

十全

じゅうぜん

私たちは、市民の皆様に信頼され愛される病院を創造します。

聞いてみてください！
センター病院医師による第2の治療法も

【地域連携だより】

本館3階の工事はなにをしているの？

【Topics】

春野菜のペペロンチーノ炒め

【食べものひとことメモ】

特集2

特集1

母乳育児ってすごい！

知りたい！ウイルスとワクチンの仕組み

本誌の名称「十全」（じゅうぜん）とは
横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身は、1874年（明治7年）に野毛山に開院した「十全病院」です。
「横浜医科大学病院」と改称されるまでの約50年以上「十全病院」という名称で市民に定着し親しまれてきました。

特集 1

知りたい！ウイルスとワクチンの仕組みについて

～それぞれのワクチンの違いとは～



私たちの体に入ってくる病原体のことを「抗原」といい、侵入してきた病原体から体を守るために、体内で作られる物質を「抗体」といいます。

体の外部からの侵入者である病原体(抗原)に対して、抗体などでこの病原体を排除するしくみを「免疫」といいます。

免疫の種類は大きく「自然免疫」と「獲得免疫」の2つに分けることができます。「自然免疫」は生まれつき体に備わっており、新しく体に侵入してきた病原体を食べて排除したり、抗体を作って戦ったりする機能です。「獲得免疫」は、一度体内に侵入したことがある病原体に対して、記憶されている免疫が働き速やかに排除する機能です。抗体は獲得免疫で作られます。

免疫のしくみを利用したのが「ワクチン」です。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌などの病原体に対する抵抗力である免疫を作り出し、病気になりにくくします。まれに熱や発疹などの副反応がみられますが、実際に感染症にかかるよりも症状が軽いことや、周りの人にうつすことがない、という利点があります。

ワクチンには、いくつかの種類があります。

生ワクチン

病原性を弱めた病原体からできていて、代表的なものに麻疹風疹混合ワクチンやBCGワクチンがあります。接種すると、その病気に自然にかかった場合とほぼ同じ免疫

力がつくことが期待できます。一方で、副反応として、軽度で済むことが多いですが、その病気にかかったような症状が出ることもあります。

不活化ワクチン、組換えタンパクワクチン

感染力をなくした病原体や、病原体を構成するたんぱく質からできています。一度接種しただけでは必要な免疫を獲得・維持できないため、一般に複数回の接種が必要です。代表的なものにインフルエンザワクチンがあります。症状が出ないように弱くしたインフルエンザウイルスを、あらかじめ体に投与しておきます。するとそのインフルエンザウイルスに反応して獲得免疫が働き、インフルエンザウイルスの抗体が作られます。こうして前もって抗体を準備しておくことで、実際に本物のインフルエンザウイルスが体に侵入しても、インフルエンザウイルスを素早く排除することができます。

メッセンジャーRNAワクチン、DNAワクチン、ウイルスベクターワクチン

ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報を投与します。その遺伝情報をもとに、体内でウイルスのタンパク質を作り、そのタンパク質に対する抗体が作られることで免疫を獲得します。今回、新型コロナウイルスの表面にあるタンパク質に対してのワクチンが初めて海外で承認を受けました。

予防接種を受けましょう

予防接種には、法律に基づいて市区町村が主体となって実施する「定期接種」と、希望者が各自で受ける「任意接種」があります。接種費用は、定期接種は地方自治体から支払われますが（一部で自己負担あり）、任意接種は自己負担となります。2つの差はあくまでも制度上のものであり、ともに自分や社会を守るための重要なワクチンです。また、極

めて稀ですが、副反応が起こった場合の救済制度も設けられています。

新型コロナウイルスに対するワクチン接種に向けて、現在準備が進められていますが、手洗い・消毒・マスクの着用・三密回避などの基本的な感染対策は今後も引き続き継続していきましょう。

薬剤部
薬剤師 大久保 孝則

定期接種と任意接種のワクチンの違い

| | 定期接種のワクチン | 任意接種のワクチン |
|------------|-------------|-------------------------------------|
| 予防接種法での規程 | あり | なし |
| 費用負担 | 原則なし* | あり* |
| 副反応が起こった場合 | 予防接種法に基づく対応 | 医薬品医療機器総合機構(PMDA)の医薬品副作用被害救済制度による対応 |

*一部地域によって異なります

厚生労働省
予防接種情報

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

厚生労働省HPより引用

特集 2

母乳育児ってすごい

～授乳中のお薬～



当院は、WHO/UNICEFより「赤ちゃんにやさしい病院」に認定されています。赤ちゃんにやさしい病院は母乳育児を推進している施設です。なぜ、WHOやUNICEFが母乳育児を勧めているのでしょうか？

それは、人工乳ではなくお母さんが母乳を与えること、母乳で赤ちゃんが育つことで、母子両方にメリットが有ることがわかっているからです。

2016年には、子供の健康と栄養の専門家であり疫学者であるVictoriaらにより、Lancet（世界五大医学雑誌）に授乳の母子への影響についてのメタアナリシス（いくつもの分析を重ねて得られた最も質の高い根拠）が掲載されました。それによれば、生後6ヶ月以上の長期授乳は感染と不正咬合の減少、知能の向上と肥満と糖尿病の減少の可能性が示され、長期授乳とう歯の関係、母親にとっては乳がんの減少、出産間隔の増加と卵巣がん、2型糖尿病の減少の可能性が示されました。また、低中所得国では、母乳育児が増加することによって5歳以下の年間82万人の子どもたちの死亡と8万人の乳がんの死亡が防げるとも試算されました。その他、子どもの白血病の発症も約30%減少することも記載されています。これらを踏まえて、母乳育児はSDGsの基盤の一つともなっています。

そもそも、我々は哺乳類の仲間であり、それによって生き延びてきた生物です。実は哺乳類の歴史は長く、出現したのは2億

2500万年前とされています。恐竜の出現は2億5000万年前で絶滅は6600万年前ですから、哺乳類はその絶滅を引き起こした環境の変化を生き抜いてきたとも言えます。

「赤ちゃんにやさしい病院」は、できるだけ多くの母子が母乳育児を続けられるように支援している施設です。



母子同室中の授乳のお母さんは赤ちゃんを見つめています。

そのように母子双方にメリットのある授乳について、薬剤の添付文書には、「授乳中の婦人には投与を避けることが望ましい。やむを得ず投与する場合は授乳を中止させること」といったような記載があり、多くの薬剤の処方の際に授乳を中止するように指導されてきました。これは薬物が使用した母の母乳から検出されたり、動物実験で動物の母乳から検出されたりした場合などに、その濃度とは関係なく記載されています。しかし、母親が薬剤を投与されて、その母乳を飲んだ赤ちゃんに作用や副作用が起きることは通常ないこともわかっています。なかには乳児にも適応がある薬剤でさえ授乳中止の記載がされ

ていることもあります。

実際に授乳しないほうがよい薬剤は、抗腫瘍薬、放射線の診断薬、ヨードを含む薬剤などであり、通常処方されるものの大半は問題ありません。しかし、母乳中の濃度が測定されていない薬剤も多く、判断の根拠が乏しいのも事実です。

専門家向けの情報源としては、大分県地域保健協議会編による母乳とくすりハンドブック改定第3版や薬物治療コンサルテーション妊娠と授乳改訂第3版などがあります。

添付文書の授乳に関する記載は2019年4月から記載を変更するように記載要項が変更されており、「授乳を避けさせること」と記載できるものは、ヒトで哺乳中の児における影響が認められているもの、薬理作用等から小児への影響が懸念され、ヒトでの児の血漿中濃度又は推定曝露量から、ヒトで哺乳中の児における影響が想定されるもの、と限定されました。また、「授乳しないことが望ましい」と記載する場合は、非臨床試験又はヒトで乳汁への移行が認められ、かつ薬理作用や曝露量等からヒトで哺乳中の児における影響が懸念されるものだけになりました。この書き換えは2024年3月末までにおこなわれることになっています。

近年は多くの診療ガイドラインが作成され、利用されています。過去にはこれらの治療についての授乳と薬剤の記載も、実際には問題ない薬剤であっても添付文書の記載から授乳を中止するとされるものも多く、診療

科との説明が一致しないため、母親や家族が混乱する元にもなっていました。最近では、ガイドラインの改訂によって、さまざまなデータベース等との齟齬もなくなり、あるいは授乳についてはそのデータベースそのものを参照するように記載されているガイドラインも出てきています。

造影検査後の授乳中止についても2019年に日本医学放射線学会造影剤安全性委員会から、「授乳中の女性に対する造影剤投与後の授乳の可否に関する提言」が発表され、基本的に造影検査後の授乳中止は必要ないことで意見が統一されました。

このように、授乳と薬剤についての環境は大きく改善しています。公的な相談場所としては、国立成育医療研究センターの妊娠と薬情報センターで、授乳と薬についての相談も受け付けています。

総合周産期母子医療センター
部長 関和男



NICUに入院中の赤ちゃんの抱っこ「カンガルーケア」と呼ばれています。赤ちゃんもお母さんも気持ちの良い時間を過ごします。

地域連携だより

『聞いてみてください！センター病院医師による第2の治療方法も!!』
～オンライン(WEB)でセカンドオピニオンが受けられます～

- 手術を勧められたが、本当に手術をしないとイケないの？
- 今かかっている病気について、もっとたくさんの情報が欲しい！
- いくつか治療の選択肢を出されたけど、良く分からないので決められない…
- 主治医からのお話はとっても難しいけれど、それを直接先生には言い出せなくて…

こんな経験、一度くらいはありますか？
横浜市立大学附属市民総合医療センター（以下、センター病院）では、セカンドオピニオンがオンラインでも受けられるようになりました。これは、神奈川県内の病院で初めて、また全国の公立大学病院としても初めての取り組みであります。



セカンドオピニオンとは、医療機関で診療を受けている人が現在の診療内容や治療方法について、他の医療機関の医師に相談して客観的な意見を求めることです。

「治療にはいろいろな選択肢がある」ということを知る手段として、近年、広く知られるようになりました。

当院では従来からセカンドオピニオン外来を設けていますが、遠方にお住まいの方、他の病院に入院中で来院できない方、自宅から外出することが困難な方などの希望にも応えようと、2020年8月にオンラインでも受診できる体制をつくりました。

【オンラインシステムを利用するメリット】

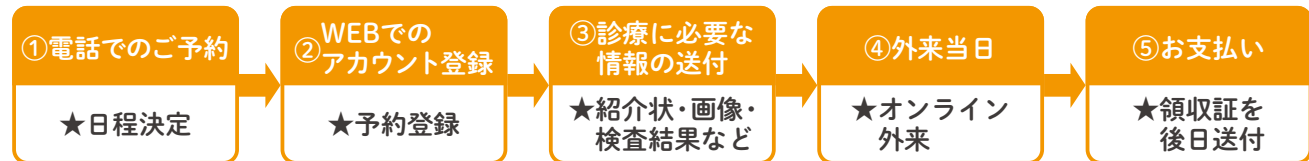
【病院に行く必要がない】



【交通費がかからない】



【感染リスクの回避】



オンラインでも受診を可能にしたことでは、診察や会計などの待ち時間がない、交通費がかからない、平日の診療時間内であれば無理のない受診ができるなど、患者さんの負担が軽くなるだけでなく、来院を要しないため新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止という観点でも、安心して利用していただけるシステムとなっています。

現在、オンラインでセカンドオピニオンを受けられる診療科は、泌尿器腎移植科、炎症性腸疾患（IBD）センター内科、歯科口腔外科矯正歯科、整形外科、婦人科で、今後も順次拡大する予定です。（その他の診療科については別途ご相談ください。）

ご利用の際は、当院ホームページをご覧ください。

セカンドオピニオン外来について



Topics 本館3階の工事はなにをしているの？
～手術室を拡充します～



完成した手術室。これから手術機械を入れます。

本館3階では手術室（3室）を増設する工事を令和2年9月からスタートし、令和3年3月に完成を迎えました。

リハビリテーション室を別階に移し、その跡地を手術室に改修するもので、床をコンクリート仕様に変更するため、隣接道路に設置したコンクリート車からコンクリートを圧送し、3階窓からコンクリートを床に流し込む…という、改修工事では大掛かりな作業も行いながら進めました。



工事の様子

今回増設した手術室には、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ Xi」を導入します。金沢区福浦にある横浜市立大学附属病院では既に導入されていますが、当院では初めての導入となり、最上位機種のだ・ヴィンチ Xi を2台同時に稼働させるのはアジアで初めてとなります。（2021年3月現在）

ダ・ヴィンチとは、腹腔鏡手術を支援する内視鏡下手術支援ロボットのことで、前立腺・大腸・食道・子宮などのがん治療に用いられます。患者さんのお腹にロボットアームに取り付けた鉗子と内視鏡を挿入する小さな穴を数か所開けて手術を行います。



ダ・ヴィンチXiのオペレーティングイメージ

従来の手術に比べて傷口が小さいため、術痕もほとんど目立たず、術後の痛みも軽くなるというメリットがあります。患者さんの体への負担を抑えられるため、術後の早期回復・入院期間の短縮にも繋がります。

ダ・ヴィンチの稼働時期は令和3年度の4月～6月ごろを目指しています。

今後とも、一層市民の皆様にご信頼され愛される病院となるように、運営を行ってまいります。ご期待頂ければ幸いです。

管理栄養士からの 食べものひとことメモ

料理・素材に関して一言

春野菜はみずみずしく、独特の苦みや香りを持つものが多いことが特徴です。また、寒い冬を越えて芽吹き、成長するための栄養をため込んでおり、旬の時期を逃さず是非とも食べたい食材です。今回はその中でも、食物繊維が豊富なたけのこ、ビタミンCが豊富な新じゃがいも、ミネラルや各種ビタミンを多く含むグリーンピースを使ったお手軽レシピをお届けします。シンプルな味付けで、食材の風味や食感を楽しめるレシピとなっています。



春野菜のペペロンチーノ炒め

エネルギー：88kcal、たんぱく質：2.8g、塩分：0.5g

材料：1人分

- ・ゆでたけのこ……40g
- ・グリーンピース…10g
- ・赤とうがらし…1/4本
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・新じゃがいも…40g
- ・にんにく…1/4個程度
- ・白ワイン…小さじ1
- ・塩…少々（0.5g程度が目安）



作り方

- ①(下準備)
 - ・たけのこは短冊切りにする。
 - ・新じゃがいもは、皮をむいて千切りにし、5分程度水にさらしておく。
 - ・グリーンピースは2分程度下茹でし、水を切っておく。
 - ・にんにくは薄切りに、赤とうがらしは小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて中火で熱し、香りが出たら、新じゃがいも、白ワインを入れ2～3分程度炒める。
(炒め時間が長くなるほど食感が失われるので、好みの硬さになるよう調整する。)
- ③たけのこ、グリーンピースを加えさっと炒め、塩で味をととのえて、器に盛り付ける。



患者さん・ご家族からの紹介予約が一部診療科で可能になりました

◇患者さん・ご家族



②紹介予約申し込み

③診察当日
「診療情報提供書」「保険証」
「受診のご案内」

◇紹介元医療機関



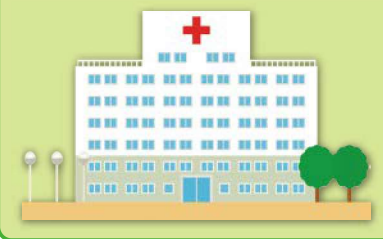
①「診療情報提供書」の
交付（または病院への郵送）
「受診のご案内」

【患者さん予約専用ダイヤル】

●TEL 045-253-5757

●受付時間 13:00～16:30

※上記紹介予約専用ダイヤルは土日祝を除く



診察までの
待ち時間が減る

病院滞在時間が
減ることで、
感染リスクも低下する



◇患者さんから直接予約を取得出来る診療科（2021年3月末現在） ※最新の情報はホームページでご確認ください。

- 呼吸器病センター内科
- 泌尿器・腎移植科
- 皮膚科
- 乳腺・甲状腺外科
- 婦人科
- 形成外科
- 歯科・口腔外科・矯正歯科
- 炎症性腸疾患（IBD）センター内科
- 精神医療センター（代表番号 045-261-5656 より外来窓口でご予約を承ります。）

■ 受付時間

| | |
|-----|--|
| 初診 | 午前 8:30～午前 10:30 |
| 再診 | 【一般診療】 午前 8:00～午前 11:30（一部診療科により異なります） |
| | 【予約診療】 午前 8:00～午後 4:00（一部診療科により異なります） |
| 休診日 | 土日、祝日、年末年始 |