信大病院21C ハミング

No.83
2018.11.26

基本理念　本院は診療・教育・研究を遂行する大学病院としての使命を有し、また患者さんの人権を尊重した先進的医療を行うとともに、次代を担う国際的な医療人を育成する。

撮影場所：医学部Mパティオ

主な記事

- 脳神経内科教授のごあいさつ …… 2
- 医学部遺伝医学教室教授のごあいさつ …… 3
- 腎臓病の食事について～腎臓病教室調理実習より～ 4
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018信州まつもとに参加しました …… 5
- 科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition …… 6
- 信州大学医学部附属病院の働き方改革について … 7
- ご意見箱からの声 …… 7
- 電話番号表・編集後記 …… 8

脳神経内科教授のごあいさつ

脳神経内科・教授　**関島　良樹**

平成30年５月１日付で信州大学医学部内科学第三教室および附属病院の脳神経内科、リウマチ・膠原病内科の教授に就任いたしました関島良樹と申します。私は長野県の飯田市の出身で、平成３年に信州大学医学部を卒業しました。卒業後、東京（東京都精神医学総合研究所）で２年間、アメリカのサンディエゴ（スクリプス研究所）で２年間過ごした以外は、長野県内の病院に勤務しております。私は自然に恵まれた長野県が大好きで、これからも母校の信州大学で仕事ができることを大変うれしく思っています。

脳神経内科は、脳・脊髄・末梢神経・筋肉に関連するとても幅広い領域をカバーする内科です。専門とする症状や病気も、頭痛、めまい、ふるえ、しびれ、いたみ、脱力、歩行障害、認知症、脳卒中、てんかん、パーキンソン病などとても多彩です。高齢化が進む日本において、脳神経内科が担当する病気や患者さんは加速度的に増加しています。脳神経の病気は、以前は有効な治療法がない病気が多かったのですが、治療研究の進歩により最近では有効な治療法が次々と開発されています。私たちの教室でもアミロイドーシスという難病の治療法の開発に長年取り組み、いくつかの治療法が実用化に至っています。

リウマチ・膠原病内科が専門とする症状や病気は、関節や筋肉の腫れ・痛み、皮疹、原因不明の発熱、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、強皮症、筋炎、シェーグレン症候群などです。膠原病は病気が全身に広がることが多く、脳神経内科、リウマチ・膠原病内科では関節、筋肉、結合組織、肺、腎臓、心臓、脳神経など全身を診察します。 リウマチ・膠原病の分野は治療の進歩が著しく、以前から使われていたステロイド剤や免疫抑制剤に加えて、生物学的製剤・分子標的製剤という非常に効果の高い注射薬による治療が可能になっています。一方で、診断の遅れや薬の副作用が命取りになることもありますので、正確な早期診断が重要です。

脳神経内科もリウマチ・膠原病内科も専門医が診察しないと、診断がつかない病気がほとんどです。診断がつかずお悩みの患者さんがいらっしゃいましたら、是非一度、脳神経内科／リウマチ・膠原病内科を受診してみてください。私たちの教室では、「臓器」を診るのではなく「人」を診ることができる豊かな人間性と高度な臨床能力を有した医師を育成し、世界水準の医療を患者さんに提供いたします。地域医療と医学の発展のために努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

医学部遺伝医学教室教授のごあいさつ

医学部遺伝医学教室・教授
医学部附属病院遺伝子医療研究センター・センター長　古庄　知己

平成30年4月1日付で、信州大学医学部遺伝医学教室・教授及び附属病院遺伝子医療研究センター・センター長を拝命、就任いたしました古庄知己（こしょう　ともき）です。平成５年に慶應義塾大学を卒業、同大学、長野県立こども病院、埼玉県立小児医療センターなどで、小児科学、臨床遺伝学を学び、平成15年に信州大学に着任いたしました。以後15年にわたり、世代をこえて縦断的、診療科をこえて横断的な遺伝医療に携わってまいりました。

遺伝子医療研究センターは、遺伝カウンセリングを中心とする遺伝医療を推進するための診療部門です。「遺伝子診療部」として平成８年に誕生した中央診療部門で、大学病院などの医育機関における遺伝子医療部門のパイオニア的存在です。平成28年、遺伝子解析部門を強化し、「遺伝子医療研究センター」となりました。臨床遺伝専門医３人を含む医師４人および認定遺伝カウンセラー３人を中心に、あらゆる診療科と連携しながら、①遺伝カウンセリングを行うこと（遺伝性・先天性疾患に関するわかりやすい説明と心理社会的支援）、②適切な遺伝学的検査を駆使して正確な診断を行うこと、③遺伝性・先天性疾患患者様の健康管理ステーションになること、を通じて病院診療に貢献しています。周産期、小児、成人あらゆる領域の患者様、ご家族にご利用いただき、受診者数及びその多彩さにおいて日本最高の遺伝子医療を展開しています（年間初診数約500人、再診数約1500人）。

力を入れている診療領域の１つは、マルファン症候群、エーラス・ダンロス症候群を代表とする遺伝性結合組織疾患です。正確な診断に基づく早期からの適切な予防・治療を、世代をこえて提供していくことで、患者様のみならずご家族の生命・生活の質の向上に貢献できます。そこで、全国に先駆けて最新の遺伝子解析機器である次世代シークエンサーによる遺伝学的検査体制を導入しました。また、1人の患者様との出会いから、筋拘縮型エーラス・ダンロス症候群（古庄型）という新しい疾患を発見しました。現在国内外の専門家・研究者と協力して、根治療法の開発研究に取り組んでいます。こうした活動を通じ、遺伝性結合組織疾患における世界有数の拠点施設に成長しており、患者様は全国各地から受診されています。

また、知的障がい（ID）を持つ小児患者様を対象とした専門外来である「ID外来」を開設・運営しています。遺伝学的解析（マイクロアレイ染色体検査、次世代シークエンス）により原因を解明し、ご両親の納得、治療・療育にいかしていくことを目的とした国内初の取り組みで、長野県中から患者様が受診しています。

最近話題となっているのががんゲノム医療の分野です。本年、信大病院は、がんゲノム医療連携病院（中核は岡山大学病院）及び遺伝性乳癌卵巣癌総合診療基幹病施設に長野県で唯一認定されました。ゲノム情報を、患者様・ご家族におけるがんの予防・治療に積極的にいかしていけるよう、院内各診療科及び県内がん診療連携拠点病院と協力して取り組んでおります。

テクノロジーが進化しても医療の基本は「こころ」を支え、「生活」を守ることです。私たちは、遺伝・ゲノム情報を必要とするあらゆる患者様・ご家族の立場に立ち、「こころ」に寄り添い、行動する専門家でありたいと思います。そして、疾患や障がいを持っていても、生き生きと「生活」できる社会作りに貢献していきたいと考えています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

腎臓病の食事について
～腎臓病教室調理実習より～

臨床栄養部　遠藤　美弥子

★腎臓病の献立作り・調理のポイント★

①食塩制限…味付けに酸味・香辛料を足す、うまみのある食材を使う、香味野菜を加えるといった方法で、薄味の物足りなさが解消され、美味しく食べられます。市販の減塩しょうゆや、食塩ゼロうどんを利用するのも良いでしょう。

②適切なエネルギー量の摂取…腎機能を維持するために、肥満の予防・改善はもちろん重要ですが、エネルギー不足も腎臓に負担をかけてしまいます。たんぱく質を制限するとエネルギーが減るため、たんぱく質を含まない油（脂質）や砂糖・でんぷん（炭水化物）で補います。

③たんぱく質制限…たんぱく質をとりすぎると、そこからでる老廃物の処理をするため、腎臓に負担がかかります。少なすぎても、筋肉減少などを起こすことがあります。適切なたんぱく質制限を行うことで、腎機能低下の進行を抑えることができます。

※腎臓病の食事療法は腎機能によって制限が異なります。詳しく知りたい方は担当の医師にご相談ください。

・・・レシピのご紹介（1人分）・・・

◆冷やしぶっかけうどん　◆串カツ　サルサソース添え
◆きゅうりの辛みそあえ

エネルギー……	623kcal	炭水化物……	68.4g
たんぱく質……	16.5g	カリウム……	517mg
脂質……	29.5g	食塩相当量……	2.3g

◆冷やしぶっかけうどん

材料：うどん1玉、薬味（大根おろし、ねぎ、おろししょうが、すりごま、すだち等）適量
たれ：しょうゆ6g、みりん4g、砂糖0.5g、かつおだし30g

作り方：①沸騰した湯にかつお節を入れて2，3分置き、上澄みをこしてかつおだしを取る。②しょうゆ、みりん、砂糖を一煮立ちさせ、かつおだしを加えて冷ます。③うどんをゆでたあと冷水で冷まし、器にうどん、薬味を盛りつけて②のたれを注ぐ。

◆きゅうりの辛みそあえ

材料：きゅうり30g、塩くらげ10g、みそ2g、豆板醤2g、砂糖2g、ゴマ油0.5g、いりごま0.2g

作り方：①きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。②塩くらげは1時間程度水に漬け、塩抜きする。③きゅうりに砂糖をまぶし、水が出て来たら軽くしぼる。④みそ、豆板醤、ゴマ油を混ぜ合わせ辛みそを作る。⑤きゅうり、くらげと辛みそをあえて味をなじませる。⑥器に盛りいりごまをあしらう。

◆串カツ　サルサソース添え

材料：（串カツ）豚ばらスライス40g、人参10g、じゃが芋10g、ズッキーニ20g、揚げ衣（小麦粉、卵、パン粉）、揚げ油 適量
（サルサソース）玉ねぎ、ピーマン、トマト各5g、ケチャップ3g、砂糖0.1g、しょうゆ1g、レモン汁5g、炒め油、こしょう、チリペッパーソース 適宜

作り方：①人参・じゃが芋は皮をむいて1cm厚さの半円に切り5分程度ゆでる。ズッキーニは1cm厚さの輪切りを2枚作る。②①の野菜を串に刺し、2本の串を作る。③②に豚肉を1枚ずつ巻いて衣を付ける。④160℃の油で衣がきつね色になるまで揚げる。⑤ピーマン、玉ねぎはみじん切り、トマトは湯むきして粗めのみじん切りにする。⑥⑤を油で炒め、玉ねぎが透き通ったらケチャップ、砂糖、しょうゆを加え一煮立ちさせる。火を止めてこしょう、チリペッパーソースを加える。⑦⑥が冷めたらレモン汁を加え混ぜ、④のカツに添える。

当院では、腎臓病教室（調理実習）を年２回開催しています。腎臓病教室の開催日は病院ホームページ、院内掲示、松本市広報等でお知らせしています。ご興味のある方はぜひご参加ください。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018 信州まつもとに参加しました

医療支援課　医療連携係　**塚本　笑可**

平成30年９月８日（土）・９日（日）にリレー・フォー・ライフ・ジャパン2018信州まつもとが開催されました。「リレーフォーライフ」とは、サバイバー（がん患者・経験者）とケアギバー（がん患者・経験者の家族、遺族、医療関係者、友人、支援者など）を讃え、地域社会全体でがん征圧を目指し、思いを一つにした仲間が絆を深めるチャリティーイベントです。現在世界では約30ヵ国、6000ヵ所で開催され、日本では49ヵ所で開催されています。松本での開催は今年で7回目になります。そして当院も開催当初から参加をしており７回目を迎えました。

リレー・フォー・ライフの開幕はサバイバーズラップから始まります。がん患者・経験者の方がメッセージの書かれたフラッグを持ちトラックを一周歩きます。その後にケアギバーズラップがありリレーウォークがスタートします。チームで協力しながら24時間リレーを繋いでいきます。信大病院チームでは医師、看護師をはじめ医療関係者の皆さんにご協力いただきました。ありがとうございます！会場内では様々なイベントブースがあり、ウォーキングをしながら各ブースの展示をみたりマッサージを体験したり、飲み物やパンをもらうことができました。そして当院のブースではメディカルチェックラリーの聴診器体験を実施しました。普段なかなか体験できないこともあり小さいお子様から大人までたくさんの方が聴診器に興味をお持ちのようでした。呼吸器内科の先生にもご協力いただき、正常な呼吸音、いびき、喘息、肺炎等いろんなパターンの音を体験していただきました。また、ステージイベントでは各病院の先生が「がん」に関する公開講座を行っており、当院からは信州がんセンター長 小泉先生、緩和ケアセンター長 間宮先生のご講演がありました。私もいくつかの講演を聴きに行きましたが、がんに関する知識が増え今後に役立つ良いお話を聴くことができました。リレーフォーライフは私自身も初めての参加でしたが、がん征圧への願いを込め、チームや地域全体で協力し合うとても良いイベントでした。一人でも多くの人ががんに関心を持ち、がん患者を支える社会になっていけばいいなと思いました。

来年度は９月７日（土）・８日（日）で開催が予定されております。少しでも興味をお持ちでしたらぜひ参加してみてください。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州まつもと
公式ホームページ
http://relayforlife.jp/shinshu_matsumoto/

科学で解き明かす栄養
Evidence-based Nutrition

管理栄養士　髙岡　友哉

第8回　健康栄養情報を考える
海藻を食べる習慣と総甲状腺癌発症リスクとの関係

「第１回ＥＢＮとは何なのか？」では本コラムが扱う内容を概説しました。巷にあふれる情報を取捨選択し、正しく理解する能力は皆さん自身に求められています。今回は、ぼくの身近で起きた出来事をもとに「食と健康」情報を考えてみましょう。

1. 閉経した女性は海藻を食べると総甲状腺癌の発症リスクはあがるのか

「私の年代だと海藻を食べていると甲状腺癌になりやすいらしいのよ」

ある女性からこのように言われました。図1は、40歳から69歳の日本人女性のうち閉経した人を対象にした研究の結果です。調査開始時に尋ねた「1週間のうち海藻を食べる回数」で3つの集団に分け、その後の総甲状腺癌の発症状況を調べました。海藻を週に2回以下食べている集団と比べて週に5回以上食べている集団では総甲状腺癌の発症リスクが明らかに増大しています。女性はどこかでこの結果を聞いて、前述のような発言をしていたようです。

海藻を食べる習慣のある人は癌を発症しやすいのでしょうか

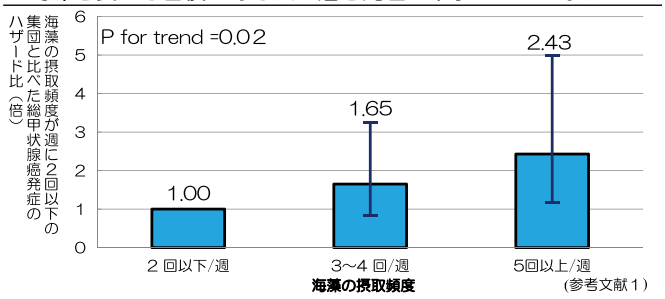

図1　閉経後女性における海藻の摂取頻度と総甲状腺癌発症リスクとの関連①

JPHC研究に参加した40～69歳の日本人女性のうち閉経している人（29,782人）を平均14.5年間追跡し、海藻の摂取頻度と総甲状腺癌発症との関係を調べた結果です。それぞれの海藻の摂取頻度における総甲状腺癌発症リスクは「海藻の摂取頻度が週2回以下の集団」と比べたハザード比（95%信頼区間）として表しました。年齢や地域、喫煙習慣、体格指数など他の要因が総甲状腺癌発症に与える影響は統計学的に取り除いてあります。

2. 他の研究を調べて見ると

2016年に別の研究グループも海藻の摂取習慣と総甲状腺癌の発症リスクについて報告しています。図2は、参考文献1と異なる研究に参加した40歳～ 79歳の閉経した日本人女性を対象にした結果です。この研究では、海藻の摂取習慣と総甲状腺癌との間に関連はみられませんでした。

他の研究ではどうでしょうか

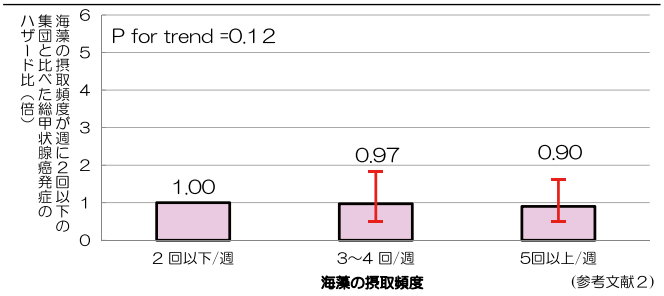

図2　閉経後女性における海藻の摂取頻度と総甲状腺癌発症リスクとの関連②

JACC研究に参加した40～79歳の日本人女性のうち閉経している人（26,491人）を平均13.2年間追跡し、海藻の摂取頻度と総甲状腺癌発症との関係を調べた結果です。それぞれの海藻の摂取頻度における総甲状腺癌発症リスクは「海藻の摂取頻度が週2回以下の集団」と比べたハザード比（95%信頼区間）として表しました。年齢や喫煙と飲酒の状況、体格指数など他の要因が総甲状腺癌発症リスクに与える影響は統計学的に取り除いてあります。

3. 本当の所はまだわからない

コラム執筆時点（2018年９月７日）では閉経後の女性が海藻を食べていると甲状腺癌になりやすいかはわかりませんでした。今後さらに多くの研究が報告されることで、海藻の摂取習慣と甲状腺癌発症との確からしい関係がわかってきます。ぼくは今の段階では海藻を無理に避けなくて良いと考えています。

マスメディアはまだよくわかっていないけど、反響がありそうな内容を紹介することがあります。時に動物実験の結果を当てはめようとすることもあります。

本当にその情報は正しいのか、異なる結果は無いのか。ヒトが対象の研究結果なのか。興味をそそられる情報を得たときこそ、落ち着いて考えることが大切です。

■おすすめ図書紹介

今回ご紹介する本は、佐々木敏著「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ（女子栄養大学出版部）」です。本書は巷に溢れる「食と健康」情報の本当のところを正確に、わかりやすく解説しています。マスメディアの健康情報に辟易した方々に読んでほしい一冊です。

■参考文献

1. Michikawa T, *et al. Eur J Cancer Prev*. 2012; 21: 254-60.
2. Wang C, *et al. Eur J Cancer Prev*. 2016; 25: 239-45.

信州大学医学部附属病院の働き方改革について

病院長　本田　孝行

現在、本院では、政府が主導している働き方改革の趣旨に基づき、医師を始めとする医療従事者の労働環境の健全化を推進しています。

特に、医師の過重労働は社会問題となっており、当院でも時間外勤務が増加し、休日もなかなか取れない厳しい状況となっています。

地域社会の皆様に良質な医療を提供していくためにも、医師及び病院職員の適正な休息は必要であり、職員の働き過ぎを防止するため、本院としましては、今後、以下の診療方針をとることとしました。

これからも安定して地域医療を支えていくために、病院職員の労働環境を守る取り組みにつきまして、地域社会の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

本院における今後の診療方針
～患者さん及びご家族へのお願い～

1．病状説明は、原則として平日の月曜日から金曜日8:30～ 17:15（勤務時間内）に行います。 病状説明の時間は限らせていただきますが、本院の医療の質の向上につきましては、引き続き努力してまいります。

2．休日や平日夜間は当直、当番医師らが主治医の代わりに対応いたします。ただし、救急や緊急の状況下においてはこの限りではありません。

ご意見箱からの声

Q　家族が入院し、お世話になっております。毎日面会に来ていますが、1回の駐車料金が３００～６００円かかります。年金暮らしの私には大変な出費になり、割引があれば助かります。

A　貴重なご意見をお寄せいただき、ありがとうございます。

当院では駐車場の混雑緩和のため、外来患者さんを優先した料金設定となっておりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

頻回ご面会にいらっしゃる場合は、 1ヶ月定期券（4,200円）をご用意しておりますのでご利用ください。ご希望の場合は、病棟1階『患者サービスセンター』（信和会事務所）でお申込みください。

<table>
<tr><th>区　　分</th><th>最初の30分</th><th>30分から1時間</th><th>1時間から24時間</th><th>備　　考</th></tr>
<tr><td>●外来患者
●入退院時の送迎車</td><td rowspan="2">無料</td><td colspan="2">200円</td><td rowspan="2">24時間以降は30分毎に100円加算（上限1,000円）
*24時間毎に発生</td></tr>
<tr><td>●一般来院者
（見舞者・面会者）</td><td>200円</td><td>30分毎に100円加算（上限1,000円）</td></tr>
<tr><td>●1ヶ月定期券</td><td colspan="4">4,200円</td></tr>
</table>

電話番号表（市外局番　0263）　代表番号：35-4600

【診療科外来】

南1階	小児科	37-2776
	遺伝子医療研究センター	
	先端心臓血管病センター	
	循環器内科	37-2551
	整形外科	37-2785
	脳神経外科	
	総合診療科	
南2階	呼吸器・感染症・アレルギー内科	37-2768
	消化器内科	37-2770
	血液内科	37-2773
	腎臓内科	
	脳神経内科	
	リウマチ・膠原病内科	
	糖尿病・内分泌代謝内科	
	放射線科	

南3階	眼科	37-2789
	耳鼻いんこう科	37-2791
	産科婦人科	37-2793
北2階	皮膚科	37-2778
	消化器外科	
	移植外科	
	小児外科	37-2781
	呼吸器外科	
	乳腺・内分泌外科	37-2783
	麻酔科蘇生科	
	形成外科	37-2831
北3階	精神科	37-2846
	子どものこころ診療部	37-3381
	泌尿器科	37-2787
	特殊歯科・口腔外科	37-2796

リハビリテーション部（理学療法）	37-2836
リハビリテーション部（作業療法）	37-3399
通院治療室	37-2552
医療福祉支援センター	37-3370
高度救命救急センター	37-2222
胸痛センター	
内視鏡センター	37-2803
臨床研究支援センター	37-3389
移植医療センター	37-2930

【医事課】

収入係	37-2763
入院係	37-2759
外来係	37-2757

【医療支援課】

患者サービス係（診断書・労災）	37-2762

【病棟スタッフステーション】

西病棟		階	東病棟	
【先端心臓血管病センター】 循環器内科 心臓血管外科	37-2777	8階	糖尿病・内分泌代謝内科 乳腺・内分泌外科	37-2769
脳神経内科、脳神経外科 リウマチ・膠原病内科	37-2774	7階	消化器内科、血液内科 腎臓内科	37-2771
皮膚科 泌尿器科	37-2788	6階	**【呼吸器センター】** 呼吸器・感染症・アレルギー内科 呼吸器外科	37-2784
消化器外科、消化器内科 移植外科、小児外科	37-2782	5階	眼科、脳神経外科 麻酔科蘇生科	37-2790
産科婦人科 新生児科（NICU・GCU）	37-2772	4階	小児科 婦人科	37-2794
精神科 子どものこころ診療部	37-2775	3階	整形外科	37-2786
放射線科、消化器外科、移植外科 小児外科、特殊歯科・口腔外科、RI 信州がんセンター、救急科	37-2780	2階	耳鼻いんこう科 形成外科	37-2792

くすりの相談室	37-3013	地域医療連携支援室	37-3370
総合医療相談室	37-3370	難病相談支援センター	34-6587
がん相談支援センター	37-3045	難聴児支援センター	34-6588
セカンドオピニオン外来	37-3111	肝疾患診療相談センター	37-2922
先端細胞治療センター（分子細胞診療室）	37-3220		

☆相談窓口☆
受付時間：月～金（祝除く）
9時～16時

編集後記

表紙の写真は、医学部の欅並木です。葉も色付き秋も深まり、今年も残りわずかとなりました。今年を振り返ると、西日本豪雨災害や北海道胆振東部地震などの自然災害で大勢の尊い命が失われ甚大な被害に見舞われ、災害に対する意識改革や準備の必要性を痛感させられました。また、がんの免疫システムの研究でがん治療の新しい扉を開いた京都大学の本庶佑特任教授がノーベル生理学・医学賞を受賞されるうれしいニュースがありました。今回のハミングでは、新しく就任された2名の教授の挨拶を掲載しました。挨拶にもありますが、患者さんの「こころ」に寄り添い、「臓器」を診るのではなく、「人」を診れる次世代を担う医師を育成し、世界水準の医療を提供すべく、より一層努力していきたいと思います。　（医療福祉支援センター　大野康成）

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、
byouin_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp
へお送りください。
写真は 2MB 以上 5MB 未満の jpg データ

【お問合せ・応募宛先】
信州大学医学部附属病院　総務課　総務係
TEL：0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付

発　行　信州大学医学部附属病院　広報室　松本市旭 3-1-1　電話 37-3410