

日本医療機能評価機構  
認定第 JC1452 号

http://machida-city-hospital-tokyo.jp/

# まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

## Dr's message

### 菅谷真吾 泌尿器科部長にきく

意外と範囲が広い泌尿器科領域。  
地域のみなさんに安心できる医療を提供したい。

#### Q 市民病院に来る前は？

A 所属する医局の関連病院にいました。市民病院は色々な大学から医師が来ているため、互いに刺激になるいい環境だと思います。

#### Q 医師を目指した理由は？

A ありきたりですが、父が開業医だったため、自然な流れで医師になりました。漠然と「人と接する仕事になりたい」と思っていたとき、父に「医師も人と接する仕事だ」と言われたことにも後押しされました。

#### Q 泌尿器科を選んだ理由は？

A もともと外科系に興味がありました。泌尿器科は外科系だけではなく、内科的側面もあり、診断→治療→フォローと一人の患者さんの診療の流れを自分で完結できる

ところに魅力を感じました。とはいえこれも、父が泌尿器科だったことが大きく影響しています。

#### Q 泌尿器科の担当部位は？

A 腎臓、尿管、膀胱を通る尿路、副腎といった後腹膜臓器といわれるものを全般的に診ており、みなさんが想像されているよりも意外と範囲が広いんです。

#### Q 腎臓内科との違いは？

A 浄水場に例えると、ろ過装置の内部の機械の故障に対応するのが腎臓内科。機械全体の破損や何かが詰まったり（がんなど）、ごみ（石）が詰まったりということに対応するのが泌尿器科です。

#### Q 市民病院で多い疾患は？

A がんなどの悪性腫瘍の手術がメ

インになっていますが、尿路結石や前立腺肥大などの排尿トラブルの改善に関する手術も多くなってきました。悪性・良性を問わず、後腹膜臓器に関する疾患は広く受け入れるのが地域の市民病院の使命だと思っています。

#### Q 患者さんが気づく泌尿器科を受診するサインは？

A 尿路上皮がんの初期症状として、目で見える痛みのない血尿があります。すぐに治まることもありますが、気づかないうちに重症化しないよう、血尿が出たら受診してほしいです。また、前立腺がんは採血によるPSA検査で早期発見が可能です。50歳〜70歳の男性は、町田市の検診もありますのでご利用ください。

#### Q どんな学生生活を過ごしましたか？

A 大学は青森県だったため、冬は雪深く厳しい環境でしたが、スキー場が近かったためよく通っていました。また、北国ということでお酒が強い人が多く、ずいぶん鍛えられました（笑）。

#### Q これからの目標は？

A 町田市も高齢化が進み、泌尿器科のニーズも増えています。また、若い世代の人たちにも安心して町田市に住んでもらうためには、医療がしっかりしていなければいけません。身体にやさしい治療は日々進化しているため、それをしっかり取り入れて、市民が安心して医療を提供していきたいと思っています。

## 病気ガイド

### 血尿と尿路上皮がん

泌尿器科部長

菅谷真吾

血尿には肉眼で見て血が混ざっているか確認できるもの（肉眼的血尿）と検診などで尿検査をして顕微鏡で確認できるもの（顕微鏡的血尿）があります。血尿を来す疾患は様々ですが、泌尿器科で特に重要なのは尿路のがんです。尿路のがんの中でも、尿路上皮がん（膀胱がん、腎盂・尿管がん）は60〜80%が初期症状に血尿を認め、特に肉眼的血尿は最も頻度の高い症状です。一方で、顕微鏡的血尿の背景疾患としての尿路上皮がんの頻度は、0.4〜6.5%と決して高いものではありませんが、50歳以上の顕微鏡的血尿における膀胱がんの頻度は若年層と比べ有意に高いとする報告もあり注意が必要です。

尿路上皮がんは男性の方が多く、罹患年齢は男女とも45歳頃から増加し始め、60歳以上で急に増加します。また、腎盂・尿管がんに比べ膀胱がんの頻度が高いとされています（5%・95%）。診断には尿沈渣や尿細胞診などの尿の精密検査、超音波やCTなどの画像検査、膀胱鏡などの内視鏡検査が用いられています。膀胱鏡はかなり痛い検査と思われるのですが、最近では苦痛の少ない膀胱鏡（軟性膀胱鏡）も広く普及しています。治療は転移のない場合は手術療法が基本ですが、早期発見・早期治療により根治が可能です。

血尿を認めた際、特に中高年の方は早めの泌尿器科受診が大切でしょう。



Dr. Shingo Sugaya

町田市民病院  
泌尿器科部長  
菅谷 真吾 (すがや しんご)

#### Profile

弘前大学卒  
2005年7月から町田市民病院勤務  
2016年4月から現職

# 生活習慣病を知ろう！

日頃から予防する

定期的に振り返る



普段の生活習慣で病気を寄せつけない！

健診結果は大丈夫？  
気になる項目をチェック

身体活動・運動

肥満・  
メタボリックシンドローム

栄養・食生活

血圧

飲酒

脂質異常  
(コレステロールなど)

たばこ

血糖(糖尿病)

「スマート・ライフ・プロジェクト」ホームページ  
(<http://www.smartlife.go.jp/disease/>) より引用

脳卒中は意識障害や半身麻痺、失語など重篤な症状を引き起こし、後遺症が残る病気です。またその語源からも突然起こる病気なので、発症前の予兆に乏しい病気です。このため、他の病気よりも予防が重要となります。大部分の

近年の検査技術の進歩により、外科治療を行うことにより、未然にいくも膜下出血や脳梗塞を防ぐことが可能です。生活習慣病を複数患っている方は、脳ドックの受診などをご検討ください。

脳神経外科部長  
古屋 優



● 2016年6月25日開催  
**脳卒中って  
どんな病気？**

第1回市民公開講座を  
開催しました

脳卒中は生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)による動脈硬化性疾患の終末像として起こります。つまり、生活習慣病の管理の厳格化、生活習慣病の発症予防が脳卒中の予防に有効な手立てとなるのです。日頃から適度な運動を行い、バランスのよい食事を心がけることから始まり、生活習慣病をすでお持ちの方はその管理をかりつけの先生とよく相談し、必要に応じて薬による治療を受けることをおすすめします。

**精神科**  
おくのしろう  
奥野翔



①秋田大学・2012年卒  
②グルメ  
③2016年7月に赴任しました。よろしくお願ひいたします。

**外科**  
たけだみつまさ  
武田光正



①東京慈恵会医科大・2007年卒  
②読書  
③大腸癌を専門にしております。宜しくお願ひします。

**泌尿器科**  
こばやしだいこう  
小林大剛



①東京慈恵会医科大・2013年卒  
②音楽  
③丁寧な説明を心掛けていきます。よろしくお願ひします。

**外科**  
たかのやすひろ  
高野靖大



①東京慈恵会医科大・2012年卒  
②読書、ゴルフ、テニス  
③精一杯、頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

**麻酔科**  
よしおかしゅんすけ  
吉岡俊輔



①帝京大・2008年卒  
②食べ歩き  
③できる限り痛みの無い麻酔を心がけております。お願ひします。

**外科**  
みやくにかずあき  
宮國憲昭



①東京慈恵会医科大・2014年卒  
②野球  
③市民病院の一員として頑張ります。よろしくお願ひいたします。

## 新任医師紹介

- ①出身大学・卒年
- ②趣味
- ③自己PR

## 第2回市民公開講座 夏休み子ども病院見学会を開催しました。

8月20日(土)、町田市在住の小学4～6年生(40名)が、市民病院で医療職とともに様々な体験をしました。

手術室では電気メスで鶏肉を切り、内視鏡でピーズ掴みに挑戦、放射線科ではMRIの磁場やCT画像の操作を体験しました。また、薬剤科では薬に見立てたお菓子の調剤を体験、看護部では心肺蘇生トレーニングキットを使った心臓マッサージの練習を行い、最後に野菜を使った栄養科の手作りお菓子を試食しました。

参加したお子さんからは、「ふつうはできない体験ができてよかった」「医者になるつもりなので実際に体験できてよかった」「病院について知りたかったことを知ることができた」などの声をいただきました。

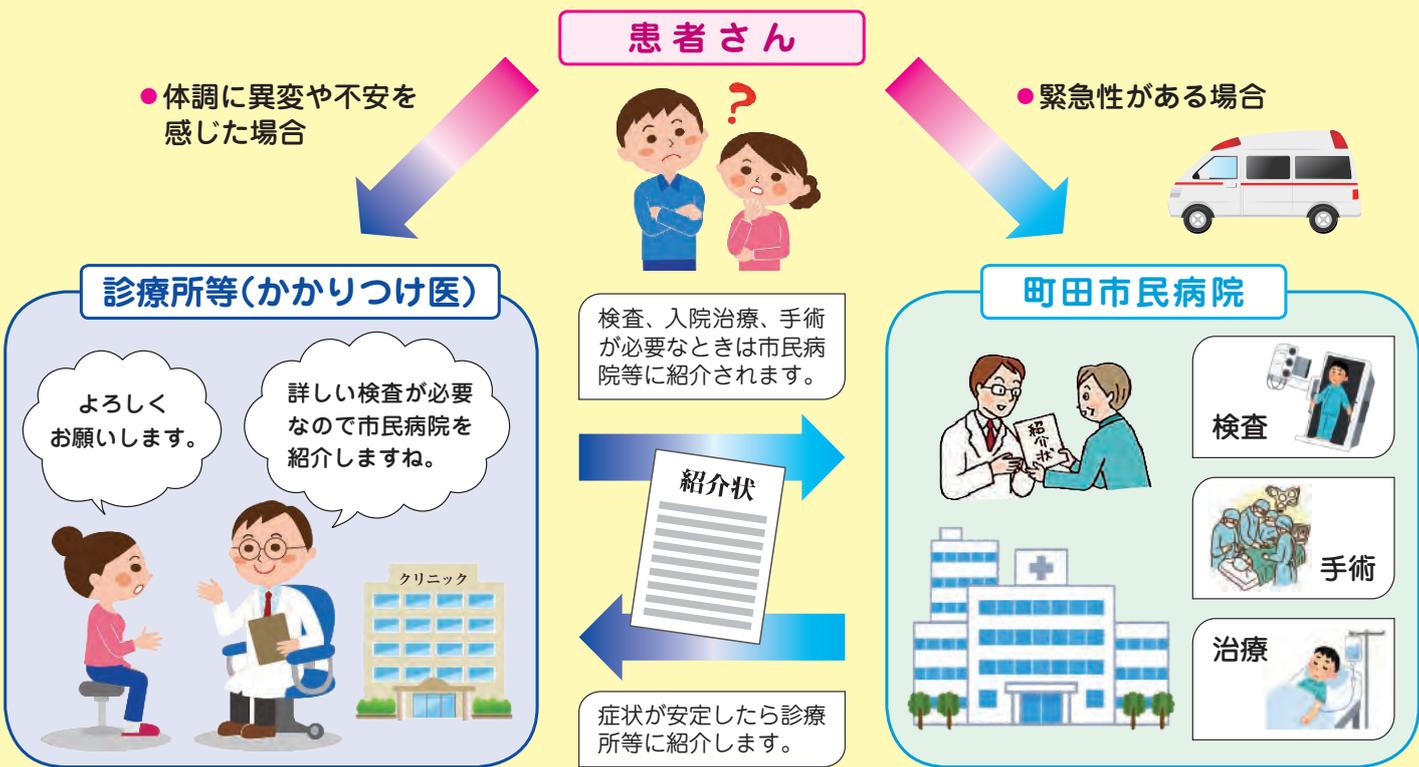


# 市民病院と地域の医療機関の連携にご理解・ご協力をお願いします。

当院は、地域の医療機関からご紹介いただいた患者さんや救急車によって搬送された患者さんの受け入れなどを行う二次救急医療機関です。

体調に異変や不安を感じた際は、まずは地域の診療所等の「かかりつけ医」にご相談いただき、かかりつけ医が必要と判断した場合は紹介状（治療経過や検査結果等記載）をお持ちの上、当院にご来院ください。なお、症状が安定した際は、当院の医師が紹介状を作成し、その後の治療や投薬などをかかりつけ医に引き継ぎさせていただきます。

当院と地域の医療機関は、役割分担と連携をしっかりと行うことで限られた医療資源を有効に活用し、地域全体の診療体制を確保し、地域のみなさんが安心して治療や検査を受けられる環境を整えたいと考えています。患者さんのご理解・ご協力をお願いいたします。



## かかりつけ医は身近な医療の専門家です

- 家から近く、待ち時間が比較的短い  
開院時間帯が長く、土曜日開院の所も多い
- 病歴・家族のことや、日常の様子を知っている  
ので困ったときに相談しやすい
- 入院や検査が必要な時、市民病院等に紹介してくれる

## 市民病院は市内医療機関の“中核病院”です

- 救急医療  
24時間365日救急患者の受け入れをしている
- 入院医療  
入院検査・治療・手術などを行う
- 高度医療機器共同利用  
地域医療機関から、依頼を受けて検査を行う

\* 市民病院に受診が必要な時、かかりつけ医からの「連携予約」で受診日時をご予約いただくこともできます。（一部の診療科を除く）

## 心臓にもリハビリテーションが必要なんです！

循環器内科医長

竹村 仁志

「心臓リハビリテーション」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか？

リハビリテーションというと、脳梗塞や骨折などで不自由になったカラダ（手・足・関節・筋肉）の動作訓練を行い、「つらい」「きつい」とイメージする方が多いと思います。今回お話しする心臓リハビリテーションの目的は、生命予後の改善と再発予防につなげることです。結果として寿命が延びることも証明されています！

1960年代以前は心筋梗塞などの患者さんに対して長期安静治療が主でした。しかし、1980年代になり、心臓リハビリテーションのプログラムが普及すると治療が大きく変化してきました。心臓リハビリテーションは有酸素運動を中心とした運動療法と日常生活全般の生活指導、また患者さんが病気と向き合えるよう一緒に考えていくことができる包括的なプログラムです。個々の運動耐容能（どのくらい強い運動ができるか）に合った有酸素運動を取り入れることで血管を柔らかくし、血液をサラサラにする効果もあり、機能回復につながります。このような取り組みが早期社会復帰、家庭・社会生活の再適応、QOL（生活の質）の向上につながっていきます。

健康面（心臓）に不安を感じると、どうしても家に閉じこもりがちになってしまいます。入院中から、そして退院後もリハビリテーションを続けていくことで、心もカラダも元気になっていただきたいと思います。

# 町田市民病院からのお知らせ

## 災害医療地域連携訓練を

### 実施しました

8月28日(日)、市役所と合同でM7・3の多摩地域直下地震を想定した防災訓練を実施しました。

近隣の旭町2丁目町内会の方々に負傷患者役としてご協力いただき、医師や看護師、コメディカル、事務職員が全体の指揮

や情報収集を行う対策本部、患者を重症度によって振り分けるトリアージ班、振り分けられた患者の処置や治療を行う緑・黄・赤・黒の4つのエリア班に分かれ、訓練を行いました。また、町田病院からの重症患

者受入れ訓練を実施し、災害拠点病院としての役割を確認しました。

今後、災害拠点病院として地域の医療機関と連携し、みなさんの安心を確保するため、訓練を重ねていきます。

## 町田市病院事業運営評価委員会を開催しました

2016年度第1回町田市病院事業運営評価委員会を7月6日(水)に開催し、2015年度の決算見込や中期経営計画の進捗状況、2016年度の病院事業計画、次期中期経営計画について説明しました。

委員からは「救急診療を頑張っている実績を広報した方がいい」「医師会と市民病院で顔の見える関係をさらに築いていきたい」「新専門医制度への対応は医師の確保にも影響するため、病院として取り組んだ方がいい」「医師の負担軽減を推進してほしい」「情報発信を上手く利用した病院運営をしてほしい」「人件費率が高いため見直しが必要である」等のご意見をいただきました。

### 委員の皆さん

川村益彦(町田市医師会会長)、木藤一郎(旭町2丁目町内会)、渋谷明隆(北里研究所常任理事)、水町浩之(経営コンサルタント)、山内芳(税理士)

50音順・敬称略



防災訓練の様子

## サマーコンサートを開催しました

7月13日(水)、町田市合唱連盟のご協力で、真光寺うた倶楽部&コーロ男前と町田男声合唱団「マルベリー」にご出演いただき、院内でサマーコンサートを開催しました。

入院患者さんを中心に約50名の方が来場され、「夏の思い出」や「花嫁」などの懐かしい曲やふるさとの四季を描いた曲のメドレーを、口ずさんだり手拍子をしながら鑑賞されていました。途中、指揮者の指導と一緒に歌ったり、最後には全員で合唱したりと、参加型のイベントで楽しいひとときとなりました。



サマーコンサート

つくって元気!

# 楽笑レシピ

1人分64kcal・塩分0.4g  
町田市民病院栄養科：椎名

## ねばとろコンビ! とろとろ里芋

### ＜材料(2人分)＞

◎里芋 小6個(約240g) ◎だし汁 200cc ◎塩 少々 ◎とろろ昆布 6つまみ約6g(里芋1個に1つまみ)

### ＜作り方＞

- ①里芋をよく洗い、泥を落とす。
- ②右の写真のように、一直線に切り込みを入れる。
- ③箸がスッと通るほどやわらかくなるまで蒸す。もしくはラップに包み電子レンジで加熱する。(目安：600W 8分程度)
- ④やけどに注意しながら里芋の皮をむく。②で切り込みを入れたことで指でスルッと皮が取れます。
- ⑤鍋にだし汁、塩、里芋を入れて沸かし、里芋が温まった汁と共に器に盛り付けます。
- ⑥とろろ昆布を上に乗せれば完成!  
とろろ昆布にだし汁を含ませ、里芋からめながらお召し上がりください。



### ★ワンポイントメモ★

里芋・昆布をはじめ、納豆やオクラ等の粘りの正体は「ムチン」と呼ばれる成分。私たちの体液や胃の粘膜にもこの「ムチン」が含まれています。疲労回復、免疫アップ、粘膜保護(胃炎等の予防)に効果が期待できます。

