

創刊5周年記念号

伊藤病院だより
SPRING

Voice

2008年3月1日発行 第21号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



代々木公園

“Voice”も6年目となりました。今号では私共のホームページへの取り組みを紹介しましたが、伊藤病院は甲状腺疾患に関する情報発信基地でありたいと思っております。そして、この広報誌からは当院における診療の実際とともに、地域の最新情報も紹介してまいりました。

表参道の発展はすさまじく、表参道ヒルズ建設を始めとした様々な都市プロジェクトが、この間に完遂されております。そして当院でも大きな変革が成されました。病院機能評価受審、名古屋大須診療所設立、電子カルテ導入、診療前採血実施、国際学会開催、学会事務局設置など、思い起こすと目まぐるしく事業を展開してまいりましたが、全てが患者様のために大きく前進したつもりでございます。

世界中の大半の病院は、その地域に住まう人々の公衆衛生を広範囲に守っているわけですが、ご承知のように私共の役割は甲状腺に関わる診療を行うことだけにあり、当然、守備範囲内に限れば自分たちの診療内容に絶対的な自信を持っております。

当院にはブラックジャックのように何でも出来る万能選手は存在しませんが、組織で病気と闘っております。全員が甲状腺疾患に対してだけは物知りで器用な仕事をしております。設備面についても専門病院としての機能向上だけを目指して改良を続けております。

スマップが唄うヒット曲「世界に一つだけの花」の歌詞内に「ナンバーワンよりオンリーワン」という素敵な、さびのフレーズがありますが、ひたすらに甲状腺疾患だけの診療に専門特化、邁進している病院は伊藤病院だけです。今後も目覚しい変化を遂げていく東京都と愛知県において、頑固なこだわりを持って「甲状腺を病む方々のために」に対してだけは「ナンバーワンでオンリーワン」の医療機関として真面目に仕事をしていくつもりでございます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



公費医療負担制度とは国や地方自治体が患者様に代わってその医療費を負担する制度です。

全額公費によって負担するもの、医療保険で給付されない部分を負担するもの、一部負担を対象者の負担能力に応じて費用の一部または全額を負担するもの、負担能力にかかわらず一定割合を負担するものがあります。

主な公費医療負担制度についてご紹介いたします。

◆小児慢性疾患

小児慢性疾患とは18歳未満で内分泌疾患(甲状腺疾患を含む)の治療を受けている児童に対し、地方自治体より医療費(窓口負担分)が助成される制度のことです。

◆特定疾患医療給付制度

特定疾患医療給付制度とは埼玉県、静岡県にお住まいの方で橋本病の治療を受けている方に対し医療費(窓口負担分)が助成される制度のことです。

【手続き方法】

お住まいの地域により、手続き方法や申請書の様式が異なりますので詳しくはお住まいの区市町村、または保健所にお問い合わせください。

【ご注意】

病状によっては、認定されないこともございます。

主な公費医療負担制度をご紹介いたしましたが、その他にもいくつかの制度がありますので、お住まいの区市町村または保健所にお問い合わせください。

なおご不明な点がございましたら1階総合受付にお問い合わせください。

薬剤 Q&A

第8回(甲状腺ホルモン薬)

Q 甲状腺ホルモン薬(チラーチンS)と飲み合わせの悪い薬はありますか？

A 一緒に服用して害になる薬はありません。
ただし、下記のお薬と併用する場合には注意してください。

●造血薬(鉄剤)、アルミニウムを含む制酸薬、スクラルファートや亜鉛を含む胃薬、炭酸カルシウムを含む薬

これらの薬を同時に服用すると、甲状腺ホルモン薬の吸収を妨げることがあります。そのため、長期間にわたり併用する場合には時間を4時間くらいずらして服用し

てください。ただし、炭酸カルシウムを当院で処方され併用している場合には、検査データを見ながら併用しているので時間をずらす必要はありません。

●陰イオン交換樹脂薬(クエストラン・コレバイン)

これらの薬はコレステロールを下げる薬ですが、コレステロールだけでなく甲状腺ホルモン薬も吸着して排泄してしまう為、少なくとも6時間は空けてください。

●ワルファリン、強心配糖体(ジゴシン・ジギトキシンなど)

これらの薬は作用に影響を及ぼすことはありませんが、甲状腺機能の状態により効果が増強したり減弱したりすることがあります。医療機関に受診する際には、甲状腺ホルモン薬を服用していることをお伝えください。

甲状腺 関連情報 甲状腺の悪性腫瘍について(その3)

伊藤病院 外科医長 北川 亘

今回は甲状腺がんの治療についてお話したいと思います。

甲状腺がんの治療には、手術、放射性ヨード(アイントープ)治療、放射線外照射療法、薬物療法(抗がん剤治療)がありますが、悪性リンパ腫を除き手術で病変部を切除することが基本的な治療法です。

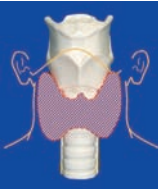
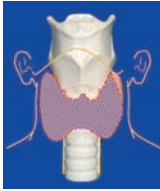
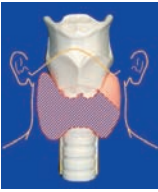
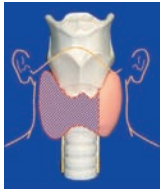
甲状腺がんの手術について

甲状腺がんの手術は大きく分けて

- ①甲状腺をどこまで切除するか
- ②周囲のリンパ節をどこまで摘出するか(頸部リンパ節郭清術)に分けられます。

甲状腺を切除する範囲からは**全摘・準全摘・亜全摘・葉切除**(図1)に分けられます。

図1

1) 全摘 :甲状腺全部を切除する	2) 準全摘 :甲状腺をわずかに残しほとんど全部切除する
	
3) 亜全摘 :甲状腺を約2/3以上切除する	4) 葉切除 :甲状腺の半分を切除する
	

※  斜線部が切除範囲を示しています。

リンパ節の切除範囲は大きく分けて

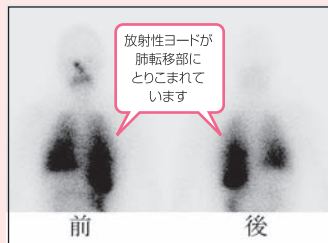
- ①甲状腺周囲のリンパ節のみを摘出する方法
- ②頸部外側の血管に沿ったリンパ節まで摘出する方法があります。

病気の広がり具合によって甲状腺を切除する範囲やリンパ節を摘出する範囲が変わってきます。通常甲状腺を亜全摘～全摘すると術後甲状腺ホルモン剤の内服が必要になります。手術での後遺症は少ないですが、なかにはがんの浸潤具合が強く反回神経を巻き込んでいて、がんとともに反回神経を切除しなければならない場合もあります。この場合、声がかれたり呼吸に支障が生じることがあります。また手術後、手指のしびれが出現する場合があります。病気の広がり具合は手術前の検査で概ね推測できますが、最終的には手術中の所見によって判断されます。どのような手術の仕方を選ぶかは、入院前の術前外来で説明があります。

遠隔転移がある場合

甲状腺がんはまれですが、肺や骨に転移することがあります。甲状腺乳頭がんや濾胞がんの場合は甲状腺濾胞細胞ががん化したものなので、ヨードをとりこむ性質が残っています。腫瘍細胞が肺などに転移した場合、このヨードをとりこむ性質が残っていることがあり、放射性ヨード(アイントープ)治療を行います(図2)。この場合、甲状腺が残っているとアイントープのほとんどが甲状腺に取り込まれてしまうので、甲状腺を全摘した後にアイントープ治療をすることになります。

図2:アイントープ大量治療



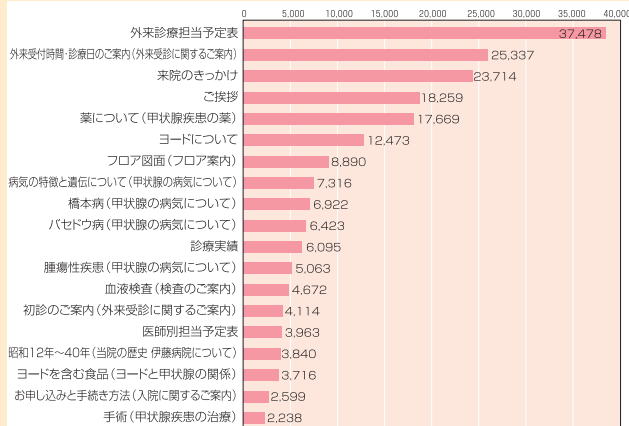
悪性リンパ腫は、手術で組織の一部を切除し、診断を確定したあとに放射線外照射療法や薬物療法を行います。進行の早い未分化がんは、手術、放射線外照射療法、薬物療法を組み合わせ治療を行っています。

甲状腺がんのなかには、手術後の経過観察中にかんが再発が認められることがあります。再発はリンパ節を残した甲状腺に認められます。ほとんどの甲状腺がんは急速に悪化することはありませんので、再発した場合は再発した部位を切除することが基本の治療となります。

統計情報

伊藤病院ホームページの主なアクセス件数

2007年12月～2008年1月



当院のホームページは立ち上げから8年経過しておりましたが、病院創立70周年を機に3回目の大幅なリニューアルを行い、内容を一新いたしました。写真やイラストなどを多数掲載し、大変見やすくなったとご好評をいただいております。今回の統計情報では最近2ヶ月(2007年12月～2008年1月)の画面単位のアクセス状況をご報告させていただきます。今年の2月からは広報誌Voiceのバックナンバーも見ることができるようになりました。過去に掲載したお薦めのお店の検索なども行えますので、ぜひ一度ご覧になってください。

表参道寄り道スポット

クレヨンハウス

クレヨンハウスは、30年以上の歴史を持つ、日本で数少ない子供の本の専門店です。1Fには多数の絵本や洋書が、子供でも取り易い配置で並べてあります。近くに机と椅子が置いてあり、座り読みができる所も魅力の一つです。2Fの『クレーンマーケット』は、子供が安全に使えるおもちゃの専門店、小さい子供が誤って口の中に入れても害の無い塗料を使った木製玩具や画材、人形などが揃っています。また、靴を脱いでおもちゃで遊べるスペースもあります。店内のおもちゃは実際に触られるものが多いので、体感してから購入できるのもうれしい所です。3Fは、女性のための本の専門店『ミズ・クレヨンハウス』で、女性作家が書いた書籍が多数取り揃えています。また、子供向けの衣類や化粧品なども販売しており、クレヨンハウスのキャラクター、クレーンのベビーグッズは、絵本と合わせて贈り物にしても喜ばれそうです。ちなみに3Fエレベーター前には授乳スペースも完備してあるので、赤ちゃん連れでも安心して長時間過ごせるのも魅力です。また、B1Fでは、有機野菜の販売や、それを使った体に優しい料理を提供してくれるレストランもありますので、そちらもご利用されてみてはいかがでしょうか。



1F 子供の本の専門店



2F おもちゃの専門店



3F 衣類・化粧品コーナー



3F 女性の本の専門店

お店からの一言

絵本やおもちゃ、オーガニックコットンの雑貨など、プレゼント用のアレンジのお手伝いも承ります。いつでもお声をおかけください。

クレヨンハウス

- 住所 〒107-0061 東京都港区北青山3-8-15
- 電話番号 03-3406-6308
- FAX番号 03-3407-9568
- 営業時間 11:00～19:00(1～3階)
※レストラン「広場」は23:00まで(ラストオーダー22:00)
※野菜市場は22:00まで
- HPアドレス <http://www.crayonhouse.co.jp/home/index.html>
- 定休日 年中無休(年末年始を除く)

表参道ランチ&グルメ情報

ブラウンライス・カフェ ブラウンライス・デリ おもて

BROWN RICE
CAFE & DELI

🍴 モリハナエビルとシュウ・ウエムラの間の道を直進20メートル先右手に、体にやさしい食べ物を提供してくれるお店があります。“ブラウンライス・カフェ”です。使用する素材は玄米・大豆・野菜です。日本各地から届いた新鮮な季節野菜が彩りを添え、季節の移ろいや旬を感じさせるオリジナルなメニューがあり、それぞれの野菜が持つ香り・甘み・歯ごたえを味わうことができます。楽しみながら体によいものが食べられるので野菜不足解消や本当の野菜の味を忘れかけている現代人にとって最高!です。同じ敷地内にあるブラウンライス・デリ“おもて”では、より多くの方に本物の美味しさをお伝えすることができるように、日本の旬の素材をオリジナルにアレンジした伝統料理や、和と洋が自然と共存する自家製の生菓子や焼き菓子などを販売しています。



ブラウンライス・カフェ店内

お店
DATA

ブラウンライス・カフェ

住所: 〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-1-17 グリーンビル1F
電話: 03-5778-5416
HPアドレス
<http://www.brown.co.jp>
営業時間: 12:00～21:00(ラストオーダー20:00)
定休日: 不定期
最寄り駅: 表参道駅 A1出口 徒歩1分



野菜のセイロ蒸し膳 ブラウンライス

おすすめメニュー

季節の野菜せいろ蒸し膳
¥1,680(平日)

※15:00～17:00の間はこちらのメニューはお休みです。土・日は前菜とデザートが付きまして¥2100となります。終日お出ししています。彩り鮮やかな旬の野菜と厚揚げ・こんにやくなど15種類を中華せいろに入れて蒸し上げています。自家製のポン酢、ごま味噌たれでお召し上がりください。
お味噌汁・玄米ごはんor自家製天然酵母パン・ドリンク(京都玉屋コーヒー、本日のハーブティ、穀物コーヒー、杉本園無農薬緑茶、コンパニア・オルガニカのエスプレッソの中から1つ)

ブラウンライス・デリ おもて

住所: 〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-1-8 ブルーヒルズ1F
電話: 03-5778-5416
営業時間: 11:00～20:00
定休日: 不定期

お店
DATA



ブラウンライス・デリ外観

お店の方から一言

毎日全国から届く多くの食材の特徴を感じながら一番美味しい形でお召し上がりいただけるよう、シェフをはじめスタッフ一同、楽しみながら調理しております。心も体もほっとするやさしいメニューをぜひお楽しみください!!



の特集 ちよっと気になる 評判のお店

LOVE ME TENDER エルヴィス・プレスリー専門店

- 1 渋谷区神宮前1-8-21-1F
- 2 03-3479-6229
- 3 11:00~20:00
- 4 年末年始のみ(12/31-1/1)
- 5 LOVE ME TENDERオリジナルのオフィシャル・エルヴィスTシャツ/3990円
- 6 亡くなってから30年以上経つのに未だ人気不衰なエルヴィス・プレスリーのオフィシャルショップです。最近エルヴィスの故郷メンフィスに支店も出したとか…ファンにはたまらないお店です。
- 7 KING OF ROCK 'N ROLLのエルヴィス・プレスリーが店内にいっぱい!!エルヴィスの銅像が目印のお店です。
- 8 <http://www.rrm.co.jp/lmt/>



店名

- 1 住所
- 2 電話番号
- 3 営業時間
- 4 定休日
- 5 おすすめの商品(価格)
- 6 おすすめの理由
- 7 お店からのコメント
- 8 HPアドレス



かまわめ 原宿店 手拭い

- 1 渋谷区神宮前1-10-10 太田記念美術館B1
- 2 03-3401-7957
- 3 10:30~19:00
- 4 なし(年末年始は除く)
- 5 手拭い/630円~ 風呂敷/525円~
- 6 手ぬぐいの種類が豊富で、古典的デザインはもと、もちろん伝統とモダンの融合したもの、つい手にとって見てみてみたくなる洒落の効いたかわいい柄、それぞれに違った魅力を感じてしまいます。
- 7 古くからある日本の良いものを日常使いに御提案しております。メイン商品の手拭いは常時200種類を揃え、手拭いを通して四季や日本の伝統を感じていただければと思います。
- 8 <http://www.kamawanu.co.jp/top.html>



原宿 瑞穂 豆大福

- 1 渋谷区神宮前6-8-7
- 2 03-3400-5483
- 3 9:00~売り切れ次第
- 4 日曜日
- 5 豆大福/200円
- 6 甘味を抑えた上品な味わいの漉し餡と餅に入っている赤えんどう豆が絶妙なバランスの豆大福です。ずっしりとボリュームのある一品です。
- 7 ほんのり塩味のきいた赤えんどう豆の入ったお餅の皮と上品なこし餡(あん)とのバランスが絶妙。昔ながらの手作りで出来たてを販売しています。



茶茶の間 日本茶

- 1 渋谷区神宮前5-13-14 表参道SKビル1F
- 2 03-5468-8846
- 3 11:00~19:00 (ラストオーダー)
- 4 月曜日
- 5 美人粥セット/1050円 十葉汁セット/1260円 日本茶:極和 秋津島/1575円
- 6 日本各地から運び抜かれた茶葉を使い、目の前で日本茶ソムリエが丁寧に淹れてくれます。そのお茶に合わせた甘味やお食事もとでもヘルシーです。
- 7 日本茶ソムリエがいる和カフェ。全国の茶園を歩き回り、厳選した日本茶が常時30種以上。目からウロコ、日本茶の美味しさをお楽しみください。食事メニューは安心素材を使った身体にやさしいメニューを取り揃えてあります。
- 8 <http://chachanoma.com/index.html>



モトヤ ekspres 表参道店 コーヒー

- 1 渋谷区神宮前4-3-10 ベネトンメストア表参道駐車場
- 2 03-5754-0155
- 3 平日:8:00~18:00 土・祝祭日:9:00~18:00 (天候により多少の変更あり)
- 4 日曜日(年末年始・夏期休業日あり)
- 5 ミーコ(大人から子供まで大人気の癒し系ミルクコーヒーです。) HOT 280円 ICE 320円
- 6 コンパクトなお店ながら、本格的な美味しいコーヒーが味わえます。合成保存料などを使用しないという体に優しいお菓子も一緒にどうぞ。
- 7 ベネトン脇にある車のテイクアウトカフェです。ゆっくりしたい方には、イスと雑誌もご用意しています。おしゃべりなから、いつもとはひと味違った表参道をお楽しみください。
- 8 <http://motoya-exp.com/index.html>



一枝軒 器

- 1 港区青山5-7-17 小原流会館1F
- 2 03-3406-3936
- 3 11:00~19:00
- 4 毎月最後の日曜日
- 5 一枝軒オリジナル枝皿/3675円
- 6 陶器、漆器、骨董、オブジェなど、こんなものが欲しかったと思わせるような商品が取り揃えてあります。作家の個展も行われていますので、是非足を運んでみてはいかがでしょうか?一味違った表参道をお楽しみ頂けます。
- 7 一枝軒では陶器、漆器、ガラス、骨董、その他色々、作家の心のこもった作品から気楽に使える商品まで、他では見られないものをいろいろとご用意しております。ぜひ一度おはこびください。
- 8 <http://www.isiken.com/>



桃林堂 和菓子

- 1 港区北青山3-6-12
- 2 03-3400-8703
- 3 10:00~19:00
- 4 年末年始のみ(1/1~1/3)
- 5 小饅焼/1個 189円
- 6 こちらの人気No.1は、なんと言っても「小饅焼」。大きさとしては5×8cmで、1個から購入できます。お土産にももちろん、ちょっとした贈り物にも最適です。また、店内にある国際コーナーは、週替わりで展覧会がお楽しみいただけます。
- 7 昭和元年創業の和菓子屋です。週替わりの展覧会を催す画廊を併設しています。お気軽にお立ち寄りください。
- 8 http://www.torindo.co.jp/t_index.htm



銀座 夏野 青山店 箸

- 1 渋谷区神宮前4-2-17 青山夏野ビル1F
- 2 03-3403-6033
- 3 月~土:10:00~20:00 日・祝祭日:10:00~19:00
- 4 なし
- 5 物があふれ使い捨ての時代。日本国内では、250億~300億の輸入もの割り箸が消費されています。夏野では、建材に使われる角材の余った部分を有効利用している。環境にやさしい割り箸をとり揃えています。エコロジーを考えた地球にやさしい箸、日本文化の箸を、天然素材にこだわって、お子様用にも是非おすすめします。
- 6 2000種類を超える箸と1000種類のほしおきを取り揃えております。1F奥にある子供和食器専門店「小夏」では本物の和食器を子供に使ってほしいという思いから、器への名前入れもできます。お子様へ思いに残るやさしい箸はいかがでしょう?
- 8 <http://www.e-hashi.com/natsuno/index.html>



Googleのユーザー事例紹介

当院のEメールシステムは、アウトソーシング先としてGoogle社を採用しています。ウイルスメール・迷惑メールへの対策はもちろんですが、積極的に学会活動を行っているために、発表資料などEメールでの送受信回数の増加や大きいデータの送受信にも対応できるシステムを導入しています。また出張時など院外でのEメール確認も可能になりました。これら病院としての取り組みがGoogle社の国内ユーザー事例として紹介されました。

これからも電子カルテその他の院内システムに関して最新のテクノロジーを検討及び採用してまいります。(Googleは、Google Inc.の商標です。)

研究奨励賞受賞

2008年1月19日に開催されました「第24回 甲状腺病態生理研究会」において、当院野口義彦医師が研究奨励賞の1位を受賞いたしました。

演題名/サイログロブリンの甲状腺細胞増殖作用

「研究会参加の機会を頂き、ありがとうございます。伊藤病院の伝統の賜物と感謝いたします。」(野口)

第19回アジア太平洋内分秘会議のご報告

2008年1月12日～13日中国・蘇州に於いて

第19回 アジア太平洋内分秘会議(APEC)が中国、蘇州シャングリラ・ホテルにて2008年1月12日～13日に開催されました。本学会はアジア太平洋地域にて内分泌医療を専攻する医師・研究者がそれぞれの業績を発表、討論しあうことを目的としております。

今年下記の内容を当院医師が講演してまいりました。

なおAPECについては、伊藤病院が昨年より学会事務局として、アジア地域における内分泌学の発展に積極的に努めております。本学会に関する情報は伊藤病院のホームページからも閲覧できますので、どうぞ御覧になってみてください。



●伊藤公一 院長
演題(Special Lecture):Current Status of the Treatment for Graves' Disease at Ito Hospital
-to compare 3 treatment modalities-



●北川 外科医長
演題:Examination of surgery for autonomously functioning thyroid nodule after PEI therapy
-comparison with effective cases of PEI therapy-

ホームページへの取り組み

今では、すっかり生活必需品ともなったホームページですが、確かに使いこなせば極めて便利な情報ツールです。伊藤病院では古くより患者様の甲状腺疾患へのご理解を深めていただくため、リーフレットを始めとした刊行物など様々な手段を用いて情報提供に努めてまいりました。

ホームページについても極めて初期の段階で着目し、積極的に取り組んでおります。1998年のWindows 98の日本発売に先駆け、前年の1997年に開設いたしましたので、この第一歩は全産業においても早いスタートであり、翌年元旦の日本経済新聞特集号で紹介されました。

情報通信白書(総務省)にてブロードバンド元年と言われた2001年からは、ADSLの急速普及に対応するべく、動画配信による疾患の概要や検査・治療についての説明を開始いたしました。こちらについても医療機関の1番手としてコンピュータ専門誌に特集が組まれました。

設立当初よりホームページを「甲状腺に関する家庭の医学書」と位置づけ、分かりやすい内容の構築に努めております。十分な検討のうえ昨年11月のリニューアル時には、さらなるボリュームアップを図りました。

大きな拡充点は、「甲状腺の病気」項目にある「病気の特徴と遺伝について」です。こちらのページではバセドウ病・橋本病・腫瘍性疾患等についてをイラストを交えて分かりやすく御紹介しておりますので、どうぞご注目下さい。表中の病名が、それぞれの詳細ページにリンクいたします。

伊藤病院はネットの世界でも「甲状腺を病む方々のために」創意工夫を続けております。今後、御病気への理解を深め、不安を解消していただくために是非とも伊藤病院ホームページの内容をご覧ください。

The screenshot shows the Ito Hospital website with a navigation menu and a main content area. The 'Thyroid Disease' section is highlighted, showing a list of related topics and a detailed article titled 'Thyroid Disease: Features and Inheritance'. The article discusses the relationship between the thyroid gland and the heart, and the importance of early diagnosis and treatment. It also mentions the availability of a free consultation service for thyroid disease.

夏号から始まった皮膚シリーズも今回で最後になりました。今回はまとめのお話です。

私たちは皮膚の一番外側に存在する角質層自体に天然保湿成分、表皮脂質、角質細胞間脂質などの潤い成分を持っています。しかしさまざまな刺激や乾燥の状態ではこのバランスがずれ不足することになります。角質層を健康な状態に保つことが潤いのある肌を保つことになるのです。従って角質層が破壊された状態では高価なクリームをいくら塗っても意味がありません。本来、スキンケアとは正常な皮膚がさらに健康な状態になりそれを維持するためのことであり、病的状態では治療が必要でありスキンケアとは言いません。治療が必要な状態はスキんキュアです。私たちの皮膚は年齢によってその状態は大きく異なります。乳幼児の皮膚はみずみずしいと思いませんか？乳幼児の皮膚は水分を維持する角質層が大人に比べて薄く、しかも性ホルモンの分泌も少ないので自前のスキんケアクリームを作る機能が弱いのです。従って大人よりも外的な環境因子の影響を受けやすく乾燥しやすいのです。

私たちの皮膚は肌質により乾燥肌、普通肌、脂性肌の3タイプに分けられます。脂性肌に油性の強い外用をしてはいけないのは当たり前です。また私たちの肌は部位によってその肌質が異なります。鼻の周りは皮脂腺が多いので乾燥しにくいのです。でもスネや腰骨の辺りは脂肪層が少ないため誰でも乾燥し易いのです。秋から冬になると湿度も下がり暖房も使うようになるために皮膚の乾燥度が増し湿疹という炎症を起こす方も多くなります。また男性の方は女性に比べて皮膚に何かを塗るということに慣れていません。まず日頃からお手入れするという習慣をつけることも大切ですね。最近抗加齢（アンチエイジング）の研究が進み表皮のみならず真皮病変の改善も可能となりました。アンチエイジングとは健康な人のさらなる健康を指導する医療であり予防医学なのです。スキんケアはこの予防医学になると思います。しかしスキんケア商品を塗るだけでは本当の意味のスキんケアにはならないことを皆様は理解されていると思います。

「心、食、住」！つまりストレスをかけないでバランスのよい食事を摂ってきれいな環境で生活しながら外的刺激の変化に応じた皮膚の状態を観察しながら手入れをすることが正しいスキんケアと言えるでしょう。

部署のご紹介—カルテ管理室

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「カルテ管理室」です。

◎ スタッフの内訳を教えてください。

▲ 女性2名のスタッフで構成されています。

◎ 仕事の内容を教えてください。

▲ 2005年の電子カルテ導入以降、患者様の過去の紙カルテを画像情報として電子カルテに取り込む業務（スキャン）を行っております。紙カルテを電子カルテに取り込むことにより診療情報は永久に保存され、診療時には過去の情報を迅速に確認することができ、安全で質の高い医療につながると考えています。

◎ 患者様へひとこと

▲ 私どもは直接患者様と接する機会がございますが、患者様のために少しでもお役に立てるよう日々努力し、今後も正確なスキャンを丁寧に行っていきたいと思っております。



ヨードが制限された 季節のおすすめレシピ(春編)

このコーナーではアイトープ検査・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。

*ちらし寿司



エネルギー 400Kcal
 蛋白質 11.2g
 脂質 4.5g
 塩分 4.3g

！ポイント
 飾りには刻みのり以外で絹さや、大葉、桜でんぶなどを使いましょう。

材料 (一人分)

ご飯	160g	たけのこ(水煮)	20g
酢	15g	薄口しょうゆ	6g
砂糖	3g	砂糖	2g
塩	1.5g	だし汁	30g
人参	20g	卵	1/2個
干しいたけ	1個	油	少々
だし汁	30g	菜の花	20g
砂糖	3g		
濃口しょうゆ	12g		

作り方

- ①Aの調味料を混ぜ合わせて寿司酢を作っておく
- ②人参は千切り、干しいたけは水で戻して細切りにし、だし汁で煮て、Bの調味料を加えて汁気がなくなるまで煮てから冷ます
- ③たけのこは薄切りにし、Cの調味料で煮る。
- ④菜の花は沸騰した湯でさっと塩茹でにし、ザルに取って冷まし水気を絞り食べやすい長さに切る
- ⑤卵はほぐしてフライパンで薄く焼いて千切りにする
- ⑥温かいご飯に①の寿司酢を混ぜ、②の具も混ぜる
- ⑦器に⑥のご飯を盛り付け、卵、たけのこ、菜の花を飾る

*豆乳プリン



エネルギー 300Kcal
 蛋白質 15.0g
 脂質 7.8g
 塩分 0.1g

材料 (三個分)

豆乳(無調整)	200cc	粉ゼラチン	5g
牛乳	100cc	水	45g
砂糖	30g	いちご	3個

！ポイント
 寒天ではなくゼラチンを使いましょう。

作り方

- ①粉ゼラチンは水でふやかしておく
- ②いちごは洗って縦半分に切る
- ③鍋に豆乳を入れて火にかけて沸騰させないようにしながら温めて、砂糖を加えて煮とかす
- ④火を止めて①のゼラチンを加えて完全にかす
- ⑤器に流して冷やし固め、いちごを飾る
お好みで粗みじんにかつたいいちごと砂糖を鍋で煮ていちごをフォークなどで潰してソースを作ってかけて下さい。

ヨード制限中の方のための…ヨード豆知識

寒天とゼラチンの違いについて

寒天はテングサやオゴノリという海藻類を原料で作られています。コンブやワカメに比べてヨードの含有量は少ないですが、他の海藻類と同様に注意が必要な食品です。

ゼラチンは動物の骨や皮のタンパク質(コラーゲン)から作られていますので、ヨード制限中に食べても問題ありません。

当院に受診中の女性の皆様から、「甲状腺の病気と更年期の関係」についての質問を頂く事があります。この問題、色々な問題が絡み合った状態で一筋縄ではいきません。更年期とは「女性の加齢に伴う生殖期から非生殖期への移行期」、つまり月経が完全に停止する閉経の前後各5年程度の期間です。日本人の平均の閉経の年齢は、50.54歳なので、45歳から55歳くらいが相当します。この時期に起こる様々な好ましくない症状をまとめて「更年期障害」と呼びます（この際、他の体の病気が無い事を確認することが大切ですし、この時期から外れても生じ得ます）。具体的には、「ほてり」「のぼせ」「発汗」「抑うつ」「不眠」が大きな症状ですが、「肩こり」や「疲れやすさ」やその他の症状もあります。では、更年期障害と甲状腺について考えてみましょう。

1. 甲状腺のホルモンの乱れと更年期の関係？

甲状腺ホルモンと女性ホルモンは全く別なホルモンで、それぞれ独自の調節を受けています。全く別物ですので、直接更年期への影響はありません。甲状腺のホルモンは女性ホルモンのバランスや月経に影響が無いというわけではありません。機能亢進症でも低下症でも、月経不順は起こり得ます。ただし、これは月経を調節している中枢の働きの乱れを介して起こる月経不順です。これに対して、更年期は中枢ではなく卵巣の力の衰えにより生じる状態ですので同じ月経不順ですが異なるものです。

2. 症状が同じで区別が出来ないのでは？

甲状腺機能亢進症では発汗、暑がり、動悸を感じますし、低下症で疲れやすさや抑うつを感じる事が有ります。しかし、症状にも微妙な違いがあります。特に、「ほてり」「のぼせ」「発汗」は甲状腺の症状と異なり、発作的に起こりスーッと引いていくのが特徴です。急にカーッとなり、ひどい汗が出るがそれ以外の時はなんとも無い場合、更年期障害を疑います。また、これは上半身に強いのも特徴です。これに対して甲状腺による場合、一日中同じ症状が何日も続くことが多いです。もちろん、症状は人により様々ですので症状だけでは甲状腺機能異常か、更年期障害なのかは決められません。そこで甲状腺の検査です。もし、症状が感じられている時に甲状腺のホルモンが正常なら甲状腺が原因の症状では無いと断定できます。

3. 甲状腺ホルモンが正常でも甲状腺によるものの可能性はないのか？女性ホルモンを検査すれば更年期の診断はできるのか？

「甲状腺ホルモンは正常と言われたが、今症状が消えてるから正常値が出たのでは?」「たまたま、今回のホルモン値が正常だったのでは?」と考える方も多いと思います。また、女性ホルモンに関するホルモンを測定すれば更年期障害と診断がつくのではと考える方もいらっしゃるでしょう。ホルモンの種類によって、体の中での変化は全く異なります。甲状腺のホルモンは、きわめて狭い正常値の幅の中に入るようにコントロールを受けています。また、時間や季節による多少の変動はあるものの大きな動きは無く、ほぼ一定の数字が続きます。逆に何らかの疾病で甲状腺のホルモンが正常値から外れると正常に戻るまで最低でも一ヶ月以上はかかることが一般的です。逆に言えば、完全な正常値が出ていると言う事は「ここ数ヶ月は正常値が続いていた」事を示します。ですので、甲状腺のホルモンは「たまたまその日に正常値が出た」とか、「症状の無い時だったので正常値が出た」と言うことはありません。一方、女性ホ

ルモンはきわめて早く、しかも大きく変動するのが特徴です。「完全に閉経しているか?」であれば女性ホルモンと関連の検査をすれば確認は可能ですが、移行期である「更年期」の診断をホルモン測定ですることは不可能と考えてよいでしょう。

4. 更年期障害の治療は？

甲状腺のホルモンの異常があるのであればそれを正常化することが重要です。甲状腺機能亢進症は更年期障害の発汗やイライラを、低下症は疲れやすさや落ち込み、肩こりなどをさらに悪化させるでしょう。そもそも、更年期障害は「ほかに原因が無いのに起こってくる症状」を指しますので、甲状腺のホルモンが乱れている間は「更年期障害」と診断することも不可能です。どんな甲状腺疾患であれ、甲状腺ホルモンが正常になれば更年期障害類似の症状を甲状腺が来たすことはありません（ホルモンが正常になってから、症状が消えるまで少し時間がかかることはあります）。更年期障害自体への治療としては、女性ホルモンを補充してあげるのが一つの手です。これは、最も有効な治療方法ですが、乳がんのチェックや血栓に対する注意が必要になるので専門家に治療をゆだねるのが良いでしょう。他には、漢方薬、更年期の人に適するように作られた自律神経の薬などを使う方法があります。

放射線のお話 4回目 影について その2

前回の「放射線のお話」ではX線写真における「影」のお話をいたしました。今回はりんごを被写体としてX線撮影してX線写真として内部構造を描写してみました。

X線は物質を通り抜ける（透過する）性質を持っています。そしてX線がフィルムに到達すると黒く描写されます。これは普通のカメラのフィルムが現像前に光が当たって黒くなるのと同じ原理です。

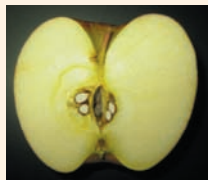
写真を解説いたします。

X線写真は被写体のX線の透過量の違いによりコントラストが出来ます。そしてX線には同じ被写体でも厚くなるとX線が透過しにくくなる性質があり、そのためりんごの厚みが中心付近より薄い外側はX線が多く透過し内側よりもフィルムには黒く描写され、また被写体がなにもない場所はX線を遮るものがないため、最も黒く描写されます。

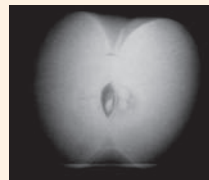
2枚の写真について、リンゴの中心部を注意深く観てみると写真Aには種が観られても写真Bにはみられないもの、そしてその逆も観てとれます。X線の性質として一般的に、硬く内部が詰まったものは透過しにくくなるという性質があります。写真Aからは確認出来ないリンゴ内部の種は硬い殻がそのまま残っています。そのためX線があまり透過せず写真Bには白くコントラストが出て種が描写されています。逆にスライスされてしまった種はX線が透過しにくくなる殻の部分を大きく失ったため、周囲とX線の透過具合がほぼ同じようになってしまいコントラストが表れません。

X線を用いるとこのように内部構造をX線写真に写しだすことができますが、X線写真ではそれぞれの種の位置の重なりや奥行きなどは1枚の写真上では表現することが難しい場合もあります。これは人体でも同様でありそのため臨床では様々な画像検査を追加することがあります。

(放射線検査技師 村本武司)



写真A (リンゴの断面)



写真B (AのX線写真)

表紙no写真

代々木公園

約55万平米の広大な面積を持つ代々木公園は、陸軍練兵場～ワシントンハイツ(進駐軍のための住宅など)～東京オリンピック選手村という長い歴史を経て昭和42年に東京都の公園として開園いたしました。春は都内の桜の名所として有名ですが、バラやチューリップ、ピオラなどもとてもきれいです。公園内には大きな噴水や展望デッキなど見どころもいろいろあります。中央広場では都内で一番広い空を見ることができるとか、春の日差しを浴びながらのんびりしたお散歩に最適です。

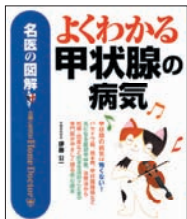


編集後記

樹々は芽吹き、頬に空気の温かさを感じてまいりましたが、Voice春号はいかがでしたでしょうか?春は出会いの季節でワクワクしますが、環境が変化する季節でもあります。私事ではありますが、親のすねをかじっていた子供が春にいよいよ社会に飛び出します。これからたくさんのお会いがあり、しばらくは環境の変化にもなじんでいかななくてははいけません。そんな時には春号のちょっと気になる評判のお店をお勧めいたします。興味のなかった物でも目先を変えて見てみるとワクワクするような事や物に出会うかもしれません。ぜひ、楽しんでみてください。次回夏号も楽しみにお待ちしております。

(片岡)

甲状腺疾患小冊子のご案内



「よくわかる
甲状腺の病気」
著者：伊藤公一
定価：1,360円(税込)
発行：主婦と生活社



「専門医が答える
Q&Aバセドウ病」
著者：伊藤公一
定価：1,470円(税込)
発行：主婦の友社



「甲状腺の
病気の治し方」
監修：伊藤公一
定価：1,260円(税込)
発行：講談社



「甲状腺の病気
バセドウ病・橋本病・
甲状腺腫瘍ほか」
監修：伊藤公一
定価：1,470円(税込)
発行：主婦の友社

★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。

発行 2008年3月1日発行 第21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>