

とらのもん

- 気をつけよう、お酒のみに多い「膵炎」
- 連携医療機関のご紹介
～ブルーガククリニック～
- 人間ドック後の栄養相談のご案内



〈紅葉前のナナカマド〉

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

『 ロコモティブ シンドロームについて
—寝たきりにならないために— 』

整形外科部長 山本 精三

日時：11月28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。



気をつけよう、お酒のみに多い「膵炎」

副院長兼消化器内科部長

竹内 和男

膵炎には、急激に腹痛をおこし、通常1ヶ月以内によくする「急性膵炎」と、症状はそれほど激しくありませんが、痛みや糖尿病・消化吸収障害などの症状を伴いながら何年間も慢性的に持続する「慢性膵炎」があります。両方ともお酒のみに多い病気ですのでお酒好きな方は気をつける必要があります。

大変怖い急性膵炎

膵臓は膵液を作り、主に脂肪分や蛋白質の消化をしています。膵液は、膵管という細い管を通り十二指腸に分泌されます。正常では、膵液は膵管の中だけに止まっていますが、様々な原因で膵管の外に漏れ出て、膵やその周囲に激しい炎症を起こすことがあります。これが急性膵炎です。皮肉にも膵臓自らが作った消化液で、膵組織そのものを消化してしまうわけです。

症状は、みぞおちあたりの激痛です。持続的で背中への痛みを伴います。痛み止めに、時に麻薬が用いられるほどの痛みで、腹痛の中でも最も激しいものの一つです。とはいえ、適切な入院治療で短期間でよくなる場合が多いのですが、時に極めて重症な場合があります。ある居酒屋の店主、Aさんは48歳の働き盛り。お酒が大好きで、長年にわたり毎日焼酎をボトル半分ほど飲んできました。ところが、2007年に激しい上腹部痛で来院。顔面はひきつれ息も絶え絶えの状態でした。膵炎を示す血液中のアミラーゼという酵素が正常の20倍以上にはね上がり、即刻入院となりました。その後すぐに尿が出なくなり、呼吸状態は悪化。血圧も下って入院翌日には人工呼吸器につながれ、血液透析（人工腎）を受けなければならない状況でした。この病気は膵臓だけに止まらず、毒素が全身に回り、多数の臓器が同時に弱る「多臓器不全」へと悪化

副院長兼消化器内科部長
竹内 和男 昭和49年卒



<専門分野>

肝・胆・膵疾患

腹部の超音波診断

経皮的胆道ドレナージ術

肝臓の早期発見および局所治療

(経皮的エタノール注入・ラジオ波治療)

<所属学会等>

日本内科学会総合内科専門医・認定医

日本超音波医学会理事・指導医・専門医

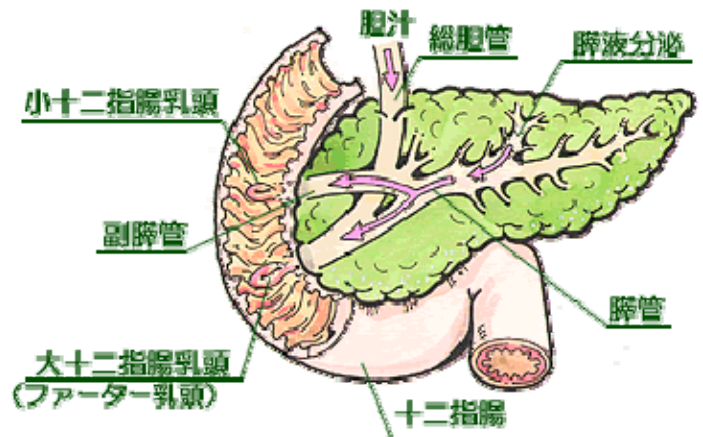
肝臓専門医、消化器病学会指導医・専門医

日本胆道学会、日本膵臓学会

し、死亡率は20%に及びます。幸いにAさんは、奇跡的に回復。約1ヶ月ぶりに意識が戻り、その後順調に回復しました。入院期間は3ヶ月に及びました。

急性膵炎はこじれると大変厄介な病気です。入院期間は長くなり、数ヶ月に及びます。医療費も相当かさみます。無茶なアルコールの飲み方は慎むのが賢明でしょう。

<膵臓の構造>



密かに進行する慢性膵炎

慢性膵炎は、急性膵炎に比べ症状は穏やかですが、炎症が何年も持続し、膵臓が段々と硬く萎縮して膵機能が低下していきます。更に、例外なく糖尿病が発症します。消化力も低下するので、腹部の膨満感や消化不良の症状が見られます。原因は、約6割がアルコールによるものです。大酒を飲んだ後に心窩部痛や背部痛がある場合には、要注意です。

慢性膵炎は明確な症状がなくても、密かに進行することもあり、実際、糖尿病の患者さんの中には、腹痛はないが立派なアルコール性慢性膵炎ということもよくあります。思い当たる方は専門医のもとで超音波検査やCT検査を受けましょう。

上手な酒の飲み方とは

膵炎の予防はアルコールを控え、特に習慣性にしないことです。少量でも毎日飲んでいると、知らずにアルコール依存症になっている恐れがあります。特に寝酒はよくありません。ストレス続きで眠れない日が続くと、きまって酒量が増えるからです。医学の世界では、毎日三合以上を「常習飲酒家」、五合以上を「大酒家」と呼びますが「大酒家」歴が10年以上に及んでいる人は肝硬変の方がほとんどといわれています。時にはめをはずすことがあっても、日々の酒量は二合位までとし、週に何日かは休肝日を設けましょう。そうすればアルコール性肝障害だけでなく、膵炎の予防もできます。

密かに進行する慢性膵炎

急性膵炎の最大の原因はアルコールで、全体の約4割を占めていますが、次に多い原因は、胆石によるもの（胆石性膵炎）で約2割といわれています。胆石性膵炎は胆嚢にある細かな胆石が胆汁の排泄路である総胆管に排出されて、膵液の出口を邪魔することにより起こります。特に脂っこいものを食べた時や、食べ過ぎた時は、胆嚢の収縮がオーバーワークとなり、これが引き金になります。胆石を持っている方は、特に食生活に気をつける必要があります。

とりわけ気を配る必要があるのは肥満体の方やお酒のみの方で、コレステロールや中性脂肪が多い人です。特に中性脂肪が高い人は要注意です。中性脂肪（油の粒）が膵臓の中の細い毛細血管につまり、急性膵炎をひきおこすことも少なくないからです。

原因不明の膵炎

—中高年では要注意！！

原因不明の場合、ときに膵臓癌が潜んでいる可能性があります。膵臓癌は膵液を運ぶ膵管の上皮から発生しますが、癌の発育過程で膵管をせばめ膵液の流れを悪くし、急性膵炎をおこすことがあるのです。中高年の方で急性膵炎の原因がはっきりしないときには、膵炎が治っても、一定期間、専門医のもとで慎重に経過を見てもらうのが安心です。



〈院長あいさつ〉

当院は2006年開院の板橋区にある乳腺専門クリニックです。現在まで約16000人の方にご来院頂きました。

当院の信念は、単に高度医療サービスをご提供するだけでなく、次世代の日本人女性に悲しみを与えないようにピンクリボン運動を推進することを最大の理念に掲げております。この証として、当院のロゴマークには幸せを呼ぶベルーガにピンクリボンを付け、日本乳がんピンクリボン運動NPO法人J.POSHのオフィシャルサポーター登録を行いました。

当院の特徴は乳がん検診を主体として、乳腺精密検査に重点を置き、超早期乳がんと言われる非浸潤性の乳癌発見の為にマンモトームやエラストグラフィ等の最新医療機器を揃えております。実際、3年間で427名（2008年150人）の方の乳癌を発見しており、その内約32%が非浸潤癌でした。この数字は乳腺専門施設としては、全国トップクラスの数字です。都内を始め全国から患者様が来院されております。

クリニック設備はパウダールームやキッズルームを始め女性の方にも気を配った設備となっております。

院長 富永 祐司 (とみなが ゆうじ)



●略歴

- 1991年 杏林大学医学部卒業
- 杏林大学付属病院 第2外科
- 1996年 杏林大学大学院修了
- 昭和大学病院 第2外科
- 1998年 関西医科大学病院 第2外科
- 2002年 紀尾井町・大手町クリニック 診療部長
- 2006年 ベルーガクリニック開設

●資格・所属学会

- 日本外科学会認定医専門医 日本乳癌学会認定医
- マンモグラフィー読影認定医
- 日本乳癌検診学会 日本超音波医学会
- 日本乳腺甲状腺超音波診断会議 日本臨床外科学会
- 日本形成外科学会 日本皮膚科学会
- 日本消化器外科学会 日本消化器内視鏡学会



〈スタッフのみなさん〉



〈超音波装置〉



〈マンモグラフィー装置〉



〈マッサージチェア・リラクゼーションチェア〉

【診療日・診療時間】

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:30~19:30	○	○	※	○	○	※	—

※PBC乳がん検診

水曜（13:30~20:00）、土曜（13:30~17:30）

●休診日/日曜、祝日

ベルーガクリニック

- 住所 東京都板橋区蓮根3-14-1 第2カネヨビル2階
- 電話 03-5916-0114
- 交通 都営三田線「蓮根駅」「西台駅」より徒歩5分
JR埼京線「浮間船渡駅」
東武東上線「ときわ台駅」より
国際興行バス浮舟02系統西台志村高校経由
「蓮根橋」下車 徒歩1分
- その他 当ビル隣接にコインパーキングがあります。



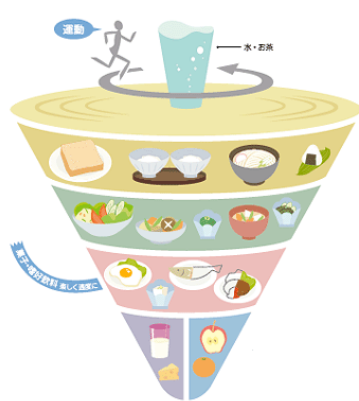
人間ドック後の栄養相談のご案内

栄養部 管理栄養士 加藤 悦子
小野澤 友子

健康管理センターでは、人間ドックをご利用の方の希望に応じて、管理栄養士による栄養相談を行っております。平成20年春に虎ノ門清和ビルに移転してから、これまでに200名を越える方々にご利用いただいております。

栄養相談では「Aコース：とにかく痩せたい!」「Bコース：食生活診断」「Cコース：なんでもQ&A」の3コースを用意しており、その方のニーズに合わせてお申込みいただきます。

“最近体重が増えてきた” “いつもダイエットをしてもすぐにリバウンドしてしまう” “もう少し痩せて生活習慣病予備軍から脱却したい”等、体重を気にかけている方には「Aコース：とにかく痩せたい!」がおすすめです。20歳時の体重やご自身がベストと感じる体重などを考慮し、管理栄養士がリバウンドのリスクが少ない目標体重・減量期間を提案し、その日から始められる食事や生活習慣の改善ポイントをご一緒に考えさせていただきます。



<食事バランスガイド>

摂取エネルギー及び栄養素量を算出いたします。さらに、最近雑誌や食料品店等のポスターで目にすることもある、厚生労働省・農林水産省推奨の『食事バランスガイド』に当

「Bコース：食生活診断」では、ご自身の食事のバランスを、目で見て詳しく確認していただけます。このコースでは専用コンピューターソフトを用いて、普段召し上がる食品の頻度や分量を詳しく伺って、推定

てはめ、その理想とされる食事バランスとご自身の食事バランスを比較し、普段の食事を振り返っていただくこともできます。

上記の2コース以外のご要望にも「Cコース：なんでもQ&A」でお応えいたします。“血糖値が上がってきたのが気になる” “理由は分からないがコレステロールが高い” “いつまでも健康でいたい、何に気をつければ良いか”等、漠然とした疑問や不安も含めた様々なご相談をお受けしております。

主な血液検査結果は、人間ドック当日のうちにご確認いただけますので、事前に栄養相談をお申込みされていなくても、お帰りの際に相談室にお立ち寄りいただくことも可能です。人間ドックに合わせて、お気軽に栄養相談もご利用くださいますようお願い申し上げます。



<相談室>

- ・ 栄養相談日 月～金（祝祭日を除く）
9：00～17：00
- ・ ご利用料金 30分間 2000円
- ・ 電話受付 03-3560-7809
(平日13：30～16：30)

* 当日お申し込みも可能ですが、予約の方を優先とさせていただきます。

第10回 楽しい食事のすすめ：食生活指針（Ⅱ）

食事を楽しみましょう

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

前回に引き続き、厚生労働省と文部科学省が定めた「食生活指針」についてです。この指針は、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図ることを目的とした、10項目の具体的な取り組みからなっています。食料生産・流通から食事・健康へと幅広く食生活全体を視野に入れたものになっていることが大きな特徴です。

【Ⅰ】 食事を楽しみましょう

食事を味わって美味しく楽しく食べることは、身体にも精神的にも重要なことです。日々の食事は生命・健康を維持するために、また子供たちが健やかに成長するためにも欠くことができません。食事を通して人と人のコミュニケーションは深まり、食事づくりに参加することで食事はより楽しいものになります。

【Ⅱ】 一回一回の食事のリズムから健やかな生活リズムを

人間は、進化の過程で昼型の動物になりました。太陽と共に昼間は活動して夜は休む様に自律神経、ホルモンが調整されています。朝食の欠食は栄養摂取の偏りにもつながります。食事を規則的にとり、過度の飲酒を控えることで生活のリズムを作っていきます。

【Ⅲ】 「主食・副菜・主菜」を基に食事のバランスを

食事の内容については主食、副菜、主菜という三分類を基本にすることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。食事をより楽しくするためにも、エネルギーや脂肪、食塩などの過剰摂取を防ぐためにも、調理方法が偏らないようにすることも大切です。手作りとお食や加工食品を上手に組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。

【Ⅳ】 ご飯などの穀類をしっかり

脂肪からのエネルギー摂取を適切な割合に保つために、穀類を積極的に食べるようにするといいでしょう。また、日本の気候・国土に適している自給可能な穀物である米を食べることは、食料の安定供給という面から見て重要なことです。

【Ⅴ】 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせ

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンは循環器疾患や癌などの予防に効果があると言われて

います。また、若年層にはカルシウム不足も多く見られます。その解消のためには野菜や果物、豆、小魚などを摂るようにすることが必要です。

【Ⅵ】 食塩や脂肪は控えめに

高血圧の予防には食塩を10mg未満、できれば6mgに抑えられるといいでしょう。脂肪の摂りすぎは、動脈硬化や癌の発症を高めることとなります。控えることが必要です。

【Ⅶ】 適正体重を知り日々の活動に見合った食事量を

太ってきたかな、と思ったら体重を測ってみて下さい。その上で、意識して身体を動かすようにしましょう。適正なエネルギー消費をするようにすると共に、その活動に合った食事量にしてみてください。つまり、よく動いたらそれなりによく食べなければいけないということです。無理な減量は健康によくありません。

【Ⅷ】 食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も

日本にも各地の気候・風土に根差した食文化が育まれています。また伝統行事にともなう料理や食べ物があります。自然の恵みや、四季の変化を食と共に楽しみましょう。伝統的な食材に対する知識や料理を身に付けることで、食事がより楽しくなります。

【Ⅸ】 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

買いすぎ、作りすぎに注意して、賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。肥満予防の観点からも環境の負荷の観点からも、適量を心がけることが重要です。

【Ⅹ】 自分の食生活を見直してみよう

健康保持・増進にはひとりひとりが食事内容を見直し、健康的な食生活をするのが重要です。家族や仲間と考えたり話し合ったりしましょう。特に子供の頃から健康的な食生活を実践する力や楽しみを育むようにしたいものです。

青くてもあるべきものを唐辛子
芭蕉

ブルターニュ旅行①モン・サンミッシェル

元精神科部長 栗原 雅直

8月の終わり、フランスのブルターニュ地方に旅行した。もう50年近くも前、フランス留学中に行ったことのある修道院モン・サンミッシェルの再訪も、一つの目的であった。

この修道院島は、江の島のように海岸と砂嘴さしでつながっており、ユネスコの世界文化遺産として、わが国でも人気ナンバーワンである。8世紀の初頭、大天使ミカエル（＝サンミッシェル、悪魔の象徴ドラゴンと戦って倒すとダニエル書にある）が、土地の司教オーベールの前に姿を現した。それがきっかけとなって、708年から修道院の建設が始まったのである。

100年戦争のとき、フランスは危機的状況に陥った。だが、要塞化されたこの修道院だけは、とうとうイギリスの手に落ちなかった。それでここはフランスがもっとも誇りにする聖地になり、巡礼も絶えなく続いたのである。草原の中を近づけば、遠くの海に霞む修道院が浮かび出てくる。そのとき不思議にも、まるで自分が昔の巡礼でもあるかのように歓喜に包まれるのである。すぐそばに、羊の大群が潮風に吹かれながら黙々と草を食んでいる。

昼間は車が混むという話だったので、われわれは早朝に到着するようにしたが、もう1キロ半ほど前から草地の駐車場に誘導されてしまった。ちょうどモン・サンミッシェル湾が満潮になるので、近くだと車が水没してしまうのである。砂嘴が海流の循環が妨げて砂が堆積してゆくから、それを防ぐべく島に橋を掛けようとする計画が進行中だという。

ここで、修道院の門前にあって昔から有名なプーラールママ母さんの「卵焼き」レストランの紹介をしたい。1888年に彼女が特別な卵焼きを作り始め、代替わりした今も続いている。修道院を急ぎ足で見廻る観光客には気持ちの余裕がなく、またお値段もやや高めなので、このレストランはスキップされがちなのである。前回私も敬遠したが、今度こそ名物料理を味わおうと、修道院見学の前に昼食の予約を入れておいた。

壁にはこの店を訪れた有名人のサイン入り写真が並べられていた。われわれの部屋だけでもクレマンソー（フランスの政治家）、ジャン・マレー（俳優、詩人コクトーの愛人）、リンドバーク、トロッキー、サッチャーなどの顔を識

別出来た。

オムレツのシンプルコースが38ユーロ（1ユーロは約137円）、羊のプレサレ（後述）と組み合わせセットが55ユーロだったので、コストパフォーマンスの関係から全員が後者を取った。あとはアルコール度5.5%の林檎酒シードルを1瓶だけ（22ユーロ）。

ところで出てきた卵焼きの巨大さにはびっくりさせられた。大きなお皿からはみ出すほどだったのである。ちょっと目には普通のオムレツの5倍はある。給仕にきた女性に、いったい卵を何個使ったのか訊ねたところ、たったの2個だという。ダチョウの卵でも使ったのかと冗談を言おうとしたが、ダチョウのフランス語がうまく思い出せず、ムニャムニャと呟いて終わり。出がけに入口で調理デモ中のコックをガラス越しに見たら、卵打ち器を2つも使って、卵汁の中に空気を入れていた。生クリームも入れるのかも知れない。だからフワフワで、コレステロールの心配をしなくてもよかったわけだ。

プレサレとは牧草が塩分を含む海辺で育てられた羊のこと、肉にほんのりと塩が効いている。プレとはサンジェルマン・デ・プレと同じく草原の意味。これはこの地方の名物料理なので、これを選んで正解ということが後で調べて分かった。おそらくこの地方で有名なニガリの効いた天然塩が肉の味を品よくしたのだが、さらに潮風に吹かれた牧草の匂いも加わり、自然の息吹きを感じさせたのだろう。



（「卵焼き」レストランの巨大オムレツ）



（モン・サンミッシェルの羊と筆者）

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 (紹介状があり予約された方は予約時間に合わせてお越しください)
形成外科	8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 10:30
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

* 整形外科予約直通: 03-3583-1406(受付時間14:30 - 17:00)

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)
田園都市線梶ヶ谷駅より徒歩15分
宮崎台駅よりバス5分
(1時間に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



全面禁煙
当院は5月11日より敷地内全面禁煙となりました。
ご協力お願いいたします。

ホームページアドレス <http://www.toranomon.gr.jp>

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	月・水・金	×
呼吸器科	金	水・木(第1・2・5)
肝臓内科	週による	週による
消化器内科	×	水
神経内科	月	水
腎センター(内科)	月・火・水・木	月・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)・木
外科	火・木(第2・4)・金	火・水・木
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

虎の門病院附属
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。(完全予約制)

(料金) 30分: 21,000円 (延長15分毎: 10,500円追加)

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