

Teikyo University Hospital

チーム
Time

No.

14

帝京大学医学部附属病院
院内報

《特集》
帝京大学医学部附属
新宿クリニック
検診に行きましょう

ご自由に
お持ち帰り下さい
Take Free

◎発行年月
2016年9月
◎発行
帝京大学医学部附属病院 広報企画課
◎編集・制作
アルケファクトリー

T-me

T-me「チーム」は、帝京大学医学部附属病院と地域の皆さまをつなぐ院内報です。
T:Teikyo=帝京大学医学部附属病院の頭文字
me:Medical=地域の皆さまのための医療
また、「チーム」には医師、看護師、薬剤師、栄養士、その他病院全てのスタッフが連携して行うチーム医療の意味も込められています。



目次

連載・HISTORY 「日本の検診の歴史」

02

特集 帝京大学医学部附属新宿クリニック

検診に行きましょう

03

院長 藤森新先生

04

池田正先生

06

帝京大学医学部附属新宿クリニック 紹介

08

人間ドック、一日の流れ 受付 山下みずきさん

看護師 藤泉富士子さん

臨床検査技師 小須田美和さん

放射線技師 水見洋子さん

14

連載 チーム医療

中央検査部

16

連載 栄養だより

栄養部

17

Topics & News

帝京大学医学部附属病院からのお知らせ

18

HISTORY

日本の検診の歴史

検診とは、「病気を早期に発見し、早期に治療する」ということ。かつての社会にはその発想すらありませんでした。医師は病院で待っているだけで、来る患者さんは病状が進んだ方が多く、助かる命も助からないというのが実情でした。

1897年北海道に生まれ、東北大学医学部教授を経て総長であった黒川利雄氏の、「医師の方から現場に向いて、早い段階のがんを見つけよう」との思いから、日本初のがん集団検診（胃がん）が行われました。X線装置を載せたバスを開発し、1960年頃に宮城県で巡回検診を始めたといわれています。その後X線装置も工夫され、全国各地での組織的な取り組みが可能になりました。

1964年には乳がん研究会が発足し、数年後から触診単独による乳がん検診が始まりました。また2000年代に入ると、

マンモグラフィー検診が導入されました。1966年には胃がん検診、翌年には子宮がん検診が国庫補助の対象となり、1987年には肺がん検診、乳がん検診、1992年には大腸がん検診もその対象となりました。

そして1983年、国民の老後における健康の保持と適切な医療の確保を目的とする法律「老人保健法」が施行されたことで、法律に裏付けられた検診が始まりました。

現在日本では、老人保健法に基づき自治体がん検診として胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がんの5つがあり、各市区町村が独自の判断で検診事業を行っています。検診対象の5つのがんの受診率は15〜20%程度だといわれ、国際的に見ても低い数値です。これらの検診受診率をいかに引き上げるかということが、今後の課題といえるでしょう。

特集

帝京大学医学部附属

新宿クリニック

検診に行きましょう



病気の早期発見のために、 きめ細やかに対応する 人間ドックをご活用ください

日本一の乗降客数を誇る新宿駅に直結した『ニューマン』に新しく誕生した、帝京大学医学部附属新宿クリニックは、JR新宿ミライナタワーの7階に最新鋭の医療機器と医療設備を装備し、平成28年4月1日に開院しました。

「ニューマン」には30代〜40代の働く女性に人気の商業施設とオフィスタワーがあり、一つの大きな街といえます。ニューマンがターゲットにしている働き盛りの方が必要とされている検診や診療を提供するため、午前中は人間ドック、午後は外来診療を中心に行っています」

ベーシックな基本コース、女性用コース、
がん検診に特化したコースが人間ドックの3つの柱

「基本コースは高血圧や心臓病、生活習慣病などの早期発見に必要な検査を組み込んだ全身検査で、男性女性共通の内容となっています。人間ドックを初めて受ける方や、職場検診は受けているが、さらに詳しい検査を受けたいとお考えの方におすすめの最も基本的なコースです。」

血縁者に多い病気や気になる病気については、オプション検査を自由に追加していただくことが可能です。また、がんについては血液検査で腫瘍マーカーを調べることができます。胸部のCT撮影では低線量かつ高精度に肺腫瘍の有無を調べるができます。女性はオプションとして乳がん検診を受けられる方が多いです。」

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなっていると言われています。

「がんの早期発見のために、ぜひがんコースを受けていただきたいと思います。男性用のコースは循環器検査、腹部超音波検査、低線量CT撮影による呼吸器検査、腫瘍マーカーなど一通り検査します。女性用は男性用コースに加えて乳がん検査、子宮がん検査を組み込みました。

その他のコースには、子宮頸がんの早期発見や



藤森 新 先生
Fujimori Shin

帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長

1976年東京大学医学部医学科卒業。80年より帝京大学医学部第二内科助手。
米国ミシガン大学研究員、帝京大学医学部講師等を経て97年教授就任。
2014年4月より同大学医学部附属病院院長。2016年4月より
帝京大学医学部附属新宿クリニック院長。



感染症チェックを目的とした女性のための『ニューマンコース』などもあります。」

検査後のデータは各分野の専門家がチェックします。専門的な治療が必要と判断された場合は、帝京大学医学部附属病院がバックアップを行います。また、患者さんの利便性に応じて連携医療機関へのご紹介もいたします。

完全予約制で待ち時間を短縮した専門外来では
人間ドック後のフォローアップも

「午後の専門外来では、人間ドック後のフォローアップはもちろん、各分野の専門家による診療を充実させ、最新の医療を提供しています。」

院長である私は痛風、糖尿病、メタボリックシンドローム、高血圧などを専門として、生活習慣病の外来を受け持っています。

その他、胃・大腸・肝臓・脾臓などの消化器を診る消化器外来、現在最も患者さんが多い頭痛外来、腫瘍性の病気（乳癌、線維腺腫、葉状腫瘍など）や非腫瘍性の病気（乳腺症、乳腺炎など）を扱う乳腺外来、女性特有の病気を全般的に扱う婦人科外来、骨粗鬆症外来などがあります。泌尿器科は前立腺がん、男性更年期やED、尿路結石など泌尿器科全般の疾患に対応可能です。

がん相談外来では、がん治療中の方や治療後の患者さんのケアを行っております。当クリニックは最新鋭のCT（低被曝）、MRI診断、内視鏡検査、超音波検査などを完備し、さらに専門的な診断・治療を行っています。

また睡眠中に呼吸が止まってしまう病気、『睡眠時無呼吸症候群』を扱う外来は、帝京大学医学部附属病院の個室のフロアにおいて、一泊二日で睡眠時無呼吸症候群の精密検査を実施しており、治療が必要と判断された場合、当クリニックでフォローしています。

働き盛りの30代、40代以上の方は、一度ご自分の身体を上から下までチェックしてみたいかでしょうか。症状が出てからではなく早期発見がなにより重要です。定期的な検診をぜひ受けてください。検査データをQRコード化してスマートフォンに取り込み、いつでもどこでもご自分の検査データをご覧いただけるようなデータ管理システムを計画中です。」

医師をはじめ、看護師、検査技師、コンシェルジュが一丸となり、患者さんに満足していただける検診を提供していきたいと語ってくれました。



交通至便なクリニック 丁寧でスピーディーな診療を スタッフ一同、心がけています

乳腺外来では、乳腺に関する病気の検査と治療を行っています。乳腺の病気には、腫瘍性の病気（乳がん、線維腺腫、葉状腫瘍など）や非腫瘍性の病気（乳腺症、乳腺炎など）があります。

「この乳腺外来で最も多く行っているのが乳がん診療です。診察でがんが見つかった患者さんは、帝京大学医学部附属病院ほか、患者さんのご希望の病院に紹介して、そちらの方で治療や手術を行っていただきます。乳がんの手術後には長期間のフォローアップや投薬が必要になってきますので、当クリニックで検査をしたりお薬を出したりしています」

「手術後のフォローアップには、約5年から10年という長い時間がかかります。普段の検診や治療はこちらの帝京大学医学部附属新宿クリニックに来ていただいて、特別な検査の時には手術を受けた病院に行ってもらいなど役割を分担しています。待ち時間が短縮されるなど患者さんのメリットになりますし、病院の混雑の緩和にもなると思います。」

診察に行かない理由には、多くの病院が駅から遠くて行きづらいということがあるそうです。当院はJR新宿駅直結で雨の日でも濡れずに来ることができそうですので、近隣にお勤めの方や新宿駅を乗り換えで利用する方には便利な立地だと思います。皆さんの不安解消の受け皿になれば幸いです」

お待たせしない診療を
スタッフ全員で心がけています

「現在、どこの乳腺外来も非常に混み合っていることが多いかと思いますが、こちらでは患者さんにご予約いただいた時間からずれ込むことのないように気をつけています。コンシェルジュが迅速に空いているお部屋からご案内しますので、あまりお待たせすることはないかと思っています。」

例えば乳がんを心配され来られた方には、マンモグラフィー、超音波検査を行い、また必要であれば針を使って組織を採取する針生検

池田 正先生
Ikeda Tadashi
乳腺外来担当医師

1974年慶應義塾大学医学部卒業。栃木県立がんセンター外科医長、慶應義塾大学医学部専任講師、助教授を経て、2006年4月より帝京大学医学部外科科学講座教授、2012年より同主任教授、2013年より帝京大学医学部附属病院副院長。2016年4月より帝京大学医学部附属新宿クリニック乳腺外来担当。前日本乳癌学会理事長、ほか日本乳癌学会会長、日本外科学会理事、日本癌治療学会理事などの役職を歴任。



までが一日でできますので、心配事や悩みをすぐに解決できるというのが特長です」

相次ぐ有名人のがん公表で
乳がん検診が身近なトピックに

2015年の秋、テレビで活躍しているタレントが乳がんの治療中であることを公表し、検診の大切さを呼びかけ大きな話題となりました。また2016年には有名歌舞伎役者の妻が乳がんであることを公表し、世間に乳がん検診の大切さがよりいっそう広まりました。

「歌舞伎役者の奥様はまだ30代前半と若いということもあり、若い世代の方にも乳がんについての関心が高まりました。テレビでよく見知っている方が病気になる、一気に身近な問題となってしまうのだと思います。これらのことをきっかけに、乳がん検診を受ける方が大幅に増加しました。自治体の乳がん検診で2年に1回マンモグラフィーを受けられますので、ぜひ検診にいらしてほしいです」

乳がんの早期発見のためには日頃の自己検診も大切です。

「乳がんは、実はがんの中では治りやすい病気で、早期発見が重要になってきます。乳がんはほとんどしこりで発見されるこ



とが多いのですが、ご自分で触れば発見できる数少ないがんなのです。

生理がある人は生理が終わった4～5日後に、生理がない人は月に1度鏡の前に立って、乳房の変形や両側乳房の形に違いがないかチェックします。その後は仰向けになって指をそろえて乳房の上を滑らせて、しこりがないか調べます。もし乳房のしこりへこみや乳頭分泌物など、なにか違和感があれば『案ずるより産むが易し』なので、ぜひ気軽に当クリニックを受診してください」

当クリニックでは乳腺専門医を始めとするスタッフが患者さんにきちんと向き合って丁寧に対応いたします。

「治療中の方はもちろん、何か症状を疑って来られる方もみなさん大なり小なり不安を抱えて病院を訪れていると思います。スタッフそれぞれが体と心の管理をして、ベストの状態と患者さんとコミュニケーションを取ってほしいと思います。患者さんと一番多く接する看護師、放射線技師、臨床検査技師、コンシェルジュなどとチームを組んで、患者さんを中心とした情報交換を行っていきたいと思います」

帝京大学医学部附属新宿クリニックは、今後もクリニックならではの緊密なコミュニケーションを大切にしていきます。



帝京大学医学部附属新宿クリニックとは、こんなクリニックです

人間ドック

基本コース（男女共通）

高血圧や心臓病、生活習慣病などの早期発見に必要な検査を組み込んだ全身検査です。

がん男性コース

腫瘍マーカー、低線量CT撮影を組み込んだ男性のためのがん検診です。

がん女性コース

腫瘍マーカー、乳がん検査、子宮がん検査を組み込んだ女性のためのがん検診です。

ニューマンコース

子宮頸がんの早期発見、感染症チェックを目的とした女性のためのコースです。

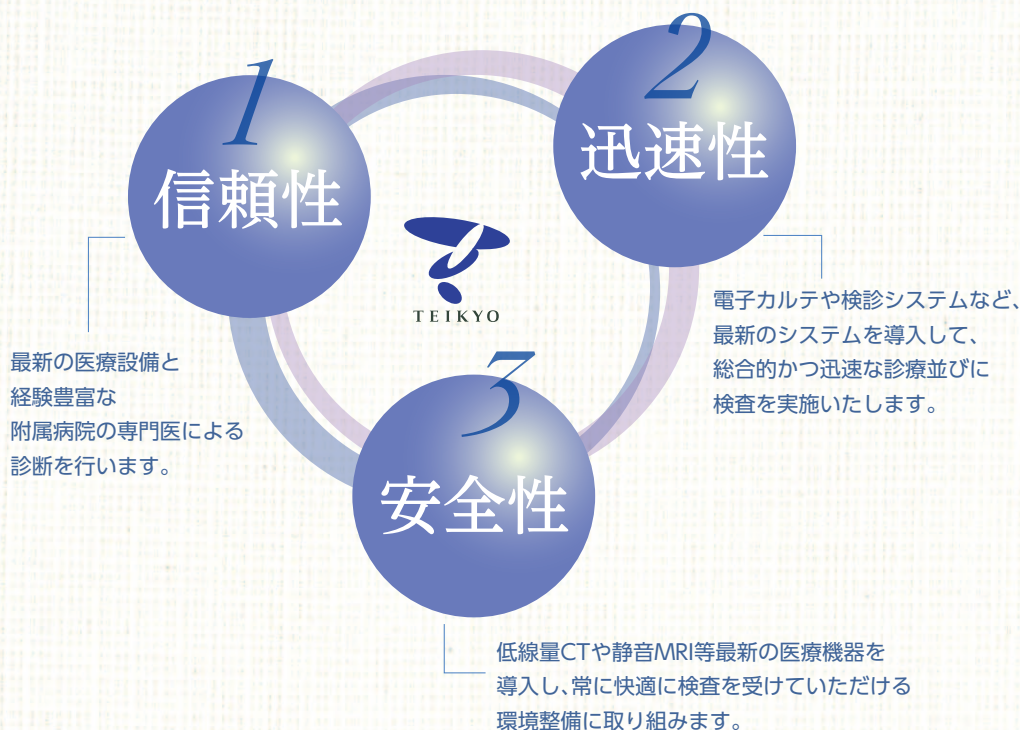
がん女性クイックコース

短時間で、気になる検査のみを受けていただけるコースです。

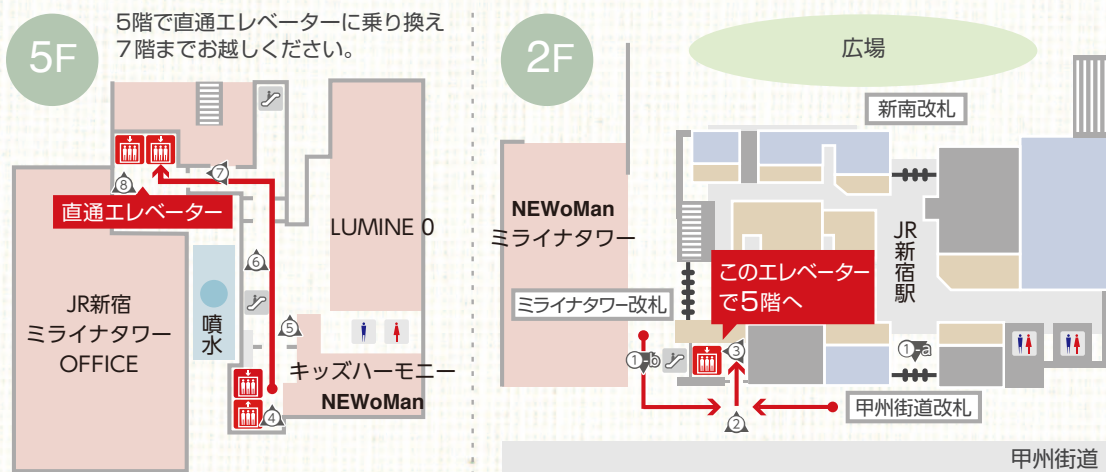
※その他オプション検査を各種ご用意しています。

専門外来

- ◆ 生活習慣外来
- ◆ 消化器外来
- ◆ がん相談外来・腫瘍内科外来
- ◆ 乳腺外来
- ◆ 婦人科外来
- ◆ 前立腺外来
- ◆ 頭痛外来
- ◆ 骨粗鬆症外来
- ◆ 睡眠時無呼吸症外来



ACCESS



③ 左手奥のエレベーターで 5階まで上がってください



② 甲州街道沿いに エレベーター入り口があります



①-a

甲州街道改札を出た場合は、右に進みます



①-b

ミライナタワー改札を出た場合は、左に進みます



⑥ 左奥に進み、ドアを開けて 更に進みます

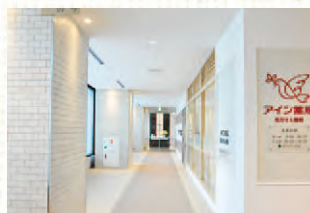


⑤ 右手に案内板があります ※この看板は移動される事があります

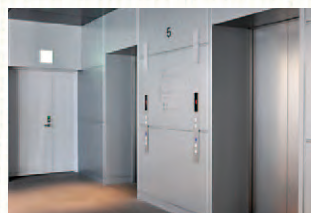


④

5階でエレベーターを降り、 左にあるドアを開けます



⑨ エレベーターを出てまっすぐ進んで いただくとクリニックの入口です



⑧ 直通エレベーターで 7階までお越しください



⑦

ミライナタワーの エレベーターホールがあります

東京都新宿区新宿4-1-6 JR新宿ミライナタワー7階

TEL.03-6274-8871

URL.<https://shinjuku.teikyo-hospital.jp>

帝京新宿クリニック

検索



人間ドック、一日の流れ

どんな検査がどのように行われるのか、今回は「がん女性コース」の流れをご紹介します。

予約

人間ドックは予約制となっておりますので、事前にご予約をお取りください。

必要書類送付

検査日の約2週間から10日前に、採尿・採便容器や問診票等の必要書類をご自宅に郵送でお届けいたします。郵送物をご確認いただき、必要事項をご記入の上、採便2日分と検査当日の朝に採尿をお済ませください。採尿・採便容器および必要書類は検査当日忘れずにご持参ください。

受付

当日は受付カウンターにお越しください。お申し込み内容や、採尿・採便容器と必要書類確認後、コンシェルジュが更衣室にご案内します。

がん女性コース 検査項目

血圧測定
身長・体重・体脂肪測定
採血
肺機能検査
心電図・腹囲測定
腹部超音波検査
胸部単純撮影
胸部CT撮影
子宮内診、子宮頸部細胞診
マンモグラフィ
乳房超音波
上部消化管(胃部)検査
医師面談(結果説明)

※順序は一例です。当日の予約状況や検査の進み具合を見ながらご案内いたします。

受付

まずは受付で、お申込みいただいているコースやオプション、採尿・採便容器と必要書類の確認をします。その後はコンシェルジュの案内で、順番に検査を行います。



受付事務 山下みずきさん

「人間ドックの際は専属コンシェルジュとして、患者さんを検査室にご案内しています。」

患者さんに最初に対応するのが私たち受付なので、第一印象を良くするように心がけています。高級感ある綺麗なクリニックで、皆様に心地よく過ごしていただけたら今後とも努めていきたいと思っています。」

血圧・身長・体重・体脂肪測定



更衣の後、まずは身長や体重、肥満度、体脂肪率などの基本データを取ります。そこで、問診票のチェックや不安、緊張に対する対応を行ったりしています。

肺機能検査

検査技師の指示に従い、息を吸ったり吐いたりして肺の大きさや息を吐く勢い、酸素を取り込む能力などを調べます。気管支喘息、肺気腫などの呼吸器疾患を調べます。



臨床検査技師より一言

できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりが必要な検査です。また勢いよく吐かなければならないこともあります。少し苦しいかもしれませんが、正確なデータを出すためご協力をお願いします。

心電図・腹囲測定

横になって手首・足首・胸に電極を取り付けて、安静時の心電図を取ります。不整脈や心肥大など心臓の病気を調べることができ、通常3分ほどで終わる検査です。同じ部屋で腹囲測定も行います。



臨床検査技師 小須田美和さん



「腹部や乳腺の超音波検査、肺機能や心電図検査の他、専門外来では睡眠時無呼吸症フォローのお手伝いもしています。また、検査が適切に行えているかの確認、機器メンテナンス、システム連携作業など、検査環境の構築を行っています。」

検査を受ける方の状況に合わせて、診療に生かせる情報を、迅速かつ正確に提供するのが臨床検査技師の大切な役割だと思っています。

新宿駅の喧騒を感じさせない、清静で情味ある当クリニックで『よくこんな小さながんを発見したね』と言ってもらえるような質の高い検査を、女性ならではの心配りとともに提供できるよう、スタッフ一同これからも心掛けていきます。」

腹部超音波検査

腹部にゼリーを塗り、プローブ（探触子）をあてて、肝臓、胆嚢、脾臓、脾臓、腎臓をチェックします。脂肪肝になっていないか、胆のう結石がないかなどを調べられます。痛みはなく、超音波を使用しているためX線のような被ばくはありません。



胸部単純撮影

いわゆるレントゲン撮影と呼ばれる検査で、機械の前に立って少しのあいだ息を止めます。

この検査では肺腫瘍、肺気腫、肺炎、心拡大、肺結核などを調べます。



胸部CT撮影

高精度に肺腫瘍の有無を調べます。肺がん検診では、日本CT検診学会のガイドラインの約10分の1の線量で検査が可能です。当クリニックではX線量を必要最低量にて行う低線量肺がんCT検診を進めています。



子宮頸がん検査

内診で子宮筋腫、卵巣のう腫などを調べます。子宮頸部細胞診では子宮頸がん、炎症、菌の有無などが調べられます。検査は全日女性の医師が担当します。



看護師 藤泉富士子さん



「受診者の方が安心して検診を受けていただけるよう『親切で、優しく、丁寧な対応』を基本として看護にあたっています。

緊張されたり、不安になる方もいらっしゃると思いますが、少しでも緩和できるように、分かりやすく、丁寧に対応させていただきます。今後も受診者の方1人ひとりに配慮し、安心していただける質の高いケアを提供してまいりたいと思います。

「ご自分の健康度を知るためにも、ぜひ検診されることをおすすめします」

乳がん検査

マンモグラフィ

乳房を機械に挟んで、腫瘍の有無や石灰化、繊維化などがあるかどうかを調べます。



放射線技師より一言

乳房を機械に挟んで薄く延ばすので、人によっては痛みを伴う検査です。鮮明な画像を撮るため、厚みを薄くすることで被曝の量も減らすことができますので、少しの我慢をお願いいたします。私どももなるべく短時間で、診断に適した良い画像を提供できるように努めています。

乳房超音波

超音波診断装置を使って、腫瘍の有無や、のう胞、乳腺症などを調べます。検査は女性技師が担当しますので、安心して検査が受けられます。



上部消化管（胃部）検査

食道・胃・十二指腸にかけて撮影する胃内視鏡検査、いわゆる「胃カメラ」です。胃がん、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、ポリープなどを調べます。経口の場合はのどに麻酔をするので楽に受けられますが、経鼻も選択可能です。

胃内視鏡検査が苦手な方は、造影撮影（胃バリウム）検査にも変更できます。ほかに

甘い香りの胃バリウムを飲んでいただき、さまざまな角度から撮影します。



看護師より一言

内視鏡中は初めから最後まで、ずっとそばにいてフォローをしますので、ご安心ください。





放射線技師 水見洋子さん

「マンモグラフィー、CT、MRIなどを使って、診断に必要な画像を撮影しています。安全に検査を受けていただくために画像診断装置の精度管理に努め、受診者の方に無駄な被ばくがないよう心がけています。」

緊張されている方も多いので、声を掛けたり表情を見ながら検査を進めていきます。特にマンモグラフィーは力が入ってしまつと痛みがより増しますので、事前に検査内容を説明し、リラックスしていただけるよう気を付けています。

受診者の方には、毎年ここで検診を受けようと思つただけできるよう、各部門のスタッフと協力してスムーズな検査を行うのが目標です」

その他のオプション検査

MRI撮影

磁気と電波を用いて体内各部位の様々な断面の撮像を行います。頭部のみ騒音を抑えた静音モードでの撮像が可能です。騒音の苦手な方はご相談ください。



骨密度検査

骨密度を測定し、骨粗鬆症の診断や骨折危険性の評価を行います。

放射線技師より一言

特に閉経後の女性は骨密度が低下するといわれていますが、最近では若い方でも骨密度の低い方が増えています。早いうちに計測しておけば今後の対策も立てやすいと思いますので、興味のある方はぜひご相談ください。

終了後

更衣後会計をしていただきます。その際、ニューウマン内の提携店舗にてご利用可能な食事券をお渡しします。

11時頃に血液検査の結果が出ますので、当日行った検査項目について医師による結果説明を行います。詳細な結果は約3週間後に郵送します。

精密検査や治療が必要な場合は、当クリニックの専門外来またはご希望の専門医をご紹介します。

病気の早期発見のため、ぜひ人間ドックを受けましょう。

睡眠呼吸障害センターを設立しました

中央検査部

古川

泰司先生

帝京大学医学部附属病院では、睡眠時無呼吸症候群治療のための睡眠呼吸障害センターを設立しました。

「睡眠時無呼吸症候群とは、いびきをかき、いびきが高じて頻繁に息が止まってしまいう病気で、窒息状態が繰り返されることで健康障害が出ます。非常に患者さんの多い病気で、成人男性の5人に1人に疑いがあるといわれています。

日中の強い眠気、頭痛、夜間頻尿が代表的な自覚症状ですが、自覚症状のない方も多く、いびきと呼吸停止をご家族が心配して受診をすすめ、病気が判明するケースもあります。一般的には肥満が原因だと認識されていますが、東洋人はあごが小さく、睡眠時無呼吸症候群になりやすいといわれています」

睡眠時無呼吸症候群が否かを調べるためには、二段階の検査が必要です。

「まずご自宅で簡易型検査器を用いて、指先で血中酸素飽和度を調べたり、睡眠時に鼻に装着して呼吸停止を計測するのがスクリーニング（ふるい分け）検査です。そこで疑い

があるとふるい分けされた方は、一泊入院して脳波を計測して確定診断がされます。当院では、防音室で一時間ほど寝るだけのスクリーニング検査も行っており、外来で済みますので短時間で検査ができます。この検査は帝京大学医学部が取得した特許で、お時間のない方におすすめです。現在一泊で行う検査を週2名行っていますが、これを6名に増やし、また週1回の外来を2回に増やすのが今後の目標です。



確定診断後は、帝京大学医学部附属病院の他に新宿クリニックが治療や検査をフォローします。新宿駅直結で利便性が高く、また夜6時まで診療していますのでお仕事帰りにも立ち寄りやすいかと思います」

メインの治療法は顎を前に出して息の通り道を作るためのマウスピースと、睡眠時に装着して空気を送りこむ鼻マスクの2種類。

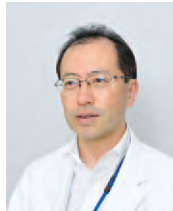
「自覚症状のなかった方が鼻マスクを使用したところ、寝起きの快適さや日中の眠気のなさに、ご自分の病気を改めて認識するということもよくあります。

患者さんの健康で快適な暮らしのために、今後チームで睡眠時無呼吸症候群の治療に当たっていきたいと思っています」

さまざまな診療科が協力し、チームで治療を行います

循環器内科 上妻 謙先生

「睡眠時無呼吸症候群は、心不全や高血圧に合併しやすく、循環器内科が介入して治療するケースがもともと多くありました。その他にも耳鼻科や口腔外科など、多岐にわたる原因がある可能性があります。さまざまな科が協力して治療に当たれるよう、睡眠呼吸障害センターを設立しました。また心臓の動きが明らかに悪い訳ではないのに心不全となっている方は睡眠時無呼吸症候群の場合があり、その治療をすると循環器の方も改善できるケースがあります。ご自分では気づきにくい病気ですので、日中の眠気など気になることがあればしたら、ぜひ一度検査してみることをおすすめします」



高尿酸血症を防ぐために、気をつけたいこと

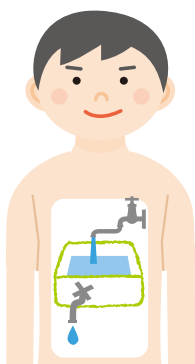
高尿酸血症とは、 こんな病気です

血中の尿酸値が過度に高くなる病気を「高尿酸血症」といい、放置すると痛風や尿路結石、腎機能障害などにつながることも。

体内には常に1200mgほどの尿酸が蓄積され、尿酸プールと呼ばれるれています。飲食物に含まれるプリン体が分解されるときに、老廃物である尿酸ができますが、尿酸は必ず体内に存在するもので、それ自体に悪い作用はありません。量が過剰になると、病気を引き起こしやすくなるのです。

※尿酸プールのイメージ

尿酸の元になるプリン体の多い食事を続けていたり、尿酸の排泄機能が低下すると、体内での過剰蓄積が起こります。



どんな人になりやすい？ 5つのポイント

- 1 肥満である
- 2 男性である
- 3 血縁に患者がいる
- 4 肉や魚が好き
- 5 お酒を飲む機会が多い

① 肥満の人ほど、高尿酸血症の割合も高いことが分かっています。

② 閉経前の女性では女性ホルモンの影響で尿酸の上昇が抑えられます。患者のほとんどは男性です。

③ 3親等以内の親族に患者がいる場合は、発症の危険が高まることが知られています。

④ 肉や魚のたんぱく質の摂取の多い方は、プリン体をとりすぎてしまいます。

⑤ アルコールを飲むとプリン体の分解が促進され、さらに分解時に生じる乳酸が、尿酸の排泄機能を低下させるので、血中尿酸量は増加します。

一番の予防は 毎日の食事から

高尿酸血症の予防のためにまず大事なことは、「プリン体の多い食べ物・飲み物」の量を減らすことです。

プリン体の多い食品

・肉や魚、レバー等の内臓、ビール、紹興酒等

プリン体の少ない食品

・野菜、海藻、きのこ、乳製品等

第一に食べすぎをやめ、肥満を解消することが重要です。尿路結石の予防のためにも、尿をアルカリ化する食品（野菜・海藻・キノコ類）を積極的にとりましょう。

アルコールを飲む方は、週に二回は休肝日を設けましょう。

もし食べ過ぎてしまっても、その後の2～3日で調整すればOK!



プリン体の少ない食品



プリン体の多い食品

栄養部 監修



帝京大学医学部附属病院からのお知らせ

帝京大学医学部附属病院中央検査部宛「感謝状」が届きました

2016年7月16・17日、帝京大学医学部附属病院および板橋キャンパス大学棟を使用して、「緊急臨床検査士」の資格認定試験が行われ、同認定試験を運営する公益社団法人・日本臨床検査同学院より、日本臨床検査医学会理事長と連名で感謝状を頂きました。50周年を迎えた帝京大学の社会貢献を示すしるしとして、ご報告いたします。

恐らく、多くの病院職員も、臨床検査技師が何をしているのか？その全貌は中々見わたせていない状況であると思います。この「緊急臨床検査士」の資格認定において評価される内容は、非常に細かい技術は問われないが、多岐にわたる分野の検査業務をこなせることを要求されます。数多くの施設で個々の技師のスキル評価基準として用いられており、非常に受験希望者が多い認定試験となっています。今年度は、全国7施設での一斉試験、840名が受験しております。

臨床検査技師は、行う業務の性質上「職人」に近い実務スキル（採

血を例にとるとわかりやすいでしょうか）と、個別の分野に特化した深い知識が必要とされる職種です。そして、これら実務・職人に近い業種での御多分にもれず、いわゆる熟練者の高齢化が課題となっています。臨床検査は医療の「根幹」です。「緊急臨床検査士」のような資格認定事業は、次世代の人材を確保していく営みとして、今後その重要性はさらに増していくと考えられています。2015年、2016年と2年間本附属病院と大学棟をお借りして、本認定試験の主任試験委員を務めさせていただきましたが、「大変だった」という思いと、「これはどうしても継続される必要がある」という思いが去来しています。施設への感謝状を手にして、関係部門の方々に小生からも感謝の意を表するとともに、今後も同事業を含めた、臨床検査技師資格認定事業へのご理解をお願いしたいと思います。

緊急臨床検査士資格認定試験範囲

公益社団法人・日本臨床検査同学院
一般社団法人・日本臨床検査医学会

試験方法：筆記および実技試験
試験範囲：受付から報告まで

試験分野と実技試験の内容

一般検査

尿定性検査、尿妊娠反応
尿沈渣標本作製・鏡検
髄液細胞検査、など

生化学検査

自動分析機・簡易機器による検査
血液ガス・電解質・血糖検査
迅速検査（イムノクロマト法）
パニック値の判読、など

血液検査

血球数算定
末梢血塗抹標本作製・鏡検
凝固・線溶検査、など

微生物検査

グラム染色標本鏡検など

輸血検査

ABO、Rh式血液型
交差適合試験、など

生理検査

心電図検査：12誘導心電図の記録
緊急対応が必要な心電図の判読
など



Topics & News

医療についての知識を深める動画サイト 「帝京メディカル」が新しくなりました

帝京大学医学部附属病院では、当院の医師が専門分野の疾患や治療方法について、詳しく解説する動画サイト「帝京メディカル」を制作しています。

「帝京メディカル」は、病気の症状や予防法、最新の検査や治療方法についてポイントを絞り、簡潔に7分～8分にまとめています。

「帝京メディカル」の各コンテンツは

帝京大学医学部附属病院のホームページ
トップページ右側のバナー
↓「帝京メディカル」

より閲覧できます。ぜひご覧ください。



URL <http://www.teikyo-hospital.jp/>

帝京大学病院

検索

ボランティア募集のお知らせ

帝京大学医学部附属病院では、ボランティア活動をしていただける方、または団体を随時募集しております。活動内容や活動時間はご相談下さい。

◎資格や経験は問わず、心身ともに健康な方
◎人を思いやる温かい心をお持ちの方
◎病院で知り得た個人的な情報を他人に漏らさないことを守れる方

【活動内容】

- ◎外来手続き、検査受付案内
- ◎自動支払機案内
- ◎患者交流スペース「陽だまり」での活動
- ◎患者向け冊子の整理
- ◎各種催し（イベント）
- ◎車いす介助

【活動日・活動時間】

◎平日 9時から16時
◎土曜日 9時から12時
週1回2時間以上、若しくは、月に2～3回程度継続して活動できる方を希望します。無理のない範囲でご相談の上お願いしております。

【お申込み・問い合わせ】

病院指定の「ボランティア申込書」がございます。左記にご連絡いただきお取り寄せいただきますようお願いいたします。「ボランティア申込書」に必要事項を記載し、病院1階15番・患者相談室にご持参または、ご郵送下さい。後日、コーディネータよりご連絡差し上げ面接を行います。活動が決まりましたら、健康診断書の提出が必要となります。

帝京大学医学部附属病院 患者相談室（病院1階15番窓口）
電話・・・03（3964）1211（代表）





帝京大学医学部附属病院

〒173-8606 東京都板橋区加賀2-11-1

TEL.03-3964-1211 (代表)

<http://www.teikyo-hospital.jp/>

院内報についてのお問い合わせ先

帝京大学医学部附属病院 広報委員会

E-mail: kohoiin@med.teikyo-u.ac.jp

