

Voice

伊藤病院だより
SUMMER

2007年6月1日発行 第18号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



明治神宮御苑の花菖蒲

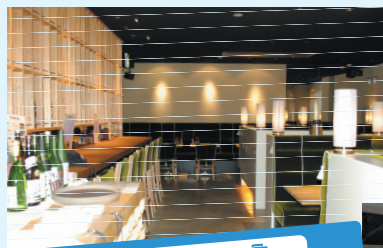
表参道寄り道スポット

表参道・新潟館 ネスパス

— 都心の中にある新潟 —

当 院の正面玄関を右手に歩いて1分のところに新潟の情報発信館ネスパスがあります。

N'ESPACE(ネスパス)の[N]は新潟/ネットワーク/ひと・コト・モノ情報(にいがたニュース)などを表し、[ESPACE]はフランス語で空間やスペースなどの意味を表します。平成9年に開館し、平成18年12月にリニューアルオープンしました。1階の食楽園(物産販売)では、新潟県内各地の特産品、海産物、地酒、米はもちろん、おにぎり、お弁当やおはぎ、ソーセージ、お菓子等、新潟の旬の食べ物から、隠れた銘品まで一挙に手に入ります。あの田崎真也氏により世界のベストワイン64本に選ばれた赤ワイン深雪花も販売しています。また毎月新潟の味覚・魅力に触れられる各種イベントも開催されています。2階では、[知る]をコンセプトに新潟の観光スポットから、仕事情報まで幅広く情報を発信しています。地下1階食楽園(お食事処)では、新潟でとれた旬の山海の美味を、地酒・地ビールでお楽しみいただけます。お昼はリーズナブルなランチセットのそば膳、だし茶漬け膳、焼き魚膳等を(税込み880円~980円)、夜は新潟の一品料理を美味しい地酒でどうぞ。



青木館長さんから一言

表参道・新潟館は、新潟の食文化をお伝えるために昨年12月リニューアルオープン。新たに県産品の販売と飲食を提供する「新潟食楽園」を設置。ディナータイムに地下の「食楽園」ご利用の方、本広報紙持参に限り、生ビール1杯サービス。期間平成19年8月末日まで。

表参道・新潟館 ネスパス

- HP <http://nespace.info>
- 住所 〒150-0001 渋谷区神宮前4-11-7
- B1 お食事処「新潟食楽園」 TEL:03-5775-4332
営業時間/昼11:00~14:30 夜17:00~22:00(日曜日は20:00まで)
- 1F 新潟食楽園(物産販売) TEL:03-5775-4332
営業時間/10:30~19:30
にいがたの味「静香庵」(和食) TEL:03-5771-8500
営業時間/昼11:30~14:30 夜18:00~22:00
- 2F 新潟県東京観光センター TEL:03-5771-7755
新潟Uターン情報センター TEL:03-5771-7713(日曜・祝日休み)

表参道ランチ&グルメ情報

Super5 (シュペールサンク)

🍴 健康を第一に考えたメニュー構成と、厳選された最高の食材を使用しています。全て手作りにこだわった料理とデザートはランチもディナーも大満足です。

ランチメニューは日替わりのパスタ、ドリア、グラタンなど。全てに手作りパン、スープ、サラダ、コーヒーがセットで1000円~。週末のランチコースはデザートもついて1500円~と特にお得です。



住所: 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-5-1
神宮前351ビル1F
TEL: 03-5785-1131 FAX: 03-5785-1132
HP: <http://www.super5.jp/>
<ランチタイム>
月~金 11:30~15:00 (L.O.14:30)
土日祝 12:00~15:00 (L.O.14:30)

お店の方から一言

大人気の自家製パンは、毎朝、毎夕、焼きたてを提供。全粒粉を使ったほかに甘いパンを是非ご賞味下さい。

ランチセット
平日 1,000円~
週末 1,500円~
(デザート付)



ヨードが制限された 季節のおすすめレシピ (夏編)

このコーナーではアイソトープ検査・治療などでヨード制限をされている方へのおすすめレシピを紹介しています。

ヨード制限中でない方にもおいしく召し上がっていただける献立ですので、是非お試しください。

*ゴマだれうどん

材料 (一人分)

うどん(茹で麺)	…200g
豚コース(薄切り)	…50g
きゅうり	…30g
だし汁	…50cc
しょうゆ	…大さじ1/2
みりん	…大さじ1/2
白ゴマ	…小さじ1
白ねりゴマ	…小さじ1
砂糖	…小さじ1
酢	…小さじ2
一味唐辛子	…適宜



エネルギー	485Kcal
蛋白質	17.5g
脂質	17.8g
塩分	2.2g

作り方

- ①Aを煮立て、めんつゆを作り、冷ましておく。
 - ②ボールでBの材料を混ぜて、①のめんつゆを加えてのばし、タレを作る。
 - ③豚肉は茹でて、きゅうりは千切りにする。
 - ④うどんを茹でて流水で洗い、水気を切る。
 - ⑤器にうどんと③の具を盛り付ける。
- Aのつゆは昆布だしが入っていない場合であれば、市販のめんつゆで代用できます。

ポイント だしは昆布以外のカツオやニホシでとりましょう。

*夏野菜の冷やし鉢

作り方

- ①ナスはへたを取り、縦半分にして皮に斜めの切り目を入れて水にさらす。
 - ②オクラはガクを取り、塩で板ずりして(塩をまぶし、まな板などの上で転がして)、水で洗う。
 - ③トマトはへたを取り、皮を剥き取る。
 - ④ナスはよく水気を拭き取り、160〜170℃の油で竹串がスッと通るくらいまで素揚げにする。
 - ⑤Aの調味料を鍋で煮立て、②〜④の野菜を入れて弱火で5分程度煮て火を止める。
 - ⑥野菜と煮汁(半量)をボールなどに移して、氷水を当てるように、更に冷蔵庫で冷やす。
 - ⑦残った煮汁を煮立てて水溶き片栗粉でゆるくとりみを付けてあんを作り、氷水を当てるように冷蔵庫で更に冷やす。
 - ⑧器に野菜を盛り付け、あんをかける。
- 煮汁にとろみを付けずに野菜と一緒に冷やしても構いません。材料は冬瓜、ししとう、枝豆などお好みで。



エネルギー	186Kcal
蛋白質	4.7g
脂質	11.6g
塩分	2.5g

材料 (一人分)

ナス	…1本
オクラ	…2本
ミニトマト	…2個
絹ごし豆腐	…50g
揚げ油	…適宜
だし汁	…100cc
薄口しょうゆ	…小さじ2
みりん	…小さじ1
酒	…小さじ1
塩	…ひとつまみ
水溶き片栗粉	…少々

ポイント だしは昆布以外のカツオやニホシでとりましょう。

甲状腺 関連情報 PET (ペット) 検査について

伊藤病院副院長 杉野公則

最近、PET検査という言葉をよく耳にするようになりました。PET検査とはどんな検査なのか、また、甲状腺疾患とどのような関係があるのかを概説したいと思います。

【原理】

PET検査とは、「ポジトロン断層撮影法」のことで、X線CTのような装置で、心臓や脳などの働きを断層画像としてとらえ、病気の原因や病状を診断する検査法です。

この検査では、ポジトロン(陽電子)を放出する薬を、静脈注射または、呼吸により体内に吸入します。薬が、心臓や脳など体のいろいろなところに集まる様子を、体の外から撮影します。検査の目的に合わせて薬を選ぶことにより、脳や心臓、癌などの診断ができます。一般的に行われているのは18F-FDG-PET検査で、FDGというブドウ糖によく似た物質に18F(フッ素の放射性同位元素)をつけた薬を静脈注射します。癌などの細胞は活動が活発なのでエネルギーのもとであるブドウ糖が多く必要です。FDGはブドウ糖によく似ているために細胞内に取り込まれますが、エネルギーとしては使われず、しばらくの間細胞内に蓄積されます。18Fがついているので取り込んだ細胞内で陽電子を放出します。それをPET検査装置でとらえ画像化するというわけです。

【甲状腺疾患とPET検査】

PET検査でわかる甲状腺疾患はどのようなものがあるのでしょうか。

東京、板橋にあるPET健診センターである西台クリニックから当院へご紹介いただいた338名(2003年11月から2006年5月まで)について解析してみました。同施設はPET検査だけでなく甲状腺エコーも行っており、PET検査陰性の患者様も含まれております。PET検査で甲状腺に集積が見られた患者様は230名、68%でありました。2種類以上の甲状腺疾患を有している患者様もおられるので延べの比率ですが、橋本病が最も多く、88%で陽性でした。ついで腺腫様甲状腺腫では約60%で陽性でした。悪性疾患は50名、14.8%おられ、全例乳頭癌の患者様でした。腫瘍が1cmを超える乳頭癌は24名で、そのうち92%で陽性でした。1cm以下の乳頭癌では50%で陽性でした。一般的にPET検査では、腫瘍が5mm以上ないと診断が難しくなります。甲状腺疾患ではPET検査で陽性になることはよくありますが、ほとんどは良性疾患であります。しかし、中には癌の発見につながった患者様もおられます。また、悪性疾患の患者様で腫瘍マーカーが上昇しているのに一般的な画像検査で病巣が見つからない場合にPET検査は効力を発揮し、転移や再発部位を見つけられることがあります。

PET検査は画期的な検査法といえますが、これさえ受ければ完璧というわけではありません。他の検査や画像診断とあわせて初めて、存在部位や広がり方がより明確になります。また、臓器や部位によっては、PET検査だけでは見つけることができない癌があることも、理解しておかなくてはなりません。

ヨード制限中の方のための…ヨード豆知識

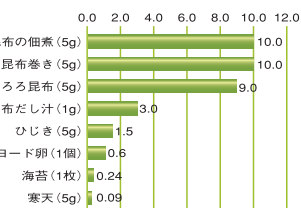
①ヨードを含む食品について

海藻類にはヨードが多く含まれており、中でも昆布は特に多くのヨードを含んでいます(グラフ参照)。昆布その物だけでなく、昆布で取っただし汁にもヨードが溶け出していますので、ヨード制限中の方は海藻や昆布だしを摂ることは避け下さい。

②市販の飲み物について

夏場など暑い時期は冷たい飲み物を飲む機会が多くなりますが、市販されているお茶やスポーツドリンクの中には、昆布エキス・海藻エキスなどヨードを含む成分が使用されている商品もあります。ヨード制限中に市販のソフトドリンクなどを飲まれる際には、成分表示に上記の成分が含まれていないことをお確かめください。

食品に含まれるおおよそのヨード量 (mg)





久岡皮膚科クリニック 久岡久江

一年の中で最も紫外線の強い季節になりました。日本では紫外線量は四月頃より多くなり七月から八月にピークになります。今日、様々な分野において環境問題がクローズアップされるようになりました。皮膚科領域においても「紫外線」は最も注目された一つです。

紫外線にはA波、B波、C波があります。そのうちA波、B波はオゾン層を通過して地表に到達しますが最も波長の短いC波はオゾン層によって吸収されて地上には到達しないとされています。しかしフロンガス等によりこのオゾン層が破壊されたために地表に到達する紫外線量が増えてしまいました。この事実は最近の「皮膚がん」の増加と一致することになりました。しかしながら、確かに紫外線は有害物質ですが、最近はその事のみが強調され有益な事が軽視されているように思います。

母子手帳から「日光浴の薦め」が削除されたのは約10年前のことです。「子どもはお日様の下で元氣よく!」「モヤシッチにならないで!」と願い子育てをしてきた常識は否定されました。子どもたちが一日中家の中で過ごすようになったらどうでしょう。

くる病の予防には紫外線が絶対に必要であることはよく知られています。安眠、若返り物質で知られるメラトニンは光刺激により合成や分泌が盛んになります。睡眠障害が子どもにほとんど認められず中年以降に多くなるのは日中に浴びる日光量の差も一つの要因です。

紫外線と上手につきあうことができたら良いですね。

これからの季節は屋外で長時間過す場合日焼け止めを塗りましょう。特に紫外線の良くあたる顔、首、うでは必ず塗りましょう。

市販されている日焼け止めに表示されているSPF値は sun protection factorの略です。B波の遮断率を表しています。PAは protection of UVAの略でA波の遮断効果を表しています。日常ではSPF値は15~25、PA+~+++で充分です。海、山などの特別な場所ではSPF値は50位まで、PA+++を参考値としてください。



伊藤病院非常勤医師 内科 久岡俊彦

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。2型糖尿病(以下糖尿病)は、血糖値が高くなる病気です。糖は膵臓のβ細胞から分泌されるインスリンというホルモンによって肝臓や筋肉などに送り込まれるため、インスリンが正常に作用していれば絶対に高血糖になりません。ところが、肥満、高カロリー、高脂肪食、運動不足などの生活習慣の悪さは、インスリンの作用を弱めてしまいます(これをインスリン抵抗性と言います)。

インスリンの作用が弱い場合は、膵臓から何倍ものインスリンを分泌することにより(これを高インスリン血症と言います)血糖値を正常に保ってくれます。この段階では、健康診断や人間ドックでも血糖に関する異常は発見されませんが、実はこの段階で糖尿病が起り始めているのです。

一生の間に膵臓から分泌されるインスリンの量は決まっているとされていますので、いつまでも高インスリン血症が続けられるはずはありません。やがてインスリン分泌量が低下してくると、まずは食後の血糖値が上昇し、ついには、早朝空腹時の血糖値まで上昇してきます。いったん高血糖になると、高血糖自体が膵臓からのインスリン分泌をさらに低下させるとともにインスリン抵抗性も憎悪させてしまいます(これを糖毒性と言います)。これが、高血糖がさらなる高血糖を呼ぶという悪循環になり、糖尿病の悪化が加速されるのです。

糖尿病の症状として知られている多尿、口渇、多飲、体重減少などは、高度の高血糖にならなければ認められません。高血糖状態が長年続くと全身にさまざまな合併症がでできます。合併症には①神経の障害:糖尿病神経障害、②目の障害:糖尿病網膜症、③腎臓の障害:糖尿病腎症があります。合併症の発症と進展抑制のためには、血糖を良好にコントロールすることが最も重要です。

糖尿病は遺伝する病気です。子供や孫に糖尿病を発症させないために(これを一次予防と言います)、生活習慣をきちんとし、少なくとも肥満にはさせないようにして下さい。肥満になると脂肪細胞からインスリン抵抗性を悪化させるアディポサイトカイン(TNFα、レジスチンなど)が分泌され、肥満を解消するとインスリン抵抗性を改善するアディポサイトカイン(レプチン、アディポネクチンなど)が分泌されます。その他、肥満では多くの悪玉物質が肥満細胞から分泌され、体が汚染されています。糖尿病のみならずメタボリック症候群も、その結果としてでてきた病気です。

薬剤 Q&A 第5回 (甲状腺ホルモン薬)

Q チラーチンSはどのような薬ですか?

A チラーチンSは甲状腺ホルモン薬です。甲状腺ホルモンにはヨードを4個持つサイロキシニン(T4)と3個もつトリヨードサイロニン(T3)の2種類があり、チラーチンSはサイロキシニン(T4)製剤です。甲状腺では主にサイロキシニン(T4)を合成、貯蔵、分泌しています。また、その合成と分泌は脳の下垂体からの甲状腺刺激ホルモン(TSH)により調節されています。サイロキシニン(T4)は体内の酵素によりヨードが一つ取れて、活性の高いトリヨードサイロニン(T3)に変換され効果を現します。甲状腺ホルモン薬を長期間服用する際には通常チラーチンS(T4製剤)を服用します。体内で必要だけトリヨードサイロニン(T3)に変換されるため効き目がやさしく体に負担がかからないためです。

チラーチンSを服用する際には2通りの目的があります。

ひとつは、甲状腺ホルモンの補充の目的での服用です。甲状腺ホルモンは体のエネルギーの代謝に関与しているので、不足すると代謝が遅くなりいろいろな影響(むくみ・寒がり・皮膚の乾燥など)が出てくる場合があります。また、成長期の子供では身長伸びが悪くなったり、乳児期に不足すると脳の発育に影響し知能が遅れたりすることもあります。甲状腺機能低下症や甲状腺手術後およびアイントープ治療後の補充では、血液検査で甲状腺ホルモンが正常になるように、不足している分だけチラーチンSを服用します。

もうひとつがTSH抑制療法といって、甲状腺腫の発育を抑え縮小させる目的での服用や甲状腺腫瘍手術後の再発予防の目的での服用です。チラーチンSの服用により血液中の甲状腺ホルモンを少し多目にして、脳の下垂体からの甲状腺刺激ホルモン(TSH)の分泌を抑えることで、TSH依存性である甲状腺の細胞の増殖を抑えます。この場合は血液検査で甲状腺ホルモンは正常かつ甲状腺刺激ホルモンが低めになるような量のチラーチンSを服用します。

病院からの おしらせ

医療機能評価認定

当院は(財)日本医療機能評価機構による「病院機能評価認定病院」一般病院A Ver.5の更新を受け、2007年3月27日に認定されました。

APEC学会

「第18回アジア太平洋内分泌会議(Asia-Pacific Endocrine Conference)開催について」(平成19年2月10日～11日カンボジア・アンコールワットに於いて)

当院では甲状腺疾患診療の充実を目指し、学会や研究活動に常に力をいれております。毎年、国内外の学会に当院スタッフが積極的に参加発表を行っております。今回、伊藤公一院長は国際学会会長として、カンボジア・アンコールワットで第18回アジア太平洋内分泌会議を開催致しました。当院から長浜充二医師、北川匡医師、石井律子医師が参加し、アジア諸国の内分泌専門の医師達と研究報告と意見交換を活発に行っていました。



石井律子医師
演題「Squamous cell carcinoma of the thyroid」



功労賞

当院の佐々木栄司臨床検査技師は、永年にわたり細胞診断学を極め癌検診に貢献した事を評価され、日本臨床細胞学会東京都支部より功労賞を受賞いたしました。



佐々木栄司技師

専門医が答えるQ&A バセドウ病(中国語版)

伊藤公一院長監修による「専門医が答えるQ&Aバセドウ病」が好評のため、出版社の依頼により中国語版が発刊されることとなりました。



キーボード清掃

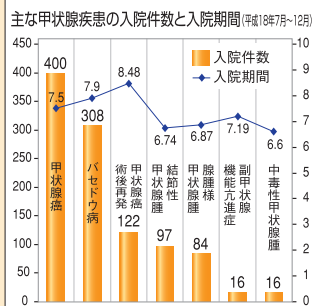
当院では院内感染防止対策の一環としてパソコンのキーボード清掃は0.1%塩化ベンザルコニウム液をガーゼに浸漬し清拭しています。(院内感染対策委員会より)

創立70周年

伊藤病院は今秋創立70周年を迎えます。次回のVoicelは創立70周年記念号として特集させていただく予定です。どうぞご期待ください。

統計情報

今回の統計情報では、昨年半年間(平成18年7月～12月)に入院された患者様の疾患別の入院件数と入院期間の関係についてご紹介させていただきます。当院ではクリティカルパスの導入や甲状腺疾患専門病院である特性を生かし、効率的で安全な医療を行いながら、他院と比べ短い入院期間で退院いただいております。甲状腺疾患の入院治療においては合併症などが少ないこともあり、入院期間は約7日前後であることがおわかりいただけると思います。



表参道お休み処

Tea-Tsu 表参道のオシャレな日本茶屋さんでほっと一息

① お勧めのポイント

1999年にオープンし現在の日本茶ブームの先駆けとなったこのお店は、日本茶をはじめ、新感覚のお茶や抹茶をふんだんに使用したお菓子などを販売。

ハーブと日本茶をブレンドしたグリーンハーブティー。抹茶を使用した洋菓子はシュークリームやシフォンケーキ、サブレなどがあります。

洋菓子は神楽坂に店を構えるオーナーシェフによる手作り。日本茶は日本中の茶園から選りすぐった茶葉が約50種類! これらのお茶は店内にてゆっくり試飲することが出来ます。店頭にはカフェも並列されており、日本茶・ほうじ茶・抹茶など(230円～)があり、くつろぎのひとときが楽しめます。



お勧めのメニュー

- 抹茶シュークリーム 263円
- 日本茶(50g) 210円～
- グリーンハーブティー(50g) 630円

お店の方から一言

平日のティータイム(14:00～18:00)はお得なケーキセット(抹茶ロールケーキ+ドリンク)もございます。ぜひご利用ください。



住所: 東京都港区南青山3丁目18-3
TEL: 03-5772-2662
営業時間: 11:00～20:00
定休日: 月曜日



放射線のお話

当院では放射線を扱った検査、治療などが行われております。このコーナーでは放射線に関するお話をいろいろな角度からわかりやすくお伝えしていきたいと考えています。

放射線は人工的に作ることができ、様々な医療の現場で用いられています。X線、CTあるいはリニアックという放射線治療機器を用いた外部照射などがその一例です。またアイントープ(放射線を出す物質)を利用する検査や治療もあります。アイントープには様々な種類があり、各々の特性を活かし病気の診断や治療両方に役立てられています。たとえば甲状腺には、甲状腺に取り込まれる性質のある放射性ヨードというアイントープが用いられます。放射線は目に見えず、感じることもできないために患者様の中には不安に思われる方がいらっしゃるかも知れません。医療の分野においては100年以上前から放射線を利用した検査・治療を行っており、現在では放射線を安全に取り扱うための方法や法規が確立されております。この連載では放射線のお話を通じて放射線に関する患者様の不安や誤解を少しでも解消していきたいと考えております。

部署のご紹介 臨床検査室

当院では様々な職種のスタッフが働いております。
このコーナーでは順番に部署の紹介をしております。今回は「臨床検査室」です。

◎ スタッフの内訳を教えてください。

Ⓐ 臨床検査室は24名の臨床検査技師(男性4名・女性20名)で構成されています。

◎ 仕事の内容を教えてください。

Ⓐ 患者様に接する採血・超音波検査・心電図検査などの他に、採取された血液・尿の分析、手術によって取り出された組織や細胞から病理医が診断を行うための標本作製を行っています。

◎ 患者様へひとこと

Ⓐ 患者様と直接お会い出来る場所は限られておりますが、出きる限り迅速で正確な検査データを提供できるように心掛けております。検査に関する疑問などがございましたら、気軽に声をかけてください。



表紙no写真

明治神宮御苑の花菖蒲

「うつせみの 代々木の里は しづかにて
都のほかの ここちこそすれ」

明治天皇がこのようにお詠みになりました明治神宮内にある御苑は、曲折した小径が美しい笹熊の間を縫い、武蔵野特有の面影をとどめている名苑です。

中でも明治天皇が昭憲皇太后のために植えさせられた菖蒲田の花菖蒲は、現在も大切に守り育てられ、6月には見事な花を咲かせます。表紙の写真は昨年(2006年)の6月14日に撮影したのですが、今年も6月中旬頃には花菖蒲が妍を競うと思います。もし時季が合えば一度御覧になってはいかがでしょうか？きっと心が癒されると思います。その他にも御苑内には加藤清正が自ら掘ったとされている都会では珍しい湧水の井戸もあります。

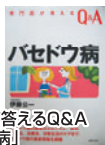


編集後記

入院生活と手術を3回経験しました。入院が決まってからその日を迎えるまで、体調を崩さないようにすることばかり考えていて、無事に入院できた時は、肩の荷が下りたような気持ちでした。ここから先は、まさに“まな板の鯉”です。そんな時、担当の先生から「あとは僕に任せて下さい」と一言。この言葉に本当に救われました。先生やスタッフの方には今でも感謝しています。

当院も秋に創立70周年を迎えます。年月を重ね、多くの経験から確かな技術という大きな土台を得て今も続いております。その土台の上に、かわらぬ温かさを乗せて、これからも信頼される病院として発展していけたらと思います。私も患者様の気持ちを忘れず大切にスタッフの一員として勤めていきたいと思っております。それでは、Voice 秋号もお楽しみに。(岩田)

★いずれの書籍も伊藤病院1F売店で販売しております。ぜひ、ご活用ください。



「専門医が答えるQ&A
バセドウ病」
1,470円/主婦の友社



「甲状腺の病気」
1,350円/主婦の友社



「甲状腺の病気の治し方」
1,260円/講談社

発行 2007年6月1日発行 第18号 伊藤病院広報誌委員会

ITO
HOSPITAL
伊藤病院

〒150-8308 東京都渋谷区神宮前4-3-6
TEL : 03-3402-7411
FAX : 03-3402-7415
URL : <http://www.ito-hospital.jp>