

# 自治医科大学 附属病院だより

Jichi Medical University Hospital

No.

41

2026.2

## 病気を知ろう

- 気胸について  
呼吸器外科 坪地 宏嘉

## 患者さんのご意見

- 入院患者アンケート調査結果の報告(令和7年10月実施分)
- 患者さんのご意見
- ご要望への取り組み

## リレーエッセイ

- 各職種の紹介(卒後臨床研修センター)

## 検査の豆知識

- 造影剤を使わない眼底血流検査 — OCTアンギオグラフィー(OCTA)

## トピックス

- 子ども医療センター支援基金
- 患者サービス検討委員会

## お知らせ掲示板

- 患者支援事業について
- 病院への寄付について
- 患者会について(がんサロン虹)

## 健康レシピの紹介

- 豆腐のホワイトソースグラタン

【自治医科大学附属病院だより41号 表紙】  
とちぎ子ども医療センター たまご広場

Do you know the illness?



呼吸器外科  
坪地 宏嘉

## 「気胸について」

### どのような病気か

気胸とは、肺の表面に小さな穴が開いて空気が漏れ、肺がしぼんでしまう状態のことをいいます。肺は胸の中で風船のようにふくらみ、呼吸のたびに空気を出し入れしています。肺の外側には通常空気はありませんが、何らかの理由で肺がパンクし外側に空気が貯まった状態になると十分にふくらまなくなります。これが気胸です。

### 気胸の原因

気胸の原因はいくつかあります。肺の表面には「ブラ」や「ブレブ」と呼ばれる小さな風船のような病変ができることがあります(図1)、これが破れると空気が漏れて気胸になります。特に細身で背の高い若い男性に発生しやすく、「自然気胸」と呼ばれます。「ブラ」や「ブレブ」の原因ははっきりとはわからないことも多いですが、急速な体の成長に伴い肺の表面に陰圧が加わることや喫煙が関係していると考えられて

います。そのほか、交通事故や転倒などによって肋骨骨折をきたし、骨が肺に刺さって生じる「外傷性気胸」、肺気腫や間質性肺炎など肺の病気にもともなって起こる「続発性気胸」もあります。

### 症状

気胸の主な症状は、突然の胸の痛みと息苦しさです。片側の肺がしぼむのが大部分のため、多くの症例で痛みは片側性です。肺のしぼみ方が軽い場合は「少し苦しい」程度で済みますが、虚脱が大きいと酸素が足りなくなり、かなり苦しくなりこともあります。時に胸腔内に空気がどんどん貯まって心臓や反対側の肺を圧迫する「緊張性気胸」という危険な状態になることもあります。この場合は、命に関わることもあるため直ちに処置が必要です。また稀に両側同時に気胸になることがあり、この場合も早急な処置が必要になります。



図1

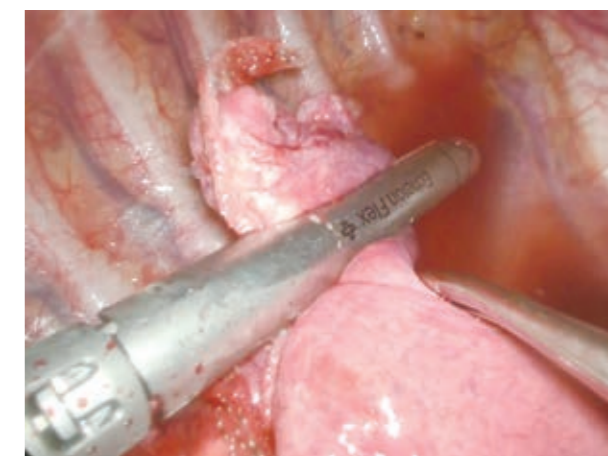


図2

### 診断と治療

診断は、胸のレントゲンやCTで肺のしぼみ具合を確認して行います。治療方法は、気胸の程度によって異なります。

軽い場合には特に処置は行わず、安静にして経過をみます。多くの場合は数日~1週間程度で自然に空気が吸収されます。中等度以上の場合には、胸に細い管(胸腔ドレーン)を入れて、胸腔に貯まった空気を外に出しながら肺を再びふくらませます。一般的には入院が必要となり、胸腔ドレーンを留置して空気の漏れが止まるのを待ちます。空気漏れが止まらない場合や、再発を繰り返す場合には場合には手術を行います。胸腔鏡という細い内視鏡を使って小さな傷から手術を行うことが一般的です。気胸の原因となるブラやブレブを自動縫合器という器械を用いて切除します(図2)。概ね手術後数日で退院可能となります。

### 再発と予防

自然気胸は、いったん治っても再発することがあります。再発を防ぐためには、禁煙がとても大切です。煙草は肺の構造を破壊して、ブラを作りやすくするためです。高い場所に行くと気圧が下がって再発のきっかけになることもありますので、治療後は山登りや飛行機を使っての旅行はしばらく控えたほうが良いでしょう。

### まとめ

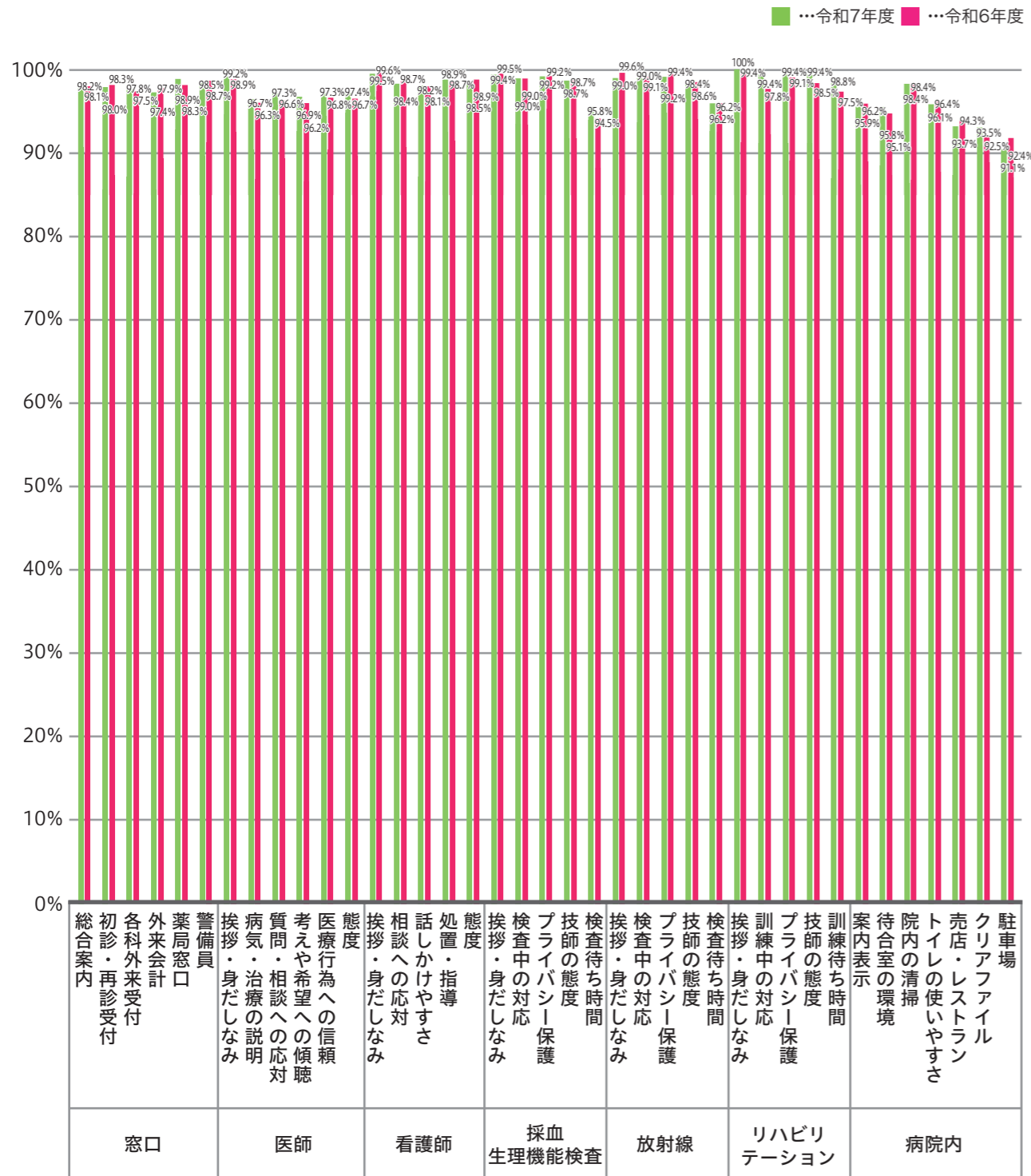
気胸は突然の胸の痛みや息苦しさで気づかれることが多い病気です。軽症なら自然に治ることもありますが、重症の場合は命に関わることもあります。「胸が急に痛くなった」「呼吸が苦しい」と感じたら、できるだけ早く病院を受診してください。早めの診断と適切な治療が、安心して日常生活に戻るための第一歩です。

# 患者サービス検討委員会からのお知らせ

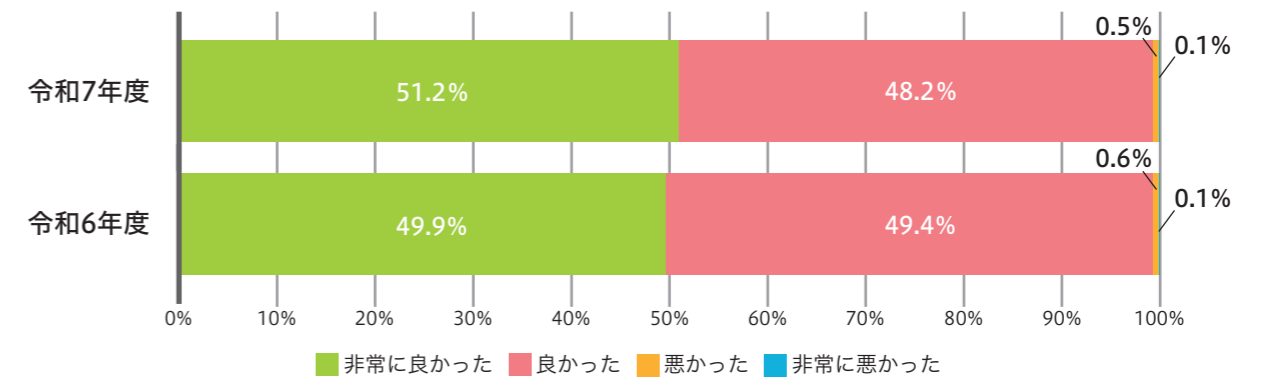
## 令和7年度外来アンケート調査結果

令和7年10月20日(月)～24日(金)に、外来アンケートを実施しましたので、集計結果をご報告いたします。これらの結果やいただいたご意見を真摯に受け止め、今後も更なる患者サービスの向上に努めます。アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

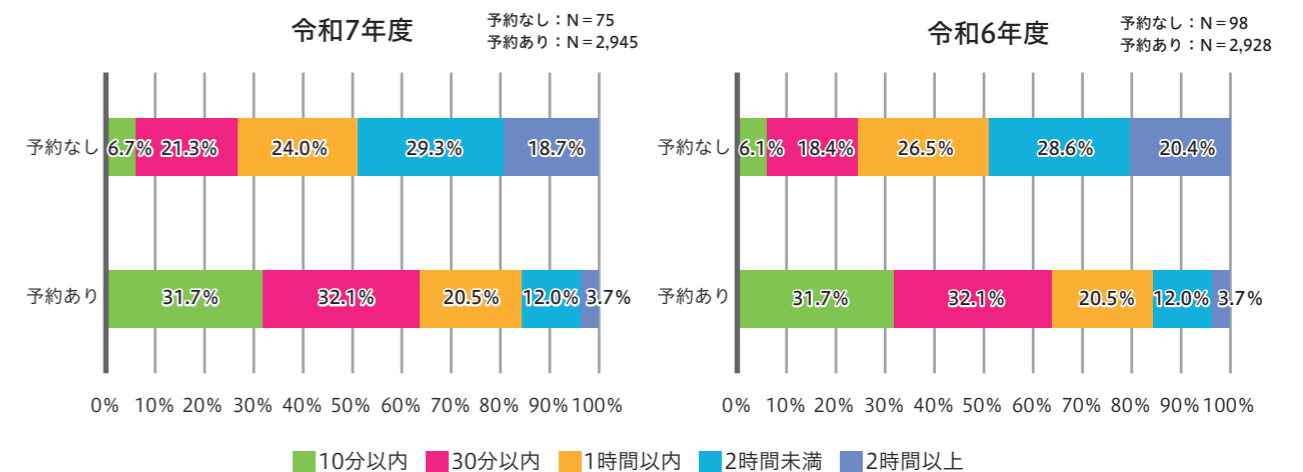
### 満足度調査 外来アンケート結果 職員や施設等に対する満足度(満足+やや満足の割合)



## この病院に来て良かったと思いますか

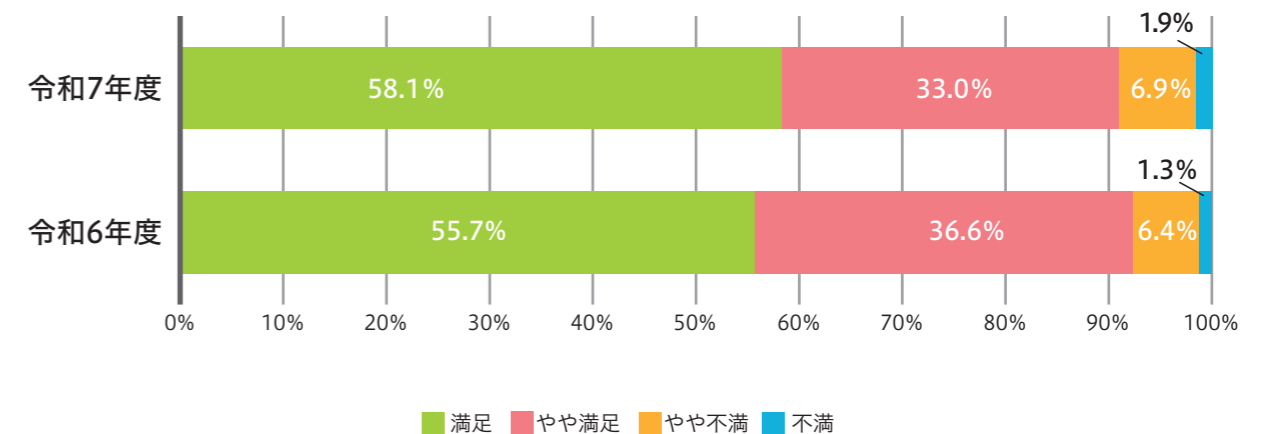


### 待ち時間について

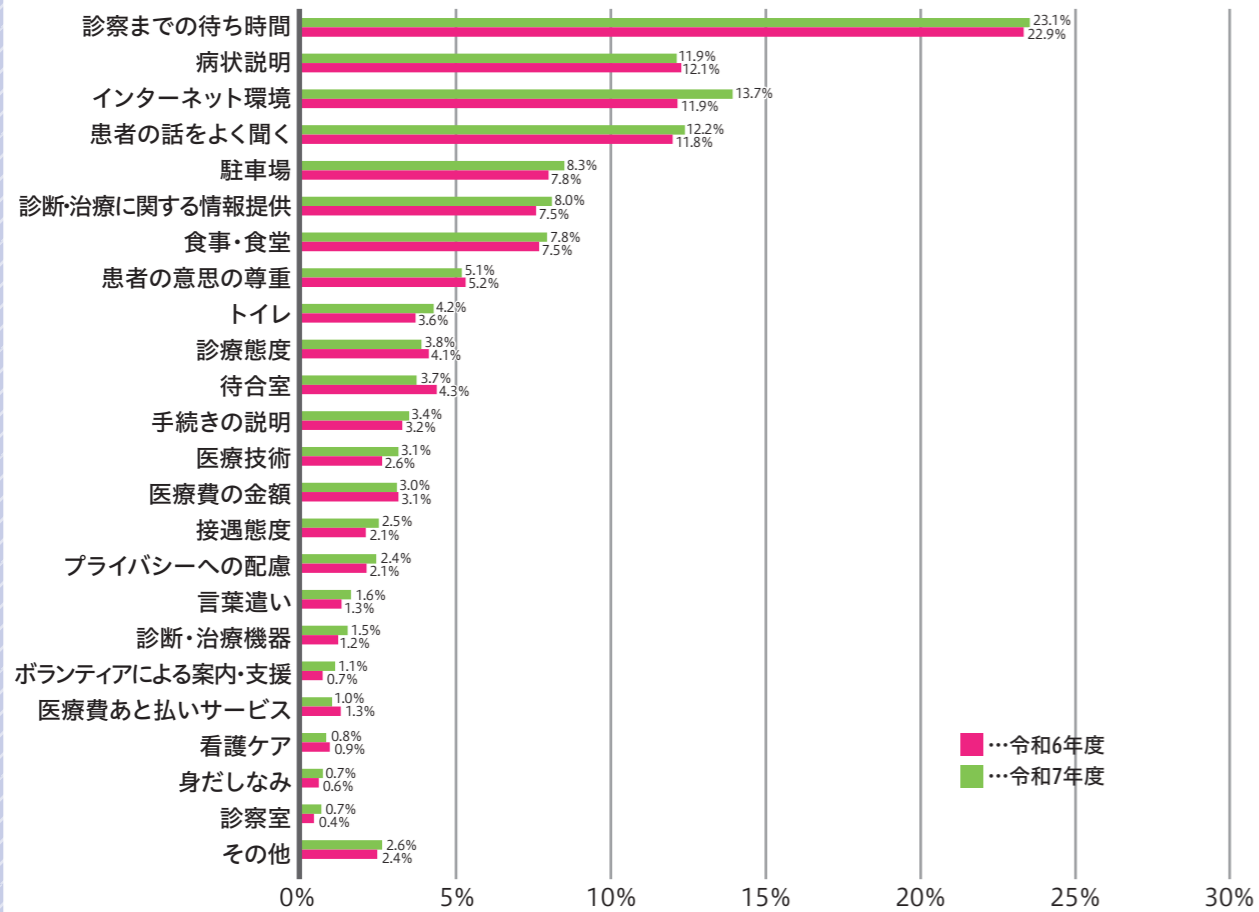


### 駐車場の利用について

## 駐車場は利用しやすいですか



改善点調査 特に改善が必要と思われる項目 (複数回答)



自由意見欄 (抜粋)

待ち時間 予約の遅延	・外来の待ち時間がとにかく長いです。予約時間の意味がありません。
会計・受付 保険証確認	・会計受付の列がいつも長く、それが一番時間がかかることが多いです。 ・保険証確認にとっても時間がかかります。
Wi-Fi ネット環境	・FreeWi-Fiがあると良いです。(同様の要望が多数) ・入院中は入院患者専用のWi-Fiがあると大変助かります。
検査・採血	・10年以上お世話になっています。血液検査がとてもスムーズになり、ストレスが減りました。
医師の接遇	・先生方は患者の顔を見ず、パソコンだけを見て話されることが多いです。 ・患者の話をよく聞いてもらえません。病状の説明が不十分で不安です。
駐車場 アクセス・料金	・駐車場の幅を広くしてほしいです。(停めにくい) ・駐車料精算機にキャッシュレス決済を導入してほしいです。
呼出端末 呼び出しシステム	・呼び出し端末の1回目の呼び出しが使われず、いきなり呼ばれます。
飲食・売店 レストラン	・レストランの食事がおいしくありません。改善してほしいです。
トイレ 衛生・設備	・トイレに紙タオルを付けてほしいです。 ・トイレ個室の数をもう少し増やしてほしいです。
良い意見	・すべて感謝です。ありがとうございます。 ・医師、看護師、職員の皆さん…皆様の親切に感謝しています。

いただいた意見をもとに、更なる患者サービスの向上に努めていきたいと思っております。  
アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。  
今後も、自治医科大学附属病院の運営にご理解・ご協力をお願い致します。

Relay Essay

リレーエッセイ

〈連載〉  
第21回



研修医の一日について

自治医科大学附属病院

卒後臨床研修センター 研修医2年目 渡邊 悠真

今回は、研修医の一日についてご紹介させていただきたいと思います。研修医とは医師免許取得後、一人前の医師になるための研修期間として上級医に指導していただきながら2年間医療を行っていくものになります。また、研修医の期間は2年間同じ診療科にいるのではなく、様々な科を1か月から2か月でローテーションする仕組みとなっています。様々な科で勉強することで幅広い臨床スキルの習得をすることができます。研修医は1年目、2年目でそれぞれ40-50人前後おり、多くの研修医と日々切磋琢磨しております。

自治医科大学附属病院の研修医の普段の業務としては、上級医との回診、病棟のカルテの作成、薬の処方、点滴のオーダーなどを主として行っています。患者さんの治療方針などは上級医の先生に指導いただきながら進めております。特に病棟では、患者さんの状態に変化が起きた時の看護師さんからファーストコールは研修医になることが多く、適切に評価し、上級医に報告することが求められています。また、診療科によっては、外科的手技やカテーテルの挿入などを上級医の指導のもと行っています。基本的には上級医と相談して診療を進めていますが、研修医だからといって上級医にすべて話すのではなく一人の医師として責任をもって診療にあたっております。

やはり入院していた患者さんの状態が改善して、元気に自宅に帰られる様子を見ると、医師としてのやりがいを非常に感じます。私は研修医の2年目であり、研修も終盤に差し掛かっています。3年目以降は専門の科での研修となり、専攻医として責任も増してきます。残りの研修も充実したものにしていこうと思います。



ある日の1日 (呼吸器内科)

- 7:00~7:45 患者さんの採血、回診
- 7:45~8:30 上級医とのカルテチェック、方針決定
- 8:30~12:30 カルテ作成、薬や点滴の処方
- 12:30~13:00 職員食堂で昼食
- 13:00~13:30 気管支鏡検査準備
- 13:30~16:00 気管支鏡検査
- 16:00~17:00 上級医と夕方の回診
- 17:00~18:00 サマリー作成、予定入院患者の予習

## 検査の豆知識



### ～造影剤を使わない眼底血流検査 OCTアンギオグラフィー(OCTA)～

眼科 蕪城俊克

#### OCTアンギオグラフィー(OCTA)って何？

「ものがゆがんで見える」「視界の真ん中がみえにくい」——そんなとき、目の奥の「網膜」にある細い血管の流れが悪くなったり、出血したりしていることがあります。網膜はカメラでいえばフィルムの役割を果たしており、その血流の状態を詳しく調べることは、視力を守るうえでとても大切です。

従来、眼底の血流の検査には造影剤を腕から注射して撮影する「蛍光眼底造影検査」が必要でしたが、造影剤へのアレルギーや稀に重篤な副作用（アナフィラキシー・ショック）の心配がありました。そこで近年登場したのが「OCTアンギオグラフィー（OCTA）」です。

#### OCTA検査について

OCTAは、特殊な光を使って血管の中を流れる赤血球の動きを検出し、造影剤を使わずに網膜や脈絡膜の血流を画像化することができる技術です。網膜を垂直に切ったり（垂直断）、網膜表面に沿って切ったり（水平断）することができます。検査は座って装置をのぞき、数秒間まぶしい光を見るだけ。痛みはなく、検査時間は片眼あたり2～3分程度と短時間で終わります。

費用は保険が適用されるため、自己負担3割の方で1,200円程度（検査費用のみ）です。造影剤を使わないため体への負担はなく、糖尿病や腎臓病のある方にも安全に実施できます。

#### OCTAで分かること

この検査では、血流が途絶えた部分や新しい異常血管（新生血管）の有無を、網膜の層ごとに立体的に観察できます。これにより、

- ・糖尿病網膜症（網膜の毛細血管が詰まる・漏れる病気）
- ・加齢黄斑変性（眼底の中心部に異常な血管ができて、むくみや出血を起こす病気）
- ・網膜静脈閉塞症（網膜血管の詰まりによるむくみ）
- ・ぶどう膜炎による黄斑浮腫（炎症による網膜血管からの漏れによるむくみ）

など、さまざまな疾患の診断や治療経過の評価に役立っています。図1は加齢黄斑変性の眼底写真で、眼底の中心部分の網膜が白っぽくなり、むくんでいます。そこをOCTAで撮影すると（図2）、左下の図（垂直断）で赤色になった部分に異常な血管が生えてきており、そこから水漏れして網膜がむくんでいるのがわかります。



図1 加齢黄斑変性の眼底写真

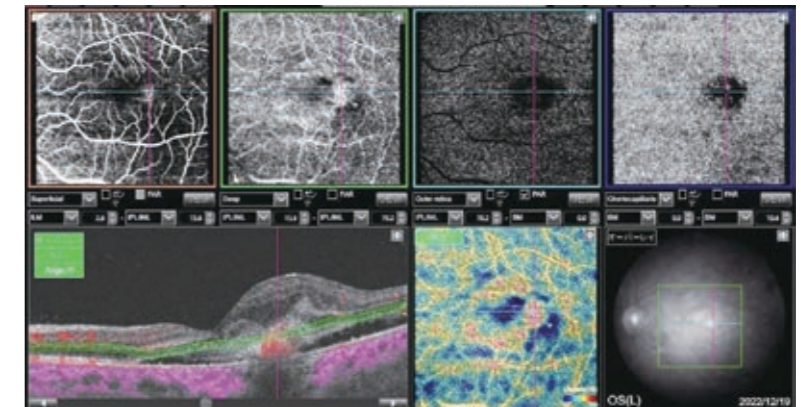


図2 加齢黄斑変性のOCTA画像

#### 自治医科大学附属病院眼科の取り組み

自治医科大学附属病院眼科では、こうした疾患に対してOCTAを用いた画像評価を取り入れながら、糖尿病黄斑浮腫、滲出型加齢黄斑変性、萎縮型加齢黄斑変性、網膜中心静脈閉塞症、ぶどう膜炎による黄斑浮腫\*に対する新しい治療法の臨床試験を行っています。詳細は眼科受け持ち医にご相談下さい。

\*自治医大さいたま医療センター眼科で実施

OCTAは、造影剤を使わずに血流の異常を“見える化”できる画期的な検査です。痛みがなく短時間で受けられるため、多くの方に安心して行っていただけます。視力に関わる病気の早期発見や、治療効果の判定に欠かせない重要な検査として、自治医科大学附属病院眼科でも日常診療に広く導入しています。

# トピックス ①

## 『自治医科大学とちぎ子ども医療センターへの来訪者』

とちぎ子ども医療センターに入院中の子どもたちのところにたくさんの方が遊びに来てくれました。子どもたちの嬉しそうな姿や笑顔をたくさん見ることができました。

8月29日(金)

宇都宮ブルックス #33ギャビン・エドワーズ選手、#028ブレッキー

子どもたちとハイタッチをしたり、一緒にシュート体験をしたりして楽しく触れ合いました。  
2025-26シーズンでもご活躍されますことをお祈りします。



10月1日(水)  
セラピードッグ(WIZ-DOG)

4匹のワンちゃんが様々な芸を披露してくれました。  
子どもたちに寄り添い、元気を与えてくれました。



# トピックス ②

## 『令和7年度 クリスマスコンサートの開催について』



12月20日(土)に本館1階生理機能検査室および本館4階西病棟にてクリスマスコンサートを開催いたしました。第1部(生理機能検査室)は自治医科大学軽音楽部Route 4 Jazz Orchestraの皆様、Felix Saxophone Quartetto(サクソ四重奏)の皆様にご出演いただきました。

続く第2部(本館4階西病棟)では、Felix Saxophone Quartettoの皆様に加え、ピアニストの渡辺克子様にもご出演いただき、華やかな演奏をお届けしました。

約120名の方が参加され、クリスマスの雰囲気を感じられる素敵なコンサートとなりました。参加者の方からは「演奏されている方が楽しそうで、こちらでも楽しく参加させていただきました。」「涙が出るくらい生きる活力をもらえました。」等、温かいご感想を多数いただいております。

今後も患者サービスの一環として、皆様に楽しんでいただけるようなコンサートを継続して開催していきたいと思っております。

# お知らせ掲示板

自治医大学附属病院の各部署のご案内

## イルミネーションについて

冬季イルミネーションは、2月末まで点灯を実施しております。患者の皆様や、そのご家族のお気持ちを少しでも癒すことができれば、との思いを込めて、一般財団法人自治医科大学協栄会の協力により設置しております。



## 自治医科大学とちぎ子ども医療センター 支援基金について

当院では自治医科大学とちぎ子ども医療センターの機能の充実・療養環境の維持向上等を図ることを目的とした寄付を受け入れております。  
ご寄付いただきました方々に、この場をお借りしまして感謝申し上げます。

### 【寄付受け入れ状況】

#### 《寄付金》

個人の方または団体の皆様から寄付金をいただいております。  
そのほか、とちぎ子ども医療センターに設置しております募金箱にも多くの方々からご協力いただいております。

#### 《現物寄付》

おもちゃや絵本、ハンドタオルなどのお品を寄贈いただいております。

### 【主な使途内容】

子ども向けの絵本やアニメDVD、おもちゃ等の購入に使用させていただいております。



ご寄付については随時申し込みを受け付けております。  
お問い合わせは下記までご連絡ください。

自治医科大学附属病院 総務課 寄付担当  
TEL: 0285-58-7104 MAIL: children@jichi.ac.jp

## がん患者と家族のサロン虹について



「がん患者と家族のサロン虹」は、病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間を持ったりする場です。

がんの種別は問いません。当院に入院中の患者さん、他院通院中の患者さん、ご家族のみでの参加も可能です。予約不要で、参加費も無料ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。

### ● 令和8年度 開催日

- 第1回目 5月14日(木)
- 第2回目 7月9日(木)
- 第3回目 9月10日(木)
- 第4回目 11月12日(木)
- 第5回目 2月18日(木)

### 【アピランスケアブースで体験できること】

- ◆まばらな眉の場合の描き方
- ◆いきいきとした表情を演出する顔色メイク
- ◆より肌がうるおうお手指ケア
- ◆自身に合った服装やメイクのカラーを知る「カラー診断」など

ウィッグやケア帽子など、脱毛ケア用品の展示もあり

### ● 場所

立体駐車場棟1階 大会議室

### ● プログラム

14:00 ~	レクチャー
14:35 ~	リラクゼーション体験 自由な語り合い 社会資源ブース アピランスケアブース



全5回、違うテーマでレクチャーを行います。  
レクチャー終了後は、お好きなブースを自由に体験いただけます！

医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、公認心理師、事務職員、ピア・サポーターがサポートします。

### お問い合わせ

自治医科大学附属病院がん相談支援センター  
TEL: 0285-58-7107 (直通)  
8時30分~17時15分 (月~金 ※休診日を除く)

# 健康レシピ Healthy recipes



## 豆腐のホワイトソースグラタン



寒さで乾燥した日々が続く、風邪やインフルエンザに気をつけたい時期ですね。ウィルスや細菌に負けない体をつくるためには、免疫機能を高めることが大切です。

今回は、免疫機能アップに必要な栄養素を含む食材を使用した、寒い冬に温まるレシピを紹介します。

### \*材料 (2人分) \*

- むぎえび……………150g
- ブロッコリー……………150g
- 玉ねぎ……………50g
- しめじ……………50g
- サラダ油……………大さじ1/2
- こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………30g
- パセリ……………お好みで
- ◎ 豆腐ソース
- 絹ごし豆腐……………200g
- 牛乳……………大さじ2
- みそ……………大さじ1
- マヨネーズ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/3



↑1人分  
エネルギー…275kcal  
たんぱく質…25.9g  
食塩相当量…1.8g

### \*作り方\*

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて2～3分加熱する。その後、ボウルを重ねたざるに豆腐を入れ、10分ほど水切りする。
  - ② ブロッコリーは一口大、玉ねぎは2mm厚さの薄切り、しめじは小房に分ける。
  - ③ ブロッコリーを下茹でする。
  - ④ ボウルに水切りした豆腐を入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。豆腐ソースのその他の材料を加え、さらに混ぜ合わせる。
  - ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ったらえびを加える。えびの表面の色が変わってきたら、しめじを加える。しんなりしてきたらブロッコリーを加え、さっと炒める。
  - ⑥ グラタン皿に炒めた具材を盛り、その上に豆腐ソースをかけ、チーズをのせる。
  - ⑦ トースターに入れ、7～10分ほど焼く。仕上げにお好みでパセリを散らして完成。
- ※ご家庭のトースターで加熱時間は変わるので、様子を見ながら調整してください。

### ～免疫機能を高めるポイントとは？～

- 冬の寒さで体が冷えると、腸の動きも低下しがちです。腸には、免疫を司る免疫細胞が集まっています。腸内の免疫細胞を活性化させるために、発酵食品を取り入れ、腸内環境を整えましょう。(今回のレシピで使用している食品: みそ、チーズ)
- たんぱく質は免疫細胞を作るのに必要な栄養素で、肉類や魚介類、大豆製品や乳製品などから摂ることができます。(今回のレシピで使用している食品: えび、豆腐、チーズ、牛乳)
- 抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、免疫機能を高める効果が期待できます。また、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類は、免疫細胞の強化に必要な栄養素です。今回使用しているブロッコリーは、ビタミンCが豊富な野菜の一つです
- 免疫機能を高めるためにはバランスの良い食事をするのが大切ですが、そのほかにも、体を動かす、ストレスをためない、質の良い睡眠なども大切です。

### 【参考文献】

・「健康長寿ネット」公益財団法人 長寿科学振興財団 <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokuji/menekiryokuotakamerushokuji.html> (2025年10月閲覧)

・「2月 冬を乗り切る! 免疫を高める食事のポイント」全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r06/0204/> (2025年10月閲覧)

※治療のため食事制限をされている方は、医師、管理栄養士に相談しましょう。 担当: 臨床栄養部 外丸 容子

## 患者さん・ご家族の皆さんへ

### お知らせ

### 『院内でのマスクの着用について』

コロナウイルス感染症流行時より、院内でのマスク着用にご協力いただき、ありがとうございました。

2025年11月1日から、外来者（病院実習でない学生含む）について、

**「外来治療センター」「リハビリテーションセンター」を除く  
外来エリアにおけるマスクの着用を任意** といたします。

### 注意事項

- ・病棟（入院）エリアにおいては、引き続きマスクの常時着用にご協力ください。
- ・感染流行状況や個々人の症状によっては、職員からマスクの着用をお願いする場合があります。
- ・発熱やのどの痛みなど、風邪症状がある患者さんにつきましては、マスクの着用をお願いいたします。



## 理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域と連携する医療
4. 地域医療に貢献する医療人の育成

## 基本方針

- ・患者の皆様の権利を尊重し、信頼される医療を提供します。
- ・患者の皆様に満足いただけるような医療を組織全体で提供します。
- ・地域における医療の連携を深め、お互いに顔の見える関係を築きます。
- ・地域における持続可能な医療に貢献する人材を育成します。
- ・医療資源を有効に活用し、健全で持続可能な病院運営に努めます。

## 《紹介初診予約センター》について

下記診療科宛の紹介状（診療情報提供書）をお持ちの方は、  
お電話・WEBによる事前予約が可能です。

予約は、お手元に当院あての紹介状をご準備の上、  
患者さんご自身またはご家族から、お電話・WEBにてお申し込みください。

### 予約可能診療科

- 消化器・肝臓内科
- 総合診療内科
- 脳神経外科
- 乳腺科
- 耳鼻咽喉科
- 内分泌代謝科
- 腎臓内科
- 整形外科  
(小児整形外科を除く)
- 小児耳鼻咽喉科
- 小児外科
- 乳腺科
- 皮膚科
- 歯科口腔外科・矯正歯科
- 小児歯科口腔外科

#### 電話予約

##### ● 電話受付時間

月～金（祝日、振替休日および年末年始を除く）  
9時～16時30分

##### ● 専用電話番号

☎ 0285-58-7601

#### WEB予約

##### ● URL

[https://patient.yakubato.jp/  
initial\\_appointments/jichi\\_ac](https://patient.yakubato.jp/initial_appointments/jichi_ac)



## ご意見・ご感想

「自治医科大学附属病院だより」へのご意見・ご感想をお寄せください。  
また、取り上げてほしい記事がありましたら下記までお電話またはメールにてご連絡ください。

#### ご連絡先

自治医科大学附属病院 総務課

TEL ▶ 0285-58-7104  
メール ▶ [soumu@jichi.ac.jp](mailto:soumu@jichi.ac.jp)

### 編集後記

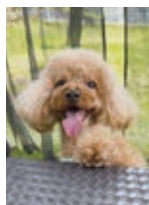
寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年は特に冷え込みが厳しく、体調管理が難しい時期ですね。

風邪や感染症が流行しやすい季節ですので、どうぞ無理なさらず、あたたかくしてお過ごしください。

少しずつ日が長くなり、春の気配も感じられるようになってきました。

まだ寒い日が続きますが、職員一同、皆さまに安全で質の高い医療の提供ができるよう頑張っております。



# 自治医科大学 附属病院だより

Jichi Medical University Hospital

No. 41  
2026.2

〒329-0498 栃木県下野市薬師寺3311番地1  
TEL 0285-44-2111 FAX 0285-40-6016  
URL <https://www.jichi.ac.jp/hospital/top/index.html>

発行日/令和8年2月

編集・発行/自治医科大学附属病院 病院広報戦略会議  
印刷/(株)松井ピ・テ・オ・印刷

