

ムミング

NO. 95
2023.06



新病院長のごあいさつ 新しいスタッフのご紹介

科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第17回

食べることを測ること：
満腹まで食べる習慣の科学は
なぜ進まない

オプションル新生児 スクリーニング検査の ご案内



新病院長のごあいさつ

令和5年4月1日付で信大病院の病院長に就任しました
花岡正幸（はなおか まさゆき）と申します。



学生時代を振り返って

私は松本深志高校から信州大学医学部に進み、平成元年に卒業し、医師となりました。深志高校時代は山岳部に所属し、勉強はそっちのけで、信州の山々を踏破しました。一番の思い出は毎夏の涸沢合宿で、紺碧の空に浮かぶ雄々しき穂高連峰が目焼き付いて離れません。「深山リンドウ」（原曲は並木路子の「美しきアルプスの乙女」）という部歌を歌唱したのも思い出しますが、どうやら今は歌われなくなったようで残念です。

信州大学時代は信濃路研究会という全学のサークルに所属し、やはり登山やアウトドアを楽しみました。大学時代の登山の思い出は、西穂高岳から奥穂高岳を縦走したことです。エキスパートコースとして知られるこのルートは日本とは思えない岩稜地帯で、アルピニズムの醍醐味を味わうことができました。

現在は、医学部山岳部の顧問と常念岳（標高2,857m）の山岳診療所の所長をしており、年数回の登山が心身のリフレッシュに役立っています。信州の豊かな自然と新鮮な空気、おいしい水や食べ物は、かけがえない財産と思います。

医師になってから現在まで

大学を卒業して何科を専門にしようか迷ったのですが、「町のお医者さん」に憧れていた私は当時の第一内科の門を叩きました。学生時代にまとめた「信州の蕎麦屋」（ミシュランガイドのはしり？）というグルメ冊子を購入してもらったのも1つの縁です。第一内科は呼吸器と循環器を得意としていましたが、消化器や糖尿病、血液などもやっており、結核病棟も管理していました。幅広い内科の研修は医師としての素養を高めることができ、今でも私の財産となっています。

現在は、呼吸器・感染症・アレルギー内科の診療科長と呼吸器センターのセンター長を務めています。「The Lung as a Mirror of Systemic Disease（肺は全身疾患の鏡である）」という有名な言葉があります。呼吸器の病気には多くの種類があり、さまざまな全身疾患が反映されているという意味で、呼吸器内科は総合内科に最も近い領域です。



新型コロナウイルス感染症が3年にわたり猛威を振るってきたなかで、信大病院のコロナ対策本部長や長野県のコロナアドバイザリーボード（様々な課題に対して専門家の立場から助言等を行う役割）を務めてきました。5月8日に5類感染症に移行しましたが、まだ終わったわけではなく、引き続き注視しています。また、信大病院は長野県からアレルギー疾患医療拠点病院に指定されており、私はその責任者も任されているため、経年的に増加する様々なアレルギー疾患にも対応できるよう、万全の医療提供体制を整えるのが目標です。

これからの信大病院が目指すもの

さて、信大病院は現在東西病棟の改修事業が、ようやく折り返し地点まで進んだところですが、本事業は老朽化した建物の維持管理に必要な改修に加えて、患者さんの療養環境の向上を図るためのものです。二階の多い個室を整備し、ハイグレードな特別室（図1）と、付属のラウンジ（図2）を設置します。また、6床室は廃止し4床室に、4床室は3床室にすることで、1人当たりの面積を広くし、多床室においてもプライベートに配慮した療養環境を構築します（図2）。

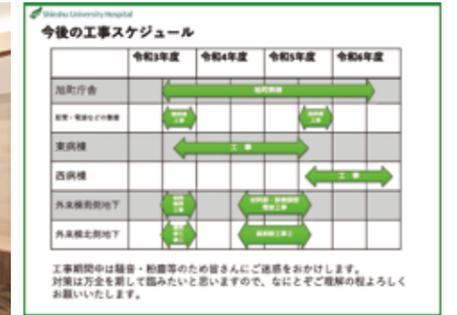
図1 特別室完成予想図



図2 ラウンジ完成予想図



図3 今後の工事予定



2025年3月の完了を目指してほぼ順調に工事が進んでいますが、最大の懸念は「居ながら改修」による療養環境の悪化と病床数の減少です。すでに入院患者さんには騒音等でご迷惑をおかけしていること、お詫び申し上げます。

また、3つの病棟を同時に閉鎖して工事を進めるため、今年度は717床の定床が590床台まで減少します。このために病院の収入が減ってしまうことは、経営上の大きな課題となりますが、私が先頭に立って舵取りを行い、職員の協力を得ながら乗り切りたいと思います。患者・家族の皆様におかれましては、病棟改修事業へのご理解をお願いいたします。

信大病院は、長野県唯一の特定機能病院であり、三次救急を担う急性期病院です。専門性の高い高度な医療を提供するのが使命ですが、治療するのは病気ではなく、患者さんであるということを忘れてはなりません。大学病院としての垣根を取り除き、真に住民の方々に親しまれ、信頼される病院づくりを行って参りたいと思います。これから3年間、どうぞよろしくお願いいたします。



新しいスタッフのご紹介



臨床研修医
久保田 冨英

はじめまして、研修医1年目の久保田冨英と申します。

4月から信大病院で医師としての第一歩を踏み出しました。

先生方やスタッフの皆さんから温かいご指導をいただき、恵まれた環境で研修させていただけることへの感謝と喜びを噛み締めながら充実した日々を送っております。

先で行われた研修医オリエンテーションでは、医師のプロフェッショナルリズムについてディスカッションをしました。仲間の意気込みやチームワークの良さを知ることができ、この仲間となら必ず良い信頼関係を築き、支え合い、高め合いながら成長していけると確信しました。

まだまだ至らない点ばかりですが、多くのお力添えいただきながら、患者さんはもちろん、先生方やスタッフの皆さん、同僚からも信頼される医師を目指して日々精進して参ります。よろしくお願い申し上げます。



看護部
小松 陽子

今年度より看護師として入職いたしました、西5階病棟の小松陽子です。

私は地元である長野県の医療に貢献したいと思い、教育体制がしっかりしている信大病院を希望しました。毎日新しいことを学ぶ日々ですが、わからないことは先輩に質問、相談し、少しずつでも多くの確かな知識と技術を身に付けて成長していきたいと考えています。

私は学生時代の実習の経験から、患者さん一人一人に合った看護をしたいと考えています。これから様々な経験を積み、患者さん、ご家族の意向に応じた個別性のある最善の看護が提供できるジェネラリストになりたいと思います。これからよろしくお願い致します。



リハビリテーション部
武井 和

4月より信州大学附属病院で言語聴覚士として働くこととなりました、武井和と申します。

さて、言語聴覚士という職業をみなさんはご存知でしょうか。大まかに申し上げると、失語症や飲み込みの障害に対してリハビリテーションを行う職業です。いつも通り話せない・食べられない患者さんに対し、自分は本当に患者さんに寄り添って声をかけられているのか悩むこともあります。しかし、先輩方や他職種、そして患者さんに温かい声をかけていただき、元気に働くことができています。

これから、今までいただいた温かい言葉を、患者さんにお返しできるような言語聴覚士になりたいです。そして、もちろんリハビリテーションの技術も向上するよう努めて参りますので、ご指導よろしくお願い致します。



放射線部
小林 史華

写真中央手前(青い制服)

今年度より信州大学病院の診療放射線技師として入職いたしました、小林史華と申します。

信州大学病院の雰囲気や先輩方の働く姿勢に惹かれこの病院を選びました。日々、先輩方から多くのことをご指導いただき、身が引き締まる思いで奮闘しています。

私の目指す診療放射線技師像は、検査に対して不安を抱える患者さんの気持ちを少しでも和らげ、気配り・目配り・心配りを常に心掛け、心身の痛みがわかる人間性豊かな医療人になることです。また、他の医療従事者とも連携することで確実な情報共有を行い、安心かつ安全で高度な検査や治療を行える技師を目指したいです。

日常業務の積み重ねを大切に、信州大学病院や地域医療に貢献したいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



薬剤部
松澤 佑斗

4月より薬剤師として入職いたしました、松澤佑斗と申します。

まだ入職したばかりで、右も左も分からない状況ですが、頼れる先輩方にご指導いただき、日々成長を感じています。

近年、医療の発展は目覚ましく、医薬品においても様々な新薬が開発されています。その中で私は、それぞれの医薬品の特徴を理解し、提案できる薬剤師を目標としています。例えば、作用の同じ医薬品でも体の中の動きや相互作用の違いなどを把握し、患者さんの状態と合わせて多職種で情報共有するなど、薬剤師ならではの観点から最適な薬物治療の提供に貢献していきたいです。

まだ知識も経験も浅く、目標とする姿は遠いですが、一日でも早く一人前の薬剤師になれるように努力して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



臨床検査部
市川 友喜

今年度より臨床検査技師として入職いたしました市川友喜と申します。

まだまだ慣れないことばかりですが、先輩方に手厚くご指導いただきながら充実した毎日を送っております。

輸血部に配属となり、実際の臨床現場でしか体感できない簡潔で正確な他職種との意思伝達の難しさや、医療従事者としての責任の重さをひしひしと感じております。1日でも早くチーム医療の一員として活躍できるよう、日々努力していきたいと思っております。

また、入職と同時に博士課程へ進学し、臨床の業務だけでなく、研究を通して活躍できる臨床検査技師を目指しております。生まれ育った長野県の医療に多方面で貢献していけるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



総務課
吉澤 凛

4月より、総務課総務係に配属となりました。吉澤凛と申します。

主に、免許登録の手続きや、病院の広報などの業務を担当しております。

初めてのことで、まだまだ力不足を感じる毎日ではありますが、先輩方に支えていただきながら業務に取り組む中で、新しく学びを得る喜びも同時に感じています。この喜びを胸に、現場で患者さんの健康を守るために日々奮闘されている医療従事者の方々の支えとなれるよう、今後も学ぶ姿勢を忘れずさらに成長できるよう努力していく所存です。

地域と大学をつなぐ架け橋としての大きな役割を果たしている信州大学医学部附属病院で、職員の方々が安心して働ける場をつくるために、微力ながら尽力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

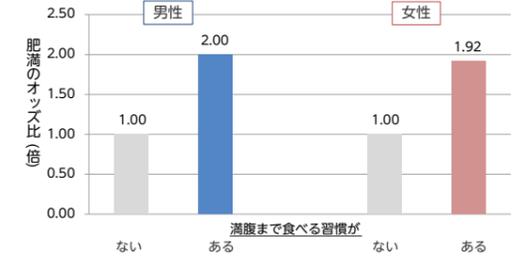
第17回 食べることを測ること：満腹まで食べる習慣の科学はなぜ進まない

食事は「ゆっくりと食べて」、「腹八分目に」、「バランスを良く」しましょう。この3つはぼくたちが頻繁にくちにする言葉です。以前のコラム（ハミングNo.81）では食べるはやさに触れました。そこで今回は腹八分目の代わりとして「満腹」まで食べる習慣と肥満を取り上げてみます。

1. 満腹まで食べる習慣は肥満とかかわるのか

あなたはいつも食事をお腹いっぱいまで食べますか？図1に30-60歳の日本人男女3,287人を対象にして、満腹まで食事をする習慣の有無と肥満（BMI25 kg/m²）の関連を調べた研究の結果を示しました(1)。男女ともに満腹まで食べる人たちはそうでない人たちと比べて肥満のリスクが2倍程度高くなっています。

図1. 満腹まで食べる習慣と肥満のリスク

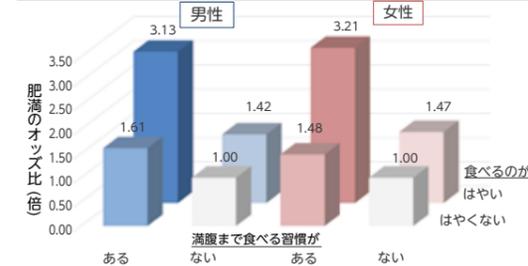


2003~2006年にかけて行われた心血管疾患リスクの調査に参加した30-69歳の日本人3,287人(男性 1,122人、女性 2,165人)を対象にした横断研究です。満腹まで食べる習慣があるかどうかは質問票の回答を使っています。肥満 (BMI25kg/m²以上) のリスクは満腹まで食べる習慣がない人たちと比べたオッズで表しています。年齢、喫煙状況、身体活動、就労状況、総エネルギー摂取量、総食物繊維・アルコール摂取量、調査地域の影響は統計学的にとり除いてあります。(参考文献1)

2. 満腹まで食べる習慣と食べるはやさとの組み合わせ

同じ集団で満腹まで食べる習慣と食べるはやさの組み合わせと肥満との関連も調べられています。結果を図2に示しました。どちらもない人たちに比べて満腹まで食べ、食べるのがはやい人たちは肥満のリスクが男女とも約3倍高くなっています。

図2. 満腹まで食べる習慣と食べるはやさとの組み合わせと肥満



満腹まで食べる習慣と食べるはやさは質問票の回答を使っています。肥満 (BMI25kg/m²以上) のリスクは満腹まで食べる習慣がなく、食べるのがはやくない人たちと比べたオッズで表しています。年齢、喫煙状況、身体活動、就労状況、総エネルギー摂取量、総食物繊維・アルコール摂取量、調査地域の影響は統計学的にとり除いてあります。(参考文献1)

3. 満腹まで食べるのは良くない（腹八分目）の歴史は長いが研究は少ない

「腹八分目」が健康に良いとされたのは江戸時代の儒学者・医者である貝原益軒が「養生訓」(2)に書いたのが最初だと言われています。今回のテーマを取り上げるにあたり、満腹まで食べる習慣に関する研究論文を探したもののほとんどみつかりませんでした。その一方で食べるはやさを扱った研究論文はたくさんあります(3)。なぜこんなに違うのだろうか、と疑問が浮かびます。ぼくの憶測ですが、これらの食行動がどのくらいその質問で測れるのか（これを妥当性と呼びます）が研究されているか否かではないかと考えつきました。食べるはやさの質問は様々な方法で妥当性が確認されています。

一方、満腹まで食べる習慣の質問の妥当性研究は見つけることができませんでした（どうしたら妥当性を調べられるのでしょうか。アイデアが浮かびません）。満腹まで食べる習慣といった身近な食行動を科学で扱うためにはその測り方の科学が必要です。今回の研究のようにどのくらい測れるかわからない質問を使った場合、結果を素直に受け入れられません。「食べる」という生活に根ざした科学にもまだまだ不思議がいっぱいです。

- 参考文献 1. Maruyama K, et al. BMJ. 2008; 337:a2002.
- 2. 貝原益軒 著、石川謙 校訂『養生訓・和俗童子訓』岩波文庫、1961.
- 3. Gudi SK. Ann Pediatr Endocrinol Metab. 2020;25:80-3.



オプション新生児スクリーニング検査のご案内

小児科 丸山 悠太

長野県では県立こども病院の事業として、2022年10月より原発性免疫不全症/脊髄性筋萎縮症を対象とした任意のオプション新生児スクリーニング検査が開始されました。



原発性免疫不全症

生まれつきTリンパ球がない重症複合免疫不全症を主なスクリーニング対象としています。これは原発性免疫不全症のなかで最重症のタイプで、無治療では1歳までに感染症により死亡します。生後3~4か月までに感染症を発症していない状態で造血幹細胞移植が行えると良好な長期予後が期待できるため、生後早期のスクリーニング検査が重要となります。

脊髄性筋萎縮症

全身の筋力低下が進行する神経疾患で、タイプによっては立つことが困難であったり、長期生存のために呼吸器管理が必要となります。近年遺伝子導入薬が使用可能となりましたが、十分な効果を得るためには可能な限り生後早期に治療を開始する必要があります。発症前のスクリーニング検査が重要です。

県の承諾のもと、検体は現行の先天性代謝異常等検査事業で採取した紙血を利用するため、お子さんからの追加採血は不要です。費用は公費対象ではなく、6,000円の保護者負担が必要となる任意検査となります。

本事業が長野県に生まれ育つお子さんの健康の一助となることを願います。

小児新病棟ができました

東7階病棟は、小児科を含む患者さんが使用される病棟ですので、所々にかわいい動物のモチーフがちりばめられています。



皆様が、より快適にご利用いただけますよう教職員一同努めてまいります。

松本・信州大学で初期研修を行う意義と喜びを全国に伝えたい。

Drの顔

卒後臨床研修センター長
清水 公裕



2023年1月より卒後臨床研修センター長に就任した清水公裕と申します。

長野県は、自然環境、県民性ともに素晴らしく、特に松本には多くの魅力とポテンシャルを感じています。このような環境で、信大病院が誇る「たすきがけ研修（大学病院と市中病院の双方で研修し、専門研修にも通じる基本的診療能力と一般診療の経験を得ることのできる研修制度）」を受けることは、医師の第一歩として最良の選択であると信じています。私の使命は、この素晴らしい環境と優れたプログラムを全国の若者に知ってもらい、多くの初期研修医が信大に集うように尽力することだと思っています。是非皆様には、今後ともご協力の程よろしく願いいたします。

事前精算機ができました

令和5年2月1日から外来者駐車場用の事前精算機がご利用いただけます。

外来棟の玄関を出て左手の方に進んでいただくと、スギ薬局の手前に設置されています。



駐車券を事前精算機に投入いただき、現金にてお支払いされますと、駐車券に支払済みのデータがインプットされますので、20分以内に外来者駐車場の出口にあります精算機に駐車券を投入いただくと、ゲートバーが上がり、駐車場から出場できます。

車に乗りながらお金を精算機に投入する必要がなく、大変便利です。是非ご利用ください。

「信大病院支援事業」へのご寄附のお願い

本院は、大学病院としての機能を最大限に活かし、高度な臨床研究の成果を世界に発信するとともに、最先端医療の推進に努めてまいりました。

将来にわたり、地域の皆様に安全で質の高い医療を提供し続けながら、安定した運営を行うため、私達の事業にご賛同いただけましたら幸いです。

詳細は病院HPをご覧ください。▶



電話番号表 (市外局番 0263) 代表番号：35-4600

■ 医事課

収入係	37-2763
入院係	37-2759
外来係	37-2757

■ 医療支援課

外来予約センター	37-3500
患者サービス係 (診断書・労災)	37-2762

■ 患者サポートセンター

総合医療相談室	37-3370
医療や治療についての相談	37-3370
がん相談	37-3045
移植に関する相談	37-2930
医療福祉相談	37-3370
こころの相談	37-3370
セカンドオピニオン外来受付	37-3111
栄養相談	37-2764
薬の相談	37-3013
医事相談	37-2762

地域医療連携支援室	37-3370
くすりの相談室	37-3013
高度救急救命センター	37-2222
先端細胞治療センター (分子細胞診療室)	37-3220
肝疾患診療相談センター	37-2922
生殖医療センター	37-3106

相談窓口

受付時間：月～金（祝除く）
9時～16時

編集後記

新年度が始まり、信大病院も花岡新病院長による新体制がスタートしました。ハミングの表紙は普段は風景や生き物などの写真が多いのですが、今回は趣向を変えて、「人」にスポットを当ててみました。内容も新年度にふさわしいようなフレッシュな写真やデザインになるよう工夫しておりますが、いかがでしたでしょうか。ハミングに関するご感想やご意見等、ぜひお寄せいただければと思います。どうぞよろしく申し上げます。

広報企画室員 小沢 学

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、
byouin_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp

へお送りください。

写真は2MB以上5MB未満のjpgデータ

【お問合せ・応募宛先】信州大学医学部附属病院 総務課
総務係 TEL: 0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付

