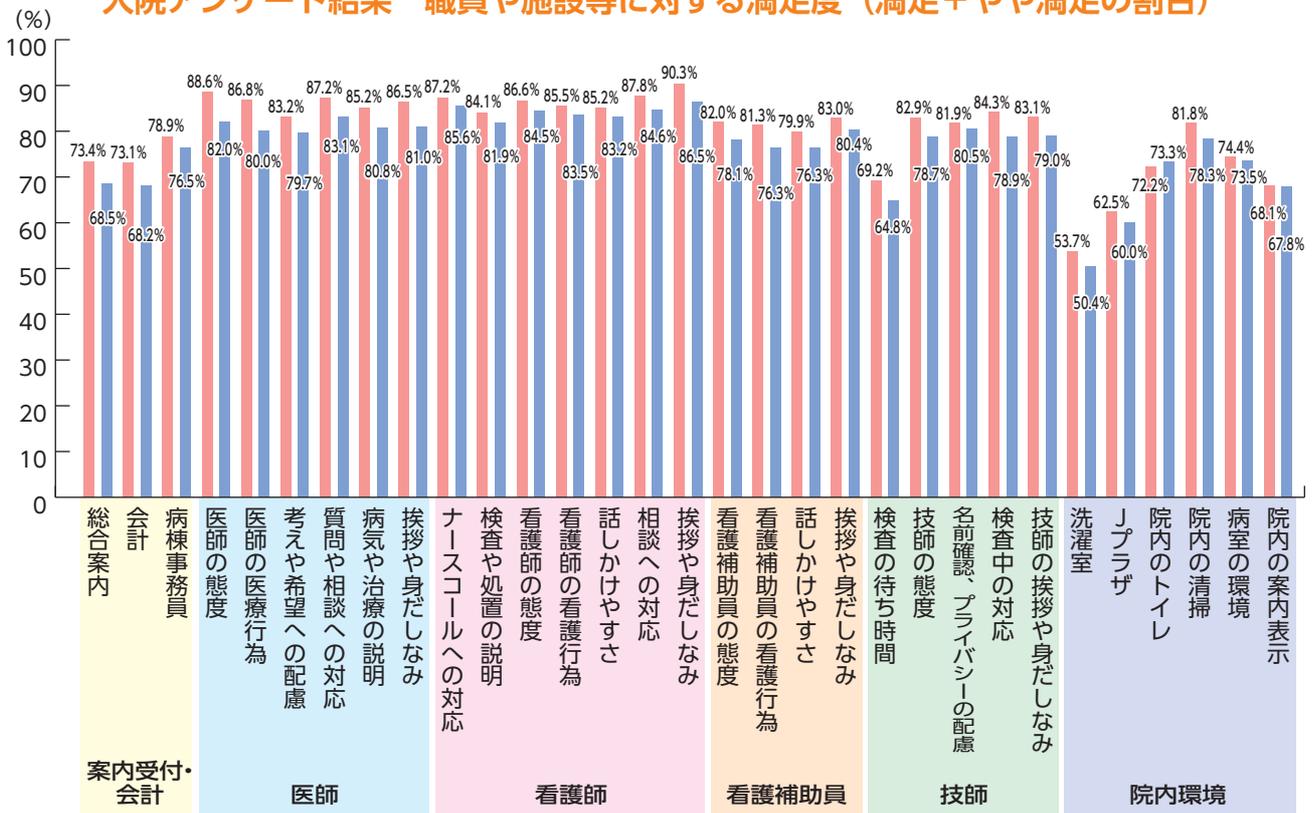
回収率 45.3%

(本院：45.4%・子ども医療センター：44.7%)

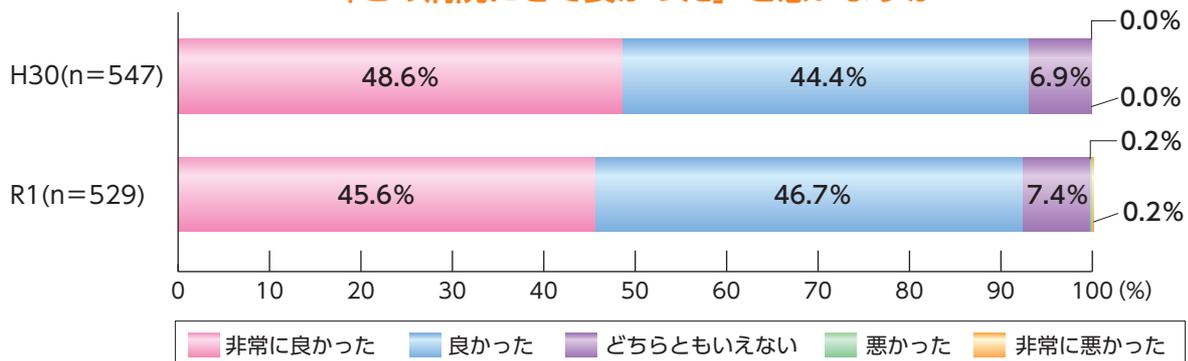
満足度調査

令和元年調査 平成30年調査

入院アンケート結果 職員や施設等に対する満足度 (満足+やや満足の割合)

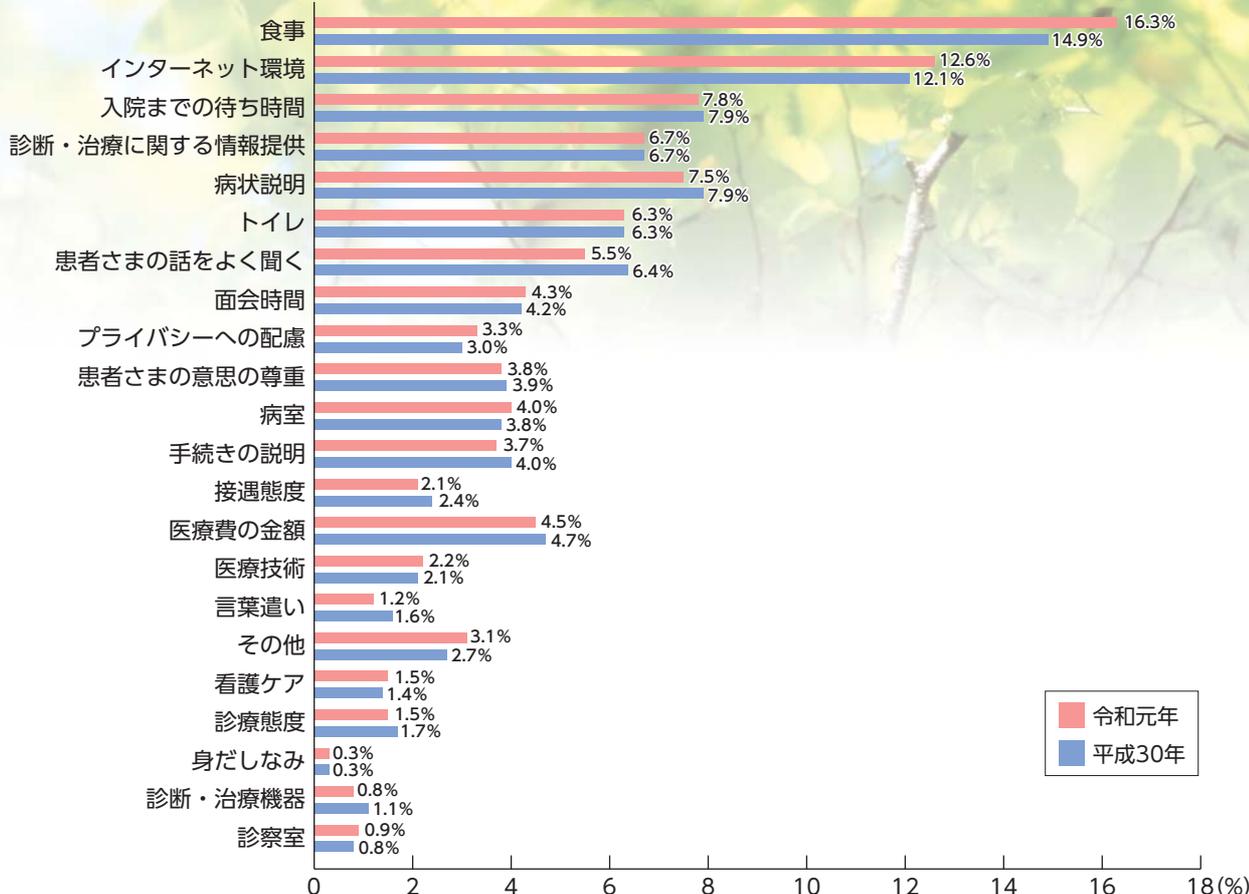


「この病院にきて良かった」と思いますか



改善点調査

特に改善が必要と思われる項目（複数回答）



自由意見欄（抜粋）

診療関係	<ul style="list-style-type: none"> ●病状の説明も医師からあまり知らせてくれない。 ●診察でもっと患者の立場になって、問診を大切に耳を傾けて、診断を慎重にして頂きたい。
職員の接遇	<ul style="list-style-type: none"> ●看護師さんが忙しすぎて話を聞いてくれる雰囲気ではありません。医師はもっと部屋に来てほしいです。 ●入院の手続きの案内とか、早めの説明がほしかったです。
プライバシー	<ul style="list-style-type: none"> ●入院中の患者の情報を下の受付で調べられてしまうのは、プライバシー保護の観点からよろしくない。
システム	<ul style="list-style-type: none"> ●Wi-Fi環境を整えてほしい。 ●ネット接続可にしてほしいです。
設備への意見	<ul style="list-style-type: none"> ●待合室（食堂）に自動販売機があると助かります。 ●各階にトイレを作る（面会者用の）
良い意見	<ul style="list-style-type: none"> ●病棟や検査の時など、看護師さん技師さん皆さん名乗っていただけて、名札も見やすく、安心できました。 ●医師、看護師の方々の対応が良く、安心して入院していただきました。ありがとうございました。 ●どの看護師さんも親身になって、てきぱきと対応してくださって感謝です。 ●不安なことなど、専門職の方々のおかげでなくなってきました。良かったです。

いただいた意見をもとに、更なる患者サービスの向上に努めていきたいと思えます。

アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

今後も、自治医科大学附属病院の運営にご理解・ご協力をお願い致します。

患者の皆様からのご意見に対する回答

患者の皆様からいただきました貴重なご意見、ご要望について、以下の通り回答します。

エレベーターの床のほこりや汚れが気になります。

この度は不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ございません。院内の清掃は日々徹底して実施しておりますが、来院してくださる皆様が気持ちよくご利用できるように改めて院内全ての清掃をより徹底してまいります。

温かい食事を提供してくれるのはありがたいのですが、メニューの種類をもう少し増やして頂けると嬉しいです。

貴重な意見をいただき、誠にありがとうございます。入院されている皆様により美味しい食事の提供ができるよう、メニューの検討に努めてまいります。

リレーエッセイ

〈連載〉第11回

臨床検査技師



臨床検査部 副技師長
茂筑 敬司

Covid-19感染拡大により各報道などで臨床検査技師という言葉が聞かれますが、世間では臨床検査技師の詳しい業務は未だ知られていないのが現状です。

臨床検査技師は、採取した検体（身体組織）を検査する「検体検査」と、医療機器を使って患者の体を直接検査する「生体検査（生理機能検査）」の2つに分類されています。

自治医大の臨床検査部には検体検査部門、採血部門、生理機能検査部門がありますが、その他、輸血・細胞移植部、病理診断部、生殖医学センター、健診センターに臨床検査技師が配属されており、全ての臨床検査技師が同じ臨床検査技師の国家資格を取得しております。

また、臨床検査部は2018年に国際規格「ISO 15189（臨床検査室-品質と能力に関する特定要求事項）」を取得しております。

採血

採血は患者から直接血液を採取する部門であり、検体検査の入り口とも言われる重要な役割を担っております。針を刺す痛みを伴う場所でもあるため、できるだけ患者の不安を取り除く対応が必要となります。

また技術的にも難しい分野であるため、経験を積み重ね日々技術の向上を目指しております。採血を行う1日の外来患者数は多い時で1,000人を超える状況であり、限られたスタッフの業務で診察に遅れをとらないためには苦勞が絶えない場所でもあります。

検体検査

患者から採取した検体で様々な分野の検査を行います。技術の進歩に伴い分析器の能力が数十年前に比較すると格段にアップしておりますが、まだまだ検査技師の高度な技術も必要となっております。

検体検査の代表的な検査内容を表に示します。

生理機能検査

生体検査とも呼ばれている生理機能検査は、心臓や各臓器・肺・脳・神経などの機能を体表面から検査することで、患者のリスクを最小限に抑えながら各器官に異常がないかを調べます。生理機能検査は、患者の体に直接触れるため、患者に不安を与えないよう会話で場を和ませるなど、気を配る必要があります。

生理機能検査の代表的な検査内容を表に示します。

臨床検査技師は123名が本院に在職しており、様々な分野で働いております。

主な検体検査内容

一般検査	尿、便、髄液、穿刺液など、腎臓・肝臓・消化器などの異常を検査
血液検査	血算、凝固検査など一般検査によるスクリーニング、血球形態、細胞性免疫、染色体の検査
生化学検査	酵素、血清蛋白分析、含窒素化合物、脂質、電解質、色素排泄試験、糖代謝、血中薬物濃度、酵素アイソザイム検査
免疫検査	感染症のスクリーニング、内分泌ホルモン、腫瘍マーカーの検査の他、自己抗体、アレルゲン、血漿蛋白などの各種免疫血清学的検査
遺伝子検査	染色体の遺伝子を調べることで、先天的な疾患の可能性などを検査
細菌検査	一般細菌培養と同定、抗酸菌培養、結核菌PCR、薬剤感受性検査、抗原検出などの検査
輸血検査	血液型判定、不規則抗体検査、交差適合試験、抗血小板抗体検査、血液製剤への放射線照射等の一連の輸血検査
病理検査	臓器の組織片や細胞の標本の作製や顕微鏡で観察することで、がん細胞などの異常細胞がないかを検査
生殖医学検査	生殖にかかわる不妊症・不育症の治療に関する検査

主な生理機能検査内容

循環器検査	心電図、ホルター心電図、脈波などを検査して、虚血性心疾患の診断や、刺激伝導系の電気生理的な補助診断
超音波能査	超音波装置により各臓器の器質的病変など、画像による補助診断
呼吸機能検査	肺活量やフローボリューム曲線などを記録して、肺・気管・気管支の障害の有無を検査し、肺疾患の補助診断
脳神経検査	脳波、誘発電位、筋電図など電気信号を記録して。脳神経領域における病変の補助診断

トピックス

健康へのお手伝い

～あなたのそばに自治医大～

～新型コロナウイルスの感染防止対策と受診に向けたお願い～

総務課

自治医大附属病院での感染対策

自治医科大学附属病院では、患者の皆様の安全を確保し、安心して診療を受けに来ていただけるよう、次の院内感染防止対策に全力で取り組んでいます。

【院内環境】

- 来院時の検温、体調チェック及び出入口の制限
- 空調設備及び窓の開放による換気
- 院内トイレのエアータオルの使用中止
- 使用済みの医療機器などの適切な消毒
- 病院実習生等の受け入れの制限
- 取引業者等の出入り制限

【教職員への対応】

- 出勤前の検温、咳や倦怠感等の体調確認など健康管理の徹底
- 診療時の医療用マスク着用、手指衛生など標準予防策の徹底
- 教職員のメンタルサポート
- オンラインによる会議の実施
- 新しい生活様式の実践の推奨

患者の皆さまへのお願い

患者の皆さまが院内感染などの不安を抱えられ、必要以上に受診を控えられてしまうと、治療の遅れの原因となったり、症状をより悪化させたりと、かえって健康を害するものと考えられます。

また、ポストコロナ、ウィズコロナ社会に備え、今後も安全で安心な医療の提供体制を整える必要があります。そのためには患者の皆さまに、次の感染対策にご理解、ご協力いただき、安心してご来院ください。

【ご来院の際のお願い】

- 来院前2週間以上は次の行動を自粛してください。
 - ・公共交通機関を利用する国内・国外旅行
 - ・多人数での食事会や不特定多数と長時間屋内で過ごすイベントへの参加（接客を伴う飲食店、カラオケ、ライブハウス等）
- 受診中の毎日の体温測定と健康チェックをお願いします。
- 来院時にはマスクを着用してください。
- 面会制限・禁止、付き添い者制限などに協力ください。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い、手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお箸の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

出典：厚生労働省HPより

トピックス

こころのケアセンター
開設についてこころのケアセンター センター長
塩田 勝利

こころのケアセンターは当院の公認心理師を集約配置し、公認心理師の対応能力向上・能力の均てん化を行うことにより、より広くかつスムーズに患者様やそのご家族様へ心理的援助を届けられるように2020年4月に設立されました。

公認心理師は新しい心理領域の国家資格であり、2018年に第1回の試験が行われたばかりです。公認心理師が成立した背景としては、心の健康問題が急激な社会情勢の変化などにより複雑かつ多様化し、それらの問題への対応が急務となっていたことがあります。現在当センターでは精神科医兼公認心理師であるセンター長、主に精神科領域を担当する公認心理師4名、小児科領域を担当する公認心理師4名、周産期領域を担当する公認心理師1名、緩和ケア領域を担当する公認心理師1名、臨床腫瘍領域を担当する公認心理師2名で診療を行っております。

こころのケアセンターの業務としては、心理的サポートを必要とする当院通院または入院中

の患者様及びそのご家族の方に対して心理的援助や心理検査を行っております。心理的援助としては、精神科領域では認知行動療法、集団精神療法やSSTなどを行い、言語化の困難な小児領域ではプレイセラピーや箱庭療法なども行っています。また緩和ケアや臨床腫瘍領域では傾聴や音楽療法も取り入れています。画一的な心理面接ではなく、患者さんの状態に応じ面接回数や面接技法を選択し、患者さんに対して適切な心理的援助を行うように心がけています。心理検査としては知能検査や認知機能検査など様々な検査を行い、患者様の病態や能力を評価して臨床へのフィードバックを行っております。

こころのケアセンターは開設されたばかりで、まだ手探りの状態で活動しておりますが、今後は病院一部門として患者さんやその家族のこころの健康に貢献していきたいと思っております。心理的問題で困っている患者様や御家族様がいましたら、担当医から当センターへご連絡下さい。



病

気

を

知

ろ

う!

Do you know the illness?

〈連載〉

第32回

『月経困難症』

自治医科大学産科婦人科学講座
藤原 寛行

月経困難症とは、月経期間中に月経に伴って起こる病的な症状のことです。症状には下腹痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振、いらいら、下痢、憂うつなどがあり、また過多月経による貧血でも動悸やめまいなどが起こります。中でも多くの女性を悩ませているのが疼痛です。初経後2～3年経過し、月経周期・期間や月経量が安定してくる頃に、月経痛を感じる女性が増加します。16～50歳未満を対象としたアンケート調査（財団法人女性労働協会，2004年）では、月経痛が“かなりひどい（服薬しても会社を休む）”と回答した割合が2.8%、“ひどい（服薬すれば仕事ができる）”が25.8%と報告されています。またこの割合は若年者で高い傾向にあります。月経に伴い、プロスタグランジンなど、痛みを引き起こす物質が産生されます。

プロスタグランジンは子宮を収縮させるため、これによる過度な子宮収縮が痛みを引き起こすメカニズムの一つと考えられています。



月経困難症は、子宮内膜症や子宮腺筋症など、月経困難症を引き起こす可能性のある病気をもともと持っている場合（器質性月経困難症）と、何も病気を持っていない場合（機能的月経困難症）に大別されます。治療はいずれの場合も、対症療法（症状を和らげる・抑える治療）から開始するのが原則ですが、背景に器質的な疾患がある場合は、これらに対する治療も選択肢となります。対症療法として最も汎用されるのが痛み止め（鎮痛剤）です。主に非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）が用いられま

す。月経毎に疼痛の程度は異なるため、痛みを自覚した時だけ服用する方法が一般的です。ただ痛みが強い場合は、定期的に時間を決めて服用する方法がとられています。また鎮痛剤は胃に負担をかけますので、胃の粘膜を保護する薬剤と併用することが勧められています。もちろん月経痛は個人差が大きく、皆が鎮痛剤を使用しなくとも、例えば適度な運動だけで月経痛がある程度改善することもあります。また漢方薬に含まれる自然の生薬も月経を軽くする目的で用いられまし、局所を温めるなどの理学的な対処法も検討されています。これらは機能的月経困難症に対して行われる「補完的な治療法」として位置づけられています。体を冷やさないようにし、適度な運動をするなど、自分でできる対処法を試してみるのもよいかもしれません。しかし、いずれにしてもこれらの方法は「対症療法」であり、もし背景に器質的な疾患がある場合は、それに対する治療を行っている訳ではないため、これらの疾患が増悪する可能性があることを知っておく必要があります。一度婦人科を受診し、器質的な疾患の有無を調べるのが勧められます。

鎮痛剤で症状が改善しない場合は他の治療法が検討されます。低用量ピルを用いたホルモン治療がその一つです。低用量ピル（卵胞ホルモンと黄体ホルモンが含まれる薬剤）の内服で排卵を抑制することにより、月経痛の改善や経血量を少なくすることが出来ます。内服中は無排卵となりますので、当面の挙児希望が無いことが条件となります。一般的な服用法である周期投与では月経様の出血（4週間毎の出血）が発来しますが、近年では長期連続して服用する薬

剤も開発され、これにより月経回数そのものを減らすことも可能となっています。しかしながら、低用量ピルの服用により血栓症が増加することなどが知られていますので、治療に伴うリスクが無いかどうかを、開始前に慎重に検討する必要があります。

別のホルモン治療に黄体ホルモン療法があります。黄体ホルモン剤を連日服用するのですが、これは主に、月経困難症の原因として子宮内膜症や子宮腺筋症が背景にある場合に用いられます。排卵を抑制し、子宮内膜症や子宮腺筋症の病変部に直接作用して病気を抑える効果があります。しかしやはり当面の挙児希望がないことが前提条件となりますし、内服中に不正出血が高頻度で認められることや卵胞ホルモンが低下しすぎることがある、などを開始前に十分理解する必要があります。一方、同じ黄体ホルモン療法でも子宮内に黄体ホルモン剤が含まれている器具を装着する治療法もあります。これは子宮内膜症が無くても過多月経や月経困難症がある方に用いることができます。装着は外来で行えますが、その際一時的に痛みを感じます。しかし、一度装着すると5年後の交換で済みますので、この方法で効果がある場合は患者さんの負担が少ない治療と言えます。

更に、ホルモン動態を閉経時と同じ状況にもっていく治療法（偽閉経療法と言い、子宮内膜症や子宮筋腫が対象です）もあります。これは月経を止めますので、確実に痛みを改善させることができますが、女性ホルモンを低下させますので、更年期様の症状が出現します。また長期に使用しますと骨粗しょう症の原因となりますので、6か月を超えた使用はできません。このように、ホルモン治療はその人にあった治療を行えば効果的ですが、その治療に適しているかを判断する必要があります。ですから、必ず婦人科を受診し、ホルモン治療の適応かどうかを調べ、また副作用などを含めた十分な説明を受けたうえで使用することが大切です。

これらの治療をしても効果が認められない場合や背景にある器質的病気が悪化した場合な

ど、外科的治療も選択肢となります。本稿で解説している月経困難症に対して外科的治療を選択する場合、挙児希望があるか否かが治療法決定に重要です。今後の挙児希望がある場合は子宮を温存することが必須ですが、そうでない場合は子宮を摘出することで月経困難症は根治させることができます。例として子宮腺筋症（子宮の壁が子宮内膜症様組織で厚くなってしまい、過多月経や月経困難症を引き起こす病気です）を挙げます。この場合、子宮腺筋症の部分だけを切除する方法で子宮を温存することができます（当科はこの治療が行える数少ない施設の一つです）。一方、子宮全摘をしますと妊娠することは出来なくなりますが、月経は無くなるため月経困難症の治療としては根治術を施行したこととなります。このように患者さんの年齢や挙児希望の有無、手術のリスクなどを加味して治療法を決定します。

月経困難症の治療法について概説しましたが、月経困難症自体は閉経とともに症状は軽快します。よって、いろいろな方法を組み合わせても閉経まで治療を続けることが出来れば、そこで治療を止めることができます。また器質的疾患の多くは閉経後に消退、縮小しますので、これも閉経が一つのゴールと言えます。しかし卵巣子宮内膜症性嚢胞（チョコレート嚢腫）は閉経後も残存し、また悪性転化例も認められることから、長期のフォローが必要です。

以上、簡単ですが月経困難症に関してまとめました。多くの女性がこの病気に悩まされていますが、月経時の痛みには個人差があるため、患者さんの重症度が周囲に理解されないなど、社会的な悩みを抱えていることもあります。治療法は本稿に記載したように様々ありますが、まずは医療者と十分に話し合うことが大切です。そのうえで各治療のベネフィットとリスクを十分に理解してから治療を開始するようにしてください。



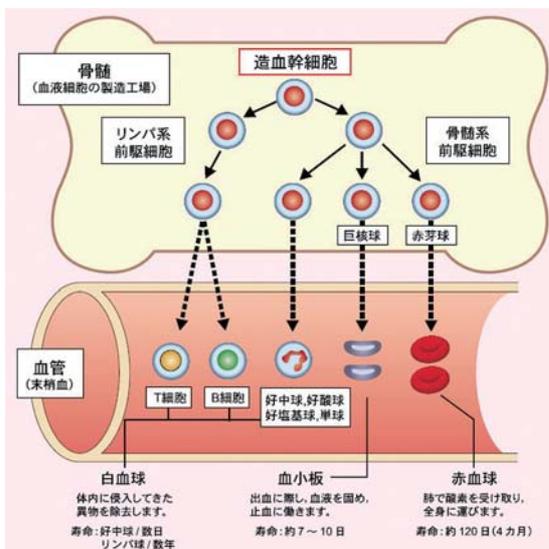
診療科・部門のご案内

血液科の紹介

血液科

神田 善伸

自治医科大学附属病院の血液科では、様々な血液の病気の診断、治療に取り組んでいます。血液の病気というのはイメージしにくいかもしれませんが、血液の中には白血球、赤血球、血小板という重要な細胞があり、これらの細胞に何らかの異常を来した状態です。白血球は細菌、ウイルスなどの病原微生物から体を守るために働く細胞で、白血球の数が減ったり働きが落ちたりすると感染症をおこしやすくなります。赤血球は内部に多量のヘモグロビンを含んでいて、このヘモグロビンが酸素を全身の組織に運搬する役目を担っていますので、赤血球が少なくなると、息切れ、動悸、頭痛などの貧血症状がでます。血小板は出血を止める役割を果たしていますので、血小板が少なくなると、出血しやすくなります。これらの血液の細胞を造り出しているのが骨髄です。骨髄は骨の中の赤い部分で、血液細胞の製造工場といえることができます。造血幹細胞という、全ての血液細胞の源になる細胞から、様々な血液細胞が育って、やがて末梢血に流れ出ていきます。



(「インフォームドコンセントのための図説シリーズ 造血幹細胞移植」から引用)

血液の細胞に異常を生じる原因は様々です。例えば、赤血球が減少する貧血の原因として最も頻度が高いのは体内の鉄分が減少することによって生じる鉄欠乏性貧血ですが、ビタミンB₁₂や葉酸の欠乏でも貧血となりますし、本来は感染症などと闘う免疫力が、間違えて自分の赤血球を壊してしまうことによる貧血もあります。また、白血病や骨髄腫などの血液の「がん」が原因のこともありますので、やはり一度はしっかりと検査をうけていただくことが重要です。

血液科専門外来は、曜日毎にスタッフが交代で担当して診療を行っています。最小限の検査で速やかに診断にたどり着くために、初診の患者さんは、紹介元の先生に診療情報提供書(紹介状)をご用意いただいた上で予約を取得し、受診されるようお願い致します。緊急性がある場合には、紹介元の先生から事前にお電話で御連絡いただくとスムーズな対応ができますので、よろしくお願いたします。

入院診療は主に4階西病棟で、無菌治療室を含めて40人前後の患者さんの治療を行っています。大学病院として、他の施設では治療ができないような難しい病気の患者さんを優先的に引き受けて、骨髄移植などの造血幹細胞移植を含めた高度医療を提供しています。他病院での治療が可能な患者様につきましては、関連病院を紹介させていただくことがありますので、御了解いただけましたら幸いです。

血液の病気の治療では、複数の選択肢があることも多く、それぞれの治療の長所、短所について、患者さんやご家族の人生観などを含めてじっくりと考えていくことが大切です。治療の選択には、絶対的な正解は存在しない場合が多いですが、私たちは十分な情報を提供し、必要に応じてセカンド・オピニオンも聞きに行ってください、決断にたどり着くまでの過程をご一緒させていただければと考えています。

小児リハビリテーション部

小児リハビリテーション部

黒渕 永寿

小児リハビリテーション部は、2006年9月のとちぎ子ども医療センター開院に伴い、本院で行われておりました小児リハビリテーションサービスを引継ぎ、同年11月に小児リハビリテーション部として設置されました。当院では外来および入院中の子どもたちに理学療法、作業療法、言語聴覚療法提供しております。1年間の延べ患者数は10,171名、スタッフは理学療法士2名、作業療法士3名、言語聴覚士3名が業務にあたっています。また、各種カンファレンス（緩和・整形外科・小児神経・こどもリハビリテーション・その他病棟）も適宜行っており、医療者の連携をとって治療方針を検討しています。



【理学療法】

入院では整形外科・脳血管・心臓疾患などの術後や呼吸器疾患の急性期治療中から機能改善目的の運動療法、生活方法や介助方法の指導を実施しています。その他長期入院中の子どもたちには体力維持目的の運動療法などを行っています。

外来では神経・筋疾患や遺伝子疾患、整形外科疾患などの補装具(車椅子や座位保持具、各種装具)などの作成を業者とともにを行っています。退院後や治療研究後に、機能の改善・身体機能検査のフォロー目的に理学療法も実施することもあります。



【作業療法】

運動発達の促しや作業活動（遊びを含め）を利用した基本的能力の訓練、応用能力の訓練（着替え・食事・排泄などの能力の改善）、自助具・装具・福祉機器の作製や適応指導、発達障害児に対する社会的適応訓練（SST）などを行っています。また、たとえ障害があっても、家庭や幼稚園、学校で生き生きと生活できるように、指導・援助も実施しております。対象は脳疾患・神経筋疾患・運動器疾患や発達障害（自閉症スペクトラム障害、注意欠陥多動症候群、学習障害）になります。

【言語聴覚療法】

難聴、言葉の遅れ、発音不明瞭（口蓋裂を含む）、吃音、読み書き困難…等、ことばやコミュニケーションの問題は子どもたちの成長とともに、ご本人やご家族の生活に様々な影響を及ぼします。このような方に対し、評価（検査）や訓練・指導・助言を行います。大学病院である特徴を生かし、医師や歯科医師の指示のもと、その他のスタッフとともに難聴、口蓋裂、発達障害などチーム医療で対応し、地域の医療・保健・福祉・教育の各機関と連携・協力しております。

子ども医療センターリハビリテーション部では、子どもたちが生き生きと生活でき、子どもたちもそのご家族も笑顔につながるリハビリの提供を目指しています。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。どうぞよろしくお願い致します。

季節のレシピ

かじきのレモンソテー

種々の感染症から身を守るためには、感染症に対する抵抗力である「免疫」を維持、強化させることが重要です。この免疫の仕組みには、たくさんの栄養素がいろいろな形で関わっています。数多くの栄養素が総合的に作用して、私たちは健康を維持しています。何か一つの食品を偏って摂取するのではなく、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。

数ある栄養素のなかでも、例えば「ビタミンD」は抗菌ペプチドという、免疫に関わる物質の合成に関与しています。今回は、ビタミンDを多く含むかじきやきのこを使用した「かじきのレモンソテー」をご紹介します。ただし、ビタミンDは過剰摂取による健康障害をおこす可能性があるため、サプリメントなどによる摂りすぎには注意しましょう。



*材料(2人分)

- かじき(切り身) …2切
- こしょう …少々
- 小麦粉 …大さじ1
- レモン汁 …1/2個分
- しょうゆ …小さじ2
- バター …大さじ1
- しめじ …1/2パック
- まいたけ …1/2パック
- 塩 …少々
- オリーブ油 …大さじ1
- 乾燥パセリ …適量

*作り方

1. しめじとまいたけは石づきを切り落とし、小房に分けておきます。
2. かじきにこしょうを振り、小麦粉を薄くまぶします。フライパンにバターを熱し、かじきの両面を弱めの中火で各1~2分焼きます。
3. レモン汁としょうゆを加えてからめ、かじきを取りだして器に盛ります。フライパンに残った汁があればかじきかけます。
4. 同じフライパンにオリーブ油を熱し、中火でしめじとまいたけを炒め、しんなりしたら塩をしてひと混ぜし、火を止めます。器に盛り合わせ、パセリを振り完成です。

エネルギー：239kcal、たんぱく質：15.3g、ビタミンD：7.6μg、食塩：1.2g

かじきのレモンソテーを主菜としてバランスのよい食事をイメージしてみましょう。

「バランスのよい食事」とは…**主食・主菜・副菜**を揃えること！

【主食】

ごはん、パン、
麺類など

炭水化物の供給源

【献立】

十六穀ごはん
かじきのレモンソテー
チーズ入りサラダ
オレンジ



【副菜】

野菜、きのこ、海藻
こんにやくなど
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の供給源

【主菜】

肉、魚、卵、
大豆製品など
たんぱく質、
脂質の供給源

文献 日本栄養士会：緊急事態宣言を受けて、中村会長手記の「栄養のチカラで難局を乗り切る」. <https://www.dietitian.or.jp/important/2020/3.html>(2020/6/16 閲覧)
農林水産省：給食はバランス食の見本. https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/sample.html (2020/6/22 閲覧)
Kikuta J, Ishii M: Current Topics on Vitamin D. The Effects of Vitamin D on the Immune System. Clinical Calcium 25(3):359-65, 2015

※治療のため食事制限されている方は、医師、管理栄養士に相談しましょう。担当：臨床栄養部 門間千瑛

お知らせ掲示板

自治医科大学附属病院の各部署のご案内

新型コロナ流行に関する注意点

新型コロナウイルス感染症が世界的大流行・パンデミックとなり、皆さん、御不安なことと思います。幸い栃木県は2020年の前半までの第一波では本格的な流行に至りませんでした。日本国内の患者数は7月末の時点で3万人程度であり、2009年9月から翌年の2月まで流行した新型インフルエンザの患者数2,000万人とは比べものにならないくらい小さな数字です。新型コロナは思ったより感染力がないのかもしれませんが、しかし、新型インフルで亡くなった方は200人ぐらいであったのに対して、新型コロナではすでに1,000人近い方々が亡くなっており、かかると命に係わる危険性がずっと高いウイルスであるともいえます。また、欧米では桁違いの患者数、死者数となっており、世界的な大流行が続く中、日本に第二波・第三波が襲う可能性も考えておかなければなりません。新型コロナは無症状のまま感染して、さらに他の人にうつすこともあり、対応が厄介なウイルスです。では私たちはどのように対応すればよいのでしょうか。

まず、第一に過剰に怖がり過ぎないことです。県内では医療現場で感染した医療従事者はいません。当院でも必要十分な対策で従来の医療も継続できるように対応を進めています。適切な対策を取れば防ぐことが出来る訳ですから、皆さんも過剰な受診控えの必要はなく、医師の指示に従って療養を継続いただきたいと思います。そして第二、油断せず、手をよく洗いましょう。病院職員もアルコールによる手指消毒に努めています。また、症状がない方からも拡がるため、病院を受診したり電車・バスを利用したりする際などには、エチケットとしてマスクを着用し、大声での会話は慎みましょう。当分の間、“たちの悪いインフルエンザがずっと流行している”というつもりで過していただき、このパンデミックをみんなで無事に乗り越えましょう！

(感染制御部 森澤雄司)

黄ぶな



黄ぶなの伝説

昔、宇都宮のある村に、天然痘というとても怖い病気が大流行しました。村人は、神様に「病気が治りますように」と一生懸命お祈りをしました。ある日、村人の一人が、病気の人に食べてもらおうと、田川で魚釣りをしたところ、鯉のように大きくて、黄色い色をした不思議な鮒（フナ）をつり上げました。

病人がその鮒を食べたところ、病気はあとかたもなく治り、再びその病気にかかることもありませんでした。

後に村人たちは、このことを神様のおかげと感謝して、病気よけとしてこの黄鮒の形をした物を毎年新年に神に供えるようになったそうです。

張り子の黄鮒は、宇都宮市の郷土玩具として、今でも地元の人たちに親しまれています。

宇都宮市商工部工業課“うつのみやの伝統工芸品”より

安心・安全なお食事の提供を目指して、『ニュークックチルシステム』を導入しました

文責：臨床栄養部 茂木さつき

2020年3月10日夜、患者さんのお食事を調理する厨房は、新館南棟地下1階に移転しました。

日中、患者さんのお食事を提供したスタッフは、夜遅くまで残って作業をし、夜から出勤したスタッフが朝まで作業を引き継いで対応しました。120名を超えるスタッフ全員の思いはただ一つ、「3月11日の朝食を、患者さんに間違いなく届けること」でした。

移転後の厨房には「ニュークックチルシステム」という新しい給食システムを導入しました。

安全なお食事を提供するために、「食事は加熱終了後2時間以内に喫食することが望ましい」との規定がありますが、入院患者数の多い当院では、すべてのお食事を2時間以内にお届けすることは難しく、安全を確保することが困難な状況にありました。

一方、「ニュークックチルシステム」は厳しい温度管理に基づく給食システムで、料理は一人一人の食事がセットされるまで、細菌の増殖が抑制される低温で管理されます。その後、病棟ごとの配膳用カートの中で、冷たいものは安全な低温状態で維持され、温かいものは120℃の熱風で加熱後、適温まで冷まされます。加熱後短時間で配膳されるため、温かく、高い衛生状態で患者さんにお届けできます。

しかしながら、このシステムへの変更では、献立内容の大幅な変更が必要となりました。準備不足により、入院中の皆様には、お食事のメニューサイクルが短くなり、大変ご迷惑をおかけいたしました。また、「以前あったあのメニューが無くなってしまった。」とのメッセージもいただいております。申し訳ございません。心よりお詫び申し上げます。

今後、このシステムの特性を十分に発揮し、「おいしい」とおっしゃっていただけるお食事を「安全」にお届けできるよう努力してまいります。



Bリーグ宇都宮ブレックスの竹内公輔選手より小児用のバギー型車いすが寄贈されました

2月10日(月)、Bリーグ宇都宮ブレックスの竹内公輔選手より、とちぎ子ども医療センターへ小児用のバギー型車いす(3台)が寄贈され、寄贈式および感謝状の贈呈式が行われました。

竹内選手は、ホームゲーム1勝またはホームゲームでダンクシュートを決めた際に、車いす1台もしくは福祉用具1個を栃木県内の医療機関や福祉施設等に寄贈する活動を、ふくしの道具やひびき(株式会社ひびき)と共に実施されています。

寄贈いただいた車いすは、子ども医療センターの患者さんのために活用いたします。



(左から)
子ども医療センター山形センター長、
宇都宮ブレックス竹内選手、佐田病院長



寄贈された車いす



感謝状贈呈式の様子

自治医科大学とちぎ子ども医療センター支援基金について

当院では自治医科大学とちぎ子ども医療センターの機能の充実・療養環境の維持向上等を図ることを目的とした寄附を受け入れております。

寄附の受け入れ状況をご報告するとともに、寄附金の使途についてご紹介させていただきます。



《吹き抜け広場 装飾》

寄附受け入れ状況

《寄附金》

個人の方または団体の皆様から寄附金をいただいております。

そのほか、とちぎ子ども医療センターに設置しております募金箱にも多くの方々からご協力いただいております。

《現物寄附》

絵本やハンカチタオルなどのお品を寄贈いただいております。

主な使途内容

子ども医療センター吹き抜け広場の装飾や子ども向けの絵本やアニメDVD、数字パズル等の購入に使用させていただきます。

ご寄附いただきました方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。

なお、随時、ご寄附の申し込みを受け付けております。

お問い合わせは下記へご連絡ください。

《連絡先》自治医科大学附属病院 総務課
TEL 0285-58-7103 担当 吉澤

マスク等の寄付に関する御礼について

当院における新型コロナウイルス感染症対応に対し、複数の個人、企業、団体の皆様からマスク等のご寄付や食品の差し入れ、激励のお手紙をいただいております。

皆様からの温かい御支援に職員一同、心より感謝申し上げますとともに、ご寄付いただいた物品につきましては、大切に使用させていただきます。

当院は地域医療を担う基幹病院として、引き続き皆様のご期待に沿えるよう医療体制を維持してまいりますので、今後ともご理解とご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

病院長 佐田 尚宏

新型コロナウイルス感染症対策による面会制限について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、入院患者さんに対するご面会につきましては原則禁止としておりますが、2020年7月1日(水)より、面会制限に変更いたします。なお、面会のルールは下記のとおりいたします。

〔面会が可能な方〕 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

- 面会許可証をお持ちの方
- 病院側から来院要請があった場合
- 入院患者さんへ日用品などを届ける場合

また、ご面会の方は、2週間以上の行動自粛をお願いいたします。

発熱・せき等の呼吸器症状・強い倦怠感・味覚症状がある方は面会できません。

二次感染を予防するため、面会時は必ず、手洗いの励行、マスクを着用して、ご来院下さい。

面会方法および面会許可証の発行につきましては病棟(病状を含む)により異なります。

ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

《紹介初診予約センター》について

※下記診療科宛の紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方は、お電話による事前予約が可能になりました。

予約は患者さんご自身またはご家族からお電話にてお申し込みください。

お手元に当院あての紹介状をご準備の上、お電話をお願いします。

予約可能診療科

消化器・肝臓内科 腎臓内科 皮膚科 耳鼻咽喉科 小児耳鼻咽喉科
整形外科(小児整形外科を除く) 呼吸器内科 総合診療内科 乳腺科

専用電話番号

☎ 0285-58-7601 電話受付時間 平日 9時00分～16時30分

ご意見 ・ ご感想

「自治医科大学附属病院だより」へのご意見・ご感想をお寄せください。
また、取り上げてほしい記事がありましたら下記までお電話またはメールにてご連絡ください。

📞 ご連絡先 ▶ 自治医科大学附属病院 総務課

TEL 0285-58-7103 メールアドレス soumu@jichi.ac.jp

病院敷地内全面禁煙のお知らせ



健康増進法では、学校や病院など多数の者が利用する施設において、受動喫煙(他の人の煙草の煙を吸うこと)の防止を定めております。当院では、法の趣旨に基づき、病院敷地内を、電子タバコを含めた**全面禁煙**としております。皆様のご理解とご協力をお願いします。

禁煙したい方へ **当院には禁煙外来がございます。**
電話予約のうえ、受診ください。

- 診察日 隔週木曜日 午後3時～午後4時(完全予約制)
- 連絡先 自治医科大学附属病院 呼吸器内科
0285-58-7123、0285-58-7132 午後2時～午後4時
土日祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く

第31号

自治医科大学
附属病院だより



〒329-0498
栃木県下野市薬師寺3311番地1
TEL 0285-44-2111
FAX 0285-40-6016
URL <http://www.jichi.ac.jp>

発行日/令和2年8月1日
編集・発行/自治医科大学附属病院
病院広報戦略会議
印刷/(株)松井ピ・テ・オ・印刷