

No. 32

令和3年3月1日

自治医科大学附属病院だより

Jichi Medical University Hospital



オンラインでのしまじろう来訪の様子

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。

患者の皆様の権利と義務について

【患者の皆様の権利】

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。患者の皆様に必要な権利があります。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	▶ 病気を知ろう! 第33回「せぼねの病気 - 脊柱変形(側弯症)」... 7
	「患者サービス検討委員会からのお知らせ」	▶ 診療科・部門のご案内「高度治療部(High Care Unit: HCU)の紹介」... 8
	▶ リレーエッセイ 4	「放射線管理センターの紹介」... 9
	▶ トピックス「健康へのお手伝い~あなたのそばに自治医大~」... 5	▶ 季節のレシピ「菜の花入り卵焼きの蛤あんかけ」..... 10
	「腹膜播種治療センター」..... 6	▶ 検査の豆知識 11 ▶ 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2年10月12日(月)～16日(金)に、外来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。

令和元年度は1日の実施でしたが、令和2年度より実施期間を5日間としました。

また、項目については「普通」を外し、5段階から4段階(満足、やや満足、やや不満、不満)となりました。

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。

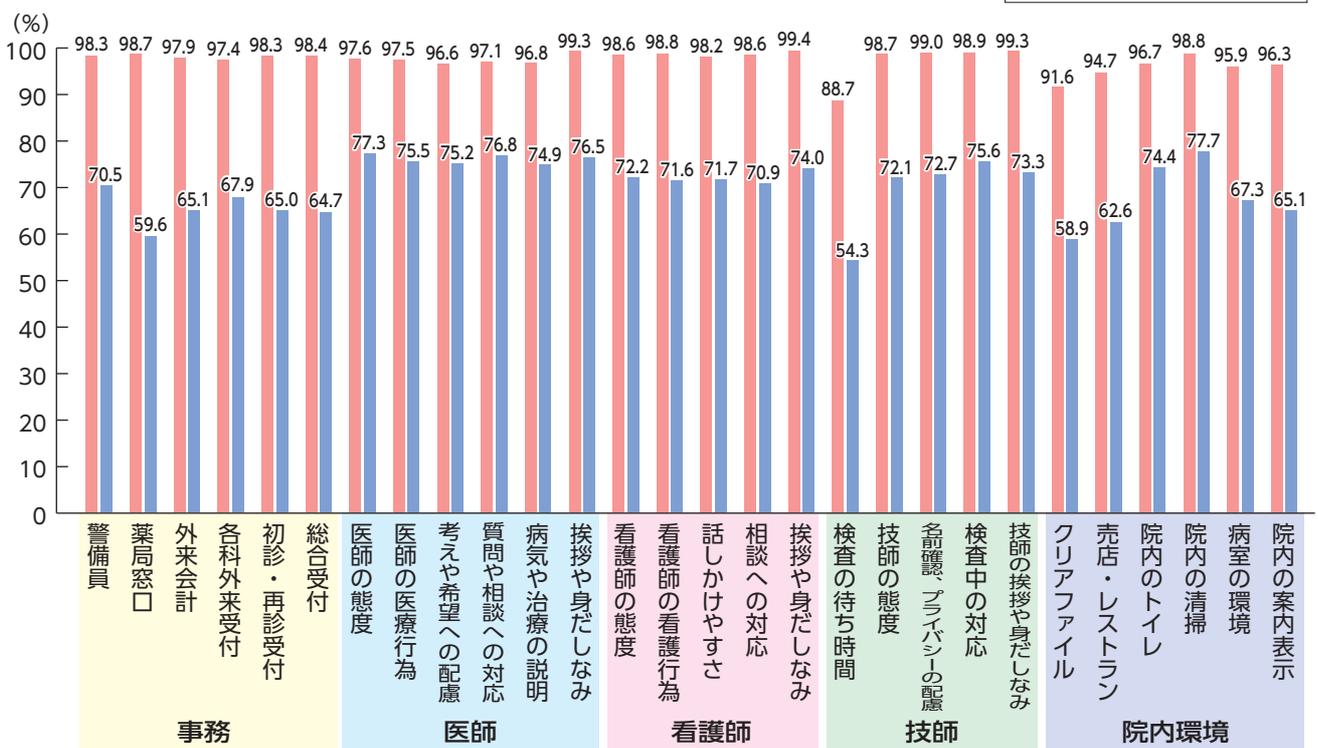
配布枚数 8,500枚 (本院：7,500枚・子ども医療センター：1,000枚)

回収枚数 4,782枚 (本院：4,202枚・子ども医療センター：580枚)

満足度調査

外来アンケート結果

職員や施設等に対する満足度 (満足+やや満足の割合)

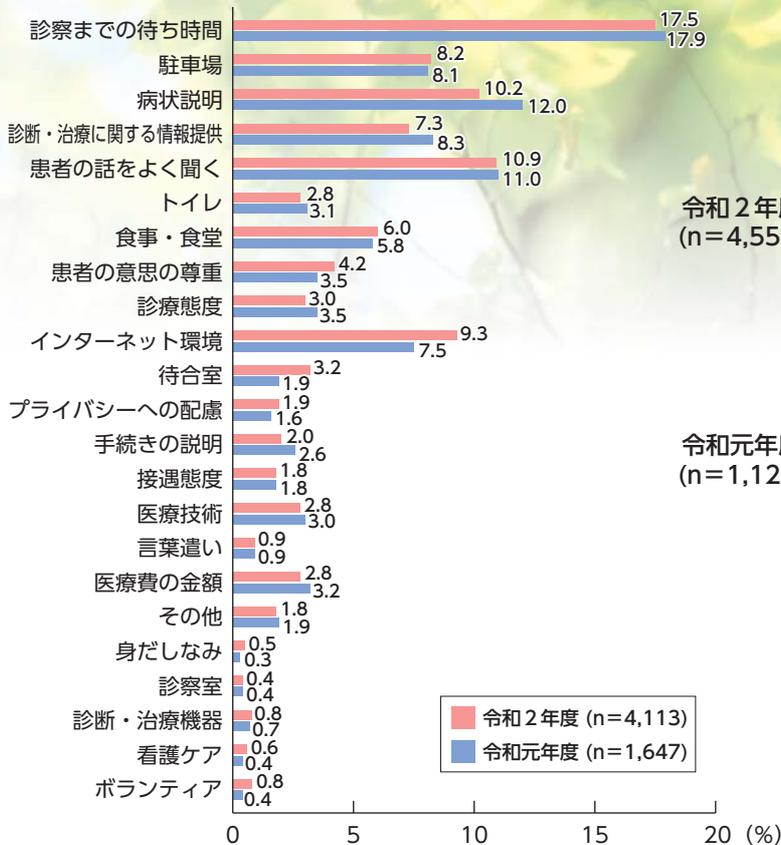


待ち時間調査

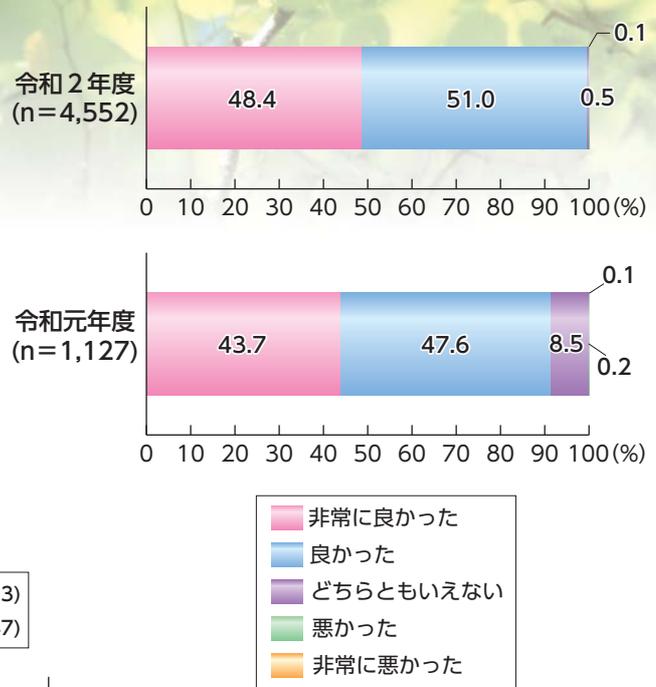


改善点調査

特に改善が必要と思われる項目
(複数回答)



この病院にきて良かったと思いますか



自由意見欄 (抜粋)

診療関係	<ul style="list-style-type: none"> ● 症状と治療方針が分かりやすいと良い。 ● 病状に対しての具体的な治療がどのようなものか？どんな治療の選択肢があるのか？より教えて頂きたいです (不安解消のために)。
職員の接遇	<ul style="list-style-type: none"> ● 職員への話しかけやすさがもう少しあると思いました。 ● 道 (どこに何があるのか?) が一人では分かりにくいと思います。おじいさん、おばあさんは人に聞けず、2人で道に迷っていたようです。
プライバシー	<ul style="list-style-type: none"> ● 診察室内の音が外の待合に聞こえることがある。
待ち時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 外来の待ち時間が1時間をすぎると疲れてしまう。 ● 採血で受付してから採血するまでの待ち時間が長い。
システム	<ul style="list-style-type: none"> ● Wi-Fiを導入してほしい。
設備への意見	<ul style="list-style-type: none"> ● トイレに手拭ペーパーを置いて欲しい。 ● 手指消毒のアルコールを手で押さなくても自動に出てくる物にしてほしい。 ● 案内の表記に日本語だけではなく英語もあると良いと思います。支払、薬交付や会計や保険証確認等。
良い意見	<ul style="list-style-type: none"> ● 忙しい中、親切に対応していただきました。詳しく説明もいただきました。ありがとうございました。 ● いつも親切、丁寧な対応をありがとうございます。医師も看護師さんもお話やすく助かります。 ● トイレなどとてもきれいです。 ● 全体的にクオリティーの高い病院と思います。

いただいたご意見をもとに、更なる患者サービスの向上に努めていきたいと思っております。

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。

リレーエッセイ

〈連載〉第12回

自治医科大学附属病院の 「特定行為看護師」活動について

看護部
渡井 恵



皆様こんにちは、自治医科大学附属病院看護部で特定行為看護師の活動を担当しております渡井です。今回は皆様に特定行為看護師のことをご紹介します。

特定行為看護師とは、2015年10月に厚生労働省が施行した「特定行為に関わる看護師の研修制度」によってうまれた名称です。資格が発行されるわけではありませんが、特定行為研修を修了し、高度な知識や判断力があると評価されると、医師の判断を待たずに診療補助を行うことができます。

この特定行為看護師の制度が創設された背景には超高齢化社会となる2040年を見据えた医療改革があります。看護師の行う特定行為とは、実践的な理解力や判断能力のほか、高度な専門知識や技術をもって、医師の判断を待たずに行う診療補助のことです。特定行為は21区分に分けられ、さらに細かく分類されて全部で38の行為があります。研修を受ける前は患者の病状や変化を医師に一回一回報告し、判断や指示を受けていたものが、あらかじめ作成した指示書をもとに自分の判断で特定行為を行うようになります。つまり、看護師自身の判断で、対処できることが多くなります。そのため仕事の幅が広がり、どの医療現場でも求められている人材です。

自治医科大学では全国に先駆けて2015年8月に看護師特定行為研修センターが開設されました。看護部では開設当初より受講を進めてきました。受講者数は2015年10月期から2019年10月期まで4年間で13区分39名となり、修了生は2019年9月末時点で29人になりました。

病院内では特定行為看護師の役割と活動について紹介するポスターを掲示しています。患者の皆様への広報として病院のHPにも掲載し、ネームホルダーにつける特定行為看護師のバッヂを紹介し患者・家族の皆さまに安心してもらえるような周知を心がけています。2020年12月現在、特定行為が実践可能な看護師は12区分21人になりました。特定行為看護師は、今後の医療現場において、高度な医療を提供している大学病院や今まで住んでいた家で過ごしたいという在宅医療のニーズが増えている社会の中でも、より活躍できる人材として期待されています。これからも特定行為看護師が看護の視点を大切に患者の皆様への入院生活がより快適に、安全で安心できる入院生活が送れるような関わりをしていきたいと思っております。

特定行為看護師の実際の活動事例をご紹介します。

○外来での事例

胃ろうや膀胱ろうの交換、床ずれなどの壊死組織の除去等を行うために手順書を整備し、特定行為看護師の判断でタイムリーな処置を行うことができます。患者の皆様が複数の診療科を受診する場合など医師の診察を待つことなく処置をうけることができ、待ち時間の短縮にも繋がります。

○救命救急センターの事例

人工呼吸器の設定変更を行うために手順書を整備し、特定行為看護師の判断で設定変更を行うことができます。医師との事前の相談と手順書をもとに看護師の判断でタイムリーに設定変更を行うことができるため患者の皆様は人工呼吸器から早期に離脱することができます。

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ご協力ください。

「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。
- 避びにくいなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をしている際は、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は、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手を洗う。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）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> □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 □計画を立てて早く済ます □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 <p>娯楽、スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> □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、十分な距離かオンライン 	<p>公共交通機関の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> □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 <p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> □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数は避けて <p>冠婚葬祭などの親族行事</p> <ul style="list-style-type: none"> □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

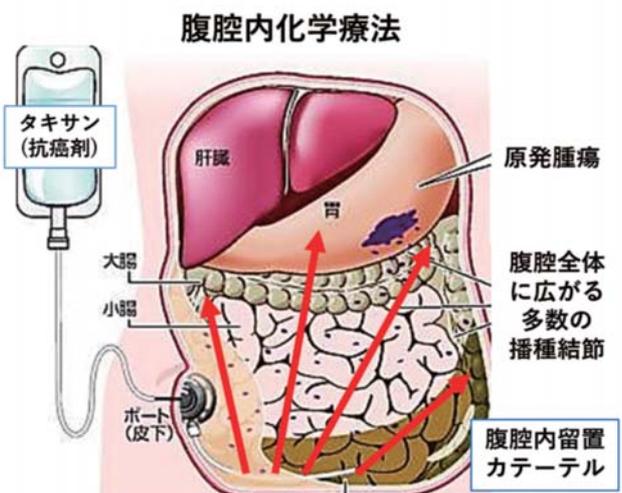
トピックス

腹膜播種治療センター

臨床研究センター
北山 丈二

がんは日本人の死因の第一位で約1/3を占める病気です。がんは一定の大きさになると、原発巣から転移し、転移臓器の機能不全を起こして生体を死に至らしめます。腹膜播種は、胃癌、膵癌、大腸癌などの消化管癌や卵巣癌などのお腹の中に発生したがんが、その空間（腹腔）のなかに種を撒くように散らばる形で多数の転移巣を作る特殊な病態で、進行すると、大量の腹水（癌性腹水）や、腸管、尿管、胆管などの狭窄を来し、いわゆる癌性腹膜炎という末期的状態に陥る予後不良の疾患です。一般に、腹膜播種を来すと、手術で切除することは不可能で、放射線治療も難しいため、その治療の主体は抗癌剤による化学療法になりますが、他の遠隔転移と比べて抗癌剤が効きにくいという特徴があります。また、診療面においても、審査腹腔鏡、腹腔内（温熱）化学療法、腹水濾過濃縮再静注法など、腹膜播種に特有の検査法、治療手技が存在します。一方、同じ腹膜播種でも、その病理学的特徴や悪性度は原発のがんの種類によって大きく異なります。一般に、卵巣癌や大腸癌は比較的大きな結節を作ることが多いのに対し、膵癌や胃癌はびまん性に広がる線維化の強い小さな病変を作ることが多く、悪性度も高い傾向があります。このため、腹膜播種の治療は各がん腫別に検討されてきた歴史的背景があり、化学療法に用いられる抗癌剤の種類もバリエーションに富んでいるのが現状です。

近年、私どもは、腹膜の表面に癌ができる腹膜播種に対して、腹腔ポートというデバイスを皮下に埋め込み、そこから、週一回、点滴と同じ要領で、タキサンという種類の抗癌剤をお腹の中に直接注入する腹腔内化学療法という方法を開発し（図）、この方法を全身化学療法と組み合わせることで、胃癌の腹膜播種に著効があることを臨床試験にて検証してきました。ただ、この治療法は、本邦ではまだ保険適応が得られておらず、臨床研究という形でしか施行できないため、実施施設や適応基準などの条件が厳しく制限されているのですが、今後、様々ながんの腹膜播種に対しても効果を示す可能性があると考えられるため当センターにて積極的にとりこんでいきたいと考えております。



病気を知らう!

Do you know the illness?

〈連載〉

第33回



整形外科
竹下 克志

『せぼねの病気 — 脊柱変形(側弯症)』

整形外科は運動器の疾患を扱います。今回はその中で脊柱変形(側弯症)をご紹介します。横に曲がっていることを表す側弯症と呼ばれることが多かったのですが、現在は後ろに出っ張る後弯症の問題が大きくなってきたために、現在はまとめて脊柱変形と呼ばれることが多くなっています。脊柱変形は古くからある病気で、古代エジプトのミイラにも見られます。進行すると誰にでもわかるので、「ノートルダムのせむし男」のように差別的扱いを受けていた病気でした。現在、脊柱変形は容姿の異常にとどまらず、消化器や呼吸器の障害を来すことがわかっています。脊柱変形は新生児から90代の高齢者に至るまでありますが、成人前と後によって病態、症状そして治療も大きく異なります。

子どもでは側弯症が多く(図1)、2%という高い頻度です。さらに子どもの成長に合わせて側弯症も成人では見られない早さで悪化することがあります。側弯症はいったん進行すると治ることはありませんし、大人になってから痛みなどいろいろな問題を引き起こします。すなわち進行の予防が重要な病

気であり、学校健診の中で運動器検診の一つとして側弯症検診が行われます。特に子どもの成長の著しい小学生高学年から中学生が最も注意が必要な年代となります。保護者に配られる調査票(図2)にチェックの仕方が書かれています。子どもの成長に伴う側弯症には装具治療(図3)が有効です。

成人での脊柱変形では後ろに出っ張る後弯症(図4)が問題です。加齢とともに脊椎の軟骨成分といれる椎間板の短縮などから脊椎は少しずつ短く、後弯気味になります。しかし骨粗鬆症からくる脊椎骨折や脊椎を支える体幹筋の衰えなどから病的な後弯となることがあります。高齢者では脊柱変形は高頻度で見られます。後弯症による消化器症状として逆流性食道炎があり、相当の頻度で胸やけを生じます。また立つ姿勢を支えるため背中に強い筋肉痛が起こるために、長い外出が難しくなり、台所仕事に不都合が生じます。さらに後弯が強くなると前が見えにくくなります。前を見ること自体が一大作業となります。首を強く反らして補いますが(図5)、そのために首の痛みや頚椎の病気を合併することがあります。さらに骨盤を押し出し、膝を曲げることとなりますが、大腿四頭筋の負担が増え太ももの尋常でない筋肉痛となります。成人脊柱変形の予防として、健全なからだをキープすることが重要です。運動器を衰えさせないように、普段からからだを動かす生活習慣を身につけましょう。

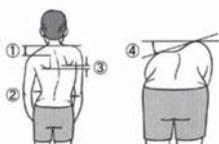


図1. 子どもの側弯症
起立して後ろから撮ったレントゲン写真

図3. 側弯症の治療用装具

III. 背骨についてあてはまる□にチェックしてください。(↓保護者記入欄)

1. 背骨が曲がっている。



- ①肩の高さに左右差がある
- ②ウエストラインに左右差がある
- ③肩甲骨の位置に左右差がある
- ④前屈した背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられる
(※このチェックが最も重要です)
- ⑤①~④はない

図2. 学校健診での保険調査票(一部)



図4. 成人脊柱変形(後弯症)
起立して横から撮ったレントゲン写真

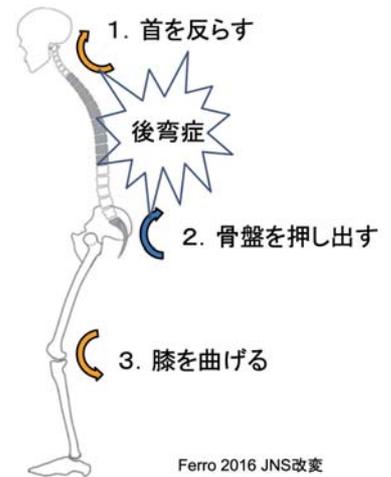


図5. 後弯症で上下の負担が増える

診療科・部門のご案内

高度治療部 (High Care Unit: HCU) の紹介

高度治療部

笹沼 英紀

自治医科大学附属病院の高度治療部 (HCU) は2018年10月22日に開設されました。高度急性期医療を担う附属病院の一部門として順調にスタートしましたので、現況に関してご報告致します。

HCUは旧ICU跡地に、16床でオープンしました。診療体制は各科主治医制、4:1の看護体制となっております。16床と限られた病床のため、より重症な患者さんに適正に利用頂くため入室基準を設けております。全診療科から様々な疾患の患者さんを受け入れているため、主治医チームと看護チームのコミュニケーションがとても重要です。2020年11月現在、29の診療科から総数3020名、月平均100名以上の患者さんを受け入れてきました。HCUは院内で大きく3つの役割を担っています。1つは、手術後患者が短期間入室する**外科系 (サージカル) HCU**としての役割です。全身麻酔後に手術室と同様のモニター監視下に経過観察ができるため、ICU管理まで必要ないが病棟では観察が難しい患者さんに入室頂いています。2つめは、ICU退室患者の受け入れです。これまでICU退室後は直接病棟の重症室等で経過観察されてきましたが、**ステップダウンユニット**としてHCUでしばらく経過を診て病棟に戻ることができるようになりました。3つめは、救急患者さんの受け入れです。脳神経科では、**脳卒中ケアユニット (Stroke Care Unit: SCU)**として利用頂き、救命救急センターからは、重症化が予測され厳重な経過観察が必要な患者さ

んを受け入れています。また、これまで各病棟で出張透析を受けていた患者さんは、HCUに集約し4:1看護体制のもと十分に広いスペースで出張透析を受けて頂くことができるようになりました。新型コロナウイルス感染症の流行下でHCUは、県の「コロナウイルス感染症疑い患者受け入れ病床」2床を確保し、さらにコロナ後を見据えて様々な感染症に対応できるよう2床を前室付きの陰圧病床に改修工事しています。

HCU滞在期間は (ICUと合算して) 3週間と短期間に限定されていますが、病棟管理が難しい患者さんや、ICUから病棟に直接戻ることが難しい患者さんに関しては、規定の滞在期間を過ぎても、治療目標を明確にした上で入室を継続して頂いています。今後もできるだけ多くの診療科の重症患者さんに、安全で安心な診療を提供できるよう取り組んでいきたいと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。



自治医大術後疼痛管理チーム (J-TAPS) との
カンファレンス風景

放射線管理センターの紹介

放射線管理センター
苅尾 七臣

放射線管理センターでは病院内で使用する放射線から患者様や病院職員そして近隣住民の方々の安全を確保することを目的として業務をおこなっております。

放射線は通常のレントゲン撮影だけでなく、病院内の様々な場所で利用されています。心臓カテーテル検査等の血管内治療ではエックス線透視が利用されていますし、診断に欠かせないCT検査でも放射線が利用されています。また、腫瘍等に放射線をあてる放射線治療もおこなっております。放射性医薬品を使用する核医学検査でも放射線が発生します。

放射線は非常に便利ではありますが、使い方を間違えると危険なものとなり得るため、法律によって厳しく規制されています。その法的な手続き及び監督を放射線管理センターが行っています。

放射線は目で見ることはできません。痛み等を感じることもありません。そのため、被ばくしていても気づくことができません。知らない

間に患者様や病院職員が被ばくすることがないように、放射線を使用する部屋から漏れ出ている放射線がないか放射線測定器を使用して定期的に確認をしています。



業務上放射線を被ばくする恐れのある職員には放射線を安全に利用するための教育訓練を行うとともに、個人線量計の装着を義務づけ、個人の被ばくを管理しています。被ばく線量の多い職員には被ばくを減らすための提案なども行っております。

今後も放射線に対する規制が厳しくなっていくことが予想されます。

放射線管理センターは広く情報収集をし、迅速に対応ができるように、日々準備をしています。何か心配な点がございましたらいつでも御連絡下さい。



季節のレシピ



菜の花入り卵焼きの蛤あんかけ



3月3日は、桃の節句です。女の子の成長と将来の幸せを願って人形を飾り、ご馳走を楽しむ行事として江戸時代中期ごろに定着しました。ご馳走に使われる食材の一つに、蛤(はまぐり)があります。これは蛤の貝殻が対のもの以外とは決して合わないことから、夫婦和合の象徴とされているためです。

今回は蛤と、春が旬の菜の花を使用した料理をご紹介します。菜の花は、ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜の1つです。卵の黄色と、菜の花の鮮やかな緑色から、春の訪れを感じられる1品です。



1人分栄養量

エネルギー : 111kcal
 たんぱく質 : 7.7g
 食塩相当量 : 1.3g
 ビタミンA : 33μg
 (レチノール活性当量)
 ビタミンC : 17mg
 カリウム : 148mg
 カルシウム : 65mg

菜の花に含まれる栄養素量 (100gあたり)		1日あたりの推奨量または目安量* (18歳以上の男女)	栄養素のはたらき
ビタミンA (レチノール活性当量)	180μg	650~900μg	細胞や遺伝子に障害を与える活性酸素を抑えるはたらき(抗酸化作用)により、がんや動脈硬化を予防します。
ビタミンC	130mg	100mg	
カリウム	390mg	2000~2500mg	血圧の上昇を抑えるはたらきがあります。
カルシウム	160mg	650~800mg	骨粗鬆症予防に必要な栄養素の1つです。体内のカルシウムの99%は、骨や歯に貯蔵されています。

※「日本人の食事摂取基準2020年版」第一出版株式会社

【材料(3人分 8.5cm×6.5cm×高さ5.5cmの型1つ分または直径18cmフライパン)】

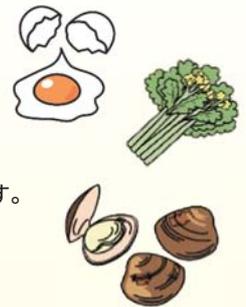
● 蛤あん

- ・ 蛤……6個
- ・ 水……200ml
- ・ 塩……小さじ1/4
- ・ 酒……小さじ2

- ★ 片栗粉……大さじ1
- ・ 水……大さじ1

● 菜の花入り卵焼き

- ・ 卵……3個(約150g)
- ・ しょうゆ……小さじ1
- ・ 砂糖……大さじ1
- ・ 菜の花……30~40g



【蛤あんの作り方】

1. 鍋に、蛤・水・塩・酒を入れて蓋をして、中火にかけます。蛤が開いたら、鍋から取り出します。
2. ★の片栗粉と水を混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作ります。
3. 蛤を取り出した鍋に、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。

【菜の花入り卵焼きの作り方】

1. 鍋に湯(分量外)を沸かし、菜の花を1分茹でます。
2. 菜の花の水気を切り、0.5~1cmの長さに刻みます。
3. ボウルに、卵・しょうゆ・砂糖を入れて、よく混ぜます。刻んだ菜の花を加えてさらによく混ぜます。
4. オープンレンジを170℃に予熱します。
5. 型にオープンシートを敷き、卵液を流し入れます。
6. 170℃に予熱したオープンレンジで、30分焼きます。(途中、アルミホイルをかぶせて焼き色を調節します。)
※型やオープンレンジがない場合は、熱したフライパンに油(分量外)をひき、卵液を流し入れて両面を焼きましょう。
7. 中心に竹串を刺し、卵液が付かなければ、焼き上がりです。

【盛り付け】

1. 卵焼きを食べやすい大きさにカットして、皿に盛り付けます。
2. 卵焼きにあんをかけて、蛤を盛り付けます。

文献：「年中行事・記念日から引ける 子どもに伝えたい食育歳時記」株式会社ぎょうせい

「七訂 食品成分表2016」女子栄養大学出版社「年中行事・記念日から引ける 子どもに伝えたい食育歳時記」株式会社ぎょうせい
 「改訂 新版 基礎栄養学—栄養素のはたらきを理解するために—」株式会社アイ・ケイ・コーポレーション

※治療のため食事制限をされている方は、医師、管理栄養士に相談しましょう。担当：臨床栄養部 平田こころ

検査の豆知識

電子顕微鏡検査

病理診断部

専任臨床検査技師 飛田野 清美

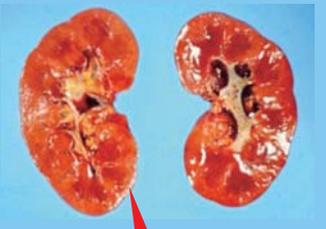
電子顕微鏡（電顕）は、電子線を利用して標本の観察を行います。光学顕微鏡の1,000倍の分解能を持ち、100万倍まで観察ができると言われています。

※分解能とは2点間を区別できる最小の距離で、2つの点が2つの点であるということを理解できる距離のことです。肉眼の分解能は0.1mm（ミリメートル）、光学顕微鏡の分解能は0.2 μ m（マイクロメートル）、電子顕微鏡の分解能は0.1nm（ナノメートル）です。

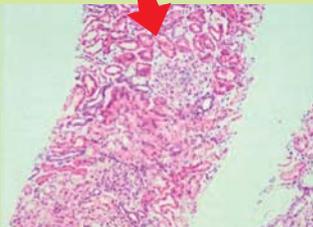
※1 μ m=0.001mm 1nm=0.000001mm

腎臓を・・・

肉眼で見ると

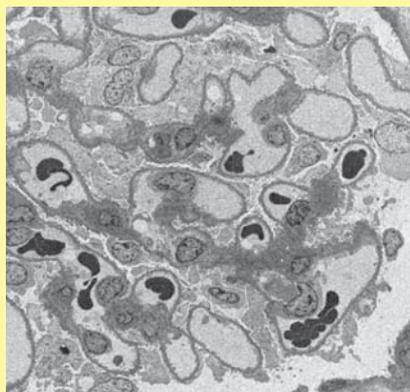


光学顕微鏡
で見ると

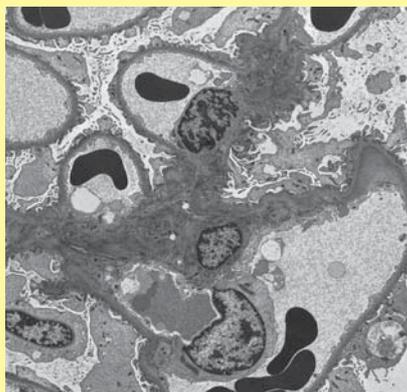


(100倍)

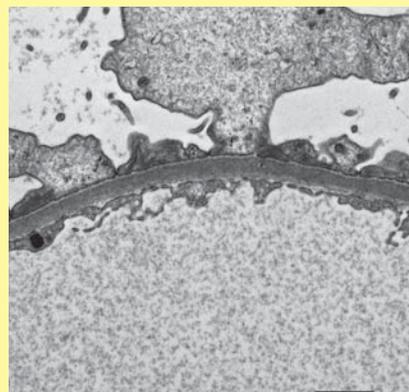
電子顕微鏡
で見ると



低倍率(800倍)



中倍率(2,500倍)



高倍率(10,000倍)

病理診断部・電子顕微鏡室は2台の電子顕微鏡を保有し、熟練の臨床検査技師が主に腎臓や心筋の病変を検索しています。また時には病理医からの要請に応じて、気管支の線毛異常や脳・筋肉のミトコンドリア異常、腫瘍細胞、ウイルスの観察など全身各部位の臓器も観察します。

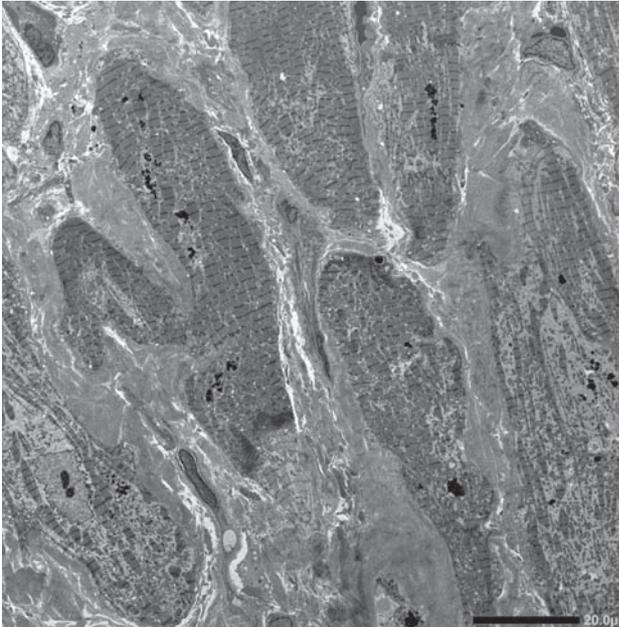
各種組織は自己分解や腐敗による劣化から保護するため、電顕用の特殊な固定液で固定し、様々な処理を施した後に超薄切片、約90nmの厚さの切片を電顕で観察します。

腎臓の検体においては、微小変化、IgA腎症、膜性腎症、全身性エリテマトーデスに伴うループス腎炎、糖尿病性腎症や遺伝性腎疾患、腎移植後の拒絶反応の有無や免疫抑制剤の腎臓への影響など様々な所見を捉えて電顕写真の撮影を行います。

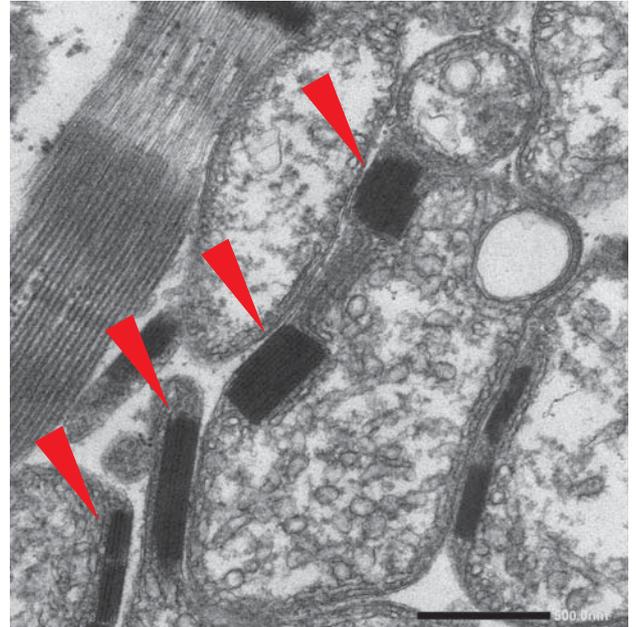
検査の豆知識

心臓の検体では、ウイルス性心筋炎、アミロイドーシス、拡張型心筋症などの電顕観察・写真撮影をし、病理診断の裏付けとして役立っています。

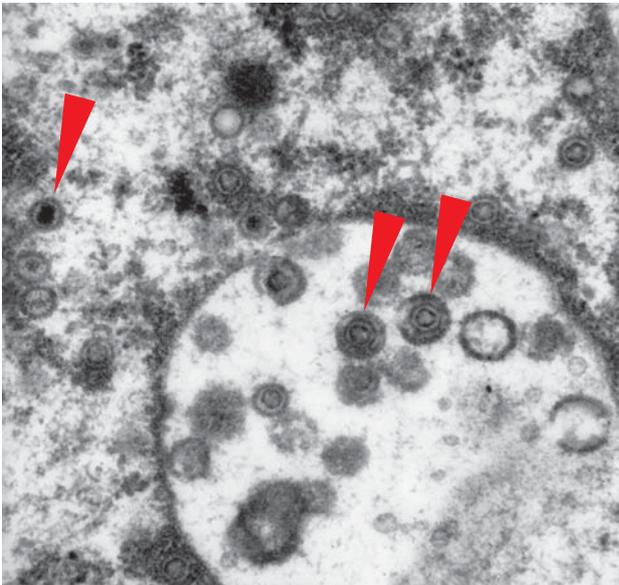
様々な臓器の電顕写真



心筋の電顕像
アミロイドーシス
(600倍)



筋肉の電顕像
ミトコンドリア内部の結晶
(30,000倍)



肺の電顕像
サイトメガロウイルス
(40,000倍)



気管支線毛の電顕像
線毛の輪切り
(100,000倍)

以上のように電子顕微鏡検査は、病理診断の根拠や裏付けとなり、適切な治療につながって患者様の利益につながると考えています。これからも電顕観察を真剣に行い、質の良い医療に向けて取り組んで参ります。

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

新型コロナウイルス流行について考えていただきたいこと

患者サポートセンター・センター長、感染制御部長 **森澤 雄司**

栃木県の新型コロナウイルス感染症の流行は、年が明けてから新規陽性者数が連日100人以上ということで急激に増加したように見えました。しかし、人口10万人あたりでは1週間で高々40人ぐらいと決して多くはありません。国内で毎年1,000万人から2,000万人の患者が出る季節性インフルエンザと比較すると明らかに少ないのです。しかし、新型コロナウイルス感染症は発症すると約5%の患者さんが集中治療室での治療が必要となり、致死率は2%と高い点に注意しなければなりません。県内でも1月中旬には同時に20例を超える重症患者さんが発生した時期がありました。新型コロナウイルス感染症の重症例をケアするには圧倒的な手間と人手が必要であり、実際の現場の感覚では数十名から100名以上ぐらいの重症者が突如として出現した感じになっていました。また、新型コロナ感染症の重症例は集中治療管理が必要な期間も長く、医療現場にとっては大きな負担となります。結果的に一般県民の皆さんと私たち医療従事者の間に認識の大きな違いが生じても仕方がないかもしれません。ようやく県内でも1月末頃から新規陽性者数が減少傾向となってきましたが、医療現場ではまだまだ気が抜けない状況が続いていると認識しています。

治療方法が確立されていない現在、重症例を減らすためには感染者数を減らすしかありません。無症状の方からの感染伝播もありますから、他人と近距離で話すときや公共交通機関を利用するときなどはエチケットしてマスクを着用することをお願いします。手指衛生を心掛けること、同居家族以外との会食は避けること、などの基本を徹底していただきたいのです。新型コロナ感染症は、初期には自覚症状に乏しいことが多く、しかし一定の割合で急激に悪化するという経過を辿るので、出来る限り病院や施設で経過観察したいところですが、病床や宿泊療養室の確保には限りがあり、在宅の経過観察期間に命にかかわってしまう症例数が増加することも危惧されます。

新型コロナウイルス感染症の流行が終息するまでの当分の間、一般県民の皆さんにも御負担をおかけしますが、感染防止対策に最大限の御協力を賜りたくお願い申し上げます。

とちぎ子ども医療センターにしまじろうがオンラインで来訪しました

10月29日(木)とちぎ子ども医療センターに、(株)ベネッセコーポレーションの幼児向け通信教育「こどもちゃれんじ」のキャラクター「しまじろう」と歌のお姉さんがオンラインで来訪しました。

「しまじろう病院訪問プロジェクト」は、入院生活を送る子どもたちを『笑顔』にすることを趣旨としており、今回は新型コロナウイルス感染症対策の影響から、オンラインでの来訪となりました。

当日は小児病棟で歌とダンス、手遊びなどを披露してくださいました。モニターにしまじろうが登場すると子どもたちから大きな歓声上がり、しまじろうと歌のお姉さんと一緒に歌ったり踊ったりし、楽しい時間を過ごすことができました。



ドナルド・マクドナルド・ハウス オンラインクリスマス会を開催しました

12月15日(火)にとちぎ子ども医療センターにおいて、ドナルド・マクドナルド・ハウス主催のオンラインクリスマス会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策の影響により面会の制限があり、自由に家族と会うことができない子どもたちのために、「笑顔を取り戻してほしい」という思いで開催されました。



当日は、藤城清治さんの影絵作品とともに、日頃聞くことのできないプロの演奏者による弦楽器の演奏を鑑賞しました。子どもたちは影絵を楽しみながら演奏に耳を傾け、クリスマスを感じることができました。最後は、「パプリカ」の演奏にあわせて一緒に歌ったり踊ったりして、楽しい時間を過ごすことができました。

イルミネーションについて

冬季イルミネーションは、2月末まで点灯を実施しております。昨年度に引き続き、Jプラザ東側・南側にもイルミネーションを設置し、入院中及び外来の患者の皆様等にもお楽しみいただけます。患者の皆様や、そのご家族のお気持ちを少しでも癒すことができれば、との思いを込めて、一般財団法人自治医科大学協栄会の協力により設置しております。



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。

令和元年度にご寄附をいただきました方々のお名前を掲載させていただくとともに、寄附金の用途についてご報告させていただきます。



《吹き抜け広場 装飾》

令和元年度寄附受入状況

《寄附金》

●受入金額 370,162円

●寄附者のご芳名（順不同）

- 福田 美法様
- 坂野 俊之様
- なでしこの会様
- BonBon様
- その他匿名 1名様

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をいただきました。

《現物寄附》

- 伊東 元一様（折り紙作品）
- 佐野 郷子様（折り紙セット、しおり等）
- 末吉 澄代様（絵本）
- (株)UACJ押出加工小山様（アルミホイル）
- 森 克茂様（絵本）
- 松田 恵美衣様（ハンドタオル）
- 若松 菊次様（装飾作品）
- 文屋 木下 豊様（絵本）
- 絵本製作プロジェクト委員会
山口 そのえ様（絵本）
- 宇都宮ブレックス 竹内 公輔様・
株式会社 ひびき様（小児用バギー型車いす）
その他匿名（人形等） ※順不同

令和元年度の主な使用内容

- 絵本、DVD
- パズル、おもちゃ
- DVDプレーヤー
- 吹き抜け広場装飾 等

ご寄附いただきました方々に、この場をお借りしまして感謝申し上げます。

なお、ご寄附については随時申し込みを受け付けております。

お問い合わせは下記までご連絡ください。

《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禁止について

2020年12月28日(月)より、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、下記の場合を除き、原則禁止といたします。

〔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

なお、上記の場合でも、発熱や上気道症状(咽頭痛、咳、痰など)のある方の面会は禁止します。二次感染を予防するため、面会時は必ず、手洗いの励行、マスクの着用をお願い申し上げます。面会制限の解除時期につきましては、改めてお知らせいたします。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、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32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3年3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