

とらのもん

- 新年のご挨拶(院長)
- 新年のご挨拶(分院長)
- 肥満に伴う脂肪肝とメタボリックシンドローム



〈旧家と松 川崎市立日本民家園〉

基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

公開講座のお知らせ

『 肥満に伴う脂肪肝とメタボリックシンドローム 』

健康管理センター長 荒瀬 康司

日時：1月17日(土) 14:00 - 15:30

場所：本院 本館3階 講堂(入場料無料)

※諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。
お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



新年のご挨拶

院長 山口 徹

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いたします。

虎の門病院は、昨年創立50周年を祝いました。50年という短い間に、国家公務員共済組合連合会病院の旗艦病院として、医療界、医学界で高い評価を得ることができたことは、職員一同の喜びであり誇りであります。これも多くの諸先輩の努力と、患者の皆さんのご支援の賜と感謝しています。初代大槻菊男院長の言葉から頂いた基本理念「医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし、その時代時代になしうる最良の医療を提供すること」に立ち帰り、決意を新たに次の50年に向けてスタートしました。最良の医療を提供すべく、今後も更なる努力を続けてゆきます。

本院では看護師が大幅に増員され、看護体制が10:1から7:1に向上しました。スタッフの数が増え、虎の門病院の診療体制は一層充実したものとなり、医療安全向上の点でも貢献すると思えます。また問題となっている医療者の過重労働の軽減にも役立っています。薬剤師も病棟に常時配置され、入院患者さんの服薬指導を担当しています。栄養士も栄養指導に積極的に参加しています。よりレベルの高い医療サービスを病棟で提供できるよう努力してゆきます。今年は分院でも看護師を増員し、7:1看護体制を目指します。

昨年4月から本院、分院ともに包括医療を行うDPC病院となりました。入院、外来の流れに多少の変化を生じたと思えますが、よろしくご理解をお願いします。包括医療、機能分化、病診連携などは新しい医療体制の基本です。虎の門病院は、かかりつけ医との連携を強めつつ、急性期医療を担う病院として機能することが求められています。かかりつけ医との連携を一層強くするために、患者の皆さんにはかかりつけ医の登録をお願いします。登録は医療連携部でご相談ください。かかりつけ医の先生方には色々な病院情報をお送りし、虎の門病院を利用し易くなるよう関係を強化します。何か相談事がありましたら医療連携部へおいでください。

新しい健康管理センターでの人間ドックが好評を博しています。健康管理センターは、地下鉄虎ノ門駅傍の虎ノ門清和ビル内(5~8階)に昨年移転し、念願の広くゆったりとしたスペースを確保し、設備、健診メニューも一新しました。PET-CT、MRI、CT、デジタルマンモグラフィなど最新機器が導入されています。健診の定員も大幅に増え、皆さんのご要望にお応えできるようになりました。特に中高年の方々は、一見健康そうな方こそ年に1度の人間ドックによるチェックが必要です。また、専門外来で診療を受けられている方も、外来では全身の健診を行っているわけではありませんので、人間ドックによるチェックが有効です。ご家族の皆さん共々、新しい健康管理センターにご相談ください。電話、インターネット、更に本院医療連携部で説明、受付をしています。

本院、分院ともに日本医療機能評価機構の病院機能評価を5年ぶりに受審します。初心に返って全ての部署で業務内容の見直しを行います。

医療安全については、幸い昨年大きな医療事故はなく、高い水準を確保できていると感じています。分院にあるシミュレーション・ラボセンターを活用した研修を広く行っています。虎の門病院スタッフが指導に当たり、当院職員のみならず、全国の連合会病院からの研修参加者も増えています。今後も医療安全を高めるよう一層の努力を続けてゆきますが、医療に100%の安全、100%の成功はなく、患者の皆さんのご協力の下、一步一步安全性を高めてゆくしかありません。ご協力をよろしくお願いたします。お気づきの点がありましたらご指摘ください。

本年も職員は心を一つにして安全で満足度の高い医療を目指します。皆さんのご協力とご支援をよろしくお願申し上げます。



新年のご挨拶

分院長 熊田 博光

新年明けましておめでとうございます。
本年も宜しくお願いいたします。

昨年、京都大学再生医科学研究所ではヒトの皮膚から万能細胞を作成することに成功しました。このことは世界的に評価され、将来、医療関係にも多くの福音をもたらすことが期待されています。また、年末には新聞テレビなどで大きく報道されていましたが、ノーベル賞が4人の日本人に授与されるというニュースもありました。このように日本から世界に発信できる技術は数多く、医療関係のみならずあらゆる分野で技術者が活躍されています。日本の技術を絶やす事のないよう、国を挙げて後継者の育成に力を入れるようになりました。

虎の門病院は、昨年創立50周年を迎えることができました。多くの患者さんのご支援の賜と感謝いたしております。同時に、当院でも先輩から後輩へその医療技術が伝承されてきたことの成果と大変うれしく思います。今後もこの良き伝統が次の世代へ受け継がれていく病院にしたいと思っております。

分院では、従来のがん・感染症の治療はもちろんですが、そのほかにも特色ある診療を行っております。内科総合診療科の内分泌代謝科では、日本の社会で深刻なメタボリックシンドローム症候群の診察、消化器科は、胃炎・胃潰瘍の原因の一つであるピロリ菌の除菌の診察、呼吸器科は、関心の高まっている睡眠時無呼吸症の診察も行っております。精神科は薬剤による精神不安定時のコントロールなども診察しております。外科（消化器系・肝臓系）・整形外科は内科と連携をとりながら外科・内科側の両科からの診察をしております。リハビリテーション科は、PT（理学療法士）、OT（作業療法士）、ST（言語聴覚士）により医師や看護師と連携しながら患者さんの機能回復に努めております。また、首都圏で有数の透析数と嚢胞腎治療を誇る腎センターをはじめとして、肝臓センターでも慢性肝炎・肝臓の新しい治療を全国へ発信しています。

昨年から医療連携部の充実を図りました。患

者さんからのお問い合わせやご要望にお答えできるようになりました。加えて、昨年は高津区医師会及び宮前区医師会との病診連携会を開催させていただき、病診連携の新しい一步を踏み出しました。本院との連携を今まで以上に密にし、今後も地元開業医の先生方をはじめとする地域医療の要望に応えられるよう努力いたします。



分院は、つつじ、桜、もみじなどの花々が咲き自然の風景が変化します。池には金魚も泳いでおり、患者さんの癒しの場になっております。院庭の散策は心身のリフレッシュとともにリハビリなどにも最適であると思っております。

今年の干支である丑のように穏やかで力強い病院になれるよう本年も精進してまいります。今年もご支援の程どうぞ宜しくお願い申し上げます。

分院医療連携部スタッフ紹介



千葉 樹 (MSW)
荒川 二美子 室長

須田 恵 (MSW)
五味 智子

【はじめに】

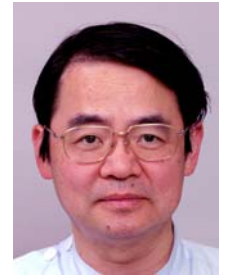
近年、日本では肥満者の頻度が高まり、これに伴い脂肪肝さらには糖尿病、高脂血症、高血圧等の増加がみられています。これらは動脈硬化を引き起こし、生体の老化を促進する点に問題があります。また肥満により、大腸、肝、乳がん等が発生しやすくなっていることも報告されています。そこで今回はこれら肥満をめぐる諸問題につき述べていきます。

【肥満の定義と頻度】

肥満とはBMI (body mass index = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)) にて25以上をいいます。近年BMI 25以上の割合は増加し、男性では30歳代から、女性でも閉経後に増加しています(図1)。

肥満は体内脂肪の分布部位の違いにより、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分けられます。どちらも同じ脂肪細胞ですが、蓄積部位により機能が異なります。皮下脂肪は過剰なエネルギーを長期間保存するための脂肪であり、特に閉経前の女性につきやすいわけですが、大量に蓄積しない限り、健康にはあまり問題がありません。しかしながら、内臓脂肪は過剰なエネルギーを短期的に保存するための脂肪であり、男性や閉経後の女性にみられやすく、内臓脂肪の増加は生体にとって種々の問題を惹起することとなります。

荒瀬 康司 S58年卒



<専門分野>
消化器、肝臓
人間ドック

<所属学会等>
日本内科学会専門医・指導医・評議員
日本消化器病学会専門医・指導医・評議員
日本肝臓学会専門医・指導医・評議員
日本消化器内視鏡学会専門医
日本癌治療学会 日本人間ドック学会

【内臓脂肪の悪いわけ】

内臓脂肪の増加は、①中性脂肪の増加・善玉コレステロールの減少、②インスリンの働きを抑制する物質の増加、③インスリンの働きを良くする物質の減少、④血圧を上昇させる物質の増加等を来たします。すなわち、悪玉脂質の増加、血糖の増加、血圧の増加等がみられやすくなります。肥満に悪玉脂質の増加、血糖の増加、血圧の増加が加わった状態をメタボリックシンドロームといいます。メタボリックシンドロームの診断基準を表1に示します。これらの状態が長く続けば動脈硬化が進展し、心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす原因となります。心筋梗塞・脳梗塞は生命を脅かす疾患であり、たとえ生命をとりとめたとしても日常生活に支障をきたす疾患で、寝たきり、歩行障害、物忘れ等

図1. 検診における加齢に伴う男女別の肥満(BMI25以上)の頻度

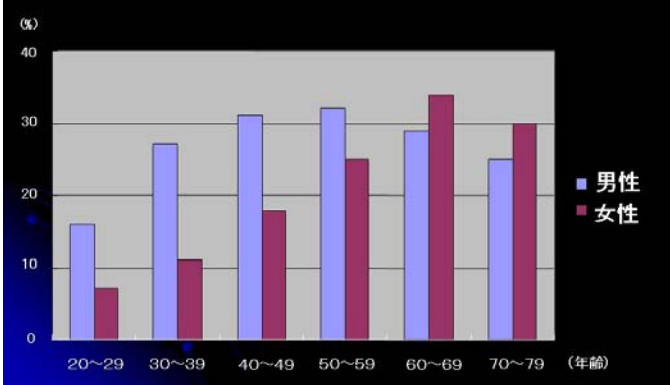


表1. メタボリックシンドローム

- 内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性: 85cm以上
女性: 90cm以上
- 上記に加え以下の2項目以上
- 高TG血症 150mg/dL以上
- 低HDL-コレステロール血症 40mg/dL未満
- 高血圧 130/85mmHg以上
- 空腹時高血糖 110mg/dL以上

生活習慣病を来たす

の後遺症を残すこともしばしばあります。

さらに動脈硬化の進展以外に、内臓脂肪型肥満は以下のような病気がみられ易くなります。

- ① 脂肪肝：脂肪肝のうち約10%は炎症を繰り返し、肝硬変等への進展が見られます
- ② 糖尿病
- ③ 悪性腫瘍：内臓肥満は、男性では、大腸・食道・腎癌、女性では、子宮・卵巣・乳・胆嚢癌等の頻度が高い
- ④ 睡眠時無呼吸症候群
- ⑤ 腰椎、股関節、膝関節等整形外科的疾患を来たしやすい。

【内臓脂肪型肥満の人に見られやすい生活習慣】

内臓脂肪型肥満の人に見られやすい生活習慣としては次のようなものがあります。

① 運動不足

どこに行くにも自動車を使い、定期的な運動をしない。また、家でごろごろしていることが多い。

② 食事摂取上の問題点

食事を満腹になるまで摂取、食事時間が30分以上と長い（これは過剰に食べている可能性がある）、緑黄色野菜をあまり食べないで肉類の摂取が多い、間食を良く摂取（間食をとる分摂取エネルギー量が増える。空腹時間が短いと脂肪合成をきたし易い。）、アイスクリーム等の脂肪分の多い食品をよく摂取。



③ 喫煙

喫煙者は非喫煙者より内臓脂肪が溜まり易いとの報告があります。

【治療】

内臓脂肪は皮下脂肪に比し、比較的減らしやすい特徴を有しております。内臓脂肪を減らす為には、自分の生活習慣を振り返り、食事・運動等の生活習慣を改善する必要があります。

まず第1に食事に関する問題点を是正する必要があります。しかしながら、食事に関しては、どのような食事をどれくらい、どのような時間にとり、どのような食事を避けたり減らしたりすべきか理解しにくいことも多くあります。そこで食事に関しては管理栄養士のアドバイ

スを受けることをお勧めします。管理栄養士はメタボリックシンドロームと診断された方々の食事を中心とした指導を専門的に行う職種です。当院にも専門の管理栄養士がおり、30分2,000円程度で各個人にあわせた食事をアドバイスいたします。

次に運動ですが、万歩計を買い、1日の歩数を記録するようにするとなるべく運動しよう意識するようになり運動量が増え、内臓脂肪を減らす上で役立つと思います。

【最後に】

日本人は現在年間約100万人強の方が亡くなっておりますが、死因をみると、1/3が「がん」、1/3が「心臓病」「脳卒中」等の動脈硬化に基因する生活習慣病で亡くなっています。生涯のうち「がん」となる率は、男性では49%、女性では37%です。「がん」が発生した後治療にて治る率は、検診で発見された際は86%、症状があり外来受診時に発見された際は57%と大きな開きがあります。人間ドックは、無症状時期の「がん」の早期発見に役立ちます。

また、今回述べた生活習慣病は、長い年月をかけて徐々に進行してきたものが多く、肥満・偏った食生活・運動不足・酒の飲みすぎ・タバコの吸いすぎ等が長期的に継続された結果、死につながる生活習慣病を発症させます。人間ドックは、生活習慣病の早期発見（2次予防）にも役立ちます。

以上のように死因の2/3を占める「がん」「心臓病」「脳卒中」を早期に発見し対処する為には年1回の全身諸臓器のチェックをお勧め致します。人間ドックを受診される際には、専属の総合内科認定医、人間ドック認定専門医がおり、最新の検査機器(MRI,CT,PET等)が揃い、アフターケア（異常所見がみられ、精査・加療等が必要な際には、該当専門医を紹介）の充実した当院人間ドック（健康管理センター）の受診をお勧め致します。

◎電話

03-3560-7777

（平日11:00~16:30）

◎ホームページ

<http://www.toranomon-dock.jp/>



虎の門病院 付属
TORANOMON HOSPITAL

健康管理センター
画像診断センター

第1回 楽しい食事のすすめ：食事を自分のものにしよう

医療安全アドバイザー
シミュレーション・ラボセンター長 中西 成元

1月は初春、睦月と称されます。日本ではいろいろな場面においてもっとも伝統の残っている時節です。

おせち料理もそのひとつです。豆は「まめ」に、レンコンは「先が見通せる」に、昆布は「喜ぶ」に、橙は「代々」に通じる……ということであると聞かされると、先人の食べ物と健康に対する並々ならぬ思いが伝わってきます。

最近、厚生労働省は盛んに「食育」という言葉を使い、私たちの食生活を改善しようと躍起になっていますが、平成17年度国民健康・栄養調査の結果を見ていると、厚生労働省の気持ちもわからないではありません。調査によると、子供の中で普通の体型に分類される者の割合が減少傾向にある一方で、子供だけで朝食を食べて19時以降に夕食を食べると回答した人の割合は増加傾向にあります。

成人では、メタボリック症候群およびその予備群が40～74歳で男性の2人に1人、女性の5人に1人にのぼります。飲酒については男女共に約6割が周囲からの勧めで始めており、未成年は全く飲酒すべきでないという回答した者の割合は男性で約8割、女性で約9割でした。喫煙率は男女共に平成16年に比べ低下していますが、それでもなお男性の約40%が吸っています。栄養摂取状況については、エネルギー摂取量の平均値は漸減傾向にありますが、脂肪からの摂取の比率が漸増しています。このように、健康にとって決して良いとはいえない状況が明らかになっています。

厚生労働省はこのままでは生活習慣病がどんどん増えて医療費が益々かさねてしまうと心配になり、なんとか手を打とうとしています。国民は健康で文化的な生活をする権利があることが憲法に謳われていますが、食と健康は自分のものであって、国に言われてするものではありません。他人に言われなくても、出来れば朝食や夕食は家族でそろって食べたいですし、子供も大人もしっかりと朝食を摂り一日に備えたいものです。お昼はお弁

当がいいかもしれません。夕食は早めに摂るのが肥満の予防にもなります。お酒も仕事でなく、自分でおいしく飲みたいものです。言われなくてもタバコはやめたいものです。

このような平凡な、当たり前のことがどうして出来ないのでしょうか。生活をしていく上で難しいこともあるでしょう。何を犠牲にしても仕事という方もいらっしゃるでしょう。しかし、仕事はそれを通じて皆が幸せになることが目的です。他人のために自分が不幸になっていいわけがありません。国がすべきことは食育という言葉を使って食事の態度を教えることではなく、誰でも知っているのにやりたくてもできないことを実際にできるようにすることです。

食事を自分のものにしましょう。やるべきことは言われなくてもやりましょう。そして、健康な毎日を過ごしましょう。健康の最高の担い手はあなた自身です。

春立や新年ふるき米五升

芭蕉



〈寒桜〉

三島由紀夫—偏差値的考察

元精神科部長 栗原 雅直

三島由紀夫は昭和17年に学習院中等科を卒業し（席次は2番）、そのとき旧制一高を受験しているが不合格だった。昭和19(1944)年9月に学習院高等科の卒業のときには総代で、恩賜の銀時計を賜っている。東大法学部を卒業し、高等文官行政職（今日の公務員試験1種）の試験では186番だった。同期に大蔵省に入省した26人の中では、下位のはずである。だから国語はともかくとして、彼の一般的知能の偏差値は、最高レベルではあるけれど、その中くらいと言えるだろう。

最初の配属先は銀行局の貯蓄推進課で、国民に「貯金をしましょう」とPRするあまりパツとしな仕事だった。大臣演説の草稿に「笠置シズ子さんの華やかなアトラクションの前に、私のようなハゲ頭が演説をしてまことの艶消しであります・・・」などと書いて、上司から真っ赤に直されたという。彼には『不道德教育講座』という作品もあるから、権威に反抗する気持ちも心底にはあったわけだ。一見コチョコチの天皇主義者に見えても、実はそれが屈折した表現かも知れないことに注意しておく必要がある。

大蔵省の仕事は毎日3時4時までの残業続き、さらに小説も書いていたから、虚弱な彼はフラフラになった。渋谷駅のホームから線路に転落し、やっと這い上がったこともある。1948年9月、河出書房から原稿依頼があった機会に、思い切って公務員を辞めて作家一本に絞ることに決心した。それまで息子の創作活動には絶対反対だった父も、病気になっては元も子もないと、執筆を励ますよう方針を変えたのであった。

創作力はもちろんだが、彼の文芸評論の力も群を抜いていた。作品の傾向や作者の資質を見抜く眼力は、おそらく川端康成に匹敵するレベルだったろう。もっともライバル意識も相当なもので、例えば太宰治を「この人の顔がきらいだ」とか、田舎者のハイカラ趣味や道化性がいやだとけなしている。彼に自分より自然かつ巧妙に、読者に媚びる能力があることが妬ましく、近親憎悪的な感情が抑えられなかったのだろう。

川端康成の令嬢への結婚申し込みも、ひょっとすると文壇偏差値的な思惑だったかも知れない。もっともあまりに申し込みが唐突だったの

で、本気にはされなかった。

三島はいつもノーベル文学賞の候補に擬せられていた。川端康成の女婿香里氏（実は私が結婚のお世話をした）によると、ノーベル賞はダイナマイトという破壊物質を発明した贖罪から設けられたものだから、切腹好みの三島が受賞するわけがない、という。文章偏差値や海外での有名度だけでは授賞されないのである。やがて彼はノーベル賞など要らないと言い出し、ニヒリスティックな行動にのめりこんでゆく。

彼がボディ・ビルを始めたのは1955年頃からで、やがて居合術や空手、とくに剣道に凝った。若いころは虚弱に悩んだが、鍛錬すれば「からだ」も立派に出来ると思ったのだ。だが、黒光りする彼の筋肉はむしろ異様で、ザリガニ的でしたらあった。ホルモン剤注射のせいかも知れない、と私は秘かに疑っている。本来の運動偏差値ならば最低で、学習院時代、正課の乗馬で何回も馬から落ちた。また自衛隊の富士学校での特殊訓練のときも、どうしてもロープ渡りが出来ず、止めようとしなため、とうとう教官に制止されてしまった。

剣道は五段、しかしわざわざ茨城県に出かけて段位を取った。これは徴兵検査のとき、本籍地の兵庫県で受ければ、体格が貧弱なので徴兵を免れるかも知れない、と小細工を弄したやり方と同じである。「からだ」を鍛え、心身を総合した文武の創造者になろうという彼の考えは、むしろパラノイア的な観念論だったのである。最高偏差値である「文」の方だけに集中して、立派な作品を出し続けてくれればよかったのに、というのが私の感想である。



（昭和19年9月学習院高等学校総代で卒業
昭和天皇より銀時計を賜った
『山中湖文学の森 三島由紀夫文学館』より）



（昭和23年東京四谷付近街頭 大蔵省在籍当事
『山中湖文学の森 三島由紀夫文学館』より）

虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時選定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00-14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30-11:00 月(第2・4)・金 13:00-14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2-2-2

TEL 03-3588-1111 (代)

地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分
車でご来院の方：有料駐車場があります

(30分：300円 患者さん割引あり)

虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1-3-1

TEL 044-877-5111 (代)

田園都市線梶が谷駅より徒歩15分

宮崎台駅よりバス5分

(1時間に5～3本)

さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1

さいたま新都心合同庁舎2号館1階

TEL 048-601-1347

JRさいたま新都心駅 徒歩5分

JR埼京線 北与野駅 徒歩8分

(診療科) 内科・精神科・歯科

平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

分院診療受付時間(初診)		
	午前 8:30-10:30	午後 1:00-3:30
内科総合診療科 (一般内科)	○	○
内分泌代謝科	水・木・金	×
呼吸器科	金	水(第4×)
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火・金
腎センター(外科)	月・火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1)
外科	火・木(第2・4)	火・水・木・金
整形外科	○ ※月は午前10時～	×
皮膚科	×	火(第2・4) ※午後1時～2時
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	木
歯科	○	○

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各科の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院付属

健康管理センター・画像診断センター

(直通) 03-3560-7777 (平日11:00～16:30)

ホームページ <http://www.toranomon-dock.jp/>

当院でセカンドオピニオンの

提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかけの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。(予約制)

(料金) 60分：42,000円(延長30分毎：21,000円)

本院医療連携部 03-3588-1111 内線4106

分院医療連携部 044-877-5111 内線5141