慈恵第三病院と患者さんをつなぐ情報誌

TOMONI

と も に

2025 WINTER

vol.15

特集

健康な方と変わらない生活を
送っていただくために

糖尿病・代謝・内分泌内科の取り組み

医療最前線

百薬の聴

この情報 ウソorホント？

野菜のうまみが体にしみる

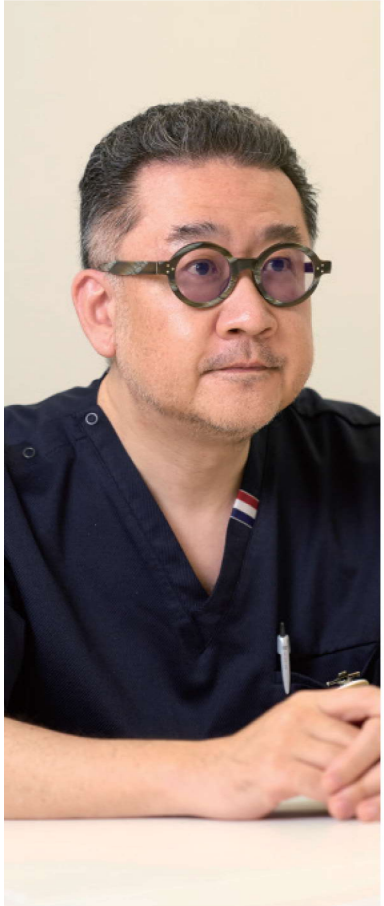
旬の野菜を切って鍋に入れ
時間をかけてクツクツ煮込めば
とろりとやわらかく、温かく
体にしみるおいしさに。
疲れて食欲のない時でも食べられる
体にやさしい一品です。

作：第三病院栄養部

特　集

健康な方と変わらない生活を送っていただくために

糖尿病・代謝・内分泌内科の取り組み



糖尿病・代謝・内分泌内科診療部長

藤本　啓 さん

糖尿病教育入院やチーム医療で合併症や重症化を防止

糖尿病・代謝・内分泌内科は、糖尿病を中心に、代謝異常や内分泌疾患の治療を行います。

糖尿病は、生活習慣によるものから、体質、遺伝など様々な原因がありますが、いずれの場合でも高血圧や脂質異常、動脈硬化症や網膜症、腎臓病といった合併症や高齢化による認知症やフレイル、悪性腫瘍など非常に併存疾患が多いことがよく知られています。こうした合併症も含めて、全人的に検査や治療を行うと同時に、若い方や発症要因が不明なケースの原因の究明にも力を入れています。

当院の糖尿病患者さんへの主な取り組みとしては、まず糖尿病の患者さんの会のいずみ会が挙げられます。

年3回の勉強会（外来糖尿病教室）では、毎回、医師に加え、看護師あるいは栄養士、リハビリ専門家など、各職種のメディカルスタッフも出席し、糖尿病に関する様々な話題の提供などを行なっています。

次に糖尿病教育入院です。糖尿病は、患者さん自身が現在の状態を把握し、自己管理の大切さを認識することが重要です。そこで１週間入院をし、糖尿病の理解や治療、合併症の進行度を集中的に学んでいただくことで合併症予防や進行を防止することを目的のもと行っているプログラムです。食事や運動などについても、日々の日常生活の中で必要な自己管理法を、スタッフが共に考え、サポートさせていただきます。

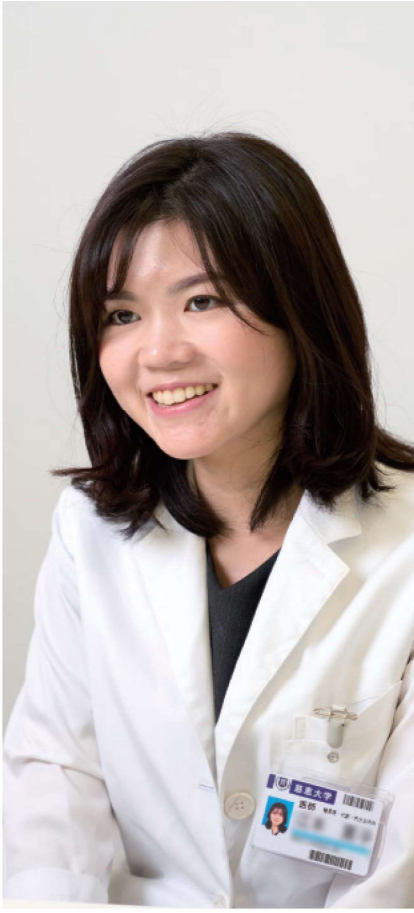
また、当科では、すべての疾患においてチーム医療を推進しています。特に糖尿病は薬だけでなく、通常の生活において改善すべきことが多いため、栄養士や看護師と一緒に治療を行います。現在、国の取り組みとして糖尿病性腎症の重症化予防プログラムが進められており、私たちも週３回、腎臓にフォーカスしたチーム医療の外来を行っています。

最後に、近年、高血圧症の原因として注目されている疾患に原発性アルドステロン症があります。アルドステロンとは副腎皮質ホルモンの１種で、血圧をコントロールする役割を果たしているのですが、このアルドステロンの過剰分泌によって高血圧が引き起こされることがわかっています。原発性アルドステロン症の場合、治療を行うことで、高血圧の薬は不要になり、高血圧による合併症の予防にもつながるのですが、患者さんたちはもちろん、医師の間でもあまり周知されていないため、なかなか検査に至らないのが現状です。今後はこの検査と治療の推進にも力を入れていきたいと考えています。

糖尿病・代謝・内分泌内科医師

江本　薫子 さん

糖尿病教育入院を食生活の改善のきっかけに



糖尿病については、薬の進化も目覚ましく、新しい薬が次々と開発されており、それによってこれまでは難しかった治療に新展開が見えてくることも多いのですが、薬だけで血糖値を下げることは不可能です。やはり糖尿病、それも2型の治療の基本は生活習慣の改善、特に食事内容の見直しにかかっていると言えるでしょう。

特に毎日の食事内容が高脂肪食であったり、炭水化物がメインという方は、食事を見直し、体重のコントロールを行うだけでも血糖値の改善が見込め、良好な健康状態を維持することができます。

とはいえ、長い時間かけて確立された生活習慣を改めることはなかなか容易ではありません。糖尿病という病気についての正しい知識を身につけ、食事・運動などの自己管理を行えるようにするためにも、糖尿病教育入院を選択するのも1つの方法です。1度糖尿病教育入院をしたことで、それ以降ダイエットに目覚める方も多く、その効果は決して小さくはありません。

当院の糖尿病教育入院は、血糖値のコントロールから、神経症、網膜症、腎臓病などの合併症の検査と治療、食事、や日常生活、フットケアといった自己管理に役立つ知識や方法の情報提供やサポートなどが主な内容です。

また、医師だけでなく、看護師や栄養士、薬剤師など、毎日違う職種のスタッフが約1時間の講義を行います。それと同時に、院内の糖尿病治療のスタッフたちも定期的にミーティングを行い、一人一人の患者さんにとって最適なケアが提供できるよう取り組んでいます。

初めて糖尿病と診断された方はもちろん、これまで治療を続けてきて、血糖値のコントロールがうまくいっていないという方、ご自分の病気の状態を詳しく知りたいという方など、糖尿病の患者さんであればどなたでも利用していただくことが可能です。ご関心のある方はぜひご検討ください。

糖尿病・代謝・内分泌内科　糖尿病専門医

仲　千尋 さん

患者さん一人一人に寄り添った糖尿病管理を目指して

糖尿病は症状の出にくい病気のため、放置してしまう方も多いのですが、高血糖が持続することで動脈硬化症、網膜症、神経障害、腎症など様々な病気を合併します。また感染症、骨病変、歯周病、認知症などのリスクにもなり、まさに万病の引き金となる病気です。

一方、糖尿病と診断されても健康な人と変わらない人生を送られる方もいます。合併症を起こさないためには早期の糖尿病への介入と良い血糖値を維持することが重要です。

糖尿病の治療目標は、「合併症の発症や進展を阻止し、糖尿病のない人と変わらない寿命や日常生活の実現を目指す」ことにあります。

合併症は治療している現在の、数日～数か月単位の未来ではなく、数年～数十年先を見据えなければいけません。そのため、ただ血糖値を下げるだけではなく、長期的に良いエビデンスを持った薬剤選択が必要になります。常に最新の情報を取り入れ、患者さんが長期にわたり合併症がなく日常生活を送れるように、適正な生活指導や薬剤選択ができるように心がけています。

血糖管理器材や治療法についても、地域の中心を担う大学病院として、常に最新の水準のものを導入しています。最近では、腕やお腹に装着し10～14日間持続して血糖値を測定できる持続血糖測定器や、注射薬であるインスリン製剤を細いチューブで持続的に皮下に注入する治療法、その2つを併用して行う治療法、さらに週1回の注射療法などもあり、患者さんの病態にあわせて多様な選択ができるようになっています。

糖尿病は、長期的な介入が必要であり、また食事、生活習慣だけでなく仕事や家庭環境など、その方の人生に関わる病気です。患者さんそれぞれの背景を通して、またお話の中で、様々な人生観があることを学ばせていただいています。糖尿病や生活習慣病という病気について、私自身も何度も向き合い、奮闘し、患者さんと一緒に成長しているように感じています。糖尿病の管理は多様化し、様々な選択ができるようになっていますが、どのような管理方法がよいかは一択ではなく、個々で異なります。患者さんとともに悩み、チャレンジを続け、生活スタイルに寄り添えるような管理法を選択できるように心がけています。

医療最前線

重症喘息に対する生物学的製剤

呼吸器内科　診療医長
髙坂　直樹

ここ数年、吸入ステロイドの普及やコロナ禍におけるマスク着用などの呼吸器感染症の予防対策により、感冒を契機とした喘息発作（増悪）での救急外来受診および緊急入院となる症例数は減少しています。

しかし、現行の吸入療法などでは喘息コントロールが不十分、ないし経口ステロイド薬の屯用・常用を必要とする重症喘息の患者さんが一定数存在します。

喘息のコントロールが不十分であることは生活の質を大きく損ないますし、経口ステロイドの長期使用は、骨粗鬆症やフレイルなどの合併症を引き起こすことが指摘されており、重症喘息に対する生物学的製剤導入（バイオ医薬品）の必要性が診療ガイドラインでも提唱されています。

喘息治療における生物学的製剤は2024年8月現在、ゾレア®（抗IgE抗体）、ヌーカラ®（抗IL-5抗体）、ファセンラ®（抗IL-5受容体α鎖抗体）、デュピクセント®（抗IL-4受容体α鎖抗体）、テゼスパイア®（抗TSLP抗体）の5剤が保険適応となっています（図①）。

いずれも増悪抑制・ステロイドの減量・呼吸機能改善への治療効果が期待でき、重篤な副作用が極めて少ない治療法です。一方で、いずれも注射剤であること、医療費が高額であることが問題となります。現行の喘息治療の見直しを検討したい方は是非一度ご相談ください。

図①

	抗 IgE 抗体	抗 IL-5 抗体	抗 IL-5 受容体 α 鎖抗体	抗 IL-4 受容体 α 鎖抗体	抗 TSLP 抗体
一般名	オマリズマブ	メポリズマブ	ベンラリズマブ	デュピルマブ	テゼペルマブ
商品名	ゾレア®	ヌーカラ®	ファセンラ®	デュピクセント®	テゼスパイア®
用法	2～4 週間毎に皮下注射	4 週間毎に皮下注射	初回、4 週間後、8 週間後に皮下注射、以降 8 週間毎に皮下注射	2 週間毎に皮下注射	4 週間毎に皮下注射
用量	血清総 IgE 値、体重に応じて決定	固定用量 100mg	固定用量 30mg	初回 600mg、2 回目以降固定用量 300mg	固定用量 210mg
自己注射	○	○		○	○

第3の星

今回は
フットケア外来看護師　見留　千秋さん

幅広い知識とケアで糖尿病の患者さんの足を守る

見留さんは、週3日開かれるフットケア外来を担当する看護師の１人。フットケア外来は、糖尿病患者さんを対象に、皮膚トラブルと足病変の早期発見と予防を行い、個々にあったケアを継続的に提供していくことで重症化を予防していくことを目指しています。「糖尿病の患者さんは、ちょっとした傷から感染・悪化し切断に至るリスクが高いため、足のケアがとても重要です」

患者さんの爪を切ったり、タコを削ったりするほか、靴の選び方や履き方、選び方、白癬（水虫）予防など生活面での指導も行うため、足のトラブルから靴や中敷などに至るまでの幅広い知識も求められます。

「もともと創傷や褥瘡など、傷の治療過程などに関心があって、フットケア外来を引き受けました。自分の知識が、少しでも患者さんの役に立てばうれしいですね」

くすりの耳寄り情報　百薬の聴

糖尿病新薬について知っておきたいこと

糖尿病の新薬イメグリミン（ツイミーグ®）は、従来の糖尿病治療だけでなく、ミトコンドリアの機能回復効果から長寿遺伝子の活性化をもたらすことによる『健康寿命の延伸』が期待されている薬です。しかし、腎機能が低下している患者さんへの投与は推奨されておらず、また一部の併用薬による副作用リスクの増加（低血糖、吐き気など）が報告されています。服用開始後に吐き気がする、体調が優れないなど異変を感じたら、すぐに医師・薬剤師にご相談ください。

薬剤部　室伏 孔樹

この情報 ウソ or ホント？

Q

のどに魚の骨が刺さったときは、ごはん（白米）を飲み込むとよいの？

A 古来よりそのように言われてきましたが、おそらくたまたまそれで取れてしまった人がいただけで、科学的な根拠はありません。むしろ、のどに深く骨が刺さってしまい、摘出が難しくなる可能性があるため、医学的には推奨されておりません。のどから刺さった骨でも、深く刺さってしまうと頸から切開して摘出しなければならないケースもあるため、刺さったと感じたら、なるべく早く耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

耳鼻咽喉・頭頸部外科　志村 英二

2026年1月、第三病院が「(仮称)東京慈恵会医科大学西部医療センター」としてリニューアルオープン

新名称の由来
新名称案については、東京の東部にある本院(東京都港区)に対し、西部に向けた本学の医療拠点として位置づけ、所在地の狛江市、調布市はもとより、多摩全域や世田谷区も含めて、本学の掲げる患者さん中心の医療を幅広く届けたいという思いが込められています。

2026年1月、新病院名称「(仮称)東京慈恵会医科大学西部医療センター」としてリニューアルオープン

第三病院では、2023年10月から、敷地内に新病院の中心施設となる(仮称)新本館(地上8階、地下1階)の建設工事に着手しており、建物は2025年9月に竣工(完成)します。(仮称)新本館の建て替えによる休診はせず、従来の建物で病院の運営を継続しながら、新病院完成後に移転する計画です。

2026年1月からは、病院名称を新たに「(仮称)東京慈恵会医科大学西部医療センター」に改名し、リニューアルオープンいたします。

新病院の理念は「シームレスな医療をもとに、地域社会に貢献する機能性と機動性の高い基幹病院」を理念に掲げています。今後も、「医療」・「教育」・「研究」を通じて事業を展開し、地域の活性化、地域再生計画の一旦を担い、社会に貢献する先駆的大学病院を目指していきます。

新病院の4つの機能

新病院は、「医療機能」・「地域貢献」・「健康推進事業」・「持続可能な事業展開」の4機能を中心とします。

医療機能では地域基幹病院としての役割を果たすために、手術部門、救急部門、がん治療、小児・周産期部門などの医療提供体制を更に強化し充実させます。なお、大学病院ならではの充実した専門医、他職種のコメディカルスタッフで構成されたチーム医療を実践し、消化器・内視鏡センター、デイサージャリー(日帰り手術)センター、がん診療センター、脳卒中センター、健康推進センター、認知症疾患医療センターを設置し、安心・安全で、より専門的な医療を総合的に提供します。

また、地域医療ニーズに対応するために、地域連携ネットワークを通じて、急性期医療から非急性期、社会復帰へのシームレスな医療サービスを構築します。

新病院「(仮称)東京慈恵会医科大学西部医療センター」が目指すもの

新病院では、医療サービスのみならず、地域の皆さんの暮らしと健康増進をもとに生きがいを共に創る「持続可能な地域共生社会」の構築を目指しています。病気を治す患者さんはもちろん、周産期医療、健康推進、未病予防などを求めている方などが入りやすく、居心地がよく、コミュニティをはかれる空間をつくり、地域の皆さんがつながり、話し合いや相談ができ、医療が提供できる病院を目指しています。

また、地域の医療ニーズに対応し、将来も発展可能なフレキシビリティにあふれた病院にしたいと考えています。そのために、今後、様々な新規事業や事業改革を予定していますが、その実現には患者さん、地域の皆さんのご理解、ご協力が欠かせません。

今後も教職員、病院スタッフ一同が、一丸となって取り組み、邁進していく所存です。改めまして、皆さまのご理解とご協力、ご支援をを賜りますよう何卒宜しくお願い申し上げます。

人にやさしい建築計画

(仮称)新本館は、外部への開放的なエリアでの自然換気の導入や外気冷房、自然採光の積極的な採用により、環境に配慮した計画としています。
エントランスホールは開放感あふれる二層吹き抜けの空間を設け、木調によるインテリアを採用。その横に続く多目的ホールは、健康推進センターなどの地域向けのセミナーなどを行う場所で、市民の皆さんが来院しやすいように外部アプローチに面して配置しています。院内は明快で分かりやすい動線や高齢者にとっても視認性のよいサインをバリアフリー、ユニバーサルデザインの視点から計画し、施設内の行動や移動の円滑化を図ります。
病棟は、シームレスで診療動線や治療、療養、看護のしやすさ等の機能性を重視し、スタッフステーションにアイランド型を採用した形状としました。各病室は、療養環境の向上を図るため、環境のよい南北向きの配置を基本とし、周辺の住宅に配慮した設計としています。

旬のひと皿

今回の 2025 WINTER 食材

大根とかぶ、白菜などの寒い季節においしくなる野菜を煮込んだポトフ。野菜の旨みを存分に引き出しつつ、さっぱりとした風味で、たくさん食べられます。弱火でじっくり30分ほど煮込むと、野菜がさらに軟らかく、溶けるようになり、疲れている方でもおいしくいただけます。蓋がぴったりと閉まるお鍋を使うとよいでしょう。

ソーセージは、最初から入れてしまうと塩分が抜けて味がなくなってしまうので、1回に食べる分だけ最後に入れてさっと煮る程度に。翌日も食べる場合は、新たに入れるのがポイントです。

塩分が気になる方は薄味にして、汁も少なめにしましょう。

冬野菜のポトフ

①野菜はそれぞれ皮をむき、大きめに切る。かぶの葉は1cm程度にきざみ、ゆでておく。
②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら大根、にんじん、ローリエを入れ、ひと煮立ちさせた後、弱火で煮る。
③野菜に火が通ったら、かぶ、白菜、コンソメ、こしょうを加え、さらに弱火で煮込む。
④野菜が十分に柔らかくなったら、ソーセージを入れてさっと煮る。
⑤塩で味をととのえたらかぶの葉を入れ、器に盛り付ける。

Recipe（1人分）

栄養素（1人分）
エネルギー180kcal ／たんぱく質6.7g／脂質13.9g／塩分1.8g

大根	50g
かぶ	50g
かぶ（葉）	5g
白菜	30g
にんじん	20g
ソーセージ	2本
ローリエ	1枚
コンソメ	2g
塩・こしょう	少々
水	100ml

レシピ作成・監修：第三病院栄養部 管理栄養士 中山 美和

患者さんの声にお答えします！

患者さんから寄せられたご質問やご要望をご紹介し、当院の取り組みについてご説明します。

VOICE 1

最近世間ではマスクの着用は任意となっていますが、病院ではマスクを着用しつづける必要がありますか。

当院の取り組み

狛江市・狛江市医師会より、医療機関や高齢者施設等ではマスクを着用するよう、お願いが出ております。重症化リスクを避け、皆様の健康を守るため、ご協力をお願い申し上げます。

VOICE 2

病気の影響で食欲が低下した状態で入院しました。その際に食べた病院食で、おいしいと感じられる一品があり、レシピを知りたいとメモを残して戻したところ、翌日管理栄養士の方が病室まで来て、レシピや食事についてのアドバイスをくれ、驚きとともに感激しました。このことがきっかけで食欲も出てきました。ありがとうございます。

来院される患者さんは、どなたも何かしらの不安を抱えていらっしゃいます。スタッフ一同、それぞれの専門分野で、できるだけ患者さんの不安が軽くなるよう、努力して参りたいと考えております。

東京慈恵会医科大学附属第三病院
〒201-8601　東京都狛江市 和泉本町4丁目11－1

〈受付時間〉8:00-11:30〈診療時間〉8:45～
〈休診日〉日曜・祝日、大学記念日（5/1、10月第2土曜）、年末年始（12/29～1/3）
上記以外の休診日につきましては当院ホームページをご確認ください。
〈お問い合わせ〉03-3480-1151（大代表）、http://www.jikei.ac.jp/hospital/daisan/index.html

発行：東京慈恵会医科大学附属第三病院広報委員会