



みみ 耳よいメール

国立病院機構 相模原病院 広報誌
令和7年12月12日号

発行：国立病院機構 相模原病院

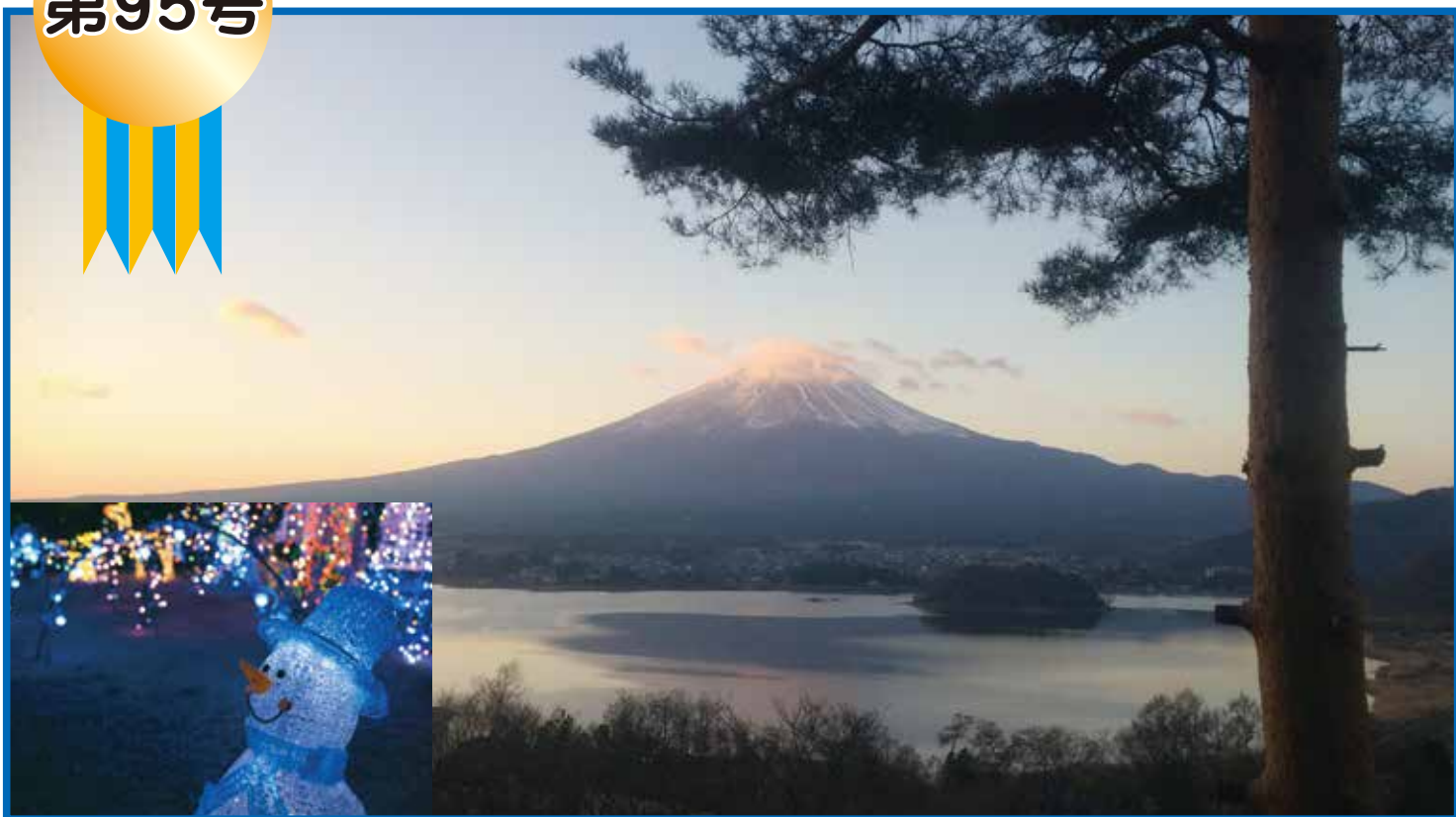
発行責任者：安達 献

住所：相模原市南区桜台18-1

電話：042-742-8311（代表）

FAX：042-742-5314

第95号



河口湖畔と諏訪湖のスノーマン（2024年職員撮影）

第95号 目次

- ◆関節リウマチ患者さんの肩関節障害について… 1
- ◆治験とは何か？ …… 2
- ◆トピックス !!
耳よりの食物負荷試験
食物負荷食に【ラムネ】が誕生…… 4
- ◆耳よりの栄養だより…… 5
- ◆ナースのチカラVOL.3 …… 7
- ◆連載コラムQ&A 放射線科…… 9
臨床検査科…… 10
- ◆コーヒープレイク
アブラは敵か味方か
～知っておきたい油のはなし～…… 11

- ◆トピックス !!
パーキンソン病市民公開講座を
開催しました !!…… 12

連載 近隣保険薬局紹介コーナー

「めぐみ薬局
アリオ橋本店・ダイエー上溝店・淵野辺本町店」様 …… 13

連載 近隣協力医療施設の紹介コーナー

「永井整形外科」様 …… 14



「さがみサクラネット」

インターネットを利用して、患者さんの多岐にわたる沢山の診療情報を地域の医療機関で共有し、地域で完結できる良質な医療の提供を目的としたシステムです。

関節リウマチ患者さんの肩関節障害について

整形外科 部長 内藤 昌志

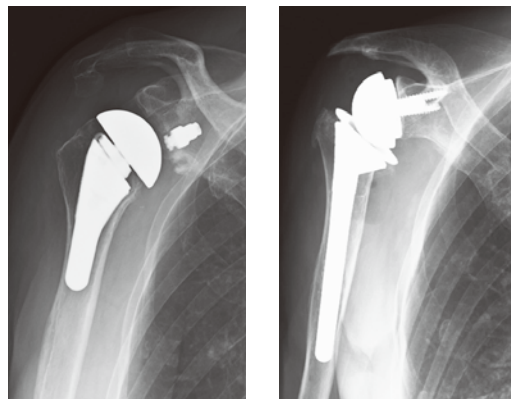
関節リウマチは免疫異常によって生じる関節炎を特徴とする全身性の疾患で、日本での有病率は0.6-1.0%に上ります。手指、足指、手首などの小さい関節から発症することが多く、早期に専門医療機関を受診して薬物療法を開始することが大切になります。現在は有効性の高い薬剤が多く開発されており、関節破壊が進行することが以前より少なくなりましたが、副作用や併存疾患により薬剤の使用が制限されてしまう場合もあります。

関節リウマチで肩関節が発症初期から侵されることは稀ですが、病状が進行してしまった場合は肩関節が悪くなってしまうことが多く、薬物療法の進歩する以前の報告では発症後15年間で約半数の患者さんに肩関節の破壊が見られたと報告されています。

関節リウマチによる肩関節障害のレントゲンの特徴として、上腕骨頭の上方向と内方向があります。上腕骨頭とは、上腕骨の上の端の部分で頭のようにきれいな球形になっています。この上腕骨頭が上方に移動することは腱板という組織が薄くなったり、切れていたりすることを意味します。上腕骨頭の内側への移動は、上腕骨と肩甲骨との間の関節が破壊されていることを意味します。つまり、関節リウマチでは早期から腱板損傷を生じており、これがリウマチ肩の治療を難しくする原因の一つとなっています。

リウマチの炎症によって傷んだ腱板組織は修復できないか、修復できたとしても再断裂したり、うまく機能しなかったりするため、関節リウマチに伴う腱板断裂を修復する手術の成績は不良であることが知られています。そのため、リウマチ肩に対する手術は、病期が進行して関節を温存できないほど関節破壊が進行してしまってから、人工関節置換術を行うという治療が行われてきました。しかし、人工関節によって腱板機能を再建することはできません。そのため、腱板断裂を伴うリウマチ肩に対する従来の人工肩関節置換術は、疼痛の軽減こそ得られるものの、腕を上げるような肩関節の機能の改善

は得られない、という不満足なものでした。この問題を解決するために開発されたのが、リバー型人工肩関節です。リバーとは「反転」という意味ですが、肩関節の上腕骨頭とその受け皿である肩甲骨関節窩の位置関係を反転させ、肩甲骨側を球形にしてその受け皿が上腕骨側にくるように設計されています。こうすることで腱板が働かなくても肩関節の挙動が安定し、効率よく筋肉を使用することができるため、腕を上げることも可能となります。リバー型人工肩関節は1980年代からフランスで開発され、その後諸外国でその有用性が確認されました。しかし、我が国は導入に慎重で、日本で使用可能となったのは2014年からと比較的最近で、当初は70歳以上の患者さんのみに使用が認められていました。現在では、規制が緩和され、リウマチ患者さんに対する使用についての年齢制限はありませんが、限られた施設でのみ行うことができます。以前は関節リウマチ患者さんの肩関節の手術はあまり良いものがない、との理由で医師からも諦められてしまう場合が多くありました。そのような患者さんのなかには、現在ではリバー型人工肩関節などの治療によって症状の改善が得られる方もいらっしゃいます。また、関節リウマチではなくとも、腱板断裂は非常にありふれた疾患です。ご高齢の方で腱板断裂の症状でお困りの患者さんの中にも、リバー型人工肩関節が解決策となる場合は多くあります。肩関節の症状でお困りの方は、ぜひ一度整形外科でご相談ください。



従来の人工肩関節(左)とリバー型人工肩関節(右)

治験とは何か？

治験主任 佐藤 ソメヨ 室長 松井 利浩

みなさんが使用しているお薬がどのようにしてできているかご存知でしょうか。病気やケガを治療するためにお薬は欠かせませんが、「くすり」は「治験」で有効性と安全性が認められてはじめて使用できるようになります。

治験は患者さんに新たな治療の選択肢をもたらすだけでなく、医療の進歩にも欠かせない活動です。ここでは、治験とは何か?をご紹介します。

【治験とは】

「くすり」が世の中に出るためには、まず「くすりの候補」となる物質の性質を調べ、動物でどのような作用があるかを確認しますが、最終的には、健康な人や患者さんの協力を得て、治療に役立つかどうかを確かめる必要があります。

このように、健康な人や患者さんに「くすりの候補」を実際に使っていただき、人での効果（有効性）や副作用（安全性）を調べ、国（厚生労働省）から「くすり」として承認を受けるために行う試験を「**治験**」といい、治験で使われる「くすりの候補」を「**治験薬**」といいます。

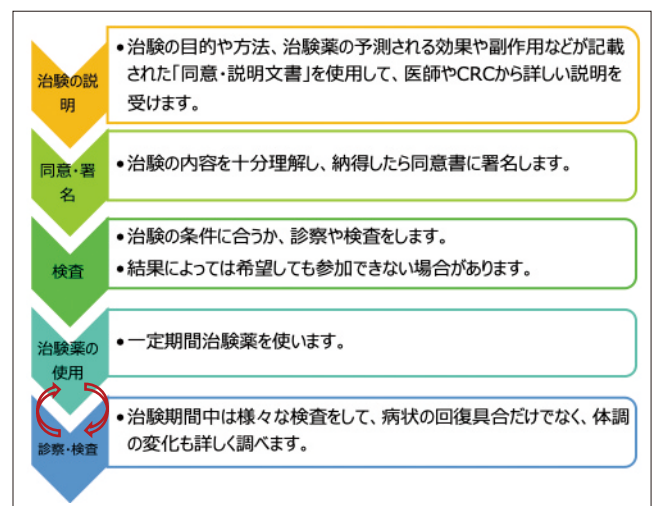
治験は通常の医療とは異なり、研究的な側面があるため、細心の注意を払いながら進めます。治験は第Ⅰ相・第Ⅱ相・第Ⅲ相試験と呼ばれる3つのステップからなり、たくさんの方の協力が必要です。そのため、10年以上の年月をかけて慎重に進められます。



【治験を実施するためのルール】

治験を行う製薬企業、病院、医師は、「薬機法」というくすり全般に関する法律と、これに基づいて国が定めた「医薬品の臨床試験の実施の基準に関する省令」（＝GCP [Good Clinical Practice]）という規則に従い治験を実施します。この規則は欧米諸国をはじめ国際的に認められています。

【治験の流れ】



▶ 治験の説明、同意・署名：インフォームド・コンセント

まず、医師とCRC（臨床研究コーディネーター）から、治験の目的、方法、治験に参加しない場合の治療法、「くすりの候補」の特徴（予測される効果と副作用）などくわしい説明があります。患者さんは、わからないこと、確認したいことなど、納得するまでどんなことでも質問することができます。そして、治験に参加するかどうかを、だれからも強制されることなく、自分の自由な意思で決めていただきます。治験に参加しなくても、不利益をこうむることはありません。説明を受けたその場で決めず、説明文

書を持ち帰ってご家族と相談してから決めることもできます。参加することに同意いただいたら、「同意文書」に患者さんと治験を担当する医師が自筆で署名します。

この一連の流れを「説明と同意」といい、「インフォームド・コンセント」とも呼ばれます。

▶治験への参加条件の確認

治験に同意いただいた後、さらに詳細な診察や検査を行い、治験に参加するための様々な基準を満たしているかを確認します。その結果によっては治験に参加できない場合があります。

▶治験薬の投与

診察・検査の結果、基準を満たしていれば治験薬投与が開始となります。

治験薬の有効性や安全性を調べるには、有効成分を含まない治験薬とそっくりな外見の偽薬（プラセボ）と比較する必要があるため、多くの治験では本来の治験薬が投与される群と偽薬が投与される群が設けられています。そのため、治験に参加しても、有効成分を含む薬が投与されない可能性があることを事前にご理解いただく必要があります。どちらの群に振り分けられたかは、治験が終了するまで誰にもわからないようになっています。

薬の投与中は、定期的に診察や検査を行い、病状への影響（有効性）だけでなく、副作用がないかどうか（安全性）もこまめに確認します。そのため、通常の診察より来院頻度が増える場合があります。

【治験を安全に行うための規則】

治験を開始する前に、この治験が安全に実施できるかを治験審査委員会で審査します。また、治験の途中で何度も製薬企業の担当者が病院へ出向き、規定どおりの診察や検査が行われているかを確認します（これを「モニタリング」といいます。）

治験の途中で重大な副作用が起きた場合は、速やかに治験審査委員会や製薬企業に連絡します。連絡を受けた治験審査委員会は治験を継続してよいかどうかを審査し、製薬企業は重大な副作用である場合等には定められた期限内に国に報告し、必要な場合には治験の見直しを行います。

治験に参加している患者さんに対しては、他の患者さんで見られた副作用などについて適宜説明を

行い、治験を続けるかどうかの意思を確認します。

【治験管理室について】

治験を安全かつ円滑に実施していくためには、担当科の医師だけでなく、看護師、薬剤師をはじめ多くのスタッフの協力が必要不可欠ですが、その取りまとめを行い、治験業務の中心を担っているのが治験管理室です。医師、CRC（臨床研究コーディネーター：看護師4名、検査技師1名）、薬剤師、事務員が所属し、その業務にあたっています。

【最後に】

効果的な治療法が見つからない病気は今もたくさんあり、新しい「くすり」を必要としている人がいます。新しい「くすり」の開発には、たくさんの方のご協力が必要になります。治験は患者さんに新たな治療の選択肢をもたらすだけでなく、医療の進歩にも欠かせない活動です。引き続きご理解とご協力をお願いします。

【当院で実施している治験】2025年10月末現在

診療科	主な治験
脳神経内科	パーキンソン病 多発性硬化症 多系統萎縮症 脊髄小脳変性症
リウマチ科	リウマチ性多発筋痛症
アレルギー科・呼吸器内科	喘息 好酸球性多発血管炎性肉芽腫 COPD
皮膚科	アトピー性皮膚炎 尋常性乾癬
小児科	アトピー性皮膚炎
循環器内科	心血管疾患
整形外科	変形性膝関節症

* 現在実施中の治験でも被験者を募集しているとは限りません。

★治験に関してもっと知りたい!! という方は、
ぜひとも治験管理室のホームページをご覧ください★

独立行政法人国立病院機構相模原病院 治験管理室
<https://sagamihara.hosp.go.jp/chiken/index.html>

【参考】

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 <https://www.pmda.go.jp/>

製薬協 <http://www.jpma.or.jp/>

日本医師会 <https://www.med.or.jp/index.html>

トピックス!!

耳よりな食物負荷試験 食物負荷食に【ラムネ】が誕生



栄養管理室 調理師長 深田 賢司

子どもたちは「食べたいけど食べられない」——その気持ちから始まります。

食物アレルギーの負荷試験は、安全を確認するための大切な検査ですが、緊張や不安を抱えるお子さんも少なくありません。

そんな中、「もしもラムネが負荷食になったら」と、私たちは“ラムネづくり”に挑戦しました。

相模原病院は、食物アレルギー専門病院として全国から多くの患者さんを受け入れています。

負荷試験では、アレルギーを起こす可能性のある食品を少量ずつ食べ、症状を慎重に観察します。

そのため負荷食は「すべて食べる」ことが大切です。卵や乳、ナッツなどを入れて加工したハンバーグやケーキ、クッキー、ジュースなどを手作りで用意していますが、色や香りから食材を連想してしまい、“食べられない”“飲めない”という声があるのも事実でした。

「子どもたちに負担のない負荷食にできないか」——この課題から、私たちの挑戦が始まりました。

調理師が中心となり、アレルゲンを正確に含みながらも、美味しく食べられる形を模索。

そしてたどり着いたのが、ラムネでした。

0.01g単位で調整しながら、口どけ、香り、色合いを考えながら繰り返す試作。試行錯誤の末に、見た目にも優しい、まるでお菓子のような負荷食が完成しました。

このラムネには、牛乳や卵などをステップごとに含むよう配合を変え、色や大きさも違っていきます。

一目で区別でき、安心して提供できるよう工夫しました。

お子さんが食べやすく、スタッフも安全に扱える——その“双方の安心”を大切にしています。

医師からも「ラムネって作れるんだ」「おいしいよ」「これなら前向きになれる」と高い評価をいただきました。実際にラムネを使った負荷試験では、「おいしい」という声が多く聞かれ、試験の進行もスムーズに。

この取り組みは、『R7年度 できることから始めよう！国立病院機構QC活動※奨励表彰』で高く評価され、関東信越グループ特別優秀賞を受賞しました。

“食物負荷試験もおやつタイム”——その小さな一歩が、全国の子どもたちに希望を届けるきっかけになればと思っています。

食物アレルギーの治療は、命に関わるからこそ慎重に。でも“やさしく”あることを忘れずに。その想いを形にしたラムネ。

これからも、患者さんにご家族が少しでも安心して検査に臨めるよう、そして「食べる」ことが前向きな体験になるように、私たちは歩み続けます。

※QC活動とは、Quality (品質) Control (管理) の略で、「より良い製品やサービスを提供するために、現場から課題を見つけ、改善につなげていく取り組み」です。

国立病院機構では、医療の質向上や業務の効率化を目的に、このQC活動を推進しています。

コロナ禍や災害時医療など、社会の中で重要な役割を担う重要な病院組織だからこそ、人材育成や働き方改革、デジタル化への対応とともに、現場発の改善活動がますます求められています。



耳よりな栄養だより

第3回：冬の栄養と健康

- 寒さに備える免疫力強化



栄養管理室長 藤田 かほる

みなさま、こんにちは。管理栄養士の藤田です。

春の話から始まって、いよいよ季節ものの連載が今回で最終回となりました。

冬の寒さは身体に負担をかけ、免疫力が低下しやすい時期です。インフルエンザや風邪、乾燥による肌荒れなど、体調不良が増える季節だからこそ、栄養をしっかりと摂り、身体を温めて免疫力を高めることが大切です。寒い季節に役立つ栄養管理についてお話しします。

1. 冬に必要な栄養素とは？

冬は寒さに耐えるために、身体を温める栄養素や免疫力を高める食材が必要です。特に注目ののは、ビタミンC、ビタミンD、たんぱく質です。

ビタミンCは、免疫力をサポートする代表的な栄養素です。冬は特に風邪をひきやすいため、日常的にビタミンCを摂ることで、感染症予防に役立ちます。ビタミンCを含む食材として、みかんやキウイ、ブロッコリーなどが手軽で効果的だと思います。ビタミンCは水溶性なので、毎日こまめに摂取することが大切です。

ビタミンDも、冬に必要な栄養素のひとつです。ビタミンDは、骨の健康を保つだけでなく、免疫力を高める働きもあります。日照時間が短くなる冬は、特にビタミンDが不足しがちなので、魚やキノコ類を意識的に摂ることが重要です。鮭やシイタケは、手軽にビタミンDを補うことができる食材です。

たんぱく質は、筋肉や肌、髪 の健康を保つためだけでなく、免疫細胞の材料としても重要です。冬はたんぱく質をしっかりと摂ることで、体力を維持し、身体が寒さに負けないようサポートします。肉や魚、大豆製品などからバランスよくたんぱく質を摂ることをお勧めします。

2. 冬の食生活の工夫

冬の寒さに対応するためには、身体を内側から温めることが必要です。根菜類やスパイスを使った料理を取り入れることで、身体をしっかりと温めることができます。例えば、レンコンやごぼう、にんじんなどの根菜類は、温かい煮物やスープに最適です。これらは消化が良く、胃腸に優しい食材でもあります。

また、スパイスを使った温かい飲み物や料理を取り入れることも提案したいです。ショウガやシナモン、カレー粉などは、身体を温める効果があり、代謝を促進します。特にショウガは、寒い冬にぴったりのスパイスで、紅茶に加えたり、スープに混ぜることで、手軽に身体を温めることができます。

さらに、冬は乾燥しやすいため、水分補給にも気をつけましょう。乾燥は肌や喉のトラブルを引き起こしやすいですが、温かいハーブティーやスープを飲むことで、身体を潤しながら水分補給ができます。

3. 冬に食べたい食材

冬には、自然と身体を温めてくれる食材が多くあります。冬にぴったりの食材です。

れんこん：ビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力を高める効果があります。煮物や炒め物にすると、ホクホクとした食感が楽しめます。

鮭：ビタミンDとオメガ3脂肪酸が豊富で、免疫力をサポートし、心臓の健康にも役立ちます。焼き魚やスープにして手軽に摂取できます。

大根：消化を助け、身体を温める効果があります。おでんや鍋にして楽しむのがおすすめです。

小松菜：カルシウムや鉄分が豊富で、寒さから身体を守り、骨や筋肉をサポートします。炒め物やスープにして栄養をしっかり摂りましょう。

みかん：ビタミンCが豊富で、冬に欠かせない果物です。手軽に食べられ、風邪予防に役立ちます。

これらの食材を組み合わせ、バランスの取れた食事を心がけることで、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

4. 冬の健康管理のポイント

冬は寒さで身体がこわばりやすく、血流が悪くなることがあります。身体を温めるために、日常生活の中で温活を取り入れることをお勧めします。例えば、軽いストレッチやウォーキングを行うことで、血流が改善し、身体が温まります。また、入浴も身体を温め、リラックスするのに効果的です。

睡眠と休息も重要です。冬は寒さで疲れが溜まりやすいため、質の良い睡眠を確保することが、免疫力の維持に繋がります。特に、寝る前に身体を温めると、深い眠りにつきやすくなり

ます。温かい飲み物を飲んだり、足を温めることを習慣にしてみてください。

今回の連載でお話しした四季それぞれの栄養と健康管理のポイントはいかがでしたでしょうか。四季折々の食材を楽しみながら、季節ごとの身体の変化に合わせた生活習慣を見直すことで、一年を通して健やかに、そしてたおやかに、心豊かに過ごせるヒントにしていいただけたら幸いです。

～*～「食」は 人を良くする

「食事」は 人を良くする事～*～



ナースのチカラ

Vol.3 | 2025年冬号

看護外来の紹介

リンパ浮腫看護外来／美腸活ケア外来
ストーマ外来

■リンパ浮腫看護外来

リンパ浮腫セラピスト 澁谷 美紀

「リンパ浮腫（りんぱふしゅ）」という言葉
を聞いたことがありますか？

乳がんや婦人科がん、泌尿器科がん、大腸がんなどの手術で、わきの下や骨盤内のリンパ節を切除（郭清）したあとに、腕や脚にむくみが生じることがあります。これがリンパ浮腫です。

リンパ浮腫はリンパ液が皮膚の下にたまることで起こり、根本的な治療薬はありません。発症後は日々の自己管理が大切です。重症化すると動きにくさや皮膚の硬さを生じ、生活の質（QOL）にも影響します。むくみは軽度でも早期に対処することで進行を防ぐことができ、症状の進行を予防するためにはリンパ浮腫について「知ること」が第一歩です。そのため、手術後の患者さんにはリンパ浮腫が起きるきっかけやなりやすい行動、予防法についてお話しをしています。

当院にはリンパ浮腫セラピストの資格を持つ看護師が2名在籍し、毎週金曜日に「リンパ浮腫看護外来」を開いています。外来では、リンパドレナージ（※美容目的のマッサージとは異なります）やセルフドレナージの指導、弾性着衣の紹介・装着指導、生活や運動療法のアドバイスなどを行っています。患者さんが自分の体と向き合いながら無理なく続けられるケアと一緒に考えています。

リンパ浮腫は手術直後だけでなく、数年経ってから症状が現れることもあります。「以前にがんの手術を受けた」「最近、手や足がむくむようになった」という方は、主治医にご相談のうえ、リンパ浮腫外来の受診をご検討ください。早めの対応が重症化を防ぎ、快適な日常生活につながります。

リンパ浮腫は長く付き合っていく可能性のある症状です。生活背景や気持ちに寄り添いながらサポートしています。これからも、安心して笑顔で過ごせる毎日を支える看護を目指して取り組んでいきます。



■美腸活ケア外来

美腸セラピスト 恩田 みずき

私は看護学校を卒業後、20年以上相模原病院に勤務しています。自身も便秘や冷えに悩んでいたこと、そしてアンチエイジングへの関心から、日



本美腸協会の「美腸アドバイザー」と「美腸セラピスト」の資格を取得しました。現在は週に1回、美腸活ケア外来で「美腸活カウンセリング」と「腸もみ」を行っています。

美腸活カウンセリングでは、生活習慣や食事内容について個別にご提案しています。特に食物繊維を中心とした食事や、規則正しい生活リズムの確立を目指しています。

腸もみは、腸に直接アプローチすることで、腸本来の自然な蠕動運動を活性化し、腸内の老廃物の排泄をサポートします。痛みのない心地よいテクニックにより、深いリラクゼーション効果も得られます。

腸が元気になると、こんなに良いことがあります！

1.免疫力が高まり、ウイルスや菌をシャットアウト

2. ストレスを感じにくくなり、メンタルが強くなる
3. 自律神経が整い、健康的な体に
4. お腹の悩みがすっきり解消
5. 無理なくやせられる
6. ツヤツヤの美肌に！

まさに「いいことだらけ」です！

ただし、体調の変化は短期間では感じにくいこともあります。早い方では3か月ほどで変化を感じることもありますが、多くの方は6か月程度で実感されるようです。

そのため、現在の生活の中で無理なく、楽しく続けられる方法を一緒に考えていきたいと思っています。

心も体も元気になりたい方、ぜひご予約をお待ちしております！



■ ストーマ外来

皮膚・排泄ケア認定看護師

山坂 友美・川野 美菜・大阿久 美幸

当院には皮膚・排泄ケア認定看護師が3名在籍しています。皮膚・排泄ケア認定看護師は、



床ずれなどの創傷ケア、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）ケア、排尿障害などの失禁ケアが専門分野になります。外来・入院を問わず、すべての患者さんが対象です。外来では、主に、「

ストーマ外来」という看護師が行う専門外来を開設しています。

ストーマ外来は、ストーマケアの専門的な知識を持った看護師が、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）の手術を受ける前、受けた後の患者さんを対象に、ケアを行う外来になります。

ストーマ造設術を受ける患者さんには、ストーマとはどのようなものか、ストーマ造設術を受けた後はどのような生活になるのか、イメージが付きやすいようにオリエンテーションを行っています。また、手術後のストーマ外来では、ストーマケアを行い、ストーマ周囲の皮膚の状態を確認し、ケア方法のアドバイスをしています。より快適に過ごせるようにストーマ用品の紹介なども行っています。ストーマのケアだけではなく、ストーマがあることによる日常生活における困りごとの相談を受け、患者さん一人一人に合わせて、良い方法をご家族を交えて一緒に考えていきます。手術後、入院中にストーマケアをある程度習得して退院しますが、退院後も継続的にストーマケアや日常生活に対する支援を行っています。手術後も手術前とできるだけ同じような生活ができることを目標にサポートしています。



【当院のストーマ外来開設日】

月・火曜日	午前
木曜日	午後
金曜日	午前・午後

*完全予約制になります。

連載コラムQ&A <気になる疑問にお答えします>

■放射線科

放射線科 主任放射線技師 田底 雅弘

Q：MRI検査とはどんな検査ですか？

A：MRIという言葉自体は、皆さんの耳に徐々になじんできているかもしれませんが、どのような検査なのかご存じの方は少ないかもしれません。MRIとはMagnetic Resonance Imaging の略で磁気共鳴画像撮像法のことを言います。この検査は強力な磁場と電波を利用して体内にある水素原子から出される信号を高解像度の画像として変換して表示しています。CT検査など放射線科で取り扱う他の検査や治療と異なり放射線は使っていないため放射線による被ばくの心配はありません。患者さんには部位に応じた専用の器具を装着していただき、強力な磁場が発生しているトンネル内に入ってください。防音のためにヘッドホン等をつけていただいた状態で撮像に進みます。撮像する部位によっては息を止めていただく等の協力をお願いすることもあります。基本的に頭部・脊柱・各種関節などは寝ているだけの検査となります。検査時間は15分～60分程度と検査する部位によって異なります。



当院MRI検査室

Q：どうして検査中に大きな音が出るのですか？

A：装置の中に傾斜磁場コイルというものが入っており、体の位置情報を得るなど大切な役割をしています。このコイルに強い電流を流すことによりコイル自体がきしみ振動をします。この時にあの大きな音が発生します。また検査中は電流を高速でオン・オフさせたり、流している時間を変えたりするため様々な騒音が連続して聞こえてきます。

Q：検査中寝ていてもいいですか？

A：頭部・脊柱・各種関節など固定をすれば動かなくなる部位の撮像であれば寝ていてもかまいません。寝てしまっているために体が動いてしまい検査に支障が出る場合は、検査中に声をかけさせていただく場合もあります。また、呼吸により動いてしまう臓器や部位（肝臓・胆のう・脾臓など）の検査の場合は、呼吸に合わせての撮像や呼吸を止めていただいての撮像を行います。寝てしまうと検査に支障があるため事前に寝ないようお願いをする場合もございます。

Q：検査中眼は開けていても又は閉じていてもいいですか？

A：基本的にはどちらでも構いません。ただし眼及びその周辺の検査の場合は眼球の動きが検査の支障となる場合があるため眼を閉じておいてくださいとお願いすることもございます。

Q：以前にも受けたのですが体に悪い影響はありませんか？

A：前記した通りCT検査など放射線科で取り扱う他の検査や治療と異なり放射線は使っていないため放射線による被ばくの心配はありません。現在のところ人体への影響について有意な報告はございません。

連載コラムQ&A <気になる疑問にお答えします>

■臨床検査科

臨床検査科 生理検査主任 川口 港

Q：血管プラーク（粥腫）って何ですか？

A：血管プラークとは、動脈硬化の過程で血管壁の内側にコレステロールなどの脂質の成分が変性し蓄積することによってできるかたまりのことです。これが徐々に厚くなると、血管が狭くなったり詰まったりして、胸の痛み（狭心症）や心筋梗塞、脳梗塞といった病気を引き起こします。

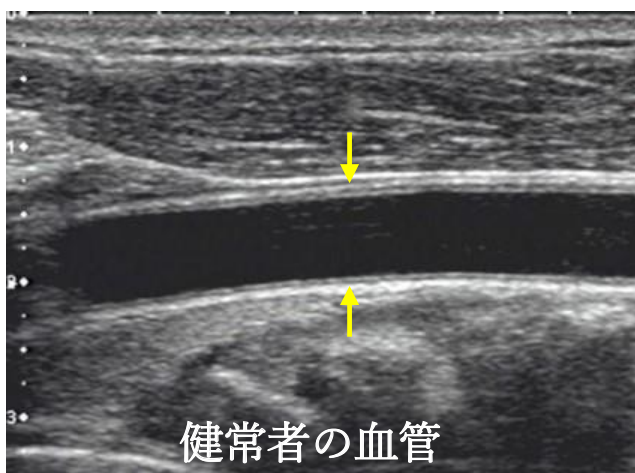
プラークができる仕組み

- ①内皮細胞の損傷：血管の内側を覆っている細胞が傷つくと、悪いコレステロール(LDL)が血管の壁に入り込みます。
- ②白血球反応(白血球が働く)：体の防御役である白血球が悪いコレステロールを取り込んで炎症が起こり、その部分に白血球が集まってかたまりになります。これがプラークのもとになります。
- ③プラークの成長(プラークが大きくなる)：プラークが大きくなると血管の内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなります。これが原因で胸の痛み（狭心症）や心筋梗塞、脳梗塞が起こることがあります。

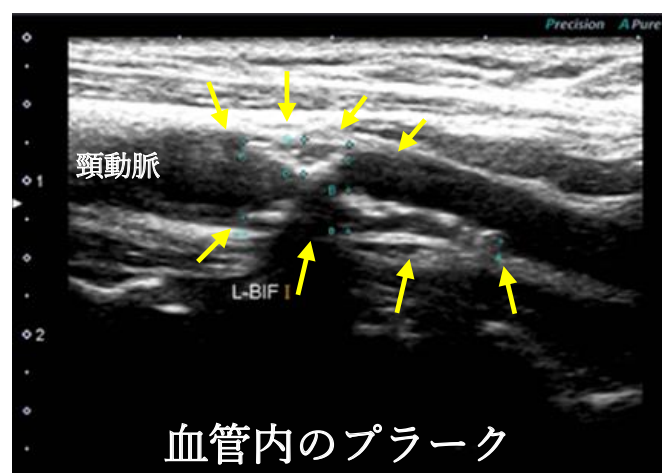
※血管壁に蓄積したプラークがカルシウムを沈着させ、硬くなることをプラークの石灰化と言います。

検査方法：頸動脈超音波検査

頸動脈超音波検査（けいどうみゃくエコー）は、首にある血管を調べてプラークの有無や血管の狭さをチェックする検査です。心筋梗塞や脳梗塞の予防にとっても大切な検査です。



血管内腔（矢印内側の黒い範囲）はきれいにみえる



血管内腔（矢印内側の黒い範囲）は石灰化（カルシウムの塊）があり、血管の内腔が狭くなっている

コーヒーブレイク



アブラは敵か味方か ～知っておきたい油のはなし～

管理栄養室長 藤田 かほる

「室長～、アマニオイルっていいの？」
 「なにに？」
 「え、いや…世間がいいって言ってるから」
 「じゃあオリーブオイルのほうがいいとか？」
 「なにに？」
 「それも世間がいいって…」

——はい。こういう会話、あります。先ほどもありました。こんにちは、管理栄養士の藤田です。

油＝悪者？

油って、なんとなく“太る”“コレステロールが上がる”“動脈硬化の原因”など、悪者イメージが先行しがち。

でも本当は、細胞膜やホルモンの材料になり、ビタミンA・D・E・Kの吸収を助け、エネルギーにもなる大事な栄養素です。ゼロにすれば健康になるわけではなく、むしろ不足すると肌はカサカサ、疲れやすくなり、免疫も落ちてしまいます。

油の2つの顔

- **飽和脂肪酸**（バター、ラード、肉の脂）
 常温で固まりやすく、摂りすぎるとLDLコレステロール↑。
- **不飽和脂肪酸**
 オメガ6系（サラダ油、大豆油、ごま油、コーン油）
 必要だけど摂りすぎ注意。炎症やアレルギー反応を促す可能性も。
 オメガ3系（アマニ油、えごま油、魚の脂〈DHA/EPA〉）
 血流改善、中性脂肪低下、炎症抑制。酸化しやすいので非加熱・冷蔵保存が鉄則。
 オメガ9系（オリーブオイル、なたね油）
 酸化に強く加熱も生もOK。地中海食の主役。

魚油物語

私が特に好きなのは、オメガ3系の中でも魚の脂。DHAやEPAは血液をサラサラにし、脳や神経の働きを助けます。

藤田家では、子どもに「アタマ良くなれ！」と願いを込めて、鮭フレークをよく食べさせていました。（理由：焼かなくてもいいから！）

もちろん、食べるだけで偏差値が爆上がりするわけではありません（残念！）。

でも成長期の脳の材料としては、栄養学的に理にかなっています。

SNS広告の甘い罠

最近は「DHA/EPAで頭の回転が速くなる!」「認知機能アップ!」という広告がSNSに溢れています。

たぶん私が昔から魚油を調べていたせいで、広告が私を狙い撃ちしているのでしょう。子どもだけでなく、大人にも有効ということですね。

正確に言えば、**「脳の健康を保つ助けになる」**くらいが現実。

油だけに頼らず、睡眠・運動・バランス食とセットで考えることが大事です。

おすすめの摂り方

- 揚げ物の回数を少し減らす
- 炒め物 → オリーブオイル
- アマニ油 → サラダ・冷奴・ヨーグルトにひと回し
- 青魚 → 週2回
- えごま油 → ドレッシングや納豆に

日本人はオメガ6系に偏りがちなので、オメガ6系：オメガ3系＝2：1を意識するとバランス◎。なにより、美味しい味を強め、クセの強い味を和らげる。そんな役割が油にはあります。

ありがちな失敗

「えごま油、身体にいいって聞いて買ったけど…冷蔵庫の奥で発掘されました」

——もったいない！健康油も使わなければただの置物です。もったいぶらずに日常の食卓に出してあげましょう。1日小さじ1杯くらいでよいです。

オメガ3系の健康効果は研究ベースで幅広く確認されています。

そういえば数年前、ココナッツオイル入りコーヒーやバターコーヒーで痩せる！って流行りましたね。あれは“油でエネルギーを摂って、その代わり糖質を減らす”ダイエットの一種。でも、糖質をしっかり食べながら油を足すと、ただのカロリー増量コーヒーに。流行の健康法は、背景の理論も一緒にチェックしましょう。

おっと！マニアックにどんどん語り過ぎるところでした。

最後に

油は敵ではなく、使い方しだいで健康の強い味方になります。今日の一滴が、あなたの未来をつくります。さて、私はこれからカフェオレにアマニ油をタラっと一滴。まろやかに、今日をはじめます。では、また。

トピックス!!

パーキンソン病市民公開講座を開催しました！！

地域医療連携係長 室井 弘子
神経難病研究室長 長谷川 一子

2025年10月18日、小田急ホテルセンチュリー相模大野にて、パーキンソン病市民公開講座「パーキンソン病と生きる」を開催しました。患者さんやご家族など約220名が参加し、ピアノ演奏による癒しのオープニングでは、ジブリの名曲を中心に、音楽の力で心身の緊張がほぐれ、やさしい音色が会場を包み、参加者の表情も和らぎました。

講座では、かわしま神経内科クリニック 院長川嶋乃里子先生よりパーキンソン病の疾患・治療やよりよく共に生きるための分かりやすい解説がありました。続いて、理学療法士によるパーキンソン病体操では、椅子に座ったままできる簡単な運動を実演し、会場の皆さんも一緒に体を動かしながら楽しく参加されていました。

さらに、普段当院ではパーキンソン病患者さんを対象に音楽療法を行っています。市民公開講座ではそのプログラムを特別に体験いただき

ました。音楽療法に参加している患者さんも加わり、会場全体でピアノ演奏に合わせて手拍子を打ち、体を動かしながら大きな声で歌を歌いました。笑顔と活気に満ちた時間となりました。

「音楽でこんなに気持ちが前向きになるとは思わなかった」という感想も聞かれ、音楽療法の効果を実感できる貴重な機会となりました。

また、リウマチ友の会や保健所からは地域で利用できる支援制度や相談窓口の紹介があり、病気と共に向き合う上での心強い情報提供となりました。

今回の講座は、患者さんやご家族が安心して地域で暮らしていけるよう支援することを目的として開催しました。この会では写真のように多くの医師・スタッフが協力し手作りで作り上げています。次年度の開催を目指して、今後も地域に開かれた医療の実現に向け、情報発信や交流の場づくりに取り組んでまいります。



連載

近隣保険薬局紹介コーナー

めぐみ薬局 アリオ橋本店・ダイエー上溝店・淵野辺本町店
代表 並木 夢太 様



めぐみ薬局は相模原市内には、緑区にアリオ橋本店、中央区にダイエー上溝店、淵野辺本町店の3店舗、各店連携しながら、小さなお子様からご高齢の方まで世代を超えて地域の皆様安心してご利用できるかかりつけ薬局として幅広いニーズにお応えしています。

アリオ橋本店は土日祝日問わず朝10時から夜19時まで営業しています。隣接するクリニックはもちろん、多様な診療科に対応、ショッピングのついでに立ち寄れる立地で、多くの患者様に丁寧で迅速な対応を心がけています。更に、インスタグラムで患者様数の動向をもとに病気の流行情報等を発信するなど地域の健康意識向上を心がけています。

ダイエー上溝店は在宅医療に特化した薬局です。相模原市内を中心に訪問服薬支援を行う在宅専門薬局です。医師、看護師、ケアマネジャーの方々と連携し利用者様が安心して療養できる環境をサポートしています。地域医療の一翼を担う“おうちのかかりつけ薬局”です。

淵野辺本町店は小児科クリニックが隣接していることもあり、お子様を中心にそのご家族の健康を支える薬局です。温かい対応、わかりやすい説明をこころがけ初めてでも安心できる、皆様に親しまれる薬局を目指しています。

地域医療とともに歩むめぐみ薬局は、患者様一人一人に寄り添い、地域の皆様の健康パートナーであり続けたいと思っています。

よろしくお願い致します。

【めぐみ薬局 アリオ橋本店】

営業時間:10時～19時

定休日:年末年始

電話:042-703-1833

住所:〒252-0146

神奈川県相模原市緑区大山町1-22
アリオ橋本106-2



アリオ橋本店
Instagram QR

【めぐみ薬局 ダイエー上溝店】

営業時間:9時～18時 土曜日9時～13時

電話:042-707-2977

住所:〒252-0243

神奈川県相模原市中央区上溝5-14-19
ダイエー上溝店1階

【めぐみ薬局 淵野辺本町店】

営業時間:9～18時30分 土曜日9時～17時半

定休日:日曜日 祝日 年末年始

電話:042-707-0018

住所:〒252-0202

神奈川県相模原市中央区淵野辺本町
2-5-18

連載

近隣協力医療施設の紹介コーナー



永井整形外科

院長

永井 秀明 先生

当クリニックは令和2年に小田急相模原駅北口を出て行幸道路のサウザンロード入口交差点を座間方面に渡った角のコモンズざま1階（3階にはプラっとざま・座間市立市民交流プラザがあります）に開院しました。

前職ではJMA海老名総合病院整形外科部長職からJMA座間総合病院の開院に携わり、整形外科の骨折・靱帯損傷・腱損傷等を代表とする外傷の手術を毎年約300件以上執刀し、また変性疾患や脊椎疾患の手術にも携わってきました。

開院以来徐々に相模原病院の整形外科及びリウマチ内科の先生方への紹介も増え 現在では相模原病院への紹介が他の病院と比較し明らかに多い状況です。

紹介させて頂き常々感謝していることがあります。紹介状を当院で作成した患者さんが相模原病院を受診し、その返書が後日各担当医師より届くのですが、兎に角どの先生からも適切で詳細な指示と御丁寧な返書をいただける事です。他の医療機関に紹介すると医師にもよりますが時には挨拶程度の返書しかなく、今後患者さんとどのように接していくべきか不安になる事も多々あります。相模原病院なら安心してうちの患者さんを紹介出来ます。

当院のストロングポイントは、理学療法士による運動器リハビリテーションと患者さんに寄り添う看護師およびスタッフです。時にここまで寄り添うのかと（汗）

また総合病院の整形外科執刀医として長きに渡り携わってきた事により、現代の手術がいか

に安全で患者さんへ利点があるかを患者さん及び御家族に説明・時に説得でき、適切な時期（自論ですが手術には旬の時期があります）に相応な執刀医に紹介することが出来る事です。

来院された患者さんにより我々は日々研鑽できます。クリニックとしてはまだまだ未熟ですがこれからも地域医療に微力ながら貢献出来るよう努力します。今後とも変わらぬご厚誼のほど、なにとぞ宜しくお願い申し上げます。



【永井整形外科】



住所:〒252-0001

神奈川県座間市相模が丘1丁目25番1号

リビオタワー小田急相模原 コモンズざま1F

電話:042-705-6527

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:30	●	●	●	●	●	●	/
14:30-18:30	●	●	/	●	●	/	/



【病院理念】



私たちは患者の皆さまの人権を尊重し、
十分な説明と同意に基づき、親切で心のこもった医療を提供します。

【基本方針】

1. 総合医療施設としての地域完結型医療の遂行
2. 地域支援病院の使命としての断らない救急医療の継続
3. 良質で安全な効率的医療の継続と低侵襲医療の拡大
4. 免疫異常（アレルギー・リウマチ）の高度専門施設としての診療、臨床研究、教育研修、情報発信
5. 病診連携・病病連携・薬薬連携の強化
6. 説明と同意（インフォームド・コンセント）の徹底
7. 情報開示の推進
8. 感染症や災害に強い診療体制の維持

当院のSNS

相模原病院ホームページ



YouTube
相模原病院



Instagram
相模原病院



看護部

10月10日より、看護部Instagramから病院公式Instagramになりました。
引き続き、いいね・フォローをよろしくお願いいたします！（看護部）

産科



小児科



X (旧 Twitter)
相模原病院



小児科



●ギャラリー

ハロウィン展示（施設内 職員制作）
今年も楽しませていただきました!!

