



スマートフォンサイトQRコード  
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

### 今西 順久 耳鼻咽喉科副部長にきく

耳・鼻・のどの機能改善手術で生活の質の向上に貢献します。

Q 市民病院は9年間耳鼻咽喉科常勤医が不在でした。

A 町田市医師会の開業医の先生方から医局に耳鼻咽喉科医派遣の要請がありました。市民病院に長年常勤医が不在という客観的に見ても由々しき事態を解決することが使命でした。大学病院では頭頸部がんを専門としていましたが、市民病院では耳鼻咽喉科領域全般の診療を行っています。

Q どんな少年でしたか？

A 男三人兄弟の真ん中だったので、競争しながら育ちました。生まれは神戸で、六甲山や摩耶山でいつも遊んでいました。小学生の頃は草野球三昧でしたが、工作が好きで、プラモデルにもはまっていました。

Q 医師を目指した理由は？

A 父親が商社マンで、単身で海外転勤していた影響から、小さい頃は世界で活躍できるビジネスマンになろうと思っていました。しかし父からは、資格で裏付けられたプロフェッショナルとして生涯にわたって自信を持ってできる仕事を勧められ、人体と生命の謎に迫ることができる医師を目指すようになりました。

Q 耳鼻咽喉科を選んだ理由は？

A 手術を含めて診療の幅が広いことに魅力がありました。耳鼻咽喉科の手術の特徴は、機能改善手術がたくさん含まれていることです。耳、鼻、のどの働きを改善することでQOL(生活の質)を向上させることができます。手術の特技や目的が多彩である点にやりがいを感じています。

Q 耳鼻咽喉科の昔と現在の違いは？

A 衛生状態の改善により、慢性中耳炎や慢性副鼻腔炎は軽症化傾向にあります。また、喫煙を主な原因とする喉頭がんやポリプ様声帯(声帯全体が炎症を起こす疾患)は、喫煙率の低下により減少傾向にあります。一方、アレルギー性鼻炎や、子宮頸がんの原因として知られているHPV(ヒトパピローマウイルス)由来の中咽頭がんが増加傾向にあります。

Q 息抜きには何を？

A 子ども(男2人)と遊ぶことが息抜きであり、癒しでもあります。ただ、鬼ごっこなど走り回るのは体力的にきついので、キャッチボールができるようになってからはだいぶ楽になりました(笑)。子どもが大きくなったら、自分の趣味である音楽などにシフトしていくと思います。

Q ご自分の健康管理法は？

A 食生活は妻に全て任せています。食生活の好き嫌いや休日の起床時間など、生活習慣で子どもの模範になるよう意識していることが、自然と自分の健康管理にもつながっています。

Q 今後の抱負は？

A まだ着任して1年弱なので、さらに診療の幅を広げ、医師個人の専門性も発揮できるように体制を整えていきたいです。また、将来に備えて日本耳鼻咽喉科学会認定の専門医研修施設にしたいと思っています。

### 病気ガイド

喫煙・飲酒と  
口腔・咽頭・喉頭がん  
耳鼻咽喉科副部長  
今西 順久

煙草に含まれる有害物質は約250種類に上り、そのうち約70種類に発がん性があります。喫煙と因果関係があるがんとして口腔・中咽頭・下咽頭・喉頭・肺・食道・胃・肝臓・膵臓・子宮頸部・尿路が指摘されています。煙が直接通過する領域だけでなく、唾液や血液中に移行することで全身にリスクが及びます。

お酒は適量を上手に飲めば医学的効用がありますが、適量を外れるとがんや生活習慣病のリスクを生みます。アルコールの発がん性はその代謝産物のアセトアルデヒドにあり、アルコール分解酵素の働きが弱いとリスクが高くなります。飲酒がリスクになるがんには口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・乳腺が挙げられています。アルコールの分解が肝臓だけではなく、摂取した直後の粘膜面から始まるためです。従って喫煙と飲酒が重なると口腔・咽頭・喉頭・食道がんのリスクは相乗的に上昇します。

口腔がんでは大半を舌がんが占めています。咽頭がんは頸部のリンパ節に転移しやすく、首のしこりで気付かれることもあります。喉頭がんの中でも声帯がんは声のかすれが現れるので早期診断が可能です。口腔・咽頭・喉頭・食道の範囲のがんは多発傾向が強いので要注意です。これらのがんを予防するためにも、喫煙されている方には禁煙を、多量飲酒されている方には適正飲酒をお勧めします。

市民公開講座を開催しました

### ● 2015年10月25日開催 知っておきたい ピロリ菌に関する知識



消化器内科部長

### 和泉 元 喜

ヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）は、1983年にWarrenとMarshallにより発見された細菌です。胃がんの最も重要な原因として世界に認識され、2005年にノーベル医学・生理学賞の受賞に至っています。

上下水道などの衛生環境の整った国では、その感染率は低下しており、我が国も同様です。但し、どのようにしてピロリ菌に感染するのかは明確ではありませんが、5歳までに胃に入ると持続感染し、慢性胃炎に移行することが示されています。また、乳幼児期に親や祖父からの口移しによる感染や、幼稚園などでの幼児間の感染も存在することが判明してきています。

ピロリ菌の持続感染は、胃・十二指腸潰瘍や胃がんなどの原因となるため、世界的に積極的な除菌が推奨されています。再発しやすい胃・十二指腸潰瘍の再発率は、除菌により年間1〜2%程度に減少しますし、胃がんの罹患率は約1/3程度まで低下させることができるかと考えられています。

近年、心筋梗塞や脳梗塞の予防や治療に、血をさらさらにする薬を内服する方が増えています。また、腰や膝の痛みなどで消炎鎮痛薬の処方も増えています。ピロリ菌に感染している場合は、これらの薬剤を使用することで、胃・十二指腸潰瘍の生じる確率が何十倍にも増加することも知られています。

このようなことから、たとえ高齢であっても全身状態が許せば、積極的な除菌を行う方が良いと考えられます。現在、町田市では胃がんリスク検診が実施されています。採血にてピロリ菌感染やそれによる慢性胃炎が簡単にわかる方法です。2014年度は23581名の受検者があり、8649名（36.7%）の方が内視鏡による精密検査が必要とされました。この内、実際に内視鏡検査を受けた

方は61%で、108名の方が胃がんと診断されました。まだ内視鏡検査を受けていない39%の方の中にも胃がんが潜んでいる可能性があり、心配なところです。

### ● 2015年12月5日開催

### 歯みがきで口腔と

### 全身の健康を守ろう

― 健口は健康への道のり ―



歯科・歯科口腔外科担当部長

### 小笠原 健文

2001年、ギネスブックに「全世界で最も蔓延している疾患は歯周病である。地球上を見渡してもこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかない」と記載がなされました。歯周病は人類最大の感染症であり、40歳以上の日本人の約80%は歯周病といわれており、ありふれた病気として危機感を感じていない人が少なくありません。しかし、現在では歯周病は口腔のみならず全身に影響を与える疾患として捉えられています。

歯周病が進行する原因は、バイオフィーム（細菌の固まり）であるということが判明しています。通常、バイオフィームは人体と共生しています。その均衡が破綻したときいわゆる歯周ポケットが形成され、出血することによりバイオフィーム中のレッドコンプレックスといわれる細菌が感染し歯周病が発症します。この発症には、口呼吸やかみ合わせ、糖尿病、ストレス、肥満、喫煙などの環境因子が大きく関与します。特に喫煙は最大の危険因子です。また、歯周病の進行は全身にも影響を及ぼします。嚥下性肺炎や気管支炎、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、早産、認知症の発症や悪化に大きく関わっています。すなわち歯周病と全身疾患は互いに影響しあうメカニズムが存在するという考えが定着しています。したがって歯周病の予防は、リスクファクターを取り除くための生活習慣の改善そして毎日の正しい歯磨きと定期的メインテナンスが重要です。何といっても歯ブラシが最高の味方であり、歯間ブラシやデンタルフロスを併用した自分にあつた正しい磨き方を実践することが最大の予防法です。

21世紀の歯科医療は「生涯メインテナンス」です。信頼できるかかりつけ医や歯科衛生士とともに、健口から健康への道のりを進んでいただくことを願ってやみません。

## スマートフォンサイト 開設のお知らせ

町田市民病院のスマートフォンサイトを開設しました。

URL <http://machida-city-hospital-tokyo.sphn.jp/>

からアクセスできるほか、お手持ちの携帯電話でQRコードを読み取っていただいてもアクセスできます。



## 新任医師紹介

- ①出身大学・卒年
- ②趣味
- ③自己PR

皮膚科

下坂 玲郁 子



- ①山梨大・2007年卒
- ②絵を描くこと
- ③町田市の地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。



スタッフ



### 臨床検査科って？

臨床検査科は、患者さんから採血を行う採血室、心電図や超音波検査などを行う生理検査室、血液や尿・髄液・便などを検査する検体検査室、病原菌の検出やどんな薬剤が有効か調べる細菌検査室、手術や貧血のときに使われる血液製剤を準備して安全な輸血療法が行われるよう管理する輸血管理室等があり、東棟2階で業務にあたっています。

### 生理検査室からのお願い

生理検査室では患者さんの確認を必ず行いますので、氏名・生年月日を伺います。超音波検査や脳波検査などは予約時間までにおいで下さい。腹部超音波検査と尿素呼吸気検査（ピロリ菌を発見する検査）は検査前に食事を摂ってしまふと検査が出来ませんのでご注意ください。また心臓や腹部の超音波検査は、体に探触子（プローブ）を押し当てて体の向きを変えたり圧迫したりしますので、多少痛い思いをされるかもしれません。不快な時は遠慮なくお申し出ください。

### なぜ何本も採血するの？



血液検査はどうしても採血を行わなければ検査ができません。採血のたびに痛いし、たくさん血を採られて嫌だと思われる方もいらっしゃると思います。色々な採血管容器に何本か採らせていただくのは、検査項目ごとに採血管が必要だからです。例えば赤血球や白血球などを検査する採血管、血液が固まりやすいかを検査する採血管、血糖やヘモグロビンA1cを測定する採血管など、1本だけで全てを検査する事ができないからです。それぞれの採血管は真空になっていて必要な量しか入らないようになっており、余分に採られる事はありませんのでご安心ください。また採血の時にも氏名・生年月日の確認と、アルコール綿にアレルギーがあるかどうか、採血時に気分が悪くなった事がないか伺いますので、ご協力お願いいたします。

### 血液検査前の食事制限はなぜ必要？

血液検査の項目では、食事の影響を受けるものがあります。血糖や中性脂肪・コレステロールなどは食後に数値が上昇します。採血を受ける時、前日の夕食は21～22時までに済ませ、当日は朝食を摂らないで来院していただくのが理想ですが、糖尿病の治療薬を使用していると低血糖をおこして危険な状態になる事もありますから、主治医の先生の指示に従ってください。

### 患者さんへ

採血室と生理検査室以外は患者さんとの接点はない部門ですが、正確で迅速な検査結果の提供と、安心安全な検査を受けていただくよう職員一同心掛けています。



### 半月板損傷について

整形外科医長

善平 哲夫

整形外科を受診される患者さんの主訴の中で腰痛の次に多いのが膝関節痛です。

外来で多くみられるのはいわゆる軟骨の擦り減り＝変形性膝関節症の患者さんですが、半月板の損傷の患者さんも決して少なくありません。

半月板は膝関節の軟骨のクッションとなっており、膝に体重がかかった時に軟骨へかかる負担を分散させる役割、膝関節運動をスムーズにする役割などがあります。近年では変形性膝関節症の前の段階として半月板損傷の関連性も指摘されています。半月板損傷は高齢者では、しゃがみ動作や立ち上がり、膝を捻る動作で、若年者ではスポーツで生じることが多いようです。治療は安静や投薬、生活動作の注意で改善することも多いですが、症状が改善しないまま長期放置することにより軟骨の擦り減りのリスクは高まります。そういった症例では、当院でも積極的にしている関節鏡を利用した手術を行っています。関節鏡手術は日々概念が進歩しています。半月板損傷に対する治療も、数年前までは部分的に痛み原因となっていた箇所を切除することが多かったのですが、近年では方法を工夫して温存する傾向があります。全例で半月板を温存する手術が可能なのではありませんが、半月板を切除し小さくなってしまつて、軟骨の擦り減りリスクが高まってしまうのです。温存する方法が好ましいと言えます。改善しない膝関節痛のある方は、一度お近くの整形外科を受診することをお勧めします。

### 患者満足度アンケート結果

当院の医療サービスの関係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。

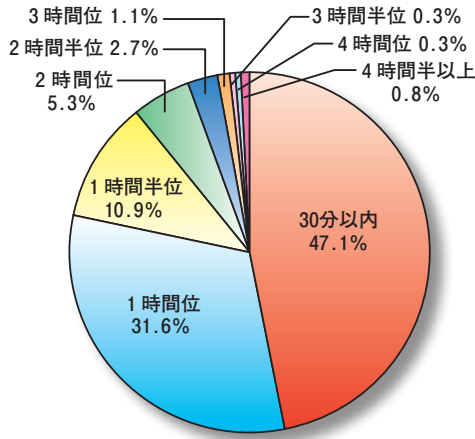
#### ●外来アンケート（回収539人分）

【全項目の平均評価】3.98（前回4.27）

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



昨年度と比較すると、30分以内と1時間で全体の3/4以上を占めるようになり、1時間半以上の方が10ポイント以上減少しました。

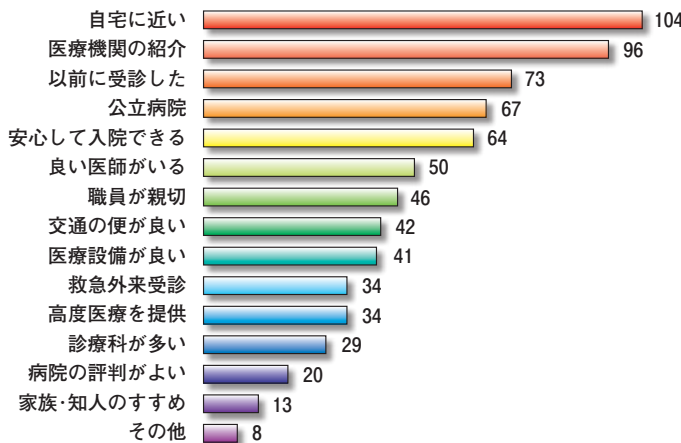
#### ●入院アンケート（回収221人分）

【全項目の平均評価】4.28（前回4.49）

高かった項目「職員の対応」「診療内容」  
低かった項目「食事」

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」、医療機関の紹介の2つが特に多くなっています。中でも「医療機関の紹介」の順位が昨年より上昇したことは、患者さんが地域のかかりつけ医を受診した後、検査や手術などの必要に応じて町田市民病院に紹介されるといった医療連携の仕組みが定着してきていることを表しています。

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更なる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。

### 感染予防は手洗いから…！—感染対策室—

町田市民病院では患者さんやご家族、また病院に從事する職員を感染から守る役割をもつ「感染対策室」が設置されています。

「感染予防は手洗いから」と言われるくらい「手を洗う」、「手指衛生」が感染を予防するためには重要となります。

冬に流行するインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防も正しい手洗いが基本となります。当院では、手洗いポスターを掲示し正しい手洗いを実践し感染拡大防止を心がけています。

これからも患者さんに安全かつ安心して医療を受けていただけるよう、感染対策室を中心にチームとして感染対策に取り組んでいきます。

ポイント!

#### 正しい手洗い方法

1. 石けんをつけ手のひらをこすります
2. 手の甲こすります
3. 指先、爪の間をこすります
4. 指の間を洗います
5. 親指をねじり洗います
6. 手首も忘れずに洗います



石けんで洗い終わったら、十分水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

※指先や指の間は洗い残しが特に多いので注意!

### つくって元気! 楽楽レシピ



1人分170kcal・塩分1.1g  
町田市民病院栄養科：原

### 白菜の巻き蒸し

当院の人気メニューを10分以内でできる簡単調理にアレンジしました!

#### ＜材料（1人分）＞

- ◎白菜大1枚(150g)
- ◎鶏挽肉(70g)
- ◎生姜少々(すりおろす)
- ◎塩2つまみ(0.5g)
- ◎ほうれん草2株(20g) (茹でて3cmの長さに切る)
- ◎たれ：だし汁または水大さじ3、片栗粉、醤油、みりん、酒各小さじ1/2(2.5ml)

#### ＜作り方＞

- ①白菜は洗って芯の部分はそぎ切りし、ラップにかるく包み、電子レンジで1分加熱。
- ②鶏挽肉、生姜、塩、①でそぎ切りにして落とした白菜の芯をみじん切りにし、よく混ぜます。
- ③白菜に②とほうれん草を写真のようにのせ、芯の方からぐるぐると巻き、ラップで包み、電子レンジで約4分加熱。3～4等分に切ります。
- ④タッパ等にたれの材料を混ぜ、電子レンジで30秒過熱しかきまわし、あんを作ります。
- ⑤器に盛りつけ、あんをかけて完成。



#### ★ワンポイントアドバイス★

- ☆主菜に野菜を使うと、野菜がたっぷり摂れます。
- ☆たれにとろみを付けることで、少しの塩分でも濃い味に感じます。
- ☆電子レンジから出す時は熱いので気を付けてください。

