★ご自由にお持ちください

糸でんわ

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター
〒173-0015　東京都板橋区栄町35-2
（代表電話）　03-3964-1141
（予約専用電話）03-3964-4890
ホームページ　http://www.tmghig.jp/

第156号　（令和3年3月号）

コロナに負けるな！　楽しく体を動かそう！

リハビリテーション科　部長　金丸（かねまる）　晶子（あきこ）

コロナ禍において、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。COVID-19 陽性の方が増え、入院加療が必要な方も多くなっているなかで、外出を控えなくてはいけない反面、家の中で過ごす時間が増えることで社会とのつながりが減ってしまう人が多くなっています。体だけでなく心も悲鳴を上げているのに気付いている場合はまだ良いのですが、それに気付かないで段々と心身が不活発となっている場合があります。

実際に患者さんでも、コロナに感染するといけないので出歩かないようにと家族から注意され、散歩もやめてしまった人がいます。人との距離を保った状態での散歩や運動は行っていただきたいのですが、そこの匙加減が難しいようです。

実際に適度な運動は体だけではなく、心を安寧に保つことや認知面にも良い影響があることがわかっています。しかし、良い影響のある運動も１回限りでは全く意味がなく、継続することが大切です。一般の高齢者の方や軽度認知機能障害（MCI）の方などが、楽しくできて認知面の賦活化を意識しながら、継続できる体操が良いのです。そのためには、仲間と一緒に実施する機会も必要ですが、コロナの時代、個々が孤立しがちで仲間同士で行うことも難しいことが多くなっています。日本老年医学会では、『先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために』ということで次の４つを提案しています：

1）動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！
2）しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
3）お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！
4）家族や友人との支え合いが大切です！

この中で、一つ目の自宅でもちょっとした運動で体を守ろう！に役立つ体操などをご紹介します。

- ラジオ体操：テレビでやっていますので、一人の方もテレビと一緒にできるのが特徴です。立って体操するのが危ない人や膝や腰が悪い人が椅子に座ってできるように、座って体操する人もお手本を見せてくれますので、どなたでも参加できます。なかでも、みんなの体操は、ラジオ体操第１や第２よりも運動量が

リハビリテーション科のスタッフ

抑えられているのが特徴で、年配の方も参加しやすい内容となっています。

- NCGG-HEPOP2020：コロナ禍でもできるだけ健康な生活が送れるようにと、国立長寿医療センターで作成された在宅活動ガイドです。
- 心身レクササイズのうちのわくわくホームレクササイズ：東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科で作成 (2016 年 3 月作製) しています。

また、地域で作られた体操や、仲間同士で行っていた体操を行うのもよいでしょう。続ける秘訣は、楽しく日課にすることです。そのためには、体操日誌を作ったり、カレンダーに書き込んだり、日記に書く習慣をつけたり、自分にあった工夫をしてみましょう。

当リハビリテーション科で作製した **“心身レクササイズ”** は、身体の体操である『わくわくホームレクササイズ』と頭の体操である『わくわくホームワーク』で構成されています。『わくわくホームレクササイズ』・『わくわくホームワーク』を、センターホームページの YouTube で公開しました。（下記参照）

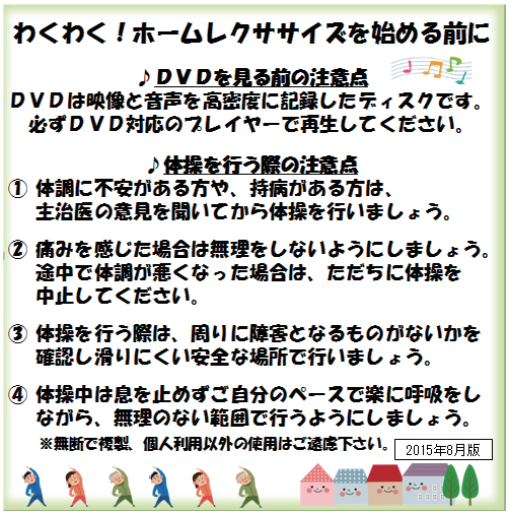
わくわくホームレクササイズ（運動）の YouTubeは こちら➡

https://www.youtube.com/watch?v=-y2z7Ys7Bg8

わくわくホームワーク（頭の体操）の YouTubeは こちら➡

https://www.youtube.com/watch?v=lh8OKbGglro

では、その中身を少しご紹介しましょう。



わくわく！ホームレクササイズを始める前に

♪ＤＶＤを見る前の注意点

ＤＶＤは映像と音声を高密度に記録したディスクです。
必ずＤＶＤ対応のプレイヤーで再生してください。

♪体操を行う際の注意点

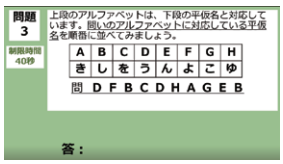
① 体調に不安がある方や、持病がある方は、主治医の意見を聞いてから体操を行いましょう。

② 痛みを感じた場合は無理をしないようにしましょう。途中で体調が悪くなった場合は、ただちに体操を中止してください。

③ 体操を行う際は、周りに障害となるものがないかを確認し滑りにくい安全な場所で行いましょう。

④ 体操中は息を止めずご自分のペースで楽に呼吸をしながら、無理のない範囲で行うようにしましょう。

※無断で複製、個人利用以外の使用はご遠慮下さい。 2015年8月版



問題 3

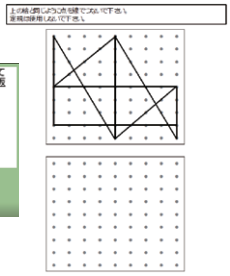
制限時間 40秒

上段のアルファベットは、下段の平仮名と対応しています。問いのアルファベットに対応している平仮名を順番に並べてみましょう。

A	B	C	D	E	F	G	H
き	し	を	う	ん	よ	こ	ゆ

問　D F B C D H A G E B

答：



当センターでは、職場の中での感染管理、および、職員自身の健康管理にも可能な限り気を付けて業務を続けてまいります。皆様におかれましても、生活様式の変化に負けず、今できることや周囲に負荷をかけないような楽しいことを続けながら、心身の健康を維持していきましょう。

放射線診断科の AI 関連技術のご紹介

放射線診断科　技師長　海野（うんの）　泰（やすし）

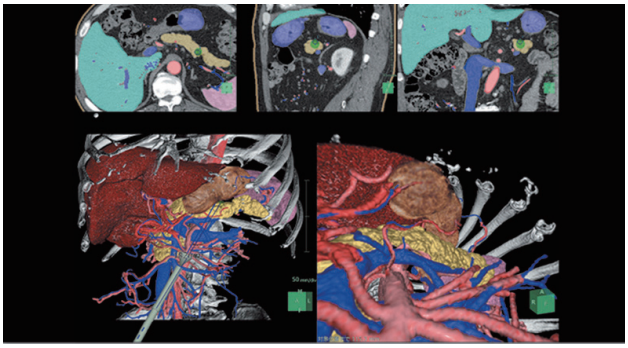
医療における AI（人工知能、artificial intelligence）が新聞やテレビで話題になりますが、診療を受けていらっしゃる患者さん方には、それらが実際に使われているのか、使われているのならどこで使われているのかは解りづらく、実感がないものと思われます。そこで、東京都健康長寿医療センターで導入されている診断装置の中から、純粋に AI とは言えないものも含めて、主に画像診断系における AI 技術を用いた装置の一部をご紹介させて頂きます。

＜ 3D 画像解析システム＞
（富士フィルムメデイカル　3 次元画像解析システム ボリュームアナライザー SYNAPSE VINCENT）

脳区域の自動抽出、肝胆膵領域の自動抽出、気管支鏡の挿入ルート解析、肝臓の容積解析、肺切除解析、心臓の血管（冠動脈）解析、手術前の術式カンファレンスなど、先生達が自由に 3D 画像解析を行えるように、病院のどの電子カルテ端末からでも利用可能です。血管を自動で抽出するところや、膵臓や肝臓など臓器を自動で別けて行く時に、AI 技術を用いています。これらの中からいくつかご紹介します。

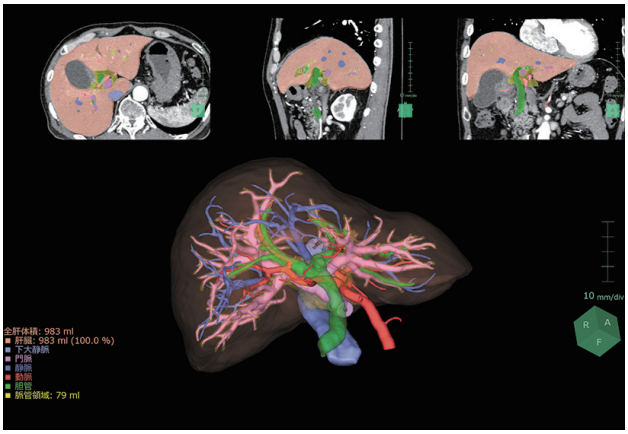
膵臓セグメンテーション

膵臓の手術は大きな手術です。当然体に対する侵襲が大きくなります。ですから、少しでも侵襲を小さくするために腹腔鏡下による手術が行われることがあります。でも、腹腔鏡の視野は狭く、見えている腹膜の奥に何があるのかは知るのは経験を積んだ医師でも難しいと思います。でも術前シミュレーションで何があるのかは知る事が出来ます。このシミュレーションをする時に膵臓の周りにある臓器と膵臓を別けなければならないのですが、以前は数時間かけて手作業で別けていました。それがＡＩ技術を使うことで自動化されました。



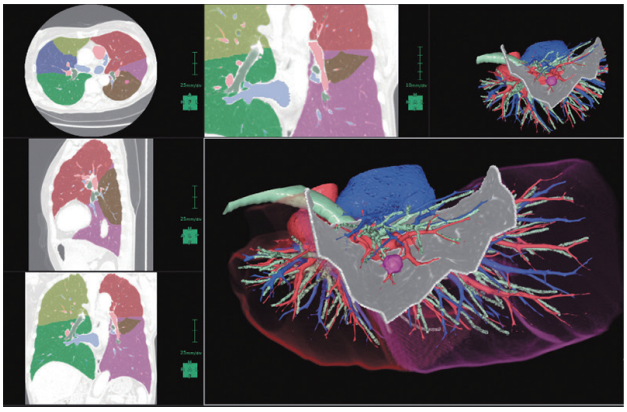
肝臓解析（CT）

肝臓に腫瘍があって手術で切除しなくては行けなくなった時に、何処で切除すれば良いか、切除した後に残った肝臓で肝機能は十分なのか、手術前に医師はきちっと計算します。また、腫瘍がどの血管の先にあって、どの血管に沿って切除すれば正確に腫瘍を取り除けるのか、これまでＣＴ画像を見て医師が頭の中にイメージしていたものを画像で示してくれます。下の写真のように肝臓の中には肝動脈、門脈、肝静脈、肝内胆管が入り組んでいて、医師の知識と経験で行っていました。その作業を自動化してくれます。その自動化している部分にもＡＩ技術が使われています。



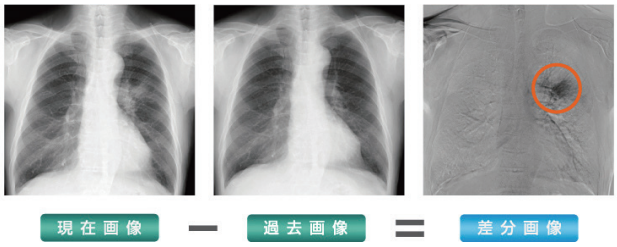
肺切除解析

肺切除は出来るだけ小さい範囲の切除で済ませたいのですが、開胸した時には肺の表面しか見えませんので、奥にある腫瘍を正確に削除するのは至難の業です。ですから、肺の表面から見える部分で腫瘍の位置が特定できるように事前に目印になる部分を特定し、何処で切れば良いのか解るようにしておくことで、手術が短い時間で上手くゆく可能性が高くなります。このために五葉、気管支、肺血管 (動脈／静脈) を自動抽出し、患者固有の肺区域切除シミュレーションを行いますが、これらは AI 技術で自動化されています。



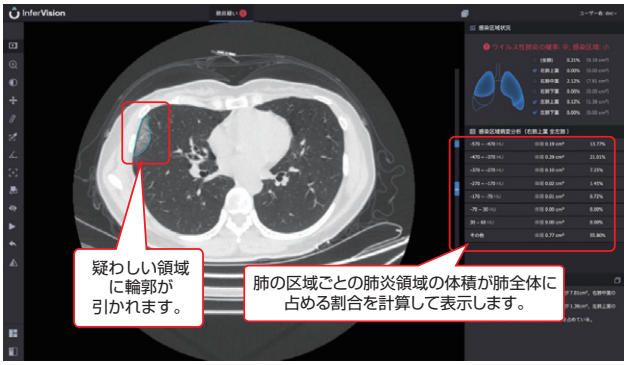
＜胸部経時差分処理システム＞
(富士フィルムメデイカル　TEMPORAL SUBTRACTION ADVANCE)

胸部の正面のエックス線写真で、前回撮影した画像と今回撮影した画像の変化量を差分として白黒で表示します。大雑把に言うと悪くなると黒くなり、良くなると白くなります。健診のように毎年撮っているような患者さんの見逃しがちな変化を見つけやすくしてくれます。この差分を取るのに、前回と今回で患者さんの姿勢が全く同じでは無いですし、息の吸い方も変わります。ですから、そのまま差分を取ってしまうと位置がずれてしまって見えたものではありません。そこで胸の写真の中から鎖骨や肋骨の位置、心臓や肝臓の位置など自動で判別し、前回と今回の画像で、臓器の位置が合うように自動で画像を変形させます。この画像変形の部分で AI 技術が使われています。



＜新型コロナ肺炎自動抽出＞（CES デカルト）

この装置は、肺の CT 画像において新型コロナ肺炎検出用に開発された補助診断装置で純粋に AI と言えるものです。息苦しさや咳の出る患者さんには胸部 CT が撮られることがありますが、胸部 CT の肺の画像を使って画像解析を行い、新型コロナ肺炎に特徴的な所見を自動で拾って新型コロナ肺炎であるかどうかを自動判定します。判定制度は、感度 77.1％、特異度 90.7％です。最終的な判断は医師が行いますが、その補助を行ってくれます。
※画像はメーカの許可を得てカタログ等から転載



いかがでしょうか？黙って座ればぴたりと当たるような AI を想像されている方がいらっしゃるかも知れませんが、残念ながらそう言うのはまだちょっと先の事になりそうです。現在はこれまで人の手で、例えば膵臓の臓器別けなどは 5 ～ 7 時間位掛かってしまう上に誰にでもは出来なかったことが、AI の技術によって 10 分位で誰にでも作れることになりました。新聞やテレビで脚光を浴びているとは裏腹に、あまり人目に付かないところで役に立っています。このセンターにいらっしゃる患者さん達は、知らない間にその恩恵に浴しています。

がん相談支援センターだより・薬剤師編
～がんにまつわるいろいろな悩みにお答えします～

薬剤科　鷲足（わしあし）　ひろみ

「がん相談支援センター」では、がんにまつわるすべての不安や心配事の窓口として、各種専門職が知識を生かして応えるべく活動を行っています。今回は薬剤師より抗がん剤の内服薬に関する注意点について、お話ししたいと思います。

内服薬を処方されて、うちに帰り飲み始めたら、こんなことがありませんか？

①一定期間内服後にお休みするはずが、何回か飲み忘れたために薬が余ってしまった…

②１日２回朝と夕の食後に飲むところ、朝食後に飲み忘れてしまって、もうお昼だけど今のんでもいいかな・・・

③食後にと書いてあるけど、食後すぐに飲んでもいいのかな・・・

④いつも飲んでいる健康食品のこと、先生に言わなかったけど平気かな・・・

これらの不安にお答えします！

①お休み期間があるときは？

お休み期間がきたら、薬が余っていても決して飲まずにお休みしてください。

抗がん剤の内服薬は注射と同じように骨髄抑制といって体に必要な血液の細胞が減ってしまうことがあり、お休み期間はその減った細胞が増えるために必要です。飲み残した薬は次回受診時に持参して下さい。

②飲み忘れに気づいたら？

飲み忘れた時はその分は飲まずに、次の決められた時間の分だけを飲みましょう

次に飲むタイミングが近い場合には、副作用が強く出てしまう可能性があります。決められた量を決められたタイミングで飲むようにして、飲み忘れには注意しましょう。

③薬を飲むタイミングは？

薬によって決められたタイミングがあります。

- 食前は食事の 30 分前、食後は食事のあと 30 分以内
- 食直前は食事の 5 分前から直前。お箸を持った時
- 食直後は食事終了後すぐ、5 分以内
- 食間は食事と食事の間のことで、食後 2 時間くらいが目安

★食中は食事の途中のことです。
食間と間違えやすいので注意しましょう。

④健康食品やサプリメントについて

薬との飲み合わせが悪く効果が減弱又は増強するものがあるので注意が必要です。

いつも飲んでいる健康食品やサプリメントがあれば、必ず主治医へ報告するようにしてください。食品でもグレープフルーツジュースなどで影響が出るものがありますし、お薬同士の飲み合わせが悪いものもあるので、他の病院でもらっている薬がある場合も忘れずに申し出るようにしましょう。

※体調が悪いときは、無理して飲まずにお休みしましょう。
症状が改善しないときは病院へ連絡しましょう！

WEB 予約申し込みの使い方

・携帯で簡単に予約ができる！　・24 時間受付可能！

③お申込みの翌診療日にセンター予約室からお電話いたします。
受付け必要事項が電話で確認でき次第
診療予約・予約変更が完了となります。

※注意事項

これは診療予約／予約変更のお申し込みです。送信だけでは診療予約／予約変更の処理は完了・確定しておりませんのでご注意ください

・予約室では変更・キャンセルすることができない予約（検査予約など）が一部ございます。ご了承ください。

お急ぎの場合やご不明点がある場合には、
電話：03-3964-4890（予約室）
平日 9 時～ 17 時 へお電話ください。
お申し込みいただきました件数によっては、翌診療日のご指定の時間にお電話できない場合がございます。何卒ご了承ください。

ご利用はこちらから

患者さまの声より

●初めて来ました。新患で受け付けて下さった男性はとても良かったです。
ただ、外来受付・精算受付はおしゃべりをしていてあいさつもなくびっくりしました。
→この度は、ご不快な思いをさせてしまい申し訳ございません。
対象部署には厳重注意及び指導をいたしました。今後、患者様に対しご不快な思いをさせぬよう指導・徹底してまいります。

●診療科目の表記が総合病院によってまちまちで分かりにくいです。
神経内科は正しくは脳神経内科ではありませんか。
→ご意見ありがとうございます。ご指摘の件については、日本神経学会等の対応方針に基づき、当センターにおいても令和２年４月から標榜診療科の名称を「神経内科」から「脳神経内科」へ変更しております。

●会計に時間がかかり過ぎである。都内の他の病院はもっとシステマティックに素早く処理できる。会計システムを早急に改善していただきたい。
→お待たせしてしまい大変申し訳ございませんでした。診察終了後、順に会計をお出ししておりますが、確認作業等の関係で長引いてしまう場合もございます。スタッフの配置等、今後とも対応させていただきます。なお、30 分以上会計をお待ちの方は、3 番会計窓口へお声かけくださいますようお願い申し上げます。

●新東京都健康長寿医療センターにお世話になって数十年、大変お世話になっています。こうして無事に過ごせるのも皆様のおかげと感謝しています。本当にありがとうございます。

●皆様大変ご親切であり、誠に有難うございます。受付・看護師・検査技師・医師すべての方々に心よりお礼を申し上げます。コロナの心配もなく大変ありがたいと厚く御礼を申し上げます。

「糸でんわ」編集事務局　03-3964-1141（内線1239　広報担当）