

東大病院だより

THE UNIVERSITY OF TOKYO HOSPITAL NEWS



【特集】
「マイナ受付」って
どうしたらいいの？



東大病院から世界へ発信
高齢者の総合的・全人的医療を実践

医学歴史ミュージアムの紹介
カナダ・マギル大学の Osler と Osler Library (後編 -2)



No. 113
2025.4

東大病院公式 YouTube チャンネルにて公開中の動画
『女性診療科・産科のご紹介』のシーンより。
※裏表紙に関連記事

hd 東大病院
The University of Tokyo Hospital

「マイナ受付」って どうしたらいいの？



2024年12月に従来の保険証の新規発行が終了したことで、マイナンバーカードの保険証利用（マイナ保険証）を始めた方も多いと思います。マイナ保険証の登録はしたものの、医療機関を受診した際にどのようにすればいいのかわからないという方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、当院の外来診療を受診する際の「マイナ受付」の流れについてご案内します。

1.「保険証の提示」ではなく「マイナ受付」

従来の保険証を使用して受診する際は、初診窓口（①番受付）やフロア受付での保険証の提示が必要です。一方、マイナ保険証を使用して受診する際は受付での提示ではなく、院内に設置されている「マイナ受付機」（顔認証付きカードリーダー）を使用して、患者さんご自身にて「マイナ受付」（認証）を行います。

※2025年4月現在、医療扶助（生活保護受給の方）の場合については、当院ではまだマイナ受付機での認証ができません。初診窓口、予約窓口（⑤番受付）にて医療券をご提示いただくことにより確認しています。

2. マイナ受付は「毎回」行います

従来の保険証は月1回の提示でしたが、マイナ保険証の場合は毎回受診するたびにマイナ受付を行う必要があります。マイナ受付の際に診療情報、薬剤情報、特定健診情報の閲覧（提供）について同意するかどうかを確認しています。マイナ保険証は毎回忘れずにお持ちください。

※患者さんご本人の同意のもと医師が閲覧できる情報（診療情報、薬剤情報、特定健診情報）の詳細については下記のページをご覧ください。
https://www.h.u-tokyo.ac.jp/info/pdf/info_20221013-2_2.pdf



マイナンバーカードの保険証利用登録の方法については、厚生労働省のWebサイトをご覧ください。



https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

3.「マイナ受付」はいつ行えばいいの？

初診の場合は初診窓口横の発券機で受付番号札を取った後に、再診の場合は再来受付機で受付を行った後にマイナ受付を行います。マイナ受付を行った場合は、診察前のフロア受付を省略できます。



4.「マイナ受付機」はどこにある？

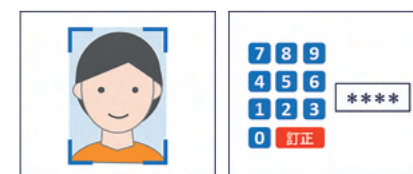
2025年4月現在、次の9か所に設置しています。いずれのマイナ受付機を使用いただいても認証が可能です。



5. マイナ受付機の使い方

① 画面の指示にしたがって、読み取り口にマイナンバーカードを置きます。
* カバー等ははずしてください
* 顔写真を表にしてください
* 奥まで差し込んでください

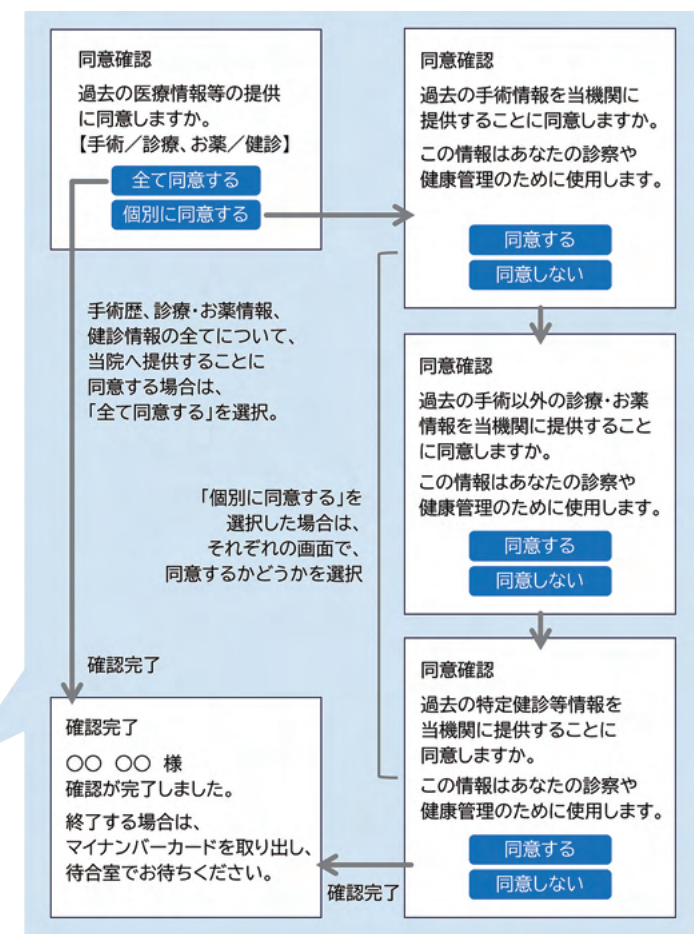
② 認証方法を選択し、本人確認をします。



※マイナンバーカードを市区町村の窓口で受け取った際に、利用者証明用電子証明書に設定した数字4桁のパスワード

③ 画面の案内に沿って、情報提供に同意するかどうかを選択します。

④ 確認が完了したら、マイナンバーカードを取り出します。



高齢者の総合的・全人的医療を実践 ～健康寿命の延伸を目指して～

文／講師 矢可部 満隆

1 老年病科とは

老年病科は内科の一部門として、高齢者の総合的・全人的な診療を行っています。

日本は超高齢社会であり、高齢者の特性に配慮した医療の重要性が増しています。高齢者は多数の疾患を併せ持ち、薬の数が多くなりがちです（ポリファーマシー）。また加齢に伴う心身の機能の衰えにより、老年症候群と呼ばれる様々な症状（転倒、尿失禁、めまい、息切れ、食欲低下、歩行障害など）を認めます。身体の調子が悪く悩んでいるものの、どこに原因があるのかわからない方もいらっしゃいます。そのような患者さんは、臓器別・疾患別の専門診療では対応できない場合が多く、当科の対象といえます。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と呼びます。平均寿命だけではなく健康寿命を伸ばすことも重要な課題です。

当科では多様な高齢の患者さんに対して高齢者総合機能評価（CGA）を行うことで、生活機能や生活状況も含めた全体像を把握します。そして「病気をよくする」だけでなく、身体機能や生活の質（QOL）を重視し「病人をよくする」ことを目標として治療にあたり、健康寿命の延伸を目指します。

外来では、高齢者に多い疾患である認知症、骨粗鬆症、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）、肺気腫（喫煙などで肺が壊れてしまう病気）、サルコペニアなどを複数有する患者さんを中心に診療しています。入院では、肺炎や脳卒中などの高齢者救急の受け入れも行っています。

また近年、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）が注目されています。ACPとは、将来患者さん本人が受けたい医療やケアについて、本人、家族、医療・ケアチームが話し合いを重ね、本人による意思決定を支援する取り組みのことで、「人生会議」とも呼ばれます。当科はACPの実践・普及を目指しています。

2 特色のある外来

〈フレイル・サルコペニア外来〉

フレイルとは、加齢の影響で身体の衰えが始まっている状態をいいます。フレイルの方は普段の生活は自立していますが、身体の機能が低下しているため、軽症の疾患などをきっかけに要介護状態に陥るリスクが高いです（図1）。フレイルは身体の機能を高めることで健常な状態に回復する可能性があるため、早期診断と介入が重要です。

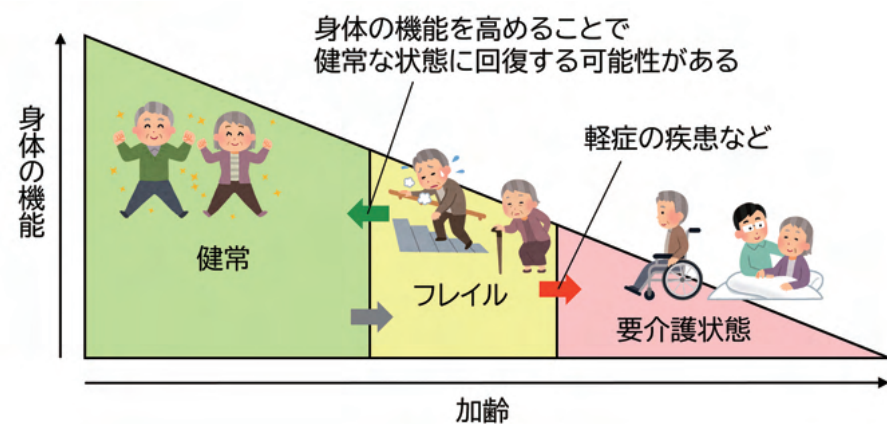


図1：フレイルのモデル

サルコペニアとは、加齢に伴い全身の筋肉量と筋力が低下した状態をいいます。身体機能とQOLの低下だけでなく、死亡率や生活習慣病のリスクも高くなります。

フレイルとサルコペニアには密接な関係があり、しばしば合併します。

老年病科は水曜日の午後と木曜日の午前にフレイル・サルコペニア外来を設けており、専門の医師が診療にあたります（初診外来からの紹介も可能です）。医療用の体組成計による体組成測定、握力測定などを行い、フレイルとサルコペニアを評価します。

高齢で背景や合併症が多様な患者さんひとりひとりに対し、栄養指導、運動指導、合併症の治療など個別性の高い介入を実施することで、身体機能とQOLの改善を目指します。

〈物忘れ外来〉

高齢になるにつれ、物忘れを気にされる方が増加します。年齢相応の物忘れは誰にでもあるものなので心配ありませんが、病的な物忘れには対応が必要です。

認知症とは、以前よりも認知機能が低下して日常生活に支障をきたした状態のことをいいます。認知症の原因は、神経の病気（アルツハイマー病など）、脳血管障害、内分泌疾患（甲状腺機能低下症）、精神疾患など様々です。また軽度認知障害とは、日常生活には支障がないものの、客観的な認知機能の低下が始まっていて、将来認知症になるリスクが高まっている状態です。

当科は、かかりつけ医と連携して診療を行っています（図2）。物忘れなどの症状がある患者さんは、かかりつけ医より当科の初診外来に紹介していただけます。その後、入院または外来で検査を行い、診断をして方針を決定します。その後はかかりつけ医にお戻りする形での紹介（逆紹介）をいたしますが、症状が変化した場合には再度当科を受診

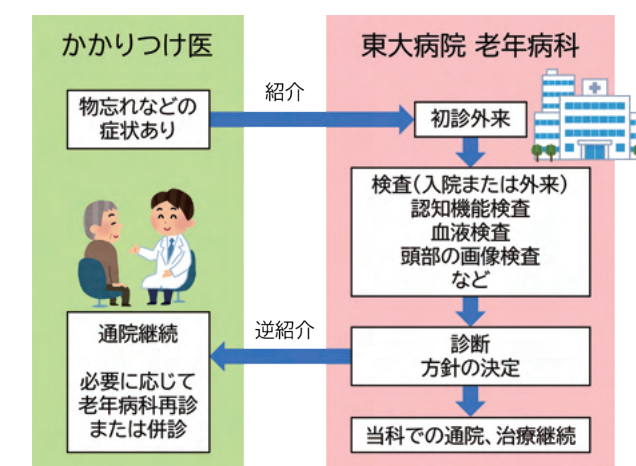


図2：かかりつけ医との連携

することが可能です。また当科での通院治療を継続するケース、かかりつけ医と併診するケースもあります。

認知症の患者さんは物忘れだけでなく、行動面や精神面の症状を呈することがあります。また今の生活を維持するためには、介護保険によるサポートも重要です。当科では認知症専門医が、薬物治療だけでなく、患者さんの様々な側面に配慮した診療を行っています。

さらに当科は、抗アミロイドβ抗体薬（レカネマブなど）によるアルツハイマー病の治療も行っています。

3 受診を希望される患者さんへ

予約センターで老年病科の初診外来（月曜日から金曜日の午前中）の予約をお取り下さい。受診時には紹介状とお薬手帳を持参していただければ幸いです。高齢者の方でお困りの症状がある方は、お気軽に受診して下さい。

東大病院 老年病科のWebサイト
<http://geriatrics.umin.jp>



慢性副鼻腔炎

文／耳鼻咽喉科・頭頸部外科 教授 近藤 健二

慢性副鼻腔炎はありふれた病気ですが、鼻づまりや鼻汁で仕事や学習の効率が落ちたり、睡眠障害の原因にもなります。この30年で治療は大きく進歩しました。

■ 原因

慢性副鼻腔炎は顔面の骨の中にある副鼻腔という空洞に生じた炎症が持続する病気です。普段鼻症状のない方も風邪をひいたときに膿の混じった鼻汁が出るがありますが、これは急性副鼻腔炎で通常短期間で治ります。3か月以上鼻症状が持続するものを慢性副鼻腔炎と呼んでいます。

副鼻腔炎が慢性化するにはいろいろな原因があり、例えば虫歯に原因があるもの（菌性副鼻腔炎）、カビによるもの（真菌性副鼻腔炎）などがあります。また好酸球性副鼻腔炎という血液中の好酸球（免疫アレルギーに関係する白血球）が多く、鼻ポリープが多発する難治性の副鼻腔炎があります。厚生労働省の指定難病で、気管支喘息に合併することが多いです。

■ 症状

主な症状は鼻づまり、鼻汁、頭重感、嗅覚障害です。鼻汁は粘性が強く、膿が混じったようなものが特徴的です。また慢性炎症による粘膜の腫れが大きくなったものを鼻茸と呼び、大きくなると鼻の穴を閉塞して慢性的な鼻づまりの原因となります（図）。とくに好酸球性副鼻腔炎では両側に鼻茸ができ、また嗅覚障害が起こりやすいという特徴があります。

■ 治療

薬物療法の代表的なものにマクロライド療法があります。当科が1989年に世界に先駆けて報告した治療法で、現在は慢性副鼻腔炎の治療法として広く使用されています。少量（通常使用量の半量）のマクロライド系抗生物質を3～6か月程度使用します。鼻汁が多いタイプの慢性副鼻腔炎に、より有効です。

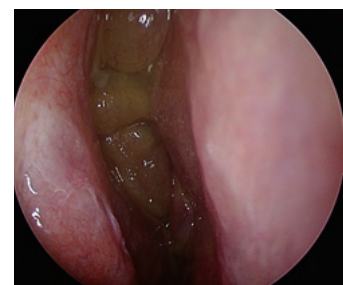
薬物療法で改善しない慢性副鼻腔炎に対しては、

手術で副鼻腔の入口を広げて内部の換気と分泌物の排出を改善します。現在慢性副鼻腔炎の手術はすべて内視鏡を用いて鼻の穴から行われ、術後の回復が早くなりました。当院での手術は全身麻酔で、通常5日程度の入院治療となります。患者さんの鼻の状態によっては、鼻中隔の手術や下鼻甲介の手術を同時に行うこともあります。

好酸球性副鼻腔炎は手術後の再発が多く、これまで治療にはステロイド剤が用いられてきましたが、2020年から生物学的製剤という新しい注射薬が保険で使用できるようになりました。これは副鼻腔炎の原因となるたんぱく質（サイトカイン）の働きをブロックする薬で、現在2種類の薬剤が副鼻腔炎に対して使用されています。対象となるのは慢性副鼻腔炎の手術を行ったあとに鼻茸が再発して、症状が一定期間持続している患者さんです。2～4週に1回、自宅で注射を行っていただきます。

図：慢性副鼻腔炎

慢性副鼻腔炎では鼻茸と呼ばれる粘膜の腫れが鼻づまりの原因になります。CT写真では副鼻腔に陰影があります。



内視鏡



CT

小児医療センターのクリスマス 2024年12月18日

～ユニバーサル・スタジオ・ジャパン&ローソン～

小児医療センターにセサミストリート™のエルモとクッキーモンスターが会いに来てくれました。ひと足早いクリスマスのサプライズ訪問にご家族やスタッフも大興奮。エルモとクッキーモンスター、そしてエンターテイナーのグリーティングや、特別に設置されたクレーンゲームのレクリエーションに加え、なんと小児科の水野雄太医師がジャグリングを披露。この日のために頑張った甲斐があり、皆さんにも喜んでいただきました。また、治療にはげむお子さん一人ひとりにプレゼントが手渡され、夢と希望とたくさんの元気をいただいて笑顔いっぱいのクリスマスになりました。

今回の訪問は、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンとコーポレート・マーケティング・パートナーであるローソンの共同プロジェクトにより実現しました。

TM and © 2025 Sesame Workshop
TM & © Universal Studios. All rights reserved.
CR25-0636



笑顔と本が出合う場所『にこにこ文庫』をご存じですか？

東大病院には患者さんが利用できる図書室『にこにこ文庫』があることをご存じでしょうか？ 通院の患者さんは室内閲覧のみですが、ゆっくりお過ごしいただけます。ご入院中の患者さんには貸し出しも行っています。絵本、コミック、小説など幅広く所蔵しているので、お気に入りの1冊にめぐり合えるかもしれません。青いエプロンが目印のにこにこボランティアが皆さんのお越しをお待ちしております。



ご利用案内

場 所：中央診療棟2、6階

開室時間：月・水・金の10:00～14:30

⑭内視鏡受付前 または

⑮ER救急・時間外受付前のエレベーターで
6階へお越しください。

開室時間は変更する場合があります。

開室情報は二次元コードまたは、
にこにこ文庫の出入口ドアに
掲示している案内をご覧ください。



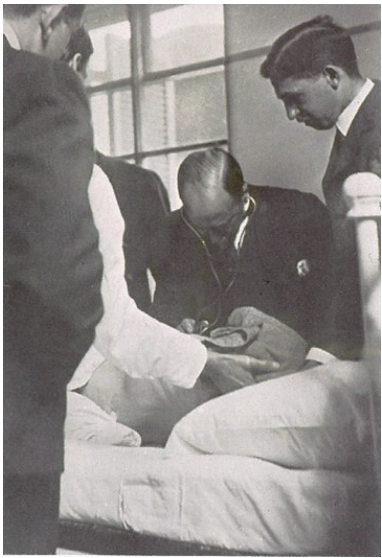


図1.Oslerによる学生のBedside Teaching
(ジョンズ・ホプキンス大学)

カナダのモントリオールにあるマギル大学の“Osler Library”を紹介する3部作の第3部である。

Osler(1849-1919)はカナダ生まれで、病理医から内科医としてマギル大学、米国のペンシルベニア大学、ジョンズ・ホプキンス大学、英国のオックスフォード大学の教授として活躍した(図1)。その医学に対する姿勢や思想は、世界の医学教育に現在もお影響を与える大きな存在である。第3部では、Oslerが収集した歴史的な書籍だけでなく、Oslerの著書とCushingによるOslerの伝記、最近のOsler Libraryが取り組んでいる日本の江戸時代の古医学書収集についても紹介する。

McGill

医学歴史ミュージアムの紹介 55

カナダ・マギル大学のOslerとOsler Library(後編-2)

文と写真 加我 君孝

執筆協力 Linda Snell教授(McGill 大学)

Rolando Del Maestro 名誉教授(McGill 大学)

Mary Hague-Yearl 博士(McGill 大学)

加我 牧子(都立東部療育センター名誉院長)



トーマス・ウィリス



ヒトの脳の脳底図とウィリスの輪

4-11. ウィリスの脳の解剖図 1664 英国・ロンドン版

トーマス・ウィリス(Thomas Willis, 1621-1675)は英国人の医師で、1664年に刊行された『脳の解剖』は神経学の歴史の中で画期的な出版物となった。医学生は脳の解剖学で“ウィリスの輪”と呼ぶ脳底の血管を学ぶ。ウィリスは脳血管に色素を注入することで側副血行路のしくみを明らかにした。脳神経は何対あるかそれまでさまざまな記載があったが、この図が示すように初めて12対あることを観察したのもウィリスである。この図では大脳と小脳のひだを実際の脳のように正確に描いている。側頭葉の下面の内側に海馬が描かれている。それまでの人体解剖学には記載されてはいない。ウィリスの脳の解剖図は英国の有名な建築家のChristopher Wrenによって描かれた。

4-12. スメリーの産科書 1754 英国・ロンドン版

18世紀初めの英国ではgeneral practitioner(総合医・家庭医)制度が始まった。ウィリアム・スメリー(William Smellie, 1697-1763)はロンドンで産科学を総合医・家庭医の教育・指導のために産科の手術アトラスで出産の過程をわかりやすく解説した。胎児の頭を保持するためのチェンバレンの鉗子を改良し、その使い方もわかりやすく図で解説した。産科の普及に大きな貢献をした。



スメリーの産科書の挿絵

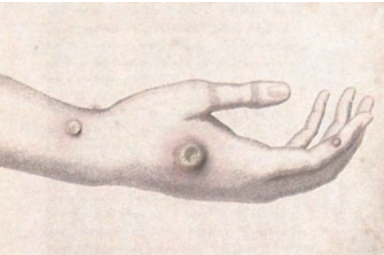
4-13. ジェンナーの種痘ワクチン効果の研究 1798 英国・ロンドン版

エドワード・ジェンナー(Edward Jenner, 1749-1823)は農村地帯でのんびり過ごすことを好んだ英国人医師であるが科学的野心を持っていた。有名なHunterのもとで外科医として修業した。牛の天然痘(牛痘)に関心をもった。乳しぼりの女性から「一度牛痘にかかるると二度とかからなくなる」と聞き関心を持った。牛の乳しぼり娘のサラの腕の牛痘の血漿を健康な子どもに接種してみた。繰り返し接種したところ免疫ができた。ジェンナーの免疫法は牛痘を人から人へと接種する方法であった。英国で行われていたリスクの高い方法と違い、牛の天然痘は人には良形で感染性の少ないものであった。ジェンナーの方法は懐疑的に見られていたが、一生持続することがわかった。後にパスツールはジェンナーがワクチンと呼ばれる免疫法を初めて提案したことを称賛した。



エドワード・ジェンナー

ジェンナーによる天然痘の図

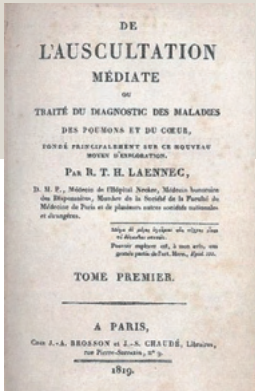


4-14. ラエンネックの間接聴診法 1817 フランス・パリ版

ルネ・ラエンネック(René T. H. Laennec, 1781-1826)はパリ大学医学部とコレージュ・ド・フランスの教授で間接的聴診法の発明者としてヨーロッパで最も有名な医師であった。咳、息切れの症状があるときに呼吸器の診断法として紙を丸めて円筒にし、その先の一方を胸に当て、もう一方を自分の耳に当てて呼吸音を間接的に聴いた。1816年の秋には胸部の聴診にノートを丸め円筒にして用いて初めて呼吸音と心音を聴いた。それまでは自分の耳を患者の胸に直接当てて聴いていた。



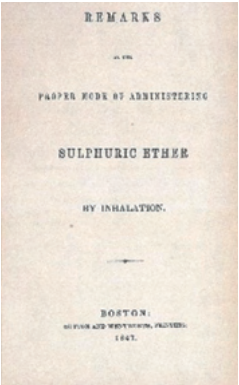
ラエンネックによる聴診



ラエンネックによる間接聴診法

4-15. モートンのエーテルによる吸入麻酔 1847 米国・ボストン版

米国の歯科医ウィリアム・モートン(William Morton, 1819-1868)は1846年10月16日、顔面に大きな腫瘍が生じた若い印刷工の患者に気化したエーテルを吸入させ痛みなく手術ができることをハーバード大学の附属病院であるマサチューセッツ総合病院でデモをして見せた。患者の顔の腫瘍は痛みなく切除され、歴史上画期的な出来事となった。モートンはニューヨーク、ロンドン、パリでもエーテル麻酔のデモをした。すぐにウィーン、サンクトペテルブルグでも試みられた。2年後の1848年には笑気ガス、クロロホルムなどが新たに麻酔剤として加わった。麻酔の進歩によって外科手術も進歩を遂げてきた。

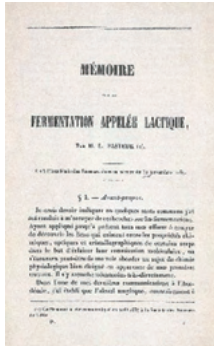


モートンの「エーテル麻酔」



1846年のモートンによるエーテル麻酔と手術「エーテルの日」(ロバート・シンクリー作“The first operation under ether”)

ルイ・パスツール



乳酸発酵の論文

4-16. パスツールの“乳酸発酵の論文” 1858 フランス・パリ版

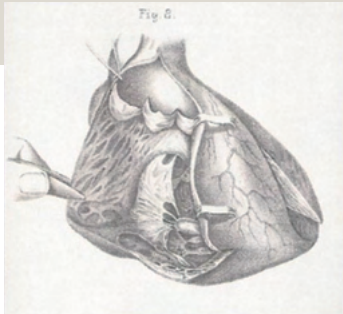
ルイ・パスツール(Louis Pasteur, 1822-1895)は細菌学のパイオニアである。古代帝政ローマ時代のガレノス(129頃-200)は目に見えない種粒のような何かが病気をもたらすとする論文を遺している。これを実験で初めて証明したのがフランスのパスツールである。無菌状態の環境の牛乳で乳酸菌によって乳酸発酵が生じることを実験で証明した。微生物学の夜明けとなった。また、1860年にアルコール発酵の論文が科学アカデミーに提出された。この2つの論文の発表は科学の歴史とパスツールの人生にとって重要なマイルストーンとなった。パスツールの研究のおかげで、イースト菌によって発酵物質が働きビールやアルコールになる機序が明らかとなった。

4-17. ウィルヒョウの人体病理学 1876 英国・ロンドン、Churchill版

ドイツ・ベルリン大学のCharité病院の病理学教授のルドルフ・ウィルヒョウ(Rudolf Virchow, 1821-1902)のもとでOslerは人体病理学を学んだ。左下図はウィルヒョウによる『法医学を考慮した剖検による記載と解説』という本の中の心臓の病理解剖図。ウィルヒョウの方法で右心室の解剖所見を示している。Oslerは1875年にマギル大学の教授に任命されるとともに、モントリオール総合病院で剖検と人体病理学の責任者となり、約800症例の病理解剖を担当した。



ルドルフ・ウィルヒョウ



ウィルヒョウによる心臓の病理解剖図

4-18. ダ・ヴィンチの人体解剖図譜 1911 ノルウェー・オスロ版

レオナルド・ダ・ヴィンチ(1452-1519)はイタリア・ルネサンスの画家で科学者。ローマで約30体の人体の全身解剖を行い、自ら解剖図譜を残した。英国の王室のウィンザー城に保管されている図譜他をノルウェーの学者グループが全5巻の解剖図譜として刊行した。Osler Libraryの中でも重要なコレクションで、その抜粋版がマギル大学から刊行されている。図は頭部の矢状断を示している。眼球にはレンズ、脳には3つの繋がる風船のように脳室が描かれている。その下に示す水平断の小さな脳の解剖図には目から視神経と耳から聴神経が、脳へ向かって描かれている。なお矢状断には歴史上初めて鼻副鼻腔の一つである前頭洞が描かれている。



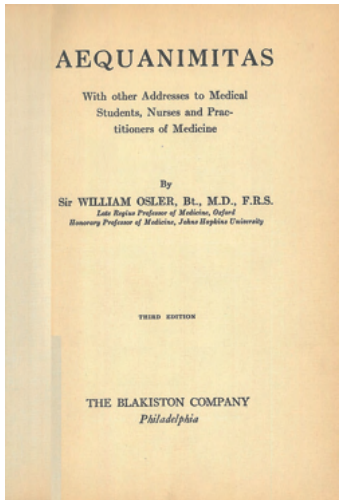
レオナルド・ダ・ヴィンチ



頭部の矢状断の解剖図

4-19. Oslerの著書『平静の心』第3版 1943 米国・フィラデルフィア版

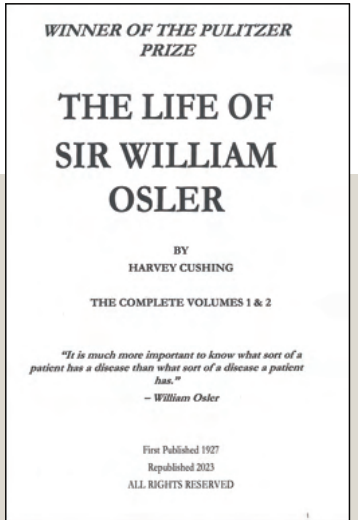
原題“AEQUANIMITAS With Other Addresses to Medical Students, Nurses and Practitioners of Medicine”(医学を学ぶ学生、看護師、臨床医のための平静の心)は1904年に刊行された。22章からなり、医療に携わる各職種の人々に対するOslerの考え方が述べられている。付録に「医学生のための枕元に置くべき10冊の本」が紹介されている。Oslerの伝記出版は少なくない。その中でOslerとジョンズ・ホプキンス大学医学部で過ごした脳外科医Cushingの著作“The life of Sir William Osler”はピューリッツァー賞を受賞した名作である。2023年に812ページのpaperbackとして再出版され、容易に手に入れることができる。



『平静の心』表紙、初版1904

5. Osler Libraryの新たな収集 “江戸時代の腑分けの解剖図”と書籍

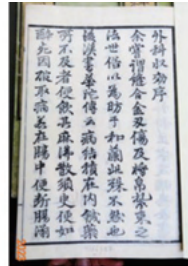
杉田玄白、前野良沢らによるドイツの解剖学書のオランダ語訳『ターヘルアナトミア』を日本語で翻訳した『解体新書』が木版刷で1774(安永3)年に出版された。日本の近代解剖学の幕開けとなった。その後、罪人の腑分けが許され、その解剖図譜が巻物として残された。同時に多くの関連医学書が刊行された。現在Osler Libraryではその収集に取り組み、大学院生の研究の資料となっている。その資料名はインターネット上に公開されているが膨大な量である。解剖図の巻物や書籍はニューヨークの日本の古書を扱う書店から研究のために購入したものであるという。江戸時代の実物だけでなく、腑分けの解剖図まで海外へ流出していることが判明した。『解体新書』をはじめとするその他48冊の古医学書が収集されている。



Cushing著書の表紙、初版 1927



解剖図の巻物



江戸時代の日本の古医学書

<参考文献>

- Wallis F and Miller P, eds: 75 Books from Osler Library. Osler Library McGill University, Montreal 2004.
- Rolando F. DEL. Maestro: Sir William Osler's Leonardo da Vinci Collection: FLIGHT, ANATOMY AND ART. DW Medical Consulting. Tiverton Ontario Canada 2019.
- Jack Meadows: Les Grands Scientifiques. Armand Colin, Paris, 1989.
- Sournia I. C: Histoire de la médecine, et des médecine. Larousse, Paris, 1991.



“新じゃがとスナップエンドウの春サラダ”

暖かい日差しがからだに心地よい季節となりました。一方で昼夜の寒暖差や自律神経の乱れ、新生活からのストレスなどで体調を崩しやすい時期です。栄養のある食べ物で免疫力を高めて体調不良に負けないようにしたいですね。今回は、春が旬の新じゃがいもとスナップエンドウを使ったサラダをご紹介します。鮮やかな緑色が食卓を彩り、見た目も味も春らしい一品です。



ワンポイントアドバイス



通常じゃがいもは収穫後に貯蔵し、熟成させてから出荷されますが、新じゃがいもは葉茎(ようけい)が緑色のうちに収穫され、すぐに出荷されます。そのため皮が薄くてやわらかく水分が多いのが特徴です。熟成期間を経て出回るじゃがいもと比べ水分が多い分傷みやすいので、早めに食べるようにしましょう。調理するまでは乾燥を避けるように新聞紙に包み、冷暗所で保存しましょう。また、芽や緑色に変色している部分には、ソラニンやチャコニンという有毒物質が含まれており、食べると腹痛などの症状が出る場合もあるので、加熱前に取り除くようにしましょう。

【材料】(2人分)

新じゃがいも 200g(2個)
スナップエンドウ 50g(10本)
プチトマト 50g(4個)
卵 50g(1個)
マヨネーズ 28g(大さじ2)
粒マスタード 6g(小さじ1)
オリーブオイル 8g(小さじ2)
酢 2g(小さじ1/2)
黒コショウ(あらびき) 少々

【作り方】

- ①新じゃがいもはよく洗い、芽をとり、皮付きのまま一口大に切る。ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。
- ②スナップエンドウは筋を取り、2分程ゆでて冷水につけ水気を切る。
- ③卵を好みの硬さにゆでる。
- ④プチトマトは半分に切る。
- ⑤ボウルにマヨネーズ、粒マスタード、オリーブオイル、酢、黒コショウを入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥下ごしらえした①～④の材料を器に盛りつけてドレッシングをかける。

【栄養量】※上記のレシピ1人前を摂取した場合

エネルギー232kcal たんぱく質6.1g 脂質17.8g 炭水化物19.3g 食塩相当量0.9g

食材の成分(可食部・1人前あたり)

	新じゃがいも (100g)	スナップエンドウ (25g)
エネルギー(kcal)	51	12
たんぱく質(g)	1.8	0.7
脂質(g)	0.1	0.03
炭水化物(g)	15.9	2.5
食物繊維(g)	9.8	0.6
ミネラル		
カリウム(mg)	420	40
カルシウム(mg)	4	8
マグネシウム(mg)	19	5.3
ビタミン		
A(μg)	0	8.5
D(μg)	0	0
K(μg)	33	8.6
B1(mg)	0.13	0.03
B2(mg)	0.03	0.02
ナイアシン(mg)	1.6	0.2
C(mg)	28	10
葉酸(μg)	20	13

春野菜に多く含まれるビタミンCは白血球の働きを強化して免疫力を高めたり、副腎皮質ホルモンの合成を促してストレスや疲労を和らげる効果があります。ビタミンCは加熱で壊れやすい栄養素ですが、じゃがいもはでんぷんが多いため熱や水分による破壊や流出が起こりにくく、調理しても失われにくいので効率的に摂取することができます。また、じゃがいもにはカリウムや食物繊維も豊富に含まれます。

スナップエンドウにはβ-カロテンやカリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれます。β-カロテンには抗酸化作用があるほか、免疫力を高める作用がある大切な栄養素です。旬の食材を取り入れて元気なからだをつくりましょう。



東大病院へのご寄附のお礼

東大病院基金へのご寄附は、

- ①医療機器の購入、②スタッフの育成、
 - ③サービスの向上・院内環境の整備、
 - ④臨床研究の推進によるイノベーション創出、
- のために役立たせていただきます。



★ 東大病院基金寄附者ご芳名 ご承諾いただいた方に限り、ここにご芳名を掲載させていただきます。

※2024年8月1日～2024年11月30日時点(順不同)

金澤澄子様	野中真宏様	エフテカーリ マスミ	アーマッド様	北森武彦様	倉繁朱様
デジタルデータソリューション株式会社様	株式会社くろみパートナー様	浅川清和・浅川真知子様	田中敬子様	大川向紅様	前田藍理様
湯浅よし子様	田中敬造様	小田真由美様	池谷孝郎様	小野寺彬元様	深田伸男様
山本功様	大東健治様	齋藤光子様	石橋桂一様	大宮広子様	沼澤忍様
田口直子様	加川真由美様	村瀬貴英様	松野恵美様	浦野都志子様	加藤哲也様
正村英徳様	小林之誠様	正藤邦明様	小沢昭展様	木村肇様	小幡輝久様
平原英夫様	山本澄江様	加藤良子様	田口直子様	森村ゆみ子様	黒田真成様
古谷早苗様	陳美霖様	齋藤純一様	鈴木南海子様	佐々木励綱様	

★ お申込み状況

総件数：607件 総額：330,321,800円

★ 東大病院基金 お申込み方法

- ・WEBサイトからクレジットカード等でいまずぐご寄附いただけます。
お申込みページ(<https://utf.u-tokyo.ac.jp/project/pjt155>)
- ・外来診療棟、入院棟スタッフステーションにある
パンフレット同封の払込取扱票により郵便局、銀行でもご送金いただけます。

スマートフォン・
携帯電話の方はこちら



ご寄附についてのお問い合わせ

東大病院 研究推進課 Email:kikin@adm.h.u-tokyo.ac.jp TEL:03-5800-9753(直通) 受付時間：平日 午前9:00～午後5:00

病院から撮影した 「紫金山・アトラス彗星」

紫金山・アトラス彗星は、2023年1月に発見された彗星(ほうき星)で、2024年10月13日(日本時間)に地球に最も接近しました。この写真は、2024年10月14日18時過ぎに、当院の管理・研究棟から撮影したものです。(撮影:企画情報運営部 大江和彦教授)



女性診療科・産科

—未来の命のために—

当院の公式YouTubeチャンネルで、動画『女性診療科・産科のご紹介』を公開しています。当院は総合周産期母子医療センターに指定されており、30名以上の専門医を含む、総勢約50名の産婦人科医師が日夜、母児の安全を守っています。ハイリスク妊娠にも対応可能であり、無痛分娩はもちろん、TOLAC分娩や外回転術などにも安全に配慮しながら取り組んでいます。産まれてきた赤ちゃんに新生児集中治療室(NICU)でのケアが必要となった場合には、新生児の専門科チームが迅速に対応いたします。また、病棟内に勤務する約60名の看護師は全員助産師資格を持ち、妊娠・出産の不安に寄り添い、出産時にはご本人のバースプランをもとに、心をこめて看護・助産にあたります。私たちは「東大病院で出産をしたい」とお考えの全ての皆様を歓迎いたします。地域の皆様にも、安心して分娩ができるバースセンターとしてご利用いただければと思います。

◎動画本編もぜひご覧ください。
<https://youtu.be/YyNUSt4aW0o>



東大病院 公式
YouTubeチャンネル

<https://www.youtube.com/UTokyoHospital>

このほかにも当院の活動などについて動画を公開しています。



東大病院
ホームページ



予約センターの
ご案内

11
20
水

令和6年度東大病院防災訓練

休日の日中に震度6弱の地震が発生した場合を想定し、災害対策本部設置訓練、避難訓練、被災状況報告訓練などを実施しました。日本全体で災害への備えが求められている今、これからも一つひとつの訓練を大切に行って参ります。(災害医療マネジメント部、総務課ほか)



12
3
火
12
25
水

クリスマスイルミネーション

入院棟A・1階のグリーンテラスでは、期間中16:00～20:00にクリスマスイルミネーションが開催されました。クリスマスツリーの光が冬の夜をあたかく演出してくれました。

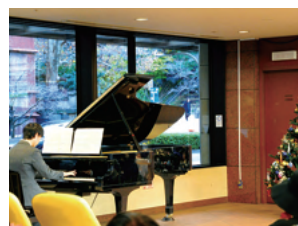
(主催:一般財団法人好仁会、協賛:株式会社アインファーマシーズ、株式会社かどや、株式会社竹内調剤薬局、タリーズコーヒージャパン株式会社、株式会社ファーストクルー、株式会社ブレナス、ヘアーサロン リ・リーフ、株式会社ローゾン)



12
20
金

鉄門ピアノの会 クリスマスミニコンサート

外来診療棟・1階でクリスマスミニコンサートを開催しました。鉄門ピアノの会は、本学の医学部生からなる数十年の歴史を有するサークルです。美しいショパンの音色に患者さんも職員も耳を傾けていました。(患者相談・サービス向上委員会)



外来にマイナちゃん登場!

2024年12月3日(火)～12月6日(金)

マイナ保険証のキャンペーンとしてデジタル庁からマイナちゃんがやってきました。マイナちゃんは、古来より日本に住んでいたシロウサギの妖精で、マイナナンバーが1人に1つであることから、目や耳が「1」なのだそうです。



発行:令和7年4月16日 発行人:病院長 田中栄 発行所:東京大学医学部附属病院
編集顧問:加我君孝 編集担当:東大病院PRC(パブリック・リレーションセンター)
連絡先:〒113-8655東京都文京区本郷7-3-1 TEL.03-3815-5411
URL: <https://www.h.u-tokyo.ac.jp/> 印刷:(株)広済堂ネクスト
※東大病院だよりは、当院ホームページでもご覧いただけます。

題字:海野清山