≪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

2018. 3～4
TORANOMON
VOL. 163

とらのもん

URL：http://www.toranomon.gr.jp

本院 公開講座

『 賢い「治療選択」のヒント
　医療の「質・安全」を知って、満足度を高める 』

日時：２０１８年３月１７日（土）１４：００～１５：３０
場所：本院　本館３階　講堂（入場無料）開場１３：００
講師：医療の質・安全対策室　室長　越後 純子

※上記の公開講座は、諸般の事情により、変更・延期・中止になることがございます。お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認ください。

お知らせ

ご面会の方へのお願い
市中でインフルエンザが流行しています。発熱、鼻水、のどの痛み、咳などの症状のある方は、ご面会をお控えください。

外来の予約内容の確認が当院のホームページから出来ます。
何かご不明な点がございましたら、予約センターまでお願いします。

【本院　中央採血室からのお知らせ】
現在、中央採血室がたいへん混雑して御迷惑をおかけしております。
午後の２時以降が比較的空いています。主治医とご相談の上、可能な場合は午後の採血をお勧めいたします。

今月の特集

- 本院　公開講座
  『賢い「治療選択」のヒント』
- 分院にセブンイレブンが開店！
- 整形外科　福島 成欣 先生
  『腰痛予防と治療法
  ～生涯の最後まで健康に～』
- 連携医療機関のご紹介
  ～人形町乳腺クリニック～
- 山口徹 顧問（前院長）より
- ハイ！お答えします
  ～耳について～

『　つるし雛に願いを込めて　』

国家公務員共済組合連合会
虎の門病院
TORANOMON HOSPITAL

【虎の門病院 本院】
☎03-3588-1111（代）

【虎の門病院 分院】
☎044-877-5111（代）

【さいたま診療所】
☎048-601-1347

3月17日開催　本院公開講座

賢い「治療選択」のヒント　医療の「質・安全」を知って、満足度を高める

医療の質・安全対策室　室長　越後 純子

1. はじめに

健康な時はあまり意識しませんが、精密検査の結果、深刻な病気であることが判明したら、多くの方が、ショックを受け、不安な心理状態の下におかれます。しかし、病気はそのようなことにお構いなしに放っておくと進行します。そのため、患者やその家族はすぐ治療するのか、とりあえず様子を見るのかといった治療開始時期、治療法の選択等々の決断を迫られます。そのような瞬間はいつ訪れるかわかりません。

そのような機会に備えて、満足度の高い治療を受けるためのヒントとして、医療の質・安全や医療訴訟を専門に手掛けている自分自身が治療を受ける立場に立ったら、どのように意思決定をしていくだろうかという視点で、医療者以外の方にも応用可能な方法をお話してみたいと思います。

医療の質・安全対策室 室長

越後 純子　平成5年卒

＜専門分野＞
弁護士（第二東京弁護士会）医療安全、病院法務、医事法、医事紛争

＜資格・所属学会等＞
- 医療の質・安全学会
- 医事法学会　編集委員
- 日本医学放射線学会　専門医（診断学）
- 日本賠償科学会

2. 自分の病気の現状を知る

まず、知らなければならない情報は、自分の病気の「名前」とその「進行」具合です。これによって、選択肢が全く異なってきますので非常に重要です。診断を受けた医療機関で治療が可能な場合、その医療機関の医師からこれらの情報について最初の説明を受け、何らかの治療の選択肢を示される場合が多いでしょう。現在の健康保険制度には、他の医療機関を紹介してくれる制度がありますので、診断を受けた医療機関での治療が行われていない場合や他の医療機関での説明や治療を希望する場合は、紹介をお願いすることもできます。

3. 自分の病気について調べてみる

（1）　調査方法の選択

かかりつけ医療機関、知人の口コミ、書籍、病院で配布されているパンフレット、インターネット等情報源は多彩です。特にインターネットの情報は専門家向けの最先端情報もインターネットで世界に配信されるほどに発達していて、上手く使いこなせば相当な量と質の情報が安価に得られるツールです。しかし、玉石混交なので情報を取捨選択し、正しく理解するには、一定の知識が必要です。それぞれの手段の長短を知って使い分ける必要があります。

（2）　どのような情報を収集すれば良いのか

当日お話しする収集すべき情報の細かい内容は紙幅の関係で省略しますが、まず、自分と同じ病気にかかっている人がどのくらいの数いるのか、すなわち仲間がどのくらいいるのかということがとても重要です。多くの仲間がいる病気の場合、情報も多いですし、治療法も確立されている場合が多いです。

また、専門家向けの情報ではありますが、学会等で定められた「ガイドライン」という標準治療法があるかどうかをインターネットで検索して調べてみることも有用です。ガイドラインが存在していれば、「標準的な治療法がある病気」の可能性が高いということは予測できますので、多くの医療機関である程度同じような治療が行われていることが予測できます。ただし、多くのガイドラインの内容は専門家向けの内容です。それを端から読んで理解することは専門家以外では難しいでしょう。

そこで、皆様におすすめしたいのが、各学会のホームページの「一般向け」の記載です。多くの学会は、ホームページに会員以外の一般の方への説明のための入り口を用意しています。学会にガイドラインがある場合には、この中で一般の方にも理解しやすい形で言及されている場合が多いので、難しいガイドラインと格闘する必要もなくなります。

4. 医療機関選択の決め手は

絶対的な指標があるわけではありませんが、一例をあげると、経験数は重要な指標です。最近は、主に外科の手術件数について、ホームページ上に治療実績が公表されていて、簡単に調べられます。ホームページには患者向けに治療法の説明が書かれていたりもしますので、前述の学会ホームページの内容や、他の施設と比較してみれば、自分の希望に合っているのかを判断する材料にもなります。

5. オプション選択

セカンドオピニオン、先進医療、最先端医療、治験等々は、上記の基本原則を踏まえた上で検討すべきオプションです。いずれも利点、欠点がありますので、お話の中でその点にも言及したいと思います。

～詳しくは公開講座へ～

虎の門病院 本院公開講座

日時：３月１７日（土）14時～15時30分
場所：虎の門病院本院　本館３階講堂

****

虎の門病院では定期的に一般の方向けの公開講座を開催しています。

どなたでも（虎の門病院を受診していない方でも）ご参加いただけます。

講師は虎の門病院所属の医師が担当し、講演後には質問もお受けいたします。

申し込み不要・入場無料、
皆さまのご参加をお待ちしております。

虎の門病院　公開講座　検索

****

公開講座はDVD化しています。

DVDは本館8階にある患者図書室で入院患者さんを対象に1泊2日でレンタルしています。外来患者さんは、図書室内でご覧になることができます。（イヤホンをご持参ください）。

また、当院のホームページに、過去の公開講座の動画の一部を掲載しております。

分院にセブンイレブンが開店しました

分院事務長　西岡 重吉郎

12月から改修工事を行い、1月25日（木）より開店しております。平成13年の外来棟完成時から売店と喫茶で営業して来ましたが、今回は喫茶スペースを併設したセブンイレブンとしてリニューアルいたしました。

喫茶についてはセブンカフェをはじめとした各種飲料と、スパゲティやサンドイッチなどの商品を取り扱っており、その他通常のセブンイレブン商品も取りそろえています。

加えてセブン銀行ＡＴＭやマルチコピー機も設置し、患者さん、職員共にとても便利になったと喜ばれております。

営業時間も平日・土曜は8：00から19：00までと従来の売店より1.5時間延長されました。分院に来院の際には是非ご利用ください。

セブンカフェ

入口（喫茶スペース側）

セブン銀行ＡＴＭや
マルチコピー機

スパゲティやサンド
イッチなどの品揃え

喫茶スペース

腰痛予防と治療法　～生涯の最後まで健康に～

整形外科　福島成欣

1. 生涯の最後まで健康に生きる

現在我が国の平均寿命は83.7歳であり、世界一の長寿国です。そのため超高齢化社会を迎えており、最近では「健康寿命」すなわち健康で活動的に生活を送ることの重要性が問われるようになってきました。

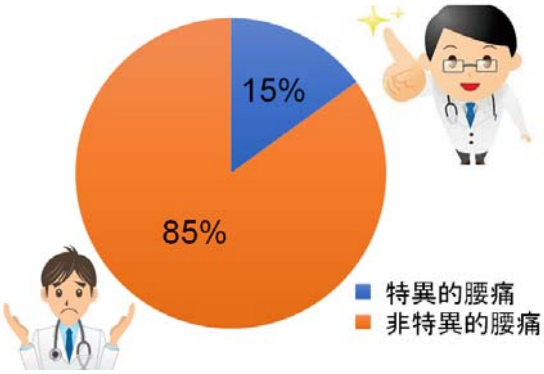
2. 腰痛

整形外科では上肢・下肢・背骨など日常生活で体を動かす時に必要な関節を中心に扱っています。背骨も年齢を重ねると曲がってしまい健康寿命を損なう要因の一つになります。背骨の中で最も愁訴が多いのは腰痛です。腰痛は全ての症状のランキングにおいても男性で一位、女性で肩こりに次いで二位となっており、実に84%の人が一生のうちに腰痛を経験するといわれ、多くの人が腰痛に悩まされています。

その腰痛の原因は大きく分けて二つあります。症状や画像検査などから「痛みの原因の場所を特定できる」ものと、そういった検査を行っても「痛みの原因の場所を特定できないもの」とに分けられます（図1）。

原因を特定できる腰痛を『特異的腰痛症』と呼び、背骨自体が骨折する圧迫骨折や、神経が狭くなる脊柱管狭窄症、その他にも細菌の感染や癌の転移などが挙げられます。

原因を特定できない腰痛は『非特異的腰痛症』と呼び、原因が一つに絞れない、すなわち複数の要素（姿勢・筋力の低下・骨折・加齢に伴った変性など）が原因になります。最近では生活習慣・ストレスなど心の状態も腰痛の要因となっていることが判明しており、こういった複数の要素により「ここが原因です」と断定できないものです。実際には腰痛の人の85%が非特異的腰痛症であると言われています。



（図1）腰痛の原因

整形外科

医師　福島 成欣

＜専門分野＞

脊椎全般（頸椎、胸椎、腰椎）、低侵襲脊椎手術

＜所属学会・認定医＞

・日本整形外科学会 整形外科専門医、脊椎脊髄病医

・日本脊椎脊髄病学会 指導医

3. 症状

腰痛は文字通り腰の痛みですが、先ほど述べた通り原因が色々あるので、それに応じて痛み方も異なります。多くは腰自体に負担がかかる姿勢をとると生じます。例えば、脊柱管狭窄症では歩いたりすることで神経が狭くなり痛みを生じます。ところが、細菌や癌が原因となると体の動きとは関係なく痛みを生じるので安静にしている時にも痛みを生じます。（寝ていても痛みで目が覚める時や熱を伴った腰痛がある場合は早急に医療機関を受診してください。）

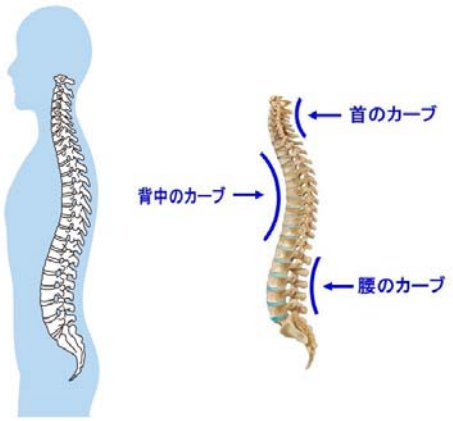
非特異的腰痛症では朝起きた時・長時間座っていた後・中腰の姿勢（台所作業や掃除など）が続いた後など同じ姿勢とることが影響していることが多いです。

4. 治療法

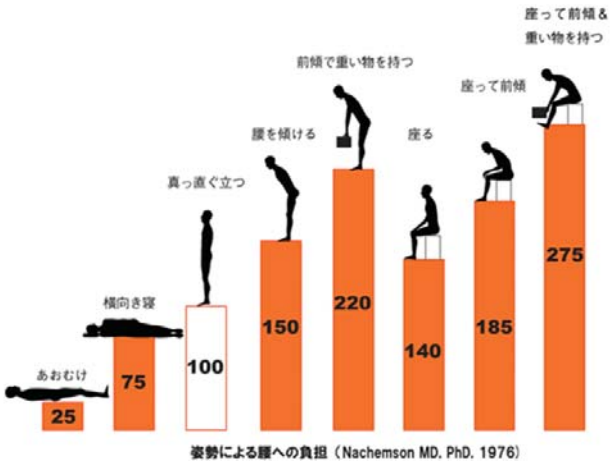
特異的腰痛症の場合、その原因がはっきりと分かるため治療法もより明確になります。脊柱管狭窄症であれば、神経の痛みに対する投薬を開始し、必要に応じて手術なども検討します。また圧迫骨折による腰痛であれば、投薬やコルセットを用いて除痛を図り、並行して骨粗鬆症の検査を行い、次なる骨折の予防に努めます。

非特異的腰痛症ではその原因がはっきりしていないため、これといった明確な治療法はありません。ただし、その多くは姿勢に起因したものです。元来腰椎は（図2）に示した通り前弯（前に反る）しています。これがうまく保てないときに腰は痛くなってきます（図3）。たとえば、寝ているときは腰が真っ直ぐになってしまいます。掃除の時は中腰の姿勢すなわち後ろに反ってしまいます。いまこれを読んでいるあなた！腰の姿勢はどうなっていますか？後ろに

反っていませんか？これが長時間続くと立った時に腰が痛くなります！

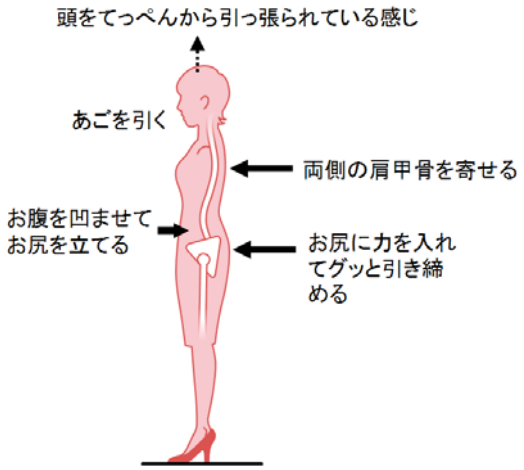


（図2）従来の背骨の形



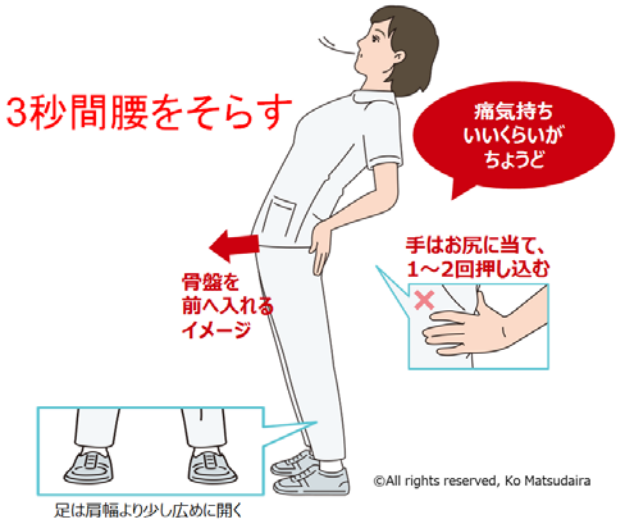
（図3）姿勢による腰への負担

従ってこういった腰痛には、まずは普段から正しい姿勢を意識することが最も重要になります（図4）。しかし、そうはいっても寝ている時や掃除など作業をする時は中腰の姿勢を避けることができません。従って、中腰の姿勢が原因の腰痛には、凝り固まった腰を柔らかくする必要があるので、図5に示したような、腰やお尻を伸ばすストレッチをすることをお勧めします。



（図4）正しい姿勢

そして最も重要なことは運動習慣です。最初にお話しした通り、これからは健康寿命が大切です。いかに寿命が伸びたといえど、その分筋力が保たれる訳ではありません。より健康に長生きするのであれば、しっかりとその分の筋力をつける努力が必要です。具体的には「体幹」と言われる体のお腹からお尻までの筋力をつけることを推奨します。お腹は腹筋、背中は背筋、お尻は臀筋です（図6）。こういった体を支える部分を鍛えることが、普段からいい姿勢を保持し腰痛の予防だけでなく、生涯の最後まで歩いて生活するために重要なことです。



（図5）腰を伸ばす運動

（図6）体幹の筋肉を鍛えよう

5. 最後に

腰痛には色々な原因があります。中には手術をすることでスッとよくなる腰痛や、普段の生活の見直しが必要な腰痛もあります。普段から腰痛で悩んでおられる方は、整形外科を受診することでお役に立てることがあるかもしれません。もしお困りであれば一度受診なさってください。

人形町乳腺クリニック
NINGYOCHO NYUSEN CLINIC

院長 ご挨拶

平成26年8月に日本橋人形町に乳腺専門のクリニックを開業し、3年半がたちました。私は約20年間勤務医をしておりましたが、その前半は消化器を中心とした一般外科を、後半は自分で興味を持った乳腺疾患の診療に従事してきました。近年乳がん罹患者数の増加や乳がんへの意識の高まりにより、大病院の乳腺外来は受診者であふれかえっており、長い待ち時間が発生しております。そのような状況を少しでも緩和できないかと思い、クリニックを始めさせていただきました。私のクリニックでは医療連携により、乳がん術後のかたの診察や処方、良性疾患の経過観察など積極的に行っております。些細なことでも、お気軽にご相談ください。

●ドクター紹介

院長　師田 暁
（もろた　さとる）

＜資格＞
日本外科学会専門医
日本乳癌学会専門医
検診マンモグラフィ読影認定医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本医師会 産業医

＜経歴＞
平成3年 東京医科大学卒業
平成3年 東京警察病院　外科
平成10年 西東京警察病院　外科
平成15年 癌研究会付属病院（現がん研有明病院）乳腺外科
平成17年 国際医療福祉大学三田病院　乳腺センター
平成20年 東京警察病院　外科（乳腺担当）
平成26年 人形町乳腺クリニック開設

【診療科目】
乳腺外科・外科

【院内写真】

（受付）

（診察室）

（エコー室）

（検査室）

【診療時間】ご予約お待ちしております。（完全予約制）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9：30～13：30	○	○	○	―	○	○	―
16：00～18：30	○	○	○	―	○	―	―

※ 受付時間は診療終了時間の30分前までとなります。

【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日

【持ち物】保険証、紹介状（他院から転院される際に紹介状がある方のみ）、お薬手帳

【アクセス】
○人形町駅（浅草線・日比谷線）A5出口　徒歩1分
○水天宮前駅（半蔵門線）8番出口　徒歩4分

人形町乳腺クリニック
■〒103-0013
中央区日本橋人形町3-7-10 日本橋DOLL-3 3F
■電話　03-3664-3220
■URL　http://ningyocho-bc.jp/index.html

「虎の門」か「虎ノ門」か

虎の門病院 顧問(前院長)　山口　徹

私達の病院は「虎の門病院」であるが、私への郵便物の1/3は「虎ノ門病院」と書かれており、所属が「虎ノ門病院」と紹介されることも少なくない。確かに、病院の住所は「港区虎ノ門2-2-2」であり、コンピューターで「とらのもん」と打ち込めば「虎ノ門」と出てくるのが普通である。「虎の門」と「虎ノ門」では「ひらがな」と「カタカナ」の違いでしかないが、私は以前から気になっている。

その気になって周辺を見回してみると、「虎ノ門」「虎の門」「虎乃門」「虎之門」「虎門」など、見事に入り交じっている。地下鉄の駅は「虎ノ門」であり、虎の門病院の傍の環状2号線の信号は「虎ノ門二丁目西」であるが、その角にあるのは「虎の門交番」である。桜田通りの信号の標識も以前は「虎の門一丁目」であったが、環状2号線の整備事業に合わせて「虎ノ門一丁目」に変わってしまった（図上）。

お隣の官庁街をみてみると、「霞ヶ関」とも「霞が関」とも言われるが、地下鉄の駅は「霞ヶ関」で、住所は「霞が関」であり、交差点の表示も「霞が関」である。元々この地は奥州街道の関所としてよく知られており、潮見坂から霞のかかった海を眺めると美しいのでその名がついたという話もあり、江戸名勝圖會では「霞関」「霞ヶ関」と記されている。明治の頃より「霞ヶ関」の表示が続いていたが、住居表示に関する法律の施行により1967年に「霞ヶ関」から「霞が関」に変わった。霞が関ビルは日本最初の超高層ビルであるが、1968年のオープンなので「霞が関」ビルとなったのであろう。丸ノ内線「霞ヶ関」駅の開業はそれ以前の1958年であり、つじつまが合う話である。

一方、銀座線「虎ノ門」駅は戦前、1938年の開業であり、「虎ノ門」交差点と共に「虎ノ門」の呼称は古くからこの付近にあった。江戸城西南の外堀（現在の文部科学省の前あたり）にあった「虎ノ御門」（図下左）に由来し、明治なって門が撤去された後もその周辺は「虎ノ門」と呼ばれてきたことによる。今でも江戸城外堀跡の碑が虎ノ門交差点の北東、地下鉄駅11番出口近くにある（図下右）。町名に「虎ノ門」が初めて採用されたのは1949年、芝今入町（現在の虎ノ門1丁目）が「芝虎ノ門」と改称した時であるが、1976年に住居表示の法律によりこの地域一帯が古い町名から虎ノ門一丁目～五丁目に統一された。この法律の施行により、都内のほとんどの「カタカナ」の付いた町名は、「霞が関」のように住居表示が「ひらがな」に変わっており、「丸の内」「竹の塚」「自由が丘」なども同じである。しかし何故か「虎ノ門」は「虎の門」に変わらなかった。

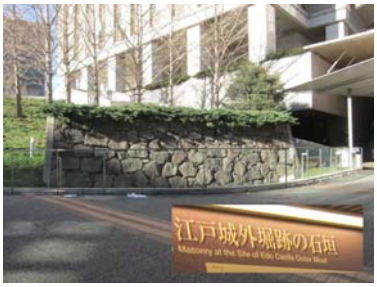
「虎の門病院」の住所も1976年に「赤坂葵町2番地」から現在の「虎ノ門」になった。しかし病院が発足した1958年当時の周辺を見渡すと、「虎ノ門」駅、「虎ノ門」交差点はあるが、「虎の門」の名の付く町は見当たらない。では「虎ノ門」病院ではなく「虎の門」病院となったのは何故だったのか。

最近一つの発見をした。虎の門病院の対面にある「虎の門交番」である。この交番は、虎の門病院より早い1952年に設立されたが、その所在地が「芝虎ノ門」であったため「虎の門」交番と命名されたという。警視庁では、その所在地に応じて交番名が決められるが、「ノ」はよりまろやかな表現の「の」に改められるため「虎の門」交番になったという。「丸の内警察署」、「自由が丘交番」などもそのようである。虎の門交番の前の原っぱに建設された新病院であったとすれば、「虎の門」病院となるのも自然だったのだろうか。創設に尽力された浅井一太郎先生（3代目院長）、冲中重雄先生（2代目院長）にお伺いしたいところであるが叶わず、答えは見つからない。「虎の門」か「虎ノ門」か、私には今も悩ましい問題である。

「虎の門」標記のもの

「虎ノ門」「虎之門」「虎門」

明治初期の虎ノ御門
（Wikipediaより）



「虎ノ門」駅11番出口付近

ハイ！お答えします

日頃、ふと疑問を持ちながら過ごしていることや、つい聞きそびれてしまったことなどありませんか？
３月３日は「耳の日」です。今回は耳に関する質問に耳鼻咽喉科の三澤建先生がお答えします。

Question
「耳の日」って何ですか？

Answer
「耳の日」（3月3日）は、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。日本耳鼻咽喉科学会では毎年「耳の日」に、都道府県ごとに難聴相談や講演などの活動を行っています。詳細は以下のHPをご覧ください。（http://www.jibika.or.jp/index.html）

Question
耳掃除はした方が良いのですか？

Answer
耳垢には本来、皮膚を守る働きがあるので、必ずしも完全に除去する必要はありません。また、外耳道には自浄作用があり自然に排出されることが多く、基本的に耳掃除はする必要ありません。耳掃除を行うことで奥に押し込んでしまったり、傷つけてしまったり、反応性に耳垢の分泌を増やしてしまうこともあるので注意が必要です。外耳道が狭い方、耳垢が湿っており出にくい方は耳鼻咽喉科で掃除してもらうのが良いでしょう。

Question
補聴器はいつから使ったほうが良いですか？

Answer
補聴器の使用開始時期はその方の難聴のタイプや生活様式によって異なります。一般的には日常の会話で聞き取りにくいことが多くなった、重要な会話が正しく聞けないと感じたら補聴器を検討していただくタイミングでしょう。まずは耳の診察と聴力検査を受けていただくことをお勧めします。

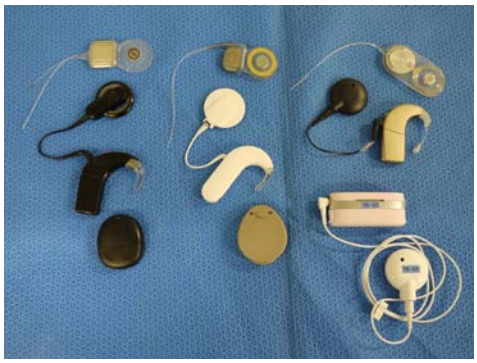
Question
成人の人工内耳はどういう人に適応になりますか？

Answer
人工内耳の適応を簡単に申し上げますと、補聴器の装用効果がほとんど認められない高度難聴の方です。身体障害者の手帳をすでにお持ちの場合、聴覚障害の2～3級の方が相当します。今年から適応基準も変更されましたので、当院の耳鼻咽喉科外来でご相談ください。

虎の門病院　耳鼻咽喉科

耳鼻科医師、言語聴覚士、
聴覚検査担当の検査技師のみなさん
（後列右端が三澤先生）

聴力検査中の風景



当院で扱っている人工内耳
（左からコクレア社、メドエル社、
バイオニクス社の製品）
上段に並ぶ機械が手術で埋め込む
体内装置。中段に見えるのが体外装置。

人間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
〒107-0052　東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティAIR 5階
TEL 03-3560-7777
平日 11:00～16:30（土・日・祝日は休み）
WEB 虎の門病院　人間ドック　検索
http://www.toranomon-dock.jp/
スマートフォンの方はコチラから

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かり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、紹介状必要）

（料金）30分：21,600円（延長15分毎：10,800円追加）
（担当）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