



日本医療機能評価機構  
認定第JC1452号  
http://machida-city-hospital-tokyo.jp/



# まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

Dr's message

## 栗原 宜子 放射線科部長にきく 臨床医と放射線科診断医が力を合わせて診断

Q 先生は昨年4月から当院での勤務となつていますが印象は？

A 私が以前いた大学病院は読影する部位ごとの専門分野に分かれていました。町田市民病院では部位にかかわらず読影することが求められています。CT、MRI、RIの画像には全て読影レポートをつけているので毎日忙しいです。

Q 最近フィルムではなく画像診断システムを使ったモニター診断が主流になってきています。

A システムになってから放射線科の医師にとっては働きやすい環境になりました。画像の拡大や濃淡の変更が可能となり大変見やすくなりました。読影室も明るくできています。

Q 画像の進歩はどうですか？

A MRIは数段進歩しています。

以前と比べ撮影時間が短くなったことで患者さんへの負担が減っています。また町田市民病院もそうですが磁場の強いMRIではよりきれいな画像が撮れます。

Q 認知症の検査もやっています。

A 当院ではRIとMRIをセットにして検査しています。RIで脳の血流状態を、MRIで脳の形態を見ています。最初に地域の先生が当院の精神科で診察を受けていただいてから健康保険適用の検査になります。より早期に発見し治療を開始することで認知症の進行を遅らせることが可能になっていきます。

Q 放射線の被曝について教えてください。

A 医療被曝は環境からの被曝とは違い、情報を得るためのものなので

で、被曝といっても扱いが異なります。胸のレントゲン写真で受ける放射線の量は日本から米国まで飛行機で移動する際に受ける宇宙放射線と同じくらいでわずかな量です。

Q 放射線科の医師を目指した理由は何ですか？

A モダリティ(医用画像機器)を通して幅広い疾患を客観的に見ることができるところです。当時は、画像診断を放射線科に集約しているという時期でした。卒業時に、画像診断を主体的にできる大学病院を紹介してもらいました。

Q 画像診断に対するプレッシャーはありますか？

A 画像から診断する私たちは客観的に見られる立場です。患者さんの症状を診ている臨床医と力を合わせてより良い診断ができればと思っています。

Q 毎日読影室でモニターと向き合っている時間が多いと思いますが、リフレッシュ方法は？

A 確かに1日8時間以上モニターを見ています。私は家に帰ってか娘たちと過ごす時間が一番の息抜きになっています。学校の話や友達の話の聞いたり、一緒に買い物に行ったりしています。

Q 放射線科には地域の先生からの依頼も多いですね。

A 整形外科や婦人科領域にはMRIでないといけない疾患があります。紹介患者さんの予約枠もありますので、これからも利用していただきたいと思います。

## 検査ガイド

『骨密度測定』を  
してみませんか？

放射線科部長

栗原 宜子

『骨粗鬆症』、よく耳にする言葉です。更年期前後の女性に多いと言われていますが、高齡男性にも発生し、偏ったダイエット、カフェインやアルコールの摂りすぎも原因となります。骨は一度作られたものが変わらないうちに減っていくのではなく、形成・吸収がバランスよく行われて常に変化しています。バランスが崩れると骨に異常が生じます。なかでも『骨粗鬆症』は日本の総人口の10%弱が罹っていると推定され、骨が弱くなり、骨折をしやすくなります。特に腰椎の圧迫骨折や股関節(大腿骨)、骨盤の骨折が起こりやすく、とくに生活に制限が発生し、寝たきりの原因にもなります。骨折の治療にも時間がかかります。大腿骨の骨折では多くは手術が必要となり、入院・臥床のうちに認知症が発症してしまう懸念もあります。このような骨折が発生する前に『骨粗鬆症』を診断・治療するには予防するためには、まず現状を把握する必要があります。『骨密度測定』とはそのための検査で、診断に最適な測定部位は腰椎、大腿骨とされています。当院の骨密度測定装置はX線を使用するものでDEXA法(デュキサ法)と呼ばれ、腰椎と大腿骨の骨密度を正確に測定します。X線を用いますがその被ばく量は自然放射線の1日分程度で問題となるものではなく、検査時間は15分程度です。生活の質を維持するため『骨粗鬆症』の早期発見、治療を行う第一歩として骨密度を調べてみてはいかがでしょうか。

Dr. Yoshiko Kurihara



町田市民病院  
放射線科部長  
栗原 宜子 (くりはら よしこ)

Profile

徳島大学卒  
2013年4月から町田市民病院勤務  
2014年4月から現職

市民公開講座

11月22日開催

体にやさしい

心臓・血管の手術

低侵襲心臓手術・大動脈ステントグラフト・下肢静脈瘤

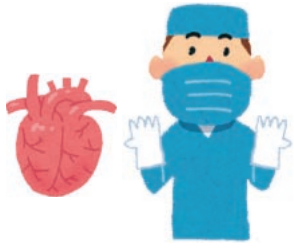


心臓血管外科医長

宮城直人

狭心症・心筋梗塞

心臓を栄養している冠動脈が動脈硬化により狭くなった状態を狭心症、冠動脈が完全に詰まってしまった状態を心筋梗塞と言います。これらに対する手術は冠動脈バイパス手術であり、狭くなった血管の先に体の他の血管をつなげ、血液が流れる道を新たに作ります。侵襲（お体への負担）度では、人



工心肺を使用V心拍動下V小さい創で行う(MICSCABG)の順で、当院ではほとんどの症例で心拍動下冠動脈バイパス手術を選択し、更にMICS CABGも行っていきます。

弁膜症

心臓の中には血液を一方通行させるために大動脈弁・僧帽弁・三尖弁・肺動脈弁という4つの弁が存在します。これらが狭くなった(狭窄症)、逆流したり(閉鎖不全症)すると、心臓に負担がかかります。心不全の原因となります。治療はご自分の弁を残して治す弁形成術、もしくは人工弁に取り換える弁置換術が行われます。侵襲度は弁置換V弁形成V小さい創で行う手術で、当院でも特に僧帽弁閉鎖不全症に対しては、ほとんどの場合弁形成術を行っており、適応がある場合には小さい創で行う手術を行います。

大動脈ステントグラフト

大動脈が主に動脈硬化によって脆くなり徐々に膨れてしまうのが大動脈瘤です。最終的には膨れた大動脈が血圧を支えきれなくなり、破裂してしまう怖い病気です。大動脈瘤の治療は、人工血管に取り換える、カテーテルでステントグ

ラフトという管を入れて血管の内側から補強する2つです。侵襲度では人工血管Vステントグラフトで、当院では患者さんの合わせ、どちらの治療も対応可能です。

下肢静脈瘤

静脈は全身からの血液が戻ってくる血管で、一方通行で心臓へ向かうために弁がついています。下肢静脈瘤は、この弁に重力により大きな負荷がかかって逆流が生じ、血液がうっ滞し静脈が怒張します。だるさ、むくみ、痛み、皮膚潰瘍などの症状をおこします。治療は弾性ストッキングをはく、レーザーや硬化剤によって血管を固める、もしくは手術により静脈を抜去することになります。

12月13日開催

トイレトラブルのおはなし

排尿のお悩みについて



泌尿器科担当部長

菅谷真吾

尿が近い(頻尿)、夜に排尿のた



めにトイレに起きる(夜間頻尿)、尿の勢いが弱い(尿勢減弱)、急に尿意を催し、我慢がづらい(尿意切迫)、尿が漏れる(尿失禁)。このような排尿のトラブル(排尿障害)は日常多くみられ、お悩みの方も多いと思います。排尿障害は加齢とともに罹患数が増加するため、加齢も一つの要因ですが、様々な原因があります。

排尿障害を来たす代表的な疾患として、前立腺肥大症、過活動膀胱、腹圧性尿失禁があります。前立腺肥大症は、男性のみに存在する前立腺が腫大し、膀胱の出口の尿道を狭めることにより、排尿障害を引き起こす疾患です。治療は狭くなった膀胱の出口の尿道を緩める作用のあるαブロッカーによる薬物療法が中心ですが、最近はその作用機序により前立腺肥大による排尿障害を改善させる薬剤も開発されておりあります。但し薬物療

法は症状改善を目的とするもので根治とはならないため、根治には手術療法が必要です。過活動膀胱は尿意切迫感を伴う頻尿を総称した症状症候群であり、中には我慢ができず尿を漏らしてしまう(切迫性尿失禁)方もおられます。治療は薬物療法が中心で、膀胱の緊張を和らげる作用のある抗コリン剤が主に使用されます。腹圧性尿失禁は咳などお腹に力が入った時に尿が漏れる女性に多い疾患です。原因である弱くなった筋肉を鍛える骨盤底筋体操や薬物療法もありますが、手術療法も非常に有効です。排尿障害は生活の質を低下させます。お悩みの方は医療機関の受診をお勧めします。

新任医師紹介

- ①診療科 ②出身大学・卒年 ③趣味 ④自己PR

岩田 祐子



- ①産婦人科 ②慈恵医科大・2010年卒 ③旅行 ④よろしくお願ひ申し上げます。





スタッフ



## 冬到来！ 寒い時期にこんな症 状を感じたら？

階段を登ったり、早歩きした時などに胸が締め付けられるような、何かを押し付けられるような圧迫感が出たことはありませんか？それはひよつとしたら狭心症かもしれません。狭心症は少し休むと治まるのが特徴です。症状の持続時間は数十秒から数分です。また焼け付くような激しい痛みや圧迫感が15分から30分以上続く場合は心筋梗塞の可能性があります。心筋梗塞は不整脈を起こす事もあり、心停止になる危険もあるため、呼びかけに反応がない等の異常に気づいた場合には、心臓マッサージや、AEDが必要ですよ。このような状態になったら直ぐに救急車を呼びましょう。

## こんな時に 発作が起きやすい！

慌てて走った・勢い良くトイレでいきんだ・水分補給せずお風呂でたっぷり汗をかいた・熱いお風呂に入った・急に寒いところに出

た・重い荷物を抱えた・ストレスをため込んだ等の時に加え、季節の変わり目や生活が切り替わる時期なども発作が起きやすいといわれています。

## 悔るな生活習慣病！

東棟8階病棟では入院中の患者さんが退院後安心して生活出来るように、また再発を起こさないよう保健指導を実施しています。基本的に狭心症・心筋梗塞は動脈硬化に基づく病気です。生活習慣病が原因となることが知られています。運動不足・喫煙・偏食などの



ミーティング

生活習慣の乱れから生じる病気のことを生活習慣病といいます。代表的なものが、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などです。これら生活習慣病は動脈硬化を自覚症状がないまま徐々に進行させ、ある日突然、狭心症・心筋梗塞・脳卒中などを引き起こす可能性があります。

生活習慣病を予防するためにはどうすれば良いのでしょうか？

①運動・全身を動かして大量の酸素を取り込むウォーキング等の有酸素運動を適度に行いましょう。

②禁煙・節酒・タバコには血管を収縮し血圧を上昇させる作用があります。LDL(悪玉)コレステロールを酸化する活性酸素が増加して動脈硬化を進行させます。

③食事・塩分を控え、魚を多く、食べ過ぎに注意してバランスの良い食事を取りましょう。

④治療…もし生活習慣病になってしまったら、医師の指示に従って①～③に気をつけながら適切な薬物治療を行うことが必要です。もし薬物療法で不十分な場合はカテーテル治療やバイパス手術が選択されます。

## 尿の泡立ち

腎臓内科医長

藤田和己

皆さんは、ご自分の尿が泡立っているのに気づいたことはありませんか。便器の中の尿を見ていると、しばらくすると泡は消えます。これは健康な人に見られる尿の泡立ちです。しかし、ビールの泡のようにつめ細かく、消えにくい尿の泡立ちが、腎臓病や糖尿病などの病気の可能性があります。

なぜ尿が泡立つかという点、何らかの理由で尿の粘稠度が高くなっているためです。腎臓病では、尿の中に蛋白が排泄されると粘稠度が高くなります。糖尿病では、血糖がある一定レベル以上に増加した場合、尿の中に糖が排泄されるため粘稠度が高くなります。

ただし、尿の泡立ちがあるからといってすぐに腎臓病や糖尿病などの病気があるとは限りません。なぜなら、病気ではなくても尿の粘稠度が高くなることもあるからです。それは、どのような場合でしょうか。それは、夏の暑さや運動により多量の汗をかいた時、あるいは冬の乾燥期に水の飲用が少なかった時など、体の水分量が不足して尿が濃くなる場合です。

腎臓病や糖尿病は進行するまで自覚症状がなく、検査をしないと自分では気がつかない病気です。このため尿の泡立ちが気になったら、思い悩まずに病院を受診してぜひ検査を受けてみてください。

## 患者満足度アンケート結果

当院の医療サービスに関して患者さんの評価や満足度を把握するため、アンケート調査（設備・環境、食事、職員の対応、診療内容、待ち時間等）を実施いたしました。実施にあたり、多くの患者さんやご家族にご協力をいただき厚くお礼申し上げます。なお、アンケートは無記名で設問（原則5段階評価）と自由意見で構成しました。

### ● 外来アンケート（回収414人分）

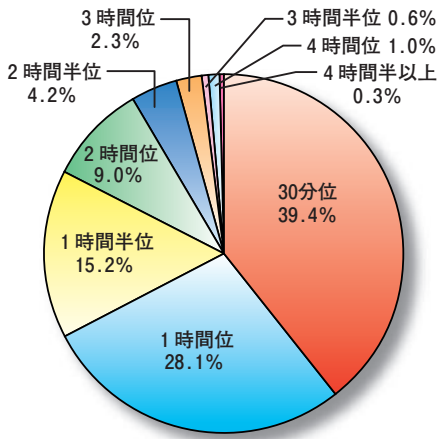
【全項目の平均評価】4.27（前回4.31）

高かった項目「職員の対応」

低かった項目「待ち時間」

外来アンケートで評価の低かった待ち時間について、受付から診察までに要した時間をお聞きしたところ図1のとおりでした。

図1 受付から診察までの時間



昨年度の数字と比較すると、30分位が7.2ポイント増加し39.4%となり、2時間以上が9.5ポイント減少し17.4%となるなど、わずかながら改善しているといえそうです。

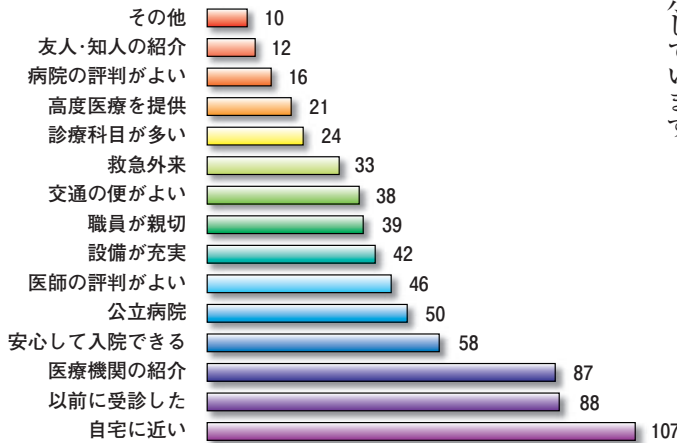
### ● 入院アンケート（回収213人分）

【全項目の平均評価】4.49（前回4.49）

高かった項目「職員の対応」  
低かった項目「療養環境」

入院患者さんが当院を選んだ理由は図2のとおりで、自宅に近い、以前に受診した、医療機関の紹介の3つが大きな割合を占めました。中でも「医療機関の紹介」の数が多くは、患者さんが地域のかかりつけ医（一次医療機関）を受診した後、検査や手術などの必要に応じて町田市民病院（二次医療機関）に紹介されるという医療連携の仕組みが広まっていることを示しています。

図2 入院患者さんが当院を選んだ理由（複数回答可）



当院では、アンケート結果を受けて院内の患者サービス委員会を中心に業務改善に取り組んでいます。より質の高い医療を提供し、患者さんに満足いただけるよう今後も努めていきます。

## 院内の感染対策

市民病院には院内感染を防止するための専門組織「感染対策室」があります。院内の患者さんをはじめ病院に関わる全ての人たちを感染から守るため、チェックリストに基づく定期的な巡回や病院職員を対象としたワクチン接種、感染予防の啓発活動などを行っています。

最近ではエボラ出血熱やデング熱などの様々な感染症が問題になっています。常に最新の感染症情報をキャッチし、皆さんに発信していくことも感染対策室の役割の一つです。

これからの患者さんに安全にかつ安心して医療を受けていただけるよう、感染対策室を中心として院内全体で感染対策に取り組んでいきます。

インフルエンザ予防の、お約束。

**手を洗いグマ。**  
外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを

**お口をカバー。**  
症状があるときはマスク、せきエチケットも忘れずに

院内にポスターを掲示するなど啓発を行っています

## つくって元気！ 楽笑レシピ

### 冬野菜と豆乳を使った簡単スープです。白菜とカブのホワイトスープ

＜材料（2人分）＞

- ◎白菜 1枚 ◎カブ 1個 ◎ベーコンスライス 2枚 ◎コンソメキューブ 1/2個
- ◎水 1.5カップ ◎豆乳（調整）1カップ ◎塩 適宜 ◎コショウ 少々

＜作り方＞

- ①野菜は洗って、白菜は食べやすい大きさに、カブは茎の部分を落として、皮を向いて4等分にする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ベーコンはフライパンで軽く炒めて油を少し落とす。
- ④鍋にカブ、炒めたベーコン、水、コンソメを入れて中火にかける。（約10分）
- ⑤カブに竹串がすっと入るようになったら白菜を加えてさらに加熱する。（約5分）
- ⑥白菜がやわらかくなったら豆乳を入れ、煮立ったら味見をして塩、こしょうで味を整え、器に盛る。

★ワンポイントアドバイス★

☆豆乳に含まれるサポニンには小腸での脂肪の吸収を抑制・抗酸化作用があり動脈硬化と身体の酸化を予防すると言われています。豆乳そのままでは飲めないという時は料理に加えたり、豆乳鍋も試してみてください。



1人分90kcal・塩分1.1g  
町田市民病院栄養科：高頭

