



こころ。

第26号

2019.4 発行

横浜市立市民病院だより



PHOTO by Hideo MORI

Contents

特集 炎症性腸疾患(IBD)科 … P1・P2

新生活の環境にうまく対応しましょう! … P3

Information … P4

体験型市民公開講座

糖尿病教室

腎臓病教室



新病院整備事業の進捗報告 …… P5

登録医療機関の紹介 …… P6

メディカルスタッフインタビュー … P7

病院長コラム …… P7

特集

炎症性腸疾患(IBD)科

豊富な経験と実績に基づき、診断から治療まで一貫して実施

横浜市立市民病院 炎症性腸疾患(IBD)科長

こがねい かずたか
小金井 一隆 部長

横浜市立大学医学部卒

ニューヨークマウントサイナイ病院

横浜市立大学医学部附属市民総合医療センター准教授

などを経て、2006年から横浜市立市民病院勤務

日本消化器病学会評議員 医学博士



炎症性腸疾患 (Inflammatory Bowel Disease) は、大腸や小腸をはじめとする消化管に炎症が起こり、下痢や腹痛などの症状を繰り返す原因不明の疾患です。頭文字をとって「IBD(アイビーディー)」という略称もよく使われます。

当院の炎症性腸疾患科では、IBDの代表である潰瘍性大腸炎とクローン病の診療を専門的に行っており、首都圏、東日本各地から多くの患者さんが来院しています。今回はIBDについて、炎症性腸疾患科長の**小金井一隆部長**にお話しを伺います。

●原因は不明、患者数は全国で30万人超

IBDはどんな疾患ですか

潰瘍性大腸炎、クローン病ともに、残念ながら詳細な原因は不明ですが、腸管での免疫のバランスが崩れていると考えられていて、遺伝や食生活の欧米化を含めた何らかの環境の変化など、複数の要因が影響している可能性が指摘されています。免疫の異常から消化管に炎症が起き、粘膜が傷つき(潰瘍など)、腹痛、血便、下痢などの症状が現れます。これらの症状は良くなったり、悪くなったり(寛解・再燃)を繰り返します。

患者さんは増えているのですか

日本では両疾患の患者数は年々増加し、30万人以上と言われています。以前は欧米で多い疾患でし

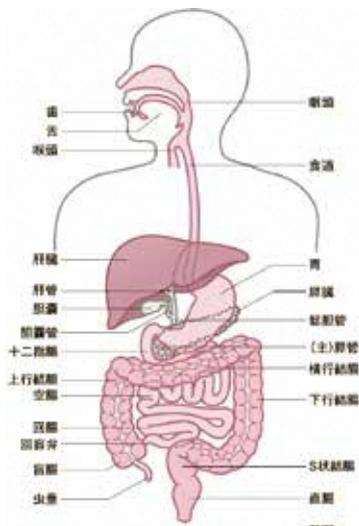
たが、特に潰瘍性大腸炎の患者数は著しく増加し、アメリカに次いで世界2位です。従来は両疾患とも若年(10代後半〜20代)での発症が多かったのですが、最近では50代以降に発症する方も増えていて、どの年代にも発症する可能性がある疾患といえます。

●診断に時間がかかる場合も

IBDではどんな症状がありますか

潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜に炎症が起き、粘膜が傷つくため、下痢や血便、腹痛などの症状が現れます。症状が強いと発熱、貧血、体重減少など全身への影響が出てきます。自覚症状がなくても、健康診断の便潜血から内視鏡検査を経て診断される場合もあります。

クローン病では口から肛門までの消化管に炎症が起き、腹痛、下痢、腹部膨満感、肛門周辺の膿瘍による肛門痛、発熱、全身倦怠感、体重減少などの症状があります。



日本消化器外科学会HPより

どのように診断するのでしょうか

繰り返す腹痛、下痢、血便などの症状があり、

IBDが疑われる場合は、特徴的な腸の病変の発見が重要です。まず、内視鏡や造影剤を注入してX線で腸管を検査（造影検査）します。腸管に病変を認めIBDと診断するには、さらに他の疾患ではないことを確認する必要があります。また、CT（コンピュータ断層撮影）、MRI（磁気共鳴画像装置）検査を行うこともあります。発症当初は、検査で特徴的な病変が見つかりにくく、診断に時間がかかる場合もあります。

どのような経過をたどりますか

再燃・寛解を繰り返すことが多いため、症状が落ち着いても治療を継続する必要があり、定期的に通院して診察や血液検査、腸管病変の状態を知るため内視鏡や造影検査を行います。

日常生活には制限がありますか

通院は必要ですが、病状が落ち着けば、就労、就学、家事などの通常の社会生活は可能です。食事の内容や取り方には工夫が必要ですが、病状が落ち着いている場合には暴飲暴食さえしなければ、ほぼ通常の食事が可能です。クローン病ではタバコは吸わない方がよいといわれています。

◎基本は内科治療、手術で生活の質向上も

どのような治療法があるのでしょうか

両疾患とも薬剤による内科治療が中心で、クローン病は栄養剤や点滴で腸管の負担を軽減する栄養療法

もありです。近年、免疫バランスの乱れを整える治療薬が複数登場するなど内科治療の進歩で、入院するケースは減少しています。

内科治療で病状が改善しない場合や、疾患自体や治療により日常生活に著しい制限がある場合などには、外科治療（手術）を行います。潰瘍性大腸炎では大腸をすべて摘出して小腸で便をためる袋を作り、肛門付近につなぐのが標準的な手術です。クローン病では内科治療で改善できない腸の狭窄（きょうさく＝狭くなる）などの原因となっている腸管を切り取り、その前後をつなぐ手術や狭窄部を広げたり、肛門の周囲にたまった膿を外に出す手術などを行います。

手術した場合、どのような影響がありますか

腸閉塞など手術による影響がある方もいますが、潰瘍性大腸炎では手術後に大腸がなくなるので、大腸炎治療の必要がなくなり、通院や入院の機会も減ります。排便の回数が増えますが、ほとんどの方で食事、就労、就学、旅行など日常生活の制限がなくなり、生活の質が向上します。

クローン病では再発があるため治療は継続しますが、手術前に内科治療で改善できなかった腹痛や発熱などの症状が治まります。



潰瘍性大腸炎の手術

◎医師が診療ガイドライン作成に参画

当院のIBD科の特徴について教えてください

1970年代に厚生省（当時）の調査研究班が立ち上がり、両疾患の診療に必要な研究を行っています。その初代班長が横浜市立大学第二外科の土屋周二教授で、その門下で流れを引き継いだ当科の医師が研究班の班員、協力者として、研究に加わり続けています。その中で両疾患の日常診療の指標となる診断治療指針の作成や外科治療の研究に携わっており、IBD診療ガイドライン（日本消化器病学会）の作成にも参画しています。

最後に患者さんにメッセージをお願いします

当科は全国でも珍しいIBDの診断から内科、外科治療までを一貫して行っており、患者さんと長くお付き合いできると考えています。今後とも患者さんに安心して十分な治療を受けていただけるよう、両疾患を長年診療してきたベテラン・中堅・若手医師がチームを組み、看護師をはじめ医療スタッフと協力して診療にあたっていきたいと思えます。



二木 辰巳 杉田 小金井 中尾 黒木
IBD科スタッフ(医師)

新生活の環境にうまく対応しましょう!

4月になり、これまでとは違った環境で新たな生活をスタートした方も多いと思いますが、この時期は不安と緊張で疲れやストレスが溜まりやすくなっています。

大型連休を終えると、「五月病」の症状が現れやすいので、環境の変化に上手に対応するノウハウを身につけましょう!

過剰なストレスは悪影響

就職、転勤、昇進、異動 — 4月は慣れない場所で新しい仲間と未経験の業務を行うなど、仕事や生活の環境が大きく変化する方が多いですが、環境の変化は良くも悪くもストレスを引き起こします。適度なストレスは生活に刺激を与え、生き生きとした毎日を過ごすことができますが、ストレスが過剰になると心身にさまざまな悪影響を及ぼします。



体調の変化を見逃さない

「元気がない」「ミスが多くなった」「イライラしている」「服装がだらしなくなった」
「何だかだるい」「休日は寝てばかり」「食欲がない」「何にも興味が持てなくなった」

こんな症状があったら、疲れやストレスが溜まっているサインです。セルフチェックとして役立つほか、家族や友人、職場の仲間にそのような症状の人がいれば、疲れやストレスが溜まっていないか、声を掛けてあげてください。

予防と対処方法

十分な睡眠

睡眠は心身の疲労回復を助けますが、就寝前のテレビやスマートフォンは睡眠の質に悪影響を及ぼす可能性があるため、控えましょう。

リフレッシュ

仕事を離れて没頭できる趣味や、気の合う仲間と語らいの時間を持つことは、ストレス解消に役立ちますので、気分転換を意識しましょう。

バランスの取れた食事

栄養は身体だけではなく、こころの健康にも影響を与えます。朝食は脳の働きの活性化にかかわりますので、取るようにしましょう。

適度な運動

運動は身体機能に良い影響を及ぼすだけでなく、リラックス効果もあるといわれていますので、意識して身体を動かしましょう。



うつ病に注意

自分でも気づかないうちに、心身に疲れやストレスが溜まっていることがあります。憂鬱（ゆううつ）な気持ちになることは誰にでもあります、たいていはそのうちに解消してしまいます。

しかし、気分の落ち込みや喜び・興味の減退が2週間以上も続き、日常生活に影響を及ぼしているのであれば、うつ病の可能性があるため、医療機関を受診する必要があります。

うつ病に限らず、病気を早期に発見し適切な治療を行えば回復が見込めますが、うつ病は進行すると自殺を引き起こす恐れのある怖い病気なので、周囲の協力が大切となります。

疲れやストレスは溜め過ぎず、意識して早期の解消に努めましょう!

市民病院では病気の予防や知識の普及を狙いに、市民向けの講座や教室を開催しています。今回はこのうち、体験型市民講座、糖尿病教室、腎臓病教室を紹介します。

体験型市民公開講座

体験型市民公開講座「現場で学ぶ 糖尿病・心筋梗塞・脳卒中」を2月16日（土）に開催しました。66人の参加者は、初めに当院医師による「心筋梗塞」と「脳卒中」に関する講義を受けた後、4グループに分かれて、4つの診療科のブースを順番に回りました。

脳血管内治療科と心臓血管外科のブースでは、医師が模型を使って模擬手術を行う様子を間近で見学したり、実際に手術で使用する器具に触れたりしました。糖尿病・リウマチ内科のブースでは、インストラクターの指導で糖尿病の運動療法を体験した後、血糖値の測定を行いました。循環器内科のブースでは、血圧測定や検脈の実践と携帯型心電図の解析の見学を行いました。

講義だけでなく、実際に体験することで、病気の基礎知識から治療・予防法について学ぶことができたため、参加者からは「間近で医師の模擬手術を見たり話を聞けてとても有意義だった」などの声がありました。



脳血管内治療の模擬手術

糖尿病教室

糖尿病はエネルギーの源となる「ブドウ糖」が体内でうまく取り込まれず、血液中のブドウ糖の量が増える、いわゆる血糖値が高くなる病気で、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の働きが足りないために起こります。血糖値が高い状態が続くと、目、腎臓、神経の障害や動脈硬化などの合併症が起こりやすくなることから、食事・運動療法や薬を使って血糖値をコントロールする必要があります。



糖尿病の運動療法体験

当院では第1～第4水曜日の13:30～15:30に、糖尿病教室を開催しています。第1週と3週は医師と栄養士による糖尿病の概要、合併症についての講義や、糖尿病患者さんの食事療法とその注意点についての説明を行っています。第2週は医師、検査技師、薬剤師が糖尿病の病態や糖尿病に関する検査、治療薬について講義。第4週は医師、看護師、健康運動指導士、歯科衛生士による講義、実演で、正しい歩き方・姿勢・ウォーキングなど、運動療法やフットケア、口腔ケアなどの説明を行っています。

腎臓病教室

腎臓病は初期の段階では自覚症状が少なく、気づかいうちに進行してしまい、放っておくと取り返しのつかないケースもあります。慢性腎臓病（CKD）になると、夜間の頻尿やむくみ、貧血、息切れ、だるさなどの症状があり、1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人、日本生活習慣病予防協会）が罹患するなど、新たな国民病ともいわれています。

当院では毎年4回の腎臓病教室を開催しています。内容は、岩崎滋樹腎臓内科長が「腎臓病といわれたら」「慢性腎臓病の怖さの秘密とその対処」「糖尿病と糖尿病性腎臓病の理解と対策」「血液浄化法と透析」について解説した後、栄養部の吉川幸子管理栄養士が「そうならない食事療法」についてアドバイスし、腎臓病についての理解を深めてもらうものとなっています。



岩崎医師による講義

新病院整備情報

◆ 市民病院は2020年5月1日に新病院に移転します

市民病院は**2020年5月1日(予定)**の新病院移転・開院に向けて、日々建設工事を進めています。新病院は現在の位置から直線距離でわずか500m程離れた**三ツ沢公園に隣接した土地に移転します。**



新病院の診療棟は**神奈川区**に、バス道路をはさんで管理棟は**西区**に建設しています。敷地は**保土ヶ谷区**にも接しており、**新病院は3つの区の区境に立地します。**

「三ツ沢総合グランド入口」バス停と建設現場



新病院は、これまでより**横浜駅に近くなります**。新病院から徒歩1分の「三ツ沢総合グランド入口」バス停には**1日約500本のバスが停車(※)**するなど、**横浜駅からのアクセスが更に向上します。**

(※平成31年2月現在)

写真1：平沼橋より



写真2：片倉町より



近くから見た診療棟工事の様子



左の写真は地図中の①平沼橋(西区)や②片倉町(神奈川区)から新病院建設現場の方角を撮影したものです。**かなり離れていても工事のクレーンや鉄骨が確認できます。**見晴らしの良いところに行ったら探してみてください。

新病院整備に関するWEBページへは

[横浜 市民病院 新病院](#) で [検索](#)

またはQRコードを読み取ってアクセス



新病院イメージ動画や
工事の様子も掲載中

有馬医院（西区）

【診療科目ほか】 一般内科 消化器内科 外科 乳腺外科 肛門科 検診

地域のかかりつけ医療機関として、一般内科、小児、成人ワクチン、がん検診等、医療の充実に努めております。

患者様に対し、病状、内服薬、会計、その他のご案内、胃、大腸カメラ等検査の説明においては、理解の度合いを確かめながら、より丁寧な対応を心がけています。また、職員間では、院外研修の積極的な参加や、定期的なミーティングで、コミュニケーションや情報共有の意識を高めるように努めています。

専門的な検査、治療を遅滞なく受けられるよう、横浜市立市民病院をはじめ、近隣の基幹病院との連携を重視しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	予約検査	○	○
14:30～15:30	予約検査	予約検査	予約検査	×	予約検査	×
15:30～18:00	○	○	○	×	○	×

【休診日】 日曜日、祝日
※木曜日、土曜日は午後休診



有馬 正明 院長

〒220-0003 横浜市西区榎町27-2 有馬ビル1階
TEL. 045-331-0410
URL: <https://www.arimaiin.com/>

松島クリニック（西区）

【診療科目】 消化器内視鏡科 胃腸科 内科

当院は、京浜急行戸部駅から徒歩5分の場所にある、胃腸科専門のクリニックです。

特に、大腸内視鏡検査・治療が得意分野で、数多くの専門医が在籍し、年間2万件以上の内視鏡検査を実施しています。

また、潰瘍性大腸炎やクローン病（IBD）、過敏性腸症候群（IBS）、便秘など専門外来も設置しており、大腸疾患全体についてきめ細かい診療を行なっています。

年々増加傾向にある大腸がんは、早期発見でほとんどのケースが完治しますので、まずはお気軽に検査を受けていただきたいと思えます。一般外来の受診には予約は不要です。受付時間内に直接ご来院ください。

同一法人に肛門科専門の松島病院もあります。併せてご利用ください。

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
13:00～16:00	○	○	○	○	○	○

【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

URL: <http://www.matsushima-hp.or.jp/clinic/>



西野晴夫院長(上段右から二番目)とスタッフの方々

〒220-0045 横浜市西区伊勢町3-138
TEL. 045-241-7311

メディカルスタッフ インタビュー

横浜市立市民病院
看護部

まつみや えりこ
松宮 枝利子
副看護部長



— 少女時代はどんなお子さんでしたか？

三姉妹の長女で、両親が共働きだったことから中学生の頃から家事を手伝いながら、部活も熱心にやる活発な子供でした。体を動かすことが大好きで、中学時代は軟式テニス、高校時代はソフトボールに夢でした。軟式テニスは、横浜市の大会で入賞したこともあります。

— 看護師を志したきっかけは？

母から「手に職をつけなさい」と言われ、看護専門学校に進学しましたが、当時はまだ看護師になることに迷いがあり、友達と組んでいたロックバンドの活動にのめりこんでいました。看護師という仕事を「本気でやっていこう」と思うようになったのは、働き始めた頃に出会った患者さんとの関わりでした。

— 看護師になって印象に残っていることは？

高校生の時に交通事故で頸髄（けいずい）損傷となり、体の自由を奪われてしまった患者さんと出会ったことです。新人看護師の私にできることは限られていましたが、何でも信頼して任せてくれ、感謝の気持ちをいつも言葉や笑顔で表現し、前向きに生きようとしている姿に感動し、「この仕事を続けていきたい」と真剣に思えるようになりました。

— 現在の担当業務について教えてください。

昨年4月に3年間勤務した横浜市医療局から市民病院に異動となり、現在は教育担当副看護部長として、助産師・看護師の教育や採用を担当しています。久しぶりに白衣を着たので、身がひきしまる思いで仕事をしています。

— 看護師に必要なものとは何でしょうか？

患者さんやご家族の思いに寄り添っていく「心」だと思います。この仕事は患者さんのお世話をするだけでなく、一緒になって考え、悩み、笑ったりしながら、自分自身も成長させてくれると思います。常に感謝の気持ちを忘れないことが大切ですが、患者さんから「ありがとう」と言われると、やりがいのある仕事だという思いが強くなります。

— リフレッシュ法は何ですか？

柴犬と猫を飼っていて、休日に散歩するのが楽しみです。柴犬は10歳の雄、猫は6歳の雌ですが猫の方が気が強くて、一緒にいる時の行動を見ていると面白くて癒されます。

— 将来の夢を教えてください。

定年退職後は、しばらく弾いていなかったピアノを習ったりしながら、気力・体力が続く限り、どこかで細く長く看護師の仕事の続けていきたいと思っています。

病院長コラム



病院長 石原 淳

4月になり当院も医師・看護師をはじめ多くの新入スタッフを迎えました。勤務当初は院内のご案内などに不慣れな職員もいるかと思いますが、よろしく願いいたします。

今回は、炎症性腸疾患（IBD）科を特集で紹介しました。IBD科は全国でも有数の診療実績を誇っており、遠方からも多くの患者さんが来院されます。さらに、消化器内科とも連携し、炎症性腸疾患センターとして安心して治療を受けていただけるようスタッフ一同心掛けています。記事をご覧ください、症状が気になる方はご相談ください。

2020年5月の新病院開院まで、あと1年となりました。新病院では、病院循環に加え新横浜通りから利用できるバス便も多くなりアクセスが向上します。新病院に関する情報は、引き続きホームページや広報誌でお知らせしてまいりますので、ご覧ください。

横浜市立
市民病院

診療
受付

月曜日から金曜日（土曜日、日曜日、祝日及び年末年始は休診）

○初診の方 午前 8:30~11:00（診療開始 8:45）

○再診の方 午前 7:30~11:00（診療開始 8:45）

※市民病院は原則、初診紹介制となっております。他の医療機関からの紹介状をお持ちください。

〒240-8555 横浜市保土ヶ谷区岡沢町56番地 ☎045-331-1961(代)

編集発行：横浜市立市民病院 広報委員会



○平日日中

原則、救急車で搬送された患者さんのみ受入れを行っています。

○夜間・休日

必ずお電話にて連絡の上ご来院ください。