



Tea Time

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として

治療のみならず

健康づくりから

より健やかな生涯生活の維持まで

トータルでの支援サービスを提供します



肺のSOSに 気づいて!!

～肺がんとCOPD～

医療のあれこれ

正しく理解しよう

認知症のこと

Series

薬のはなし

ママと赤ちゃんの

HAPPY BIRTH ROOM

ほっと。プレイス

アロマセラピーの魅力



正しく理解しよう

認知症のこと

近年、アルツハイマー病などによる認知症が急激に増加しています。わが国の65歳以上の認知症有病率は約15%と推計されており、有病者数は462万人、その予備軍といわれる軽度認知機能障害* (Mild Cognitive Impairment: MCI) の有病者数は400万人ともいわれています (2013年厚生労働省 研究班調査)。

高齢になれば誰でもかかる可能性のある認知症とは、いったいどんな病気なのでしょう？ 認知症のタイプと、治療法・予防法をご紹介します。

※老化による物忘れよりも、記憶力(新しいことを覚える能力)障害の方が進んでいるが、日常生活は問題なく送ることができる状態です。



神経内科 副部長
井桁 之総
いげた・ゆきふさ

これって単なる物忘れ？

注意したい症状

- ① 同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった。
- ② 失敗が多くなり、言い訳をするようになった。
- ③ 自分の失敗を人のせいにするようになった。
- ④ 物の名前や人の名前が出てこなくなった。
(「あれ」「それ」が多くなる)
- ⑤ 物を置き忘れるなど、探し物が多くなった。
- ⑥ 大切な物をしまい、しまった場所を忘れてしまう。
そして「誰かに盗まれた」と大騒ぎをする(物盗られ妄想)。
- ⑦ 日付や曜日、季節や何月かなどが分からなくなった。
- ⑧ 何度も同じものを買ってくるようになった。
- ⑨ 勘違いや誤解が多くなった。(話がずれる、かみ合わない)
- ⑩ 判断や決定ができなくなった。
- ⑪ 表情が乏しくなった、冗談が言えなくなった。
- ⑫ 怒りっぽくなった、落ち着かなくなった。
(イライラする、被害者の意識になる)
- ⑬ 相手の意見を聞かなくなった。
- ⑭ 疑い深くなった。
- ⑮ 薬の管理ができなくなった。
- ⑯ 好きだった趣味をしなくなった。
- ⑰ 身だしなみに構わなくなった、お化粧をしなくなった。
- ⑱ ぼんやりしていることが多くなった。
- ⑲ 料理の味が変わった、料理ができなくなった。
- ⑳ お財布に小銭ばかりがたまるようになった。
- ㉑ 約束を忘れてすっぽかすようになった。

記憶には3つの過程があります。

- ① 記憶：新しいことを覚える
- ② 保持：覚えた情報を忘れないようにする
- ③ 想起：覚えていたことを思い出す

認知症はこれら3つの全てに障害が出るので、新しい記憶を取り込めず、保持できず、そのため全く覚えていないのです。右表に「注意した症状」を21項目挙げましたので、いくつか当てはまるものがあれば、神経内科を受診しましょう。

私たちは誰でも物忘れをします。「えーっと、えーっと……」とテレビを見ていて女優さんの名前が出てこなかったり、「あつ忘れた！」とうっかり鍵をかけずに外出してしまったり！ これらは加齢による物忘れでしょうか？ それとも認知症の始まりでしょうか？

通常の物忘れの場合、ヒントやきっかけがあれば思い出せます。一方、注意を要する物忘れは、その場

で思い出せないだけでなく、その記憶自体がごっそり抜け落ちていく場合です。例えば、「昨日の夕食は何でしたか？」の答えが分からないとします。「スーパで安売りしていたものだったじゃない？」ときっかけを与えて「ああ、サンマだったわ！」と思いつければ、それは単なる物忘れです。しかし「夕飯なんて食べていないわ」と記憶がごっそり抜け落ちていくのは危険な兆候です。人の

認知症は

治療できないのですか？

認知症の中には「治る認知症」があります。肝臓の障害でアンモニアがたまる肝性脳症やビタミンB群欠乏症、甲状腺機能低下症などの内科の病気に伴って起こる認知症は、薬で治ります。また、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などは、脳の手術で治ります。

これに対し、アミロイドたんぱく質が蓄積し、脳の神経細胞が大量に減ってゆく「アルツハイマー型認知症」(全体の約6割)、脳卒中(脳出血や脳梗塞など)による「脳血管性認知症」(全体の約3割)、異常なたんぱく質が脳や自律神経系に蓄積して起こる「レビー小体型認知症」や「前頭側頭葉型認知症」の4タイプは、完全には治りません。しかし、日常生活に気をつけ、薬で症状の進行を抑えることができます。

薬は、早期の状態ではよく効きます。ところが、認知症になっても、

治る認知症がある！

治る

- ・肝性脳症
- ・ビタミンB群欠乏症
- ・甲状腺機能低下症
- ・慢性硬膜下血腫
- ・正常圧水頭症
- ・脳症
- ・梅毒

完全には治らない

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭葉型認知症

※パーキンソン病では、脳幹にレビー小体ができます。レビー小体型認知症は、大脳皮質にレビー小体ができます。レビー小体はαシヌクレインと呼ばれるたんぱく質から作られており、このたんぱく質の異常が認知症の発症に関わっています。



物忘れの進行予防には、「楽しいことを積極的に」行なうことが効果的！



認知症は 予防できますか？

予防には地中海式ダイエットが良いといわれています。これは豆類や野菜、オリーブオイルを多く摂り、乳製品、肉類を控える食事で、脳梗塞や心臓病を起こす動脈硬化の予防にもなります。またランニングなど酸素を多く必要とする運動(有酸素運動)も効果的です。さらに、一度発症した物忘れの進行予防には、趣味を楽しむ、できることは自分で行ない、思い出を語り合うのが良いとされています。

認知症の危険因子としては、うつ病や糖尿病、喫煙、肥満などのメタボリック症候群が挙げられます。最

近、アルツハイマー病を3型糖尿病と呼び、より厳密な血糖管理を求めようになりました。糖尿病でない人でも、食後に高血糖を起こさ(たんぱく質)↓ご飯(炭水化物)↓デザート(糖分)の順に食べると良いといわれています。面白いことにこの順番は、日本の会席料理のコースと同じなのです。先人の知恵はこんなところにも生かされているようです。

認知症も脳梗塞も心臓病も、病気の危険因子は共通です。日常生活に留意し、認知症の早期発見・早期治療に努めてゆきましょう。



認知症って悪いことばかりじゃありません。病気の恐怖、死への不安を忘れさせてくれる、そんな優しい側面があります。だからこそ、認知症とうまくつき合い、日々を謳歌することにわれわれ医師は真剣なのです！



私たちは無意識に「呼吸」をしています。
この当たり前のことがうまくできず、
苦痛を伴うようになるのが呼吸器疾患です。
数ある呼吸器疾患の中で、本特集で紹介するのは
肺がんと、通称「タバコ肺」と呼ばれるCOPD※です。
今タバコを吸っている皆さんだけでなく、
かつて吸っていた皆さんや、吸わない皆さんも
かかる可能性のある病気です。
ぜひ読んでください。

※Chronic Obstructive Pulmonary Disease : 慢性閉塞性肺疾患

特集

肺のSOSに 気づいて!!

～肺がんとCOPD～



病気の発見と治療

肺がんとCOPD、それぞれのメカニズムや
早期発見方法、治療法などについて、
呼吸器内科の生島と呼吸器外科の古畑に聞きました。



呼吸器内科
部長職務代理・副部長
生島 壮一郎
いくしま・そういちろう

呼吸器外科
部長職務代理・副部長
古畑 善章
ふるはた・よしあき

病気のことを知ろう

「タバコに関係のある肺の病気といえば、肺がんが思い浮かびます。」

古畑 以前からタバコが肺がんにつながることは指摘されていましたが、数年前、厚生労働省の研究班がそのことを裏づける調査結果を発表しました。これは、タバコと死亡の関連を調べるため約30万人を10年近く追跡した調査で、男性の人口寄与危険割合（肺がんの原因のうち喫煙が占める割合を表す指標）は69・2%、女性は19・8%でした。日赤医療センターで肺がんの手術をした患者さんも、10人中6人は喫煙経験があります。やはりタバコと肺がんには密接な関係があるとみていいと思います。

「女性が19・8%と低いのは、「女性はタバコを吸わなくても肺がんになる人が多い」ということでしょうか。」

古畑 はい。肺がんは、がんが発生した場所とがん細胞のタイプによって数種類に分け

られます。このうち女性の非喫煙者に多いのは「腺がん」という種類です。腺がんの原因として有力視されているのが、他人のタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」です。それ以外に大気汚染や、最近では女性ホルモンの関与なども指摘されていますが、まだはつきりしたことは分かっていません。

「肺がんによる死亡数は、がんの中でダントツ1位です（▼下図①）。なぜでしょうか。」

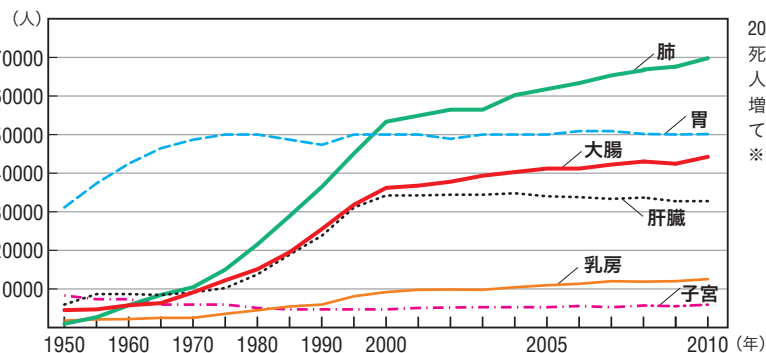
古畑 手術できる患者さんが少ないためです。2008年の肺がん患者数10万人弱（国立がんセンター）に対して、同年の手術件数が3万人弱（日本胸部外科学会）という数字からも分かる通り、3人に2人は手術ができず、放射線治療や化学療法などの内科的な治療を受けていることとなります。この他、肺には血管やリンパ節が集まっているため別の臓器に転移しやすいことも、死亡数が多い原因と考えられます。

古畑 主に3つあります。一

つは、進行してから見つかることが多いためです。肺はとても大きい臓器なので、初期症状が分かりにくく、当センターの患者さんに聞いても「痰（たん）が増えた」「何となく胸が痛い」など非常にぼんやりとしている印象があります。また自覚症状で見逃されやすいのが、首、背中、肩の痛みです。整形外科でレントゲンを撮っても、骨の白いところに肺がんの影が隠れてしまう。鎮痛剤を数カ月飲んでも痛みが取れず、CT（コンピュータ断層撮影）を撮ってみても肺がんが見つかることもあります。症状が改善しないときは、ぜひ肺がんも疑ってみてくださいね。

二つ目は、高齢で体力や免疫力が低下していること。そして三つ目は、長年の喫煙習慣によってCOPDになり、肺

図① ●がんの死亡数の推移



2010年の肺がん*の死亡者数は6万9,778人で、今後もさらに増加すると予測されています。
※気管、気管支のがんを含む。

厚生労働省「人口動態統計」を基に作成

● 67歳男性
● 喫煙歴：1日50本×42年（62歳まで）

肺がんとCOPDを併発している肺（右上肺葉）



COPDのため、肺の断面は蜂の巣状になってスカスカです。その中心部にも炭粉沈着が見られます。肺は硬くなりゴツゴツしています。表面に炭粉（すす）沈着が見られます。

長年の喫煙習慣からCOPDになり、手術できない患者さんが増えています。



の機能が手術に耐えられないレベルまで低下していることです。

生島 いざ「手術しましょう」という段階になってCOPD

と分かり、手術を断念せざるを得ない患者さんが増えています。これは肺がんの手術に限った話ではなく、他の手術でも同じです。

——COPDとは、どんな病気でしょうか。

生島 「タバコ肺」とも呼ばれるように、ほとんどの場合、長年の喫煙習慣が原因で発症します。COPDは一つの病気ではなく、空気の通り道である気管支に炎症が起る「慢性気管支炎」と、空気の交換を行なう肺胞が溶けていく「肺気腫」という2つの病気をひとくくりにした呼び名です。肺や気管支の組織が壊れて空気の出し入れがスムーズにいかなくなるので、呼吸しづらくなります。主な症状は慢性的に続く「咳（せき）」や「痰」、

動作時の息切れです。

——どのくらいタバコを吸うとCOPDになりますか。

生島 お酒に強い人と弱い人がいるように、肺の病気のなりやすさにも個人差があり、「何本吸ったらCOPDになる」とは言い切れません。しかし、病気になるリスクは喫煙量に比例して高くなることは確かです。1日20本を20年吸った人では20%、60本以上を20年吸った人では70%がCOPDを発症するという報告[※]があります。

病気を早く発見しよう

——COPDの患者さんは増えていくのでしょうか。

生島 国内の大規模疫学調査によると、40歳以上のCOPD推定患者数は500万人以上ですが、医療機関で治療を受けている人はわずか22万人（▼下図②）。COPDで死亡する人も年々増えており、2010年の日本人男性の死

亡原因の7位です。このような状況にもかかわらず、「タバコ＝肺がん」のイメージが強いせいも、COPDはあまり知られていません。

——COPDのことをもっと広く知ってもらう必要がありますね。

生島 そうですね。COPDは一度発症すると、ゆっくりしかし確実に進んで肺を破壊していき、やがて息苦しさとの闘いの日々になるのが恐ろしい点です。それだけではありません。これまで、COPDは肺に炎症が起る病気と考えられてきましたが、実は全身に炎症が波及し、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、骨粗しょう症といったさまざまな病気になるリスクが高いことも分かっています。

——COPDは治りますか。

生島 昔はCOPDは治療できない病気とされていましたが、今は早期に適切な治療を始められれば、病気の進行を抑えることができるようにな

チームで患者さんをサポートします！

同じ肺の病気でも、患者さんの状態や治療内容によって、内科が担当することもある、外科が担当することもあります。治療方針についても、呼吸器内科、呼吸器外科、感染症科、放射線診断科、病理部、放射線治療科、サイバーナイフセンター、化学療法科などのスタッフと緊密に連携し、話し合っています。「患者さんに最善の治療を提供するために、さまざまな分野の専門家が全力を尽くす」ことが日赤医療センターの強みです。

図② ● COPDの推定患者数

治療を受けている患者数 22万人
(厚生労働省統計2008年)

推定患者数
500万人以上
(※NICEスタディ 2001)

※NICE (Nippon COPD Epidemiology) スタディ
2001年に行われた、40歳以上の男女2,666名のデータによる大規模疫学調査

出所：厚生労働省・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防・早期発見に関する検討会（平成22年6月11日）資料



肺がんの胸腔鏡手術



右：外科医（術者・助手）、麻酔科医、看護師などの手術スタッフは、同じモニター画像を見て、手術している部位を互いに確認しながら手術を進めていきます。

左：7～8cmの開胸窓と、胸腔鏡用の2cmの小さな皮膚切開で手術を行ないます。肋骨・筋肉は切らず、開胸器を使わずに手術を行なうので、術後の痛みは以前に比べて格段に少ないです。

—— 検診で肺がんの疑いがある
と分かったら、次はどのような
検査をしますか。

古畑 胸部X線、胸部CT、血液検査などの基本的な検査をします。X線とCTは検診で撮っていたとしても、もう一度撮影します。これらが「状況証拠」です。次に生体検査（生検）をして「物的証拠」を集めます。生検は、がんが疑われる病変から組織の一部を採取する検査で、喀痰細胞診で取れない場合は、口から内視鏡を入れて取りにくい方法や、胸の皮膚から細い針を刺して外から取りにくい方法などがあります。

以上の「状況証拠」と「物的証拠」によって肺がんが確認できたなら、さらにMRIやCTなどの画像検査をして、がんの進行度を判断します。進行度は「がんの大きさ」「リンパ節転移の有無」「別の臓器への転移の有無」によって8段階（0、IA・IB、IIA・IIB、IIIA・IIIB、IV）のステージ（病期）があります。

治療を始めよう

—— COPDと診断されたら
どんな治療をしますか。

生島 COPDの患者さんには、気管支のダメージが強い方と、肺胞のダメージが強い方がいます。また重症度も、少し息切れがする程度から、すぐにでも酸素吸入が必要な状態までさまざまです。それを正確に診断し、病状に応じた治療をしていきます。

治療の第一歩は「禁煙」です。軽症のうちには禁煙するだけでも十分な効果があります。その上で、狭くなった気管支を広げる吸入薬（▼12ページ「薬のはなし」参照）や、呼吸法のリハビリテーションなどを組み合わせます。

大事なことは、どのタイミングでどんなサポートをすれば、患者さんのQOL（生活の質）を高めることができるか。例えば、COPDの治療で重要なものに呼吸リハビリと栄養療法があります。慢性的な炎症状態が続いて体が消耗す

るので、病気が進めば進むほど体重が落ちてしまいます。体重が減ると風邪や肺炎にかかりやすくなりますし、肺を動かす筋力が低下して、ますます呼吸が苦しくなっていきます。この悪循環を断ち切るために、しっかりと栄養をつけ、リハビリや呼吸法により運動能力が上がれば、息切れが少し改善して、長い距離を歩けるようになって——と良い方向へ回転していきます。

そうなる患者さんも病気に前向きにつき合っているようになり、そのために日赤医療センターでは、医師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士など多くのスタッフが協力して患者さんをサポートしています。COPDの治療は「この薬を使えばよい」という単純なものではないんです。

—— 肺がんにはどんな治療法
がありますか。

古畑 外科手術、放射線治療、化学療法（抗がん剤）の3つがあり、肺がんのタイプやステージに応じて適切な治療を選びます。日赤医療センターで手

患者さんへ

Dr. Kudo

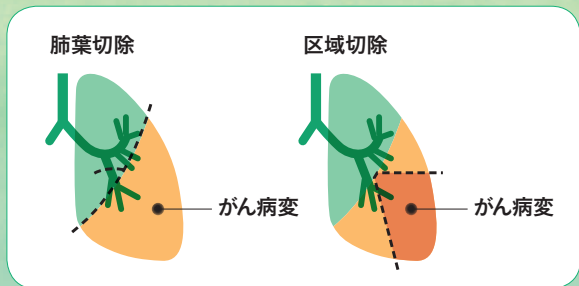
今、がんになる人は3人に1人ですが、将来は2人に1人といわれています。そうすると、例えば電車に乗れば、隣の人も正面の人もがんかもしれない。がんが見つかって落ち込まない人はいないでしょう。でも「横にいる人だっただけだから」と自分に言い聞かせて、前向きに治療に取り組んでほしいのです。手術を受けるのは不安かもしれませんが、私たちは胸腔鏡を使って体

大限優しい手術をしますので、どうか怖がらないでください。風邪のような症状が治らない、胸の痛みが取れないなど、少しでも心配なことがあれば、日赤医療センターにお越しください。万一がんが見つかったとしても、私たちがしっかりサポートします。一緒に頑張っていきましょう。

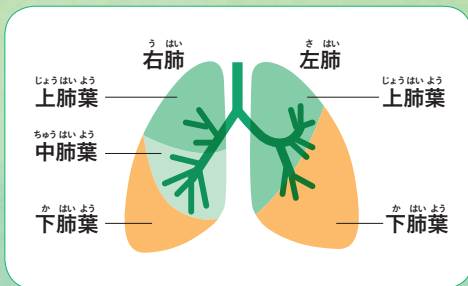
古畑善章



図⑤ ● 肺がんの切除範囲



図④ ● 肺の区域



術の対象となるのは0ⅠⅢAの患者さんで、ⅢBⅠⅣの患者さんは放射線治療や化学療法が中心になります。ただし先ほどご説明したとおり、最近手術対象の患者さんであつても年齢や体力、心肺機能の状態などによって手術できない方が目立ちます。

— 治療法を決めるときに心がけていることはありますか。

古畑 2つあります。肺はなぜ肋骨という鉄格子で守られているのでしょうか？ そこには絶対に入ってきてほしくないからです。その鉄格子を無理矢理こじ開けて入る。それが肺がんの手術です。ですから手術前の検査は十分に行ない、手術が適切かどうかの診断には細心の注意を払います。もう一つは患者さんとの対話です。施設によっては、検査データを患者さんに渡し、手術するかしないかの決断を患者さんに委ねるところもあると聞きます。しかし私たちがそのようなことはしません。患者さんと話を進める中で「手術をしたほうがいいで

すよ」「手術は難しいので別の方法を検討しましょう」と、具体的なアドバイスをします。私たちは患者さんの「病」を治療するのではなく、病と闘う一人の「人間」と接している。そのことをいつも忘れずに診療に当たっています。

— 手術はどのような方法で行ないますか。

古畑 肺がんの手術は、以前は片方の肺を丸ごと摘出していたのですが、現在は「肺葉切除」といって、がんのある肺葉と周辺のリンパ節を取る方法が標準です(▼上図④⑤)。この肺葉切除を、胸腔鏡という小さなカメラを使って行ないます。肋骨のすき間から胸腔鏡を入れ、モニターに映し出された映像を見ながら手術する方法です(▼8ページ上の写真)。傷は5〜10cm程度の小切開と、胸腔鏡を挿入する2cm程度の穴の2カ所だけ。胸腔鏡を使わずに行なう開胸手術よりも傷が小さいので、痛みが少ないのが特徴です。なお、高齢の方やCOPDを合併して肺機能が低い

方は、肺葉切除では体への負担が大きすぎます。そこで、肺葉切除よりもさらに小さく切る「区域切除」(▼上図⑤)にも積極的に取り組んでいます。— 放射線治療と化学療法について教えてください。

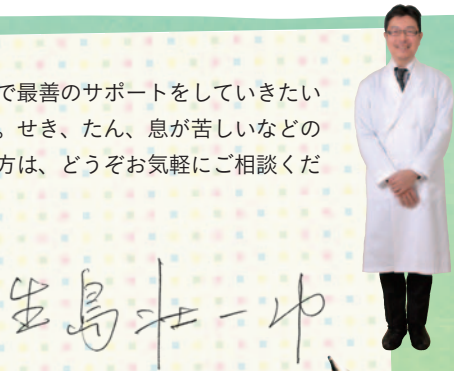
生島 「がんが進行していて手術では取り切れない」「肺機能が落ちていて手術ではQOLの低下が激しい」「手術を望まない」などの理由で手術できない患者さんは、化学療法や放射線治療を組み合わせて治療します。当センターで行なう放射線治療には、比較的に広い範囲に照射する「リニアック」(強度変調放射線治療)と、標的を絞って比較的狭い範囲に照射する「サイバーナイフ」(定位放射線治療)があり、がんの大きさやリンパ節への転移の範囲などによって最適な方法を選んでいきます。

古畑 化学療法や放射線治療でがんを小さくできれば、手術でできる可能性も出てきます。私たち医師は、できるだけ手術する努力をしていきたいと思っています。



本特集でご紹介したCOPDや肺がん以外にも、呼吸器の病気は「この治療をすれば劇的によくなる」というわけにはいかない病気が少なくありません。だからこそ無理をせず、病気と上手につき合っていくことが大切です。多くの専門家、多職種力を集結して、患者さんごとにきめ細かく対応していきたい。患者さんの病状だけでなく、患者さんを取り巻くさまざまな問題と向き合い、最

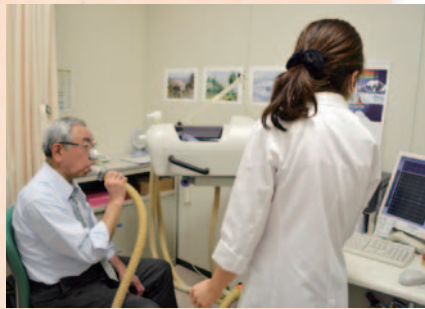
適なタイミングで最善のサポートをしていきたいと思っています。せき、たん、息が苦しいなどの症状が気になる方は、どうぞお気軽にご相談ください。



COPD

呼吸機能検査 (スパイロメトリー)

スパイロメーターという計測器を用いて、肺がどのくらいの量の空気を吸い込めるか、どのくらいの速さで吐き出すことができるのかを調べます。その測定結果から、自分の肺年齢（同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度か）を知ることができます。



ホース状の酸素吸入口に口をあて、息を大きく吸って吐き出します。

肺がん

COPD

胸部X線 (レントゲン撮影)

肺や心臓などをX線で平面撮影し、濃淡などから、臓器の大きさや形、がんの広がりがかかります。



金属の板にぴったりと胸をつけ、大きく息を吸ってそのまま数秒間息を止めた状態で撮影します。

肺の検診を受けて、病気を早く見つけましょう

肺がんとCOPDの早期発見に役立つ検診メニューをご紹介します。

肺がん

喀痰細胞診

たんを採取し、肺や気管支にがん細胞が存在するかどうかを調べます。



たんを採取するキット。通常3日間採取します。

肺がん

COPD

胸部CT (コンピューター断層撮影)

体内を輪切り状態にしてX線撮影します。胸部X線が平面的であるのに対し、CTは臓器を立体的に写し出すことができます。ただし、放射線の被ばく量が胸部X線と比較して数倍~数十倍と多いので、検診時よりも、精密検査の段階で使用されることが多いです。



約20秒間息を止めている間に、胸部をらせん状にスキャンします。



ニコチネル®

チャンピックス®

ふいに喫煙の欲求が生じます。その衝動を乗り切る方法を学び、禁煙に対するモチベーションを維持できるよう支援するのがカウンセリングです。

治療のための通院は3カ月間に5回です。昨年度禁煙外来を利用した86名中、5回の治療を終了した方は46名。そのうち42名(91.3%)が禁煙できました。この高い成功率は、5回通院の成果です。思っていたより楽に禁煙できた実感している方も少なくありません。禁煙治療に興味がある方、とりあえず禁煙外来を予約してみませんか。スタートさえできれば、5回の通院によりかなり高い確率で禁煙が可能です。

今回の特集をお読みになり、あらためてタバコのない生活を考えるきっかけができましたでしょうか。とはいえ、「やめたいけどやめられない」のがタバコです。タバコがやめられないのは、ニコチン依存症だからです。タバコが吸えないと、イライラする。だるい・眠気などの離脱症状が生じます。禁煙治療では、離脱症状を軽減するために禁煙補助薬を投与します。補助薬は、内服薬のパレニコリン(チャンピックス®)と、貼り薬のニコチン製剤(ニコチネル®)があります。しかし、ただ薬を使うだけでは成功率は高まりません。成功するために特に重要なのがカウンセリングです。離脱症状が落ち着いても、時々衝動的にタバコが吸いたくなります。いつもの場面(起床時、食後、会議中、コーヒーを飲んだ後など)で、

思い切って
禁煙
しませんか。



健康管理センター 看護師
日本禁煙学会認定指導看護師

羽角 由枝
はすみ・よしえ

地域で支える医療ネットワーク

日赤医療センターが、呼吸器疾患の安定期の管理において提携している医療機関をご紹介します。

医療法人社団 鴻鵠会 恵比寿クリニック

一般内科 一般外科 消化器科
整形外科 循環器科



院長
中島 清隆
なかじま・きよたか

診療時間 9:00～12:30 / 14:00～17:30
※土曜日は9:00～12:30
休診日 日・祝日
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-1-18
恵比寿ネオナート2F
TEL. 03-3440-3131
<http://www.clinic.or.jp/facilities/ebisu01.html>

Data

充実した医療設備で幅広いニーズに対応

近隣にお住まいの方や近くの会社に勤めている方々のホームドクターとしての役割を果たすため、風邪や軽いけがなどの治療についても患者さんの悩みを十分に聞き、患者さんの身になった医療サービスを提供しています。また、最新の医療機器をそろえ、がんや成人病の専門医師が大学病院並みの診療を行なっています。

健康な体を維持するためには、普段からの心がけが大切です。また、病気の早期発見・治療のためには、定期的な健康診断・人間ドックが必要と考えます。そこで当院では、一般健診から人間ドックまで、個人や企業のニーズに対応できる医療設備やシステムを整え、病気の予防や早期発見に努めています。

こうらクリニック

内科 小児科 皮膚科
呼吸器内科 アレルギー科



院長
児浦 利哉
こうら・としや

診療時間 9:00～12:30 / 15:00～19:00
※土曜日は9:00～12:30
休診日 水・日・祝日
〒154-0021 東京都世田谷区豪徳寺1-23-22
TEL. 03-3425-2333
<http://www.koura-clinic.com/>
(ブログはこちら) <http://koura.wilbo.jp/>

Data

包括的な総合診療を提供

呼吸器内科・アレルギー科の専門診療を核に、一般的な内科・小児科・皮膚科を含めた包括的な総合診療を行なっています。最新のガイドライン・エビデンスに基づいた診断治療スキルで幅広い疾患に対応しており、当院で対応が困難な場合は、高度先進医療が可能な連携基幹病院に速やかにご紹介しています。

近隣の病院と密に連携し、地域に密着した「かかりつけ医」として、質の高い心のこもった医療を実践します。往診や訪問診療もいたしますので、お気軽にご相談ください。なお、診療所内はバリアフリーのため、車いすやベビーカーでの通院も可能です。清潔で明るく快適な空間で、心地よくお過ごしいただけます。

渋谷内科・呼吸器アレルギークリニック (同附属呼吸免疫研究所)

呼吸器内科 アレルギー内科 一般内科



院長
土肥 眞
どひ・まこと

診療時間 10:00～13:00 / 15:30～19:00
※土曜日は10:00～13:00
休診日 木・日・祝日
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-8-7
第27SYビル4F
TEL. 03-6419-7855
<http://shibuya-naika.jp/>

Data

専門診療とトータルライフケアを融合

気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎、COPD、肺炎といった呼吸器・アレルギー疾患の専門診療を中心に、高血圧や脂血症、軽症の糖尿病、痛風などの一般的な内科疾患の診療も行なっています。

これまで国内外の施設で呼吸器・アレルギー領域の専門医として研さんを積む中で感じたことは、病気に対する適切な治療を受けながら、患者さん自らが日常生活において体をケアし、正しく使うこと（トータルライフケア）が大切だということです。当院では、科学的根拠に基づく安全で的確な診断・治療を実践すると同時に、食事や運動、正しい呼吸法や睡眠に関する指導やアドバイスにも力を入れるなど、個々の患者さんに即したきめ細やかなケアを心がけています。

武村医院

副院長 武村 明 たけむら・あきら

内科

呼吸器内科

皮膚科

診療時間 9:00～13:00 / 15:00～18:30
休診日 土・日・祝日
〒107-0061 東京都港区北青山3-12-2
TEL. 03-3407-7826
<http://www.takemura-iin.com/>

Data

何でも相談できるホームドクター

医学部を卒業後、約18年間にわたり呼吸器を中心に内科全般を学び、一般的な風邪からまれな症例に至るまで多数の経験を積んでいます。それらの経験を生かし、“何でも相談できるホームドクター（かかりつけ医）”として地域の皆さまに気軽に利用していただけるよう、日々努力しています。

当院での治療はもちろん、より専門的な検査が必要な場合は迅速に大学病院などへご紹介するなど、初診から完治まで熱意と責任をもって治療に当たります。せきやたんなどの症状が長く続いている方は、呼吸器の病気が隠れている可能性がありますので、お早めにご来院ください。風邪、気管支炎、肺炎など急性の感染症から、肺気腫、慢性気管支炎、気管支拡張症など慢性の呼吸器疾患まで、呼吸器に関することなら何でもご相談ください。

COPDの吸入薬

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は空気の通り道である気道が炎症を起こし、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れていく病気です。
治療には、病気の進行を抑え、息切れなどの自覚症状を軽くする目的で、主に吸入薬が使われます。

吸入薬は、薬が肺や気道に直接届いて効果を示すことが特徴です。胃や腸から吸収される飲み薬と異なり、薬が全身に作用することはほとんどなく、副作用も少ないといわれています。また、飲み薬に比較して少ない量で効果が得られる点も特徴です。ただし、吸入方法が適切でないと、十分な効果を得ることができないので、注意が必要です。

治療に使われる吸入薬は、患者さんの病状によって1つあるいは複数の種類が選択されます。以下、吸入薬を「薬の作用」に着目して分類してみましょう。

「薬の作用」で分類してみる

吸入薬の「作用」に着目すると、主に抗コリン薬、 β_2 刺激薬、ステロイド薬の3種類に分けられます。

抗コリン薬(スピリーバ[®]、シーブリ[®]など)と β_2 刺激薬(オンプレス[®]、セレベント[®])は、縮まって狭くなった気管支を広げ、呼吸を楽にします。抗コリン薬は、前立腺肥大症の方や緑内障の方は使用を控える必要がありますので、そのような病気をお持ちの方は主治医にご相談ください。

ステロイド薬(オルベスコ[®]、パルミコート[®]、フルタイド[®]、キュバール[®]な

ど)は炎症を抑え、COPDの増悪を防ぎます。「ステロイド」と聞くと「副作用が多い怖い薬」と思う人が多くかもしれませんが、吸入薬では体に入る薬の量は飲み薬の1000分の1程度で、全身に回ることとはほとんどありませんので、安心してご使用になれます。症状によって吸入回数が決まりますので、主治医の指示に従って吸入しましょう。

このほか最近では、 β_2 刺激薬とステロイド薬があらかじめ混ぜられている薬剤(シムビコート[®]、アドエア[®]など)もあります。

なお、ステロイド薬を吸入した後必ずうがいをしてください。口の中や喉にステロイド薬が付着したままの状態ですと、カンジダといった白くカビが生えたり、声がかれてしまったりすることがあります。

薬の吸入方法を定期的にチェック

治療に使われる吸入薬は、使用目的によっても分けられます。症状が安定しているときは効果が長く続く薬剤を使い、運動時など息が苦しくなるときには補助的に短時間で効果が出る薬剤を使います。また、薬剤によって器具の操作方法はさまざまです。各薬剤の使用目的や使用方法

薬の「作用」で分類した吸入薬

抗コリン薬

▼スピリーバ[®]



▼シーブリ[®]



β_2 刺激薬

▼オンプレス[®]



▼セレベント[®]



ステロイド薬

▼オルベスコ[®]



▼フルタイド[®]



▼パルミコート[®]



▼キュバール[®]



など分からないことがあれば、薬剤師にご相談ください。

吸入薬を長い間使っているうちに、だんだんと自己流の間違った吸入方法になってしまいう人も少なくありません。診察時や薬局で薬を受け取る際に、定期的に薬の吸入方法をチェックしてもらいましょう。



子どもたちに、命の大切さや人をいたわる心を伝えていこう

イベント初の 妊婦体験コーナーを企画

港区にある小学校のPTAから依頼を受け、年1回開催されている、児童と保護者が触れ合うイベントに参加しました。

今年のイベントを企画したPTAの方々には、「妊婦さんや高齢者のように日常で手助けを必要とする方へのいたわりの心を育んでほしい」という思いから、開催以来初の福祉体験・妊婦体験コーナーを企画。私たち日赤医療センター助産師が妊婦体験を担当しました。子どもたちが妊婦体験を通じて、自分がどのようにおなかの中で成長してきたのかを知り、生まれたときのことを両親と振り返るきっかけになれば——そう思った私たちは、胎児心拍や産声を聞く、赤ちゃん人形を使って抱っこやおむ



分娩室 助産師
東野 奏子
ひがしの・かなこ

つ交換をする、などの企画を考えました。



2cmの胎児模型に 興味津々の子どもたち

当日大人気だったのは、2cm程度の胎児模型です。とても小さな赤ちゃんを見て、自分もこんなに小さかったのかと驚いていました。自分の出生体重を知っている子にはその体重に近い人形を抱っこしてもらい、自分がどのくらい小さかったかを実感してもらいました。また、妊婦ジャケットを着て歩いて重みや足元の見えづらさを体感することで、街で出会う妊婦さんたちにどのようなサポートをしたらいいかを考えてもらう機会に



(上)胎児心拍や産声を興味津々に聞いている小学生たち

(下)お父さんから赤ちゃんのころのことを聞きながら、おむつ交換の練習をする子どもたち

のかよく観察しているのですね。



産声を聞いて 涙を流す方も

イベントでは、親御さんが懐かしそうに妊婦ジャケットを着てみたり、赤ちゃん人形を抱っこしている姿が印象的でした。産声を聞いて涙を流される方、小さな胎児人形を見てエコーの画像を思い出し、妊婦生活を振り返っている方もいました。赤ちゃん人形を抱っこしては、「こんなに軽かったかな〜」「こうやって抱っこしていたよ」とお子さんに優しく話しかけ、育児していたときの気持ちを話して聞かせている方もいました。自分がおなかの中で大事に育てられ、優しい笑顔で抱っこされながら過ごしていたことを両親から話してもらい、お子さんにとって大事な時間となったのではないかと思います。日頃、私たちは命の誕生の場に携わっています。その経験を生かして、命の大切さや人をいたわる心子どもたちに伝えていくことも、助産師の使命だと感じました。



明德堂書店 日本赤十字社医療センター店

日赤医療センターでは、質の高い医療を皆さまに提供するために医師による診察時間を十分に取っており、外来でお待ちいただくことがあります。その待ち時間を有効にご活用いただけるよう、当センター1階には、多彩なテナント店舗が集まるレインボースクエアがあります。今回は、その中の「病院の本屋さん」をご紹介します。

営業時間 (月～金) 9:00～18:00 (土) 10:00～17:00 (日・祝) 定休日

狭い本屋ながら、医学書や健康書をはじめ、赤ちゃんからお年寄りまで楽しんでいただける本をそろえています。また注文品の配達など、お客様に喜んでいただける、小回りの利くお店を目指しています。宅配便も取り扱っていますので、荷物がちょっと重くなったときなど、お気軽にご利用ください。ご来店を心よりお待ちしております。



店長の
木部 希久子さん
きべ・きくこ

の
木部
裕美
さん
きべ・ひろみ

患者さん向けの健康書、看護師さん向けの医学書など医療関連の書籍を充実させています。日赤医療センターの先生方が執筆された書籍もありますので、主治医の先生の書籍を探してみてくださいね。出産に関する書籍も取りそろえています。診察の待ち時間に、名前辞典を見ながらおなかの赤ちゃんの名前を考えて……というように、充実した時間を過ごすお手伝いのできれば幸いです。

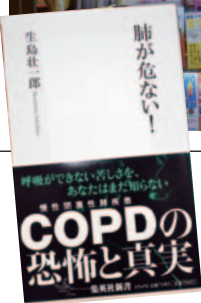


妊娠・出産関連の書籍が充実

お店の特徴は？



日赤医療センターの先生方の著書コーナー



今号特集に登場する生島先生の著書『肺が危ない！』(集英社新書)

いろいろなジャンルの書籍がありますね。

日赤医療センターには、小児科にかかる幼児からご高齢の患者さんまで幅広い年齢層の方たちが訪れますので、絵本や雑誌、文庫などをご用意しています。店舗にない本はお取り寄せができますし、ご希望があれば病室までお届けいたします。



雑誌コーナー

書籍以外に販売しているものはありますか。



かわいいデザインの筆記用具や出産祝いの袋も！

入院に必要な身の回りの物のほとんどは、患者さんがご自身で持って来られますが、ちょっとした小物が足りないときのために、スリッパやマグカップをはじめとした生活用品をご用意しています。その他、文具やお見舞いの袋、出産祝いの袋もあります。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



絵本コーナー

アロマセラピーの魅力 最終回 私の楽しみ方

長い間、ご愛読いただきましてありがとうございました。残念ながら、今回で最後の掲載になります。

アロマセラピーの魅力を、少しでも皆さまにお伝えすることができましたならば幸いです。

最終回は、日赤医療センターで働くスタッフのアロマセラピーの楽しみ方をご紹介します。



羽角 由枝 (看護職)
はすみ・よしえ

日頃、子どもたちとゆっくり過ごす時間が持てないので、子どもたちに就寝前のアロママッサージをしています。親子ともどもリラックスしつつ、大切なコミュニケーションの時間になっています。



ルームスプレーやアロマランプを使用。ワインコルクに精油を垂らして芳香浴。



中川 経子 (看護職)
なかがわ・きょうこ

ぜんそく気味なので、ユーカリの精油を使って予防しています。また、よりよい眠りの導入として、花・柑橘類・樹木系の香りを使用しています。



デフューザーでの芳香浴や、入浴後のオイルマッサージ。



渡辺 久美 (健康運動指導士)
わたなべ・くみ

病院内で行われているアロマセラピーを直接見て、興味を持ちました。アロマセラピーの魅力は、症状や好みに合わせて香りを選ぶこと、香りでリラックスしながら運動効果をアップできること、気分転換できること。



セルフマッサージ、デフューザーでの芳香浴、運動教室で芳香浴をしながら運動を実施。

馬場内 春乃 (クラーク)

ばばうち・はるの
生活の中や仕事上でアロマセラピーを取り入れて、リフレッシュしています。

アロマオイルマッサージで疲れを取り、気分転換。デフューザーで香りを楽しみながら乾燥防止。職場では、アロマポットの香りです。

入中 悠 (看護職)

いりなか・はるか
アロマ初心者です。生活の中にアロマセラピーを取り入れて、気分転換やリラクゼーションに役立てたいと思います。

芳香浴から始めたい。

一松 みのる (看護職)

ひとつまつ・みのる
子どもたちに、マッサージオイルを塗ってあげただけで気持ちよさそうにしていました。香りが、なかなか眠れない子どもたちの役に立つかもしれません。

アロマオイルで手足のマッサージ。

匿名女性 (看護職)

プライベートでアロマを使用したら、とてもリラックスできました。今後は、眠れない患者さんや不安の大きい患者さんのベッドサイドなどに、アロマセラピーを取り入れてみようと思います。

足浴時にアロマを使用してリラックス。

大澤 有希 (看護職)

おおざわ・ゆうき
生活の中でアロマセラピーを楽しんでいます。

デフューザーを用いたの芳香浴、入浴後のオイルマッサージ。

匿名男性 (医師)

日頃から、どこからかともなく漂ってくる植物の香り(クチナシ、ジャスミン、キンモクセイなど)で季節を感じています。今や「快い香り」は生活に欠かせません。

疲れやイライラ感を解消し心を和らげるためや、鼻閉感の解消を目的に、芳香浴を実施。マイベストブレンドは、ユーカリ+マンダリン+ラベンダー。

石井 伊智子 (看護職)

いしい・いちこ
安眠を得るために使っています。

枕元に香りを置いたり、加湿器を使ったりして、芳香浴を楽しんでいる。

山名 慎一郎 (事務職)

やまな・しんいちろう
考え事で頭が煮詰まったときや眠れないときに、幸福感と安らぎを求めてアロマを利用しています。

コンパクトデフューザーに、イランイランの精油を数滴垂らして枕元に置いている。思わぬところで、同居している実弟の腫がうるんだりしているような気がする。

これからも、皆さまがアロマセラピーで癒やされる生活でありますよう祈りつつ……。



健康管理センター 看護師
日本アロマセラピー学会認定看護師
ナードジャパンアロマセラピー協会アロマインストラクター
堀川 富美子 ほりかわ・ふみこ

ダイエットしたいと思っている皆さん！
 ダイエットしているけど、行き詰まっている皆さん！！
 痛風になるのは嫌だと思っている皆さん!!!

ヘルスアップ外来を開設しました

「ヘルスアップ外来」では、健康診断の受診後に皆さまの食事や運動、その他生活全般についての改善を目的として、看護師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士による相談・指導をご提供いたします。

病気は「予防」が重要です。検査結果が出た後、再検査や精密検査の項目は気にしても、糖尿病・脂質代謝異常・肥満・脂肪肝・痛風など生活改善を必要とする項目を見逃していませんか？ 生活習慣病予防のために、医療スタッフが個々の健康診断結果に基づいた生活改善をお手伝いします！

- 対象** 当センターで人間ドックまたは健康診断を受けた方
- 日時** 毎週月～金曜日 15時30分から（運動指導のみ月・水・金）
（1週間前までに要予約）
- 場所** 1階 健康管理センター
- 概要**
 - 【Aコース】3,000円（税別）／1回の相談
（看護相談、栄養相談、運動指導のいずれか）
 - 【Bコース】7,500円（税別）／6カ月間のフォローアップ
（面接、メールや電話による相談・指導）
 - 【Cコース】15,000円（税別）／6カ月間のフォローアップ
（面接、看護相談、栄養相談、運動指導など）

●このヘルスアップ外来は、健康の増進・維持管理を目的とするものです。

診療のご案内

診療科目				外来診療を行わない科もあります
●糖尿病内分泌科	●血液内科	●感染症科	●アレルギー・リウマチ科	
●腎臓内科	●緩和ケア科*	●神経内科	●呼吸器内科	
●消化器内科	●循環器内科	●小児保健	●メンタルヘルス科*	
●呼吸器外科	●乳腺外科	●胃・食道外科	●肝胆膵外科	
●大腸肛門外科	●心臓血管外科	●骨・関節整形外科	●脊椎整形外科	
●脳神経外科	●皮膚科	●泌尿器科（紹介のみ）	●眼科	
●耳鼻咽喉科	●産科*	●婦人科	●新生児科	
●小児科	●小児外科	●麻酔科	●集中治療科	
●化学療法科	●放射線特殊治療科	●放射線診断科	●放射線治療科	
●リハビリテーション科	●内視鏡診断治療科	●救急科（救命救急センター）		
●健康管理科（健康管理センター）				※初診予約制

健康管理センター ☎内線2213・2217

病気の早期発見・発症予防につながる各種プログラムをご用意しています（原則、予約制）。

- 人間ドック ●一般健診 ●海外渡航健診 ●予防接種 ●禁煙外来 ●特定保健指導 ●ヘルスアップ外来

小児保健 ☎内線2836

- 乳幼児健診 ●予防接種 ●心理相談（完全予約制）

受付時間

- 初診の方：午前8時30分～午後3時 ●再診の方：午前7時50分～午前11時30分

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療科が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

- 土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日 ●5月1日（日本赤十字社創立記念日）

お問い合わせ

☎03-3400-1311

交通のご案内

- JR 渋谷駅東口から 都営バス「学03」系統 日赤医療センター行 終点下車（約15分）
- JR 恵比寿駅西口から 都営バス「学06」系統 日赤医療センター行 終点下車（約10分）
- 港区コミュニティバス「ちいばす」 青山ルート「日赤医療センター」下車 徒歩（約2分）
- 地下鉄（東京メトロ）日比谷線広尾駅から 徒歩（約15分）
- 首都高速道路3号線（下り）高樹町出口で降り、すぐの交差点（高樹町交差点）を左折。
（上り）渋谷出口で降り、そのまま六本木通りを直進。青山トンネルを抜けてすぐの交差点（渋谷四丁目交差点）を右斜め前方に曲がる。東四丁目交差点を直進し、突き当たり左の坂を上る。

総合医療相談

医療相談 (月)～(金) 9:00～16:30

ソーシャルワーカーがご相談を承ります。患者さんやそのご家族と一緒に、さまざまなお悩みについて考え、問題解決へのお手伝いをします。どうぞお気軽にお越しください。

主な相談内容

経済的な問題（医療費、生活費）／家族など人間関係／社会復帰／社会保障制度や福祉サービスの利用／医療機関や福祉施設の紹介

看護相談 (月)～(金) 9:00～16:30

療養生活全般に関する、患者さんやご家族からのご相談を承ります。

主な相談内容

介護保険の利用方法／在宅医、訪問看護、福祉用具、医療機器などの紹介

栄養相談

主に生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧など）、心臓病、妊娠中毒症の方の食事について、医師の指示に基づき管理栄養士が栄養指導を行います。ご希望の方は主治医にお申し出ください。

主な食事療法

腎臓食、肝臓食、糖尿食、肥満、胃潰瘍食、貧血食、膵臓食、高脂血症食、痛風食、濃厚流動食、無菌食

お薬相談

薬に関するご相談・ご質問について、薬剤師がお答えします。

がん相談支援センター

(月)～(金) 9:00～16:30

がんの療養に関するさまざまな疑問やお悩みをご相談いただけます。

主な相談内容

がんに関する療養上のご相談／セカンドオピニオンについて／緩和ケアについて／医療費について

当センターは患者さんの個人情報保護に全力で取り組んでいます。

当センターは、個人情報を定められた目的のみに利用し、その取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報の利用目的や、個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、総合医療相談の窓口までお気軽にお問い合わせください。

日本赤十字社医療センター院長

ホームページ
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
 赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

- 外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー（PDF版）もご覧いただけます。



QRコード
モバイルサイトは
こちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)