

伊藤病院だより
SPRING

Voice

2010年3月1日発行 第29号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



表参道の風景



伊藤病院 院長 伊藤公一

伊藤病院広報誌“Voice”も8年目となりました。

IT技術の進歩などに伴い、現代社会にはホームページを始めとした様々な情報伝達手段が浸透しておりますが、私どもは実際に手にとって簡単にお読みいただける紙媒体も大切にしております。

伊藤病院からは、甲状腺疾患についてを日本中の「甲状腺を病む方々のために」、書籍、リーフレット、DVD、雑誌、新聞などを介し、積極的に解説しております。

そして、この“Voice”では、伊藤病院を受診される

患者様と御家族を対象とし、表参道の四季なども加え、私どもならではの最新情報をお伝えしているつもりでございます。

創刊以来、記事の選択からレイアウト、執筆、校閲までの製作過程を外部に頼らず、私ども職員のみで当たっております。そして昨年は、この広報誌に対する取り組みと内容が、専門月刊誌「広報会議」に掲載され、携わる者は望外の喜びを感じ張り切っております。

本年度の私どもの目標も、変わらず甲状腺疾患のみに専門特化し診療に邁進していくのみでございます。そして今年、ISO認証取得、インバウンド医療観光実証、大須診療所新築計画など、新たな挑戦も目白押しに控えております。職員全員が目標達成に向かって、伸び伸びとそれぞれの任務に励んでいく所存でございます。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



副院長 杉野公則

近年、多くの疾患において治療や診断のガイドラインが学会主導で作成されています。甲状腺疾患においても、ガイドラインが整備されつつあります。私も昨年より甲状腺腫瘍ガイドライン委員会の一員として、その作成に関わって参りました。膨大な論文の中から科学的根拠となる研究を

採用し、現在もっとも科学的に正しい治療法を提示するのがガイドラインの役割であります。しかし、いまだ科学的に明らかでない部分も多々あり、経験的に正しいであろうという治療法に頼っている部分もあります。当院のような多くの患者様が来院し、治療を受けていただく病院には、現在、行われている治療法が本当に正しいのかどうかを検証していく社会的使命があります。それには多くの患者様のご協力が必要となります。もちろん、患者様やご家族に十分な説明と同意をいただいた上で、お願いしております。もちろんですが、患者様の不利益になるようなことは行いません。どうぞご理解とご協力をお願い申し上げます。



看護部長 平塚和子

伊藤病院では、院長より新年に「念頭所感」、年度初めに、「事業計画」が発表されています。その方針の下に各部署で目標が立てられ、一年がスタートします。

看護部は、外来・病棟・手術室・医療相談室の4単位、約70名の看護師で構成されています。甲状腺疾患専門病院の看護師として、外来・入院にて治療を受けられる患者様へ、正確な知識、技術を持ってケアのご提供が出来る人材育成を目指し、教育計画を立てて実施しています。その一部について紹介させていただきます。就職1年目に自分が関わった患者様の看護を「ケースレポート」としてまとめ発表会を行っています。発表を通して今一度、看護の内容の確認、真に患者様に必要とされる看護であったか等の振り返りをおこなっています。一人ひとりの患者様との関わりを丁寧に積み重ね、より良い看護へと繋げていくのです。今後も、患者様の心に寄り添い誠実な姿勢で、安心で安全な看護を提供していきけるよう、努力してまいります。

「医療の国際化」

伊藤病院 院長 伊藤公一

医療観光（メディカルツーリズム）をご存知ですか？

医療と観光。どう考えても結びつかない2つの用語ですが、実際、日本の医療技術を受けるために、外国人が観光ビザで来日するケースが存在します。例えば、古くはベトナムのベトちゃん、ドクちゃん。最近でもイラクやカンボジア、ロシアの子供たちの心臓手術や火傷の治療などが、新聞紙上にセンセーショナルに取り上げられました。

とはいえ、このような特殊な状況を除けば、わざわざ飛行機に乗って日本の病院に医療を受けに来る外国人は、そうはいません。1年間に日本を訪れる外国人は約800万人というところですが、その中、極めて僅かなことでしょう。

ところが、世界中では他国の医療を受けるための旅行、すなわち医療観光が、既に浸透しております。地続きのヨーロッパ諸国では当たり前のように患者様が行き来しておりますが、最近のアジア諸国でも積極的に行われております。特にシンガポールや韓国、タイでは、国策として医療提供を観光資源に取り入れ、注目を集めております。

そこで昨年夏、国土交通省観光庁にて「医療観光」を本格的に導入するための研究会が立ち上がり、小生が医療側委員に指名されました。ただでさえ国内の医師不足で「医療崩壊」が叫ばれている現在、保険制度や言語の壁もあり、現実的には困難な問題が山積しておりますが、ゼロからのスタートでもあり、会場では夢を持ったディスカッションが成されました。

実際、わが国の医療従事者は極めて勤勉であり、医療も看護も世界水準を遥かに超えております。法規の問題からですが、寄付金を募って移植医療を受けに渡米する子供達のニュースを見ると、医者として複雑な気持ちになりますし、プロ野球選手の肘も、わざわざ米国に渡らなくても国内で、専門医がきちんと治せるはずです。日本の医者の世界には、イチローや松井秀喜のような名選手が、ごろごろ存在しております。

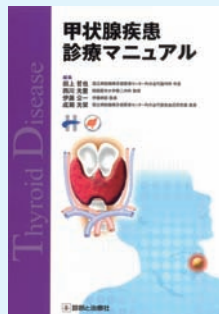
観光庁は、2020年には外国人観光客が2000万人に増えるよう目標設定をしております。急速な国際化が進む中、確かに医療だけは閉鎖的です。そこで今後は、モノの輸出同様に、医療も科学・文化的な側面として、その名声が世界に認められ、医療観光者が増えればと願っております。

伊藤病院は世界水準を超えた診療技術を持つ専門病院として実証事業医療機関に一番に認定されました。極めて光栄なことでございます。

サービス産業に生きる者として、私どもは日本人の施す医療を受けたいと願い来日してくる外国人の「甲状腺を病む方々のために」、「Yokoso! JAPAN」と、気持ちの良い正確な診療を提供出来るよう体制作りを目指してまいります。



甲状腺疾患診療マニュアル（診断と治療社）が刊行されました



伊藤病院は甲状腺を病む患者様とご家族の悩みを解決するために、家庭医学書などを複数発刊してまいりました。そして同時に、医師向け教科書の作成にも積極的に取り組んでおります。

この度、医師向け出版社「診断と治療社」より「甲状腺疾患診療マニュアル」が発刊されました。150ページに渡るこの書籍の企画・編集に伊藤公一院長が携わり、16名の当院診療スタッフが各領域を分担執筆いたしました。

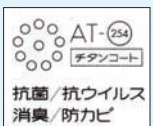
内容は伊藤病院が経験する豊富な診療経験に基づき、研修医や一般診療に従事する臨床医の方々が知っておくべき各甲状腺疾患における最新の臨床知識を簡潔にまとめたものです。

当院と臨床連携で繋がる様々な診療科の先生方にも好評であり、我が国における甲状腺疾患の診療水準向上に深く貢献しております。

院内にチタンコーティングを施しました



当院は、入院患者様や外来患者様が院内で快適・清潔に過ごしていただくために「オールチタン（AT254）」コーティングを年末年始期間に施工しました。

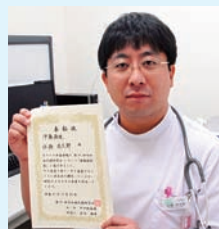


施行済シール

このコーティングには、「消臭」「防カビ」「抗菌」効果と、健康を害する「有害化学物質」を分解する働きがあります。これにより、当院においでいただく患者様、お見舞いの方々が院内で気持ちよく過ごしていただければと思っております。

(株)ヨシツカ精機の「オールチタン」施工風景です(写真は病棟個室・外来トイレ)。「オールチタン」の詳細につきましては、(株)プレスのホームページをご覧ください。
<http://www.all-titan.com/index.php>

佐藤医師が演題特別賞を受賞しました



佐藤尚太郎内科医師が、社団法人日本内分泌学会が開催する第37回内分泌代謝研究会と第26回甲状腺病態生理研究会におきまして、パセドウ病初期の薬剤治療について発表を行い、「演題特別賞」を受賞いたしました。「今後もより良いパセドウ病診療のため、一層努力してまいります。」(佐藤)

海外からの見学者のご紹介

2009年11月に名古屋でアジアオセアニア甲状腺学会が開催されました。アジアオセアニアとなっていますが、ヨーロッパやアメリカからも多くの専門家が参加しました。

学会後、ドイツのルース先生とイランのアジジ先生が当院を見学されました。両先生とも甲状腺の専門医として非常にご高名な先生です。

アジジ先生の有名なお仕事は、抗甲状腺薬と授乳の関係です。メルカゾールを服用されているバセドウ病患者さんが出産されますと、メルカゾールが母乳にでるのではないかと心配されます。アジジ先生は、メルカゾールを授乳中服用していてもある一定の量以下であれば、赤ちゃんの甲状腺に影響しないことを報告されました。今回はイランに甲状腺疾患専門病院を作られる予定で、参考にするために当院にいられました。

ルース先生は、ドイツのウルム大学の教授でバセドウ病の診断にかかせないTSHレセプター抗体のご研究をされています。現在TSHレセプター抗体の測定にはいくつかの測定キットが使用されていますが、まだ、少し問題があります。ルース先生は、これらの問題点を解決すべくご研究をされています。

なお、昨年は上記の先生を含め国内外より27施設、65名の見学・研修者が伊藤病院にいらっしました。

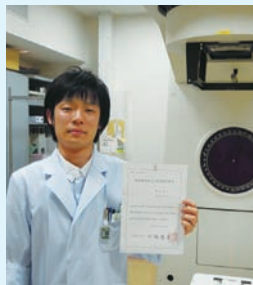


ルース先生



アジジ先生

第1種放射線取扱主任者試験に合格しました



当院の増田裕太診療放射線技師が平成21年度の第1種放射線取扱主任者試験にみごと合格しました。今回は、全国で3815名が受験し22.4%の合格率というとても狭き門でした。

患者様にはあまり耳慣れない言葉ですが病院の中ではとても大切な役割を担っています。その業務を簡単にご紹介させていただきます。

伊藤病院ではX線検査、CT検査以外にも放射線治療（リニアック、アイソトープ）の施設を有しています。これらの施設は「放射線障害防止法」という法律で放射線が安全に利用されるよう国の許可を得て使用されています。放射線取扱主任者は法律に適合するようにさまざまな管理業務をするのが主な仕事になります。

委託業者のご紹介：テイケイ(株)

今号より、3回にわたって患者様にも関わりのある委託業者のご紹介をいたします。第1回は院内警備を行っている「テイケイ(株)」です。



私どもは、警備専門の「テイケイ(株)」より、伊藤病院の防災センターに派遣されておりますスタッフです。伊藤病院と来院された患者様、および職員の方々の「安心」と「安全」をお守りして、今年4月で10年目になります。

現在勤務しているスタッフは、警備専門の資格を持った警備員2名とその補助員（プレザー）4名の計6名です。24時間交代制で、伊藤病院の基本理念であります「甲状腺を病む方々のために」来院された患者様に快適な治療を受けていただけるように、早朝の受付案内、院内巡回、駐車場管理、各業者の院内出入管理、諸設備の保守管理等々、さまざまな業務を行っております。

私どもが仕事をする上で日々心掛けていることがございます。それは、私どもの会社の基本理念でもありますが、いつでも皆様に**明元素**



明るく 元気に 素直に をモットーに対応させていただくことで。その理念を忘れずにこれからも日々の業務に邁進してまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



日本甲状腺学会認定専門医施設の認定更新を受けました



この度、2009年12月1日に日本甲状腺学会認定専門医施設の認定更新を受けました。

全世界には学術分野別にいろいろな学会があります。その一つで、甲状腺の形態・機能・病態、甲状腺ホルモンの分泌機構、作用機序、調整機構等を研究する基礎・臨床の研究者と、甲状腺疾患の診断・医療に関心と責任を持つ臨床医によって組織されている学術集団が日本甲状腺学会です。この日本甲状腺学会は、国民の健康維持・増進に寄与し、甲状腺診療専門医の養成と診療の専門化をはかるため、2004年より学会認定専門医施設の認定を始めました。当院は専門施設の制定が始まった2004年より日本甲状腺学会認定専門医施設に認定されています。

認定されるためには、(1)本学会認定の専門医が在籍していること。(2)十分な甲状腺専門外来を行っていること。(3)甲状腺診療にとり必要な検査が自施設で実施可能なこと。が必須条件となっており、5年毎に見直され更新されます。

バセドウ病眼症の治療について

大須診療所では、伊藤病院と同様な甲状腺疾患専門診療を行うため、地域の医療施設と密接に連携する体制を整えております。当診療所でのバセドウ病治療は、内科的、外科的なものが中心となりますが、バセドウ病では眼科的治療が必要となることもあります。東海地区では愛知医科大学病院眼科がバセドウ病眼症を専門としており、当診療所と密に連携して診断、治療にあたって頂いております。

今回は愛知医科大学病院眼科で実際にバセドウ病眼症の診療を担当されている柿崎准教授に、バセドウ病眼症の治療についてお話を伺いました。



バセドウ病眼症のはなし

愛知医科大学眼科学講座准教授 柿崎裕彦

バセドウ病や橋本病にかかった時、眼部に合併症を生じることがあります。目が飛び出してくる「眼球突出」が有名ですが、その他にも、ものが二重に見えたり、まぶたが大きくなりみいらしてしまうこともあります。顔つきが変わったり、ものが二重に見えたりで、生活の質は著しく損なわれてしまいます。

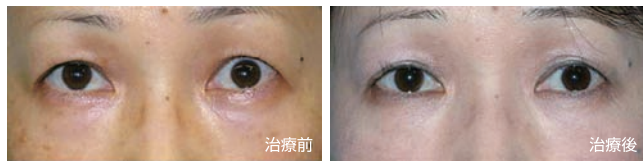
まずは、これらの症状の予防方法からみてゆきましょう。といっても、完全な予防法はありません。しかし、タバコを吸わなければ症状がひどくなりやすい傾向にあります。他人が吸ったタバコの煙も同様の悪影響を与えるので、それも吸わないに越したことはありません。あとはストレスをかけない生活を心掛けることです。ストレスのある生活を続けていると眼症状は悪化しやすいようです。このような危険因子がない場合には自然に治ってしまうこともあるので、禁煙やストレスをかけない生活は、眼症を悪化させないための基本といえるかもしれません。

次に治療についてみてゆきます。バセドウ病眼症の治療を成功させるカギは、「早期発見、早期治療」に尽きます。眼症は目の奥のほうにある脂肪や目を動かす筋肉に炎症が生じることで起こり、これが長期間続くと脂肪が増えて目が飛び出してきたり、目を動かす筋肉が硬くなって目が動きにくくなります。可及的すみやかに炎症を抑える治療を始めることが合併症を抑えるカギとなります。なんだか目の奥の方が暑っぽいというか、変な感じというか・・・こんな症状が目の奥の炎症のキーとなる症状です。このような症状があればすぐに担当医に相談して下さい。

では、一度生じてしまった合併症はもうどうしようもないのでしょうか？そんなことはありません。程度が軽ければそのまま様子をみることもできます。日常生活に不便を感じるようであれば手術が必要ですが、手術である程度の症状の改善は見込めます。視神経に影響が及んでいなくても時間がたっていなければなんとかなります。

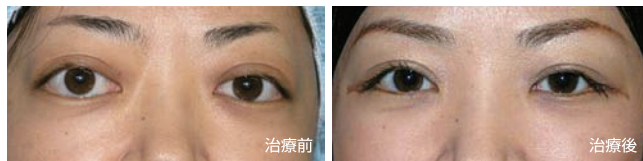
2症例の術前、術後の写真を示しますが、片方の患者さん(図1)は左目が大きく開いてしまって、上まぶたを下げる手術を行いました。術後は左右差なく落ち着いています。

図1



もう1人の患者さん(図2)は目が出てしまったため減圧術を行いました。傷は目尻に少しできるだけで、そのうちにわからなくなってしまいます。両側とも眼窩外側壁と内側壁の2壁の減圧を行い、6mmほど目がへこみ、非常に自然な顔つきとなりました。術後に何の合併症も起こらず順調に経過しています。ここでは示しませんが、目の動きを良くする手術もあって、これも非常に質の高い手術です。

図2



最近の甲状腺眼症に対する手術は、効果的で、術後の合併症が起こりにくい術式に改良されています。甲状腺眼症を患ったほとんど全ての患者さんが、炎症を抑える治療や手術によって、日常生活に不便のない生活をおくることができます。

伊藤病院1Fに当診療所への直通電話を設置しております。ご質問などございましたら、お気軽にお電話ください。このページの記事に関するお問い合わせは、当診療所までお願いいたします。

大須診療所

住所：愛知県名古屋市中区大須3丁目30番地60号 大須301ビル4階
電話：052-252-7305 FAX：052-252-7308 HP：http://www.osu-shinryoujyo.jp/

カレー屋さん特集

- ①住所 ②電話 ③営業時間 ④定休日 ⑤おすすめの品
⑥本誌からのコメント ⑦お店からのコメント ⑧HPアドレス

1 ONDEN



①東京都渋谷区神宮前4-29-9オンデンビル
②03-3401-8417 ③11:30~17:00/18:00~24:00 (L.O.) ④水曜日 ⑤ココックカレー
⑥お店の名物は「ココックカレー」! 手作りのほくほくしたココックカレーにミニサラダがついて、800円(ドリンク別料金200円)、ボリュームがありながらも低価格で頂けるので、とてもおすすめです。⑦テレビ番組「たけしの誰でもピカソ」で紹介された人気のお店です。注文してから揚げ物を作るので、できたのカレーを召し上がれます。(テイクアウトもできます。) 店内はソファが置いてあり、ゆっくり出来るのも特徴です。種類が豊富で、全てが手作り、愛情がたっぷり詰まったカレーをぜひお召し上がりください!

2 ブラッセリーTOURS



①港区北青山3-5-19 ②03-3401-1366 ③11:30~23:00 ④日曜・祝日 ⑤特製ビーフカレー(900円)
⑥女性一人でも気軽に入れるような落ち着いた雰囲気のお店です。入口のかわいらしいラビットが目印です。入ってみると窓からは青山通りが目の前で、ポーとしていても飽きません。人気のカレーは手作り感のある温かいお味です。ゆったりとした時間が流れるので待ち時間があるときにお勧めです。⑦オープンして25年、フランスのツール地方の田舎のレストランをイメージして作りました。世の中ハイテクな時代、暖かい雰囲気とハイタッチなサービスを心がけ、カレー・シチュー他すべて無添加で手作り。ケーキはもちろん、レタリングやソース類に至るまですべて自家製です。特にランチはカレー750円からいろいろな家庭の洋食が楽しめます。夜はお酒も持ち込めて、お酒に合わせた料理もご用意できます。

銀座線・半蔵門線

←至渋谷
ゴングル ③ B1 スパイラル A5

3 インド料理 ゴングル (GHUNGROO)



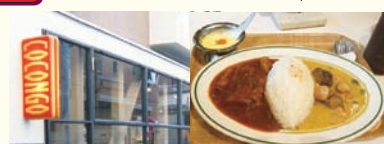
①東京都港区南青山5丁目9番6号セインビル
②03-3406-0464
③月~金 11:30~23:00 (L.O.22:30) 土・日・祝 12:00~22:30 (L.O.22:00) ④なし
⑤(ウチキン (トマトとチキン) 1480円、サブ(ビーフ(パニールチーズとほうれん草のカレー) 1380円、ナン300円)
⑥オシャレで落ち着いた雰囲気の店内です。種類も豊富で本格的なインドカレーが味わえます。病院からは少し遠いかもしれませんが、行く価値は充分にあります!!
⑦ハイテクな南青山の地で15年以上も愛され続けてきたゴングルが。化学調味料を一切使わず、厳選された秘伝のスパイスと新鮮な食材を用いて日本人の口に合うように仕上げられたゴングルのカレーは、滑らかでいてくちくちのある洗練された上品な味が特徴です。一品一品真心こめて作られる料理の数々を豊富なワインの品をそろえて一緒に是非お召し上がりください。
⑧http://www.ghungroo.jp/

4 千吉



①港区南青山5-6-25 ②03-3400-4920 ③11:00-03:00 ④なし
⑤千吉カレーうどん(680円) ⑥半味も5段階あり好みの辛さを注文できます。1人でも気軽に楽しめるお店です。⑦辛味2段階楽しめる食べ方は、うどんを少し残したスープにごはんを入れて雑炊風にして召し上がれ。⑧カレー専門店ならではの20種類以上のスパイスを使用し、艶だしを利かせたオリジナルの出し汁と牛乳をブレンドしたプロのカレーソース。麺はソースとの絡みを独自に研究した平打麺を使用。カレーのスパイス感と牛乳のマイルドさがたまらない高品質です。現在、女性から非常に高いご支持を頂いております。
⑧http://www.yoshinoya.com/senkichi/

7 COCONGO (ココongo)



①東京都渋谷区神宮前2-31-9
②03-3475-8980
FAX: 03-3497-5676
③12:00~20:00 ランチタイム12:00~15:00
④不定休
⑤タイ式グリーンカレーと日替わりのインド風カレーをあわせて「旅人カレー」
1100円⑥明治神宮前駅から徒歩5分、神宮前2丁目にあるアジア料理中心のレストランカフェ。明るく店内はオーナーが揃った好きなもので囲まれた居心地の良い空間となっています。食材はタイ食材専門店から取り寄せているこだわり。アジアに行きたくなくてしまいます!! ⑦アジアのストリートフードがメインとなっており、気軽に食べにいらしてください。カレー以外にもメニューがあります。

6 カレーの龍

①渋谷区神宮前4-29-7 原宿V1ビル2F
②03-6438-9538
③AM11:00~品切れまで
④年中無休
⑤牛スジ(200円)と温玉(100円)のWトッピングカレー
⑥1種類のカレーのみのシンプルなお店です。カレーは辛さず濃厚で独特の味わいです。ご飯の量は4種類ありますので、お腹の空き具合に合わせて選べます。
⑦創業昭和38年。北九州小倉の老舗カレー店の関東初店舗です。味は一種類のみ。豚骨と鶏からのダシを取り、3日かけて仕込むWスープのルーは、独特な風味がしてクセになる事間違い無し。ぜひ一度お立ち寄りください。
⑧http://www.curry-no-ryu/

5 手打ちうどん・そば 割烹しまだ



①東京都港区南青山3-13-3
②03-3403-0201
③ランチ11:30~14:00 18:00~04:00(L.O.03:00)
④日・祝 ⑤カレースープうどん(ランチ840円、ディナー1250円) ⑥コシのある麺と、大きな海老天で食べ応え十分です。スープはマイルドで最後の一滴まで飲みたくなくなる美味しさ! 従業員にもファンが多く、とてもお勧めです。
⑦お昼はうどん、そば専門、夜は和食中心の、昭和レトロな雰囲気のお店です。なかでも、一番人気はカレーうどん。うどんはもちろんです。スープはスパイスだけで28種類も使用し、1週間1日かけて仕込んだ手間のかけた一品です。是非一度味わいに來ってください。

表参道寄り道スポット

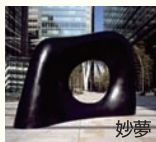
東京ミッドタウンツアーのご案内

表 参道駅から東京メトロ千代田線に乗り1駅目「乃木坂駅」より徒歩3分、ショップ&レストラン、広大な緑のオープンスペース、サントリー美術館等が集まった人気スポットの東京ミッドタウン。たくさん見所のある東京ミッドタウンですが、広い敷地内を案内してくれる「東京ミッドタウンツアー」があります。建築デザインやアート作品の特徴を伝えながら、ツアーアテンダントの皆さんが60分間で案内してくれます。一度見たら忘れないような印象深いアート作品や建築デザインを見て楽しみ、屋外の色々な景色を堪能しながら、皆さんもミッドタウンを探検しませんか。



ツアーのコース内容は下記ようになります。

- 1 アートワーク意心糖 / 妙夢 (作: 安田昭)
- 2 ミッドタウン・ガーデン
- 3 21_21 DESIGN SIGHT
- 4 ガーデンテラス
- 5 アートワーク フラグメントNo.5 (作: フロリアン・クラール氏)
- 6 アトリウム
- 7 ガレリア
- 8 プラザ



東京ミッドタウン 3周年イベント

タイトル Midtown Blossom 2010

(ミッドタウン Blossom 2010)

実施期間 2010年3月20日(土) ~ 4月4日(日)

実施場所 ミッドタウン・ガーデン、ガレリア、プラザ 他

2010年春の東京ミッドタウンは、開業3周年を記念し、桜にスポットをあて、様々な桜の楽しみ方を提案します。桜をながめながらオリジナルメニューが楽しめるカフェや、夜桜のライトアップ、着物のレンタルサービスなど、「桜を五感で楽しむ」ことができる様々なイベントを開催予定です。

担当者のコメント

東京ミッドタウンの大きな魅力は、都心とは思えないほど広大な、緑のオープンスペースです。心地よい癒しの空間で、四季折々の表情や日本の自然美をご鑑賞ください。

名称 東京ミッドタウンツアー
住所 〒107-0052 東京都港区赤坂9-7-1他
電話 03-3475-3100
HPアドレス <http://www.tokyo-midtown.com/>
案内時間 11:15~16:00 (最終出発)
定休日 1月1日
アクセス 東京メトロ千代田線「乃木坂駅」より徒歩約3分
料金 1,500円 (小学生: 700円) ※税込
受付 プラザ地下1階「プラザインフォメーション」内東京ミッドタウン ツアーカウンター

基本 DATA

表参道ランチ&グルメ情報

和SWEETS 四季の実 TEA ROOM 青山店

🍴 青山通りから骨董通りに少し入ったところに、「和SWEETS 四季の実 TEA ROOM 青山店」があります。このお店の看板メニューは外がカリッ、中はもちもちの新食感のあぶり餅。しっかりとした厚み特徴で、くるくる回転させながらじっくり丁寧に餅をまんまるに焼き上げます。



8種類のおんにあわせてお餅もカラフル。店内では焼きたての熱々をドリンクとセットでいただけます。和テイストのスイーツに合わせて日本茶の種類も豊富、ゆったりとした気分でお茶を楽しむ事が出来ます。あぶり餅の他にも、わらびもちや求肥を使ったデザートやケーキ、ハンバーグなどのお食事メニューがありますので、ちょっと小腹がすいた時にもしっかり食べたい時にもお勧めなお店です。

おすすめメニュー



豆腐ハンバーグ
ロコモコ丼
650円
各種スイーツ、豆腐ハンバーグロコモコ丼、たっぷり野菜とまぐろアボカド丼はテイクアウトも出来ます。



あぶり餅セット
(お好きなあぶり餅3個+ドリンク) 480円



お店の方から一言

12月1日にリニューアルオープンしたばかりの「和SWEETS 四季の実 TEA ROOM 青山店」は東京初出店の関西発最新カフェ。是非ここで味わっていただきたいのはポリウムたっぷりなロコモコ丼(上記)。温泉卵とハンバーグの相性抜群!他にも色々なメニューやデザートメニューがありますので、是非お越し下さい。



店名 和SWEETS 四季の実 TEA ROOM 青山店
住所 〒107-0062 東京都港区南青山5-9-12 アイサビル1F
電話 03-6427-4459
HPアドレス <http://www.shikinomi.jp/index.html>
営業時間 10:00~20:00
席数 13席
定休日 1月1~3日 12月31日の営業は18:00まで
アクセス 伊藤病院より徒歩8分 「表参道駅」B1出口より徒歩1分

お店 DATA

伊藤病院 内科医長 向笠浩司

甲状腺ホルモンは心臓に大きな影響を与えます。甲状腺ホルモンが過剰になると、心機能亢進となり、甲状腺ホルモンが不足すると心機能は低下します。そのため心臓の検査は甲状腺疾患の患者様では必要になるケースが多々あります。

今回はそのなかで、心電図と心臓超音波検査をご紹介します。心臓は内部を微弱な電流が流れることで、脈拍のリズムをとっていますが、心電図はその微弱な電流を波形として測定する検査です。特に検査に伴う苦痛もなく、簡便に、脈拍や心機能、心肥大、心臓の動きなどをとらえることができます。しかし、体表からとらえた電流の測定なので、心臓の詳しい状態をつかむのが困難なこともあります。バセドウ病では、脈が速くなる頻脈や心房が細かくふるえる心房細動を起こすことがあります。これらは心電図ではつきりととらえることができるため、診察にてこれらが疑われた場合には心電図は非常に有用です。反対に甲状腺機能低下が著しい場合、脈拍が遅くなる徐脈や心臓の周りに水がたまって心タンポナーデを起こすことがあります。これらも心電図で診断できることがあります。また、甲状腺疾患ではそれほど頻繁ではありませんが、心肥大も心電図で診断できることがあります。

心臓超音波検査は心エコーとも呼ばれ、プローブから発射された超音波の跳ね返り具合によって、心臓の動きや、心臓の中の様子、心臓の筋肉の状態をみる検査です。心電図で診断可能な心臓の病気は、心エコーでも同様に診断可能ですが、心エコーではさらにくわしく診断できます。バセドウ病では心臓の動きが活発になりますが、その動きを計測することができます。また心房細動では心房内に血栓という



心臓のエコー画像



心電図

で観察することができる。心肥大ではどれくらい心臓の筋肉が肥大しているかを数値で測定することができます。

簡単にいうと、心電図は心臓の状態を大まかにとらえ、心エコーはその状態を数値として測定する検査です。どちらの検査も比較的簡便であり、患者さんの苦痛がほとんどなく、すぐに受けていただけるため、外来の患者様の検査としては非常に有用であるといえます。

統計情報

来院のきっかけについて

ここ数年受診された患者様の、伊藤病院への来院動機（きっかけ）についてご紹介させていただきます。

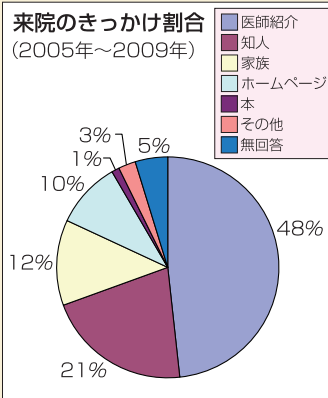
今回は2005年から2009年をまとめています。円グラフは来院動機の割合を、折れ線グラフは来院動機の年度別の件数とその推移を表しています。

当院は甲状腺疾患専門病院として、多くの病院・診療所と連携をはかっておりますので、来院動機で最も多いのは他院の先生からのご紹介で、48%と全体のほぼ半数を占めています。次いでご家族のご紹介が21%、知人の方からのご紹介が12%となっています。

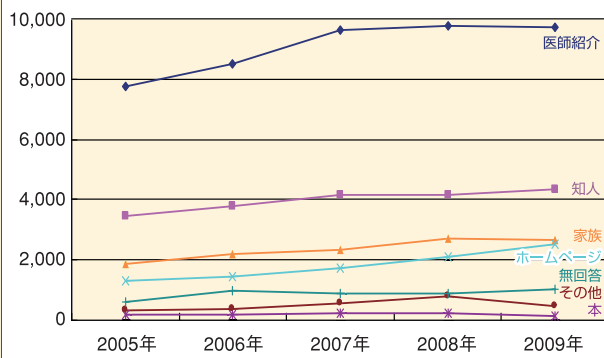
ホームページをご覧になって来院される方も年々増えており、全体の10%を占めております。当院ではホームページを「家庭の医学書-甲状腺版」と位置づけ、病気や検査、治療方法について、内容とともにわかりやすい言葉で表現することに努めて作成しました。この他、検査や治療によってヨードが制限される方向けにヨード禁食のレシピ等もご紹介しております。是非一度ご覧ください。

また、初診の患者様の数も、年々増加傾向にあります。このため、自動精算機を増設し、そして少しでも待ち時間を有効に使って頂けるように院外からでも携帯電話で確認くんの機能をご利用いただける「携帯確認くん」を導入いたしました。

ご利用方法などご不明な点がございましたら、職員にお問い合わせください。



年度別 来院のきっかけ(2005年～2009年)



バセドウ病の治療

内服薬での治療、手術療法、アイソトープ治療の方法があります。今回は“アイソトープ”治療について説明します。アイソトープ治療とは“放射性ヨード”を使用する治療をいいます。

アイソトープ治療とは？

甲状腺はヨードを原料として甲状腺ホルモンを作る臓器です。治療前1週間ヨードを摂らないようにして、甲状腺が「ヨードが足りない！」という状態になったところで、放射性ヨードを含んだカプセルを内服すると、放射性ヨードが十分に甲状腺に取り込まれます。そこで放射線（ベータ線）が作用して甲状腺の細胞を壊し、甲状腺ホルモンの量を減らします。

放射線とは？

「放射線」と聞くと「目に見えなくて体に障害を与える怖いもの」というイメージがあるかもしれませんが、しかし、きちんとした管理を行って利用すれば、非常に有効な治療となります。アイソトープ治療は、日本のみならず世界中で、50年以上にわたり広く行われていて、有効かつ安全な治療法として受けられています。

アイソトープ治療のできない方・お勧めの方

治療の対象にならない方は、①妊娠中、または妊娠の可能性のある女性や授乳中の方、②18歳以下の方には、原則としてアイソトープ治療を行うことができません。一方、アイソトープ治療をお勧めする方は、①抗甲状腺薬で副作用を認めた方、②抗甲状腺薬でコントロール不良の方、③外科的甲状腺手術後の再発の方、④手術、抗甲状腺薬の治療を希望されない方、⑤心疾患（心不全、不整脈など）、周期性四肢麻痺などにより確実なコントロールを必要とする方となります。

アイソトープ治療後は？

アイソトープ治療後に妊娠しても放射線による奇形などの影響はないと考えられています。ただし、治療後1年間は甲状腺機能が変動しやすいので妊娠を避けることをお勧めします。治療後の甲状腺機能は数年経過してから、低下症になることもありますので、定期的な外来通院は継続するようにしてください。

バセドウ病眼症の症状の強い方、喫煙される方、TSH受容体抗体が高値の方の場合、アイソトープ治療後に、一時的に眼の症状が悪化することがあります。そのためアイソトープ治療前に眼症

の評価を行い、アイソトープ治療時にステロイドなどでの治療を並行して行うことがあります。

周囲の人への影響として知っておきたいこと

服用したアイソトープのうち甲状腺に取り込まれなかったものは、ほとんど尿中に排出されます。ほんの少し便や唾液からも排出されます。この放射線は人体に悪影響を及ぼしませんが、微量の放射線が出ていることをご本人に認識していただく必要があります。ご本人に対して安全な治療法ですから、他人に危険を及ぼすことはありませんが、アイソトープ治療を受けた方のエチケットとして治療後の生活制限をお守りください。具体的には、放射性ヨード内服後1～2週間は、子供や妊婦との親密な接触、添い寝などの長時間の接触は避けるようにしましょう。また、乳幼児を15分以上抱くことは控えるようにしてください。

アイソトープ治療の実際

入院治療と外来治療 甲状腺が非常に大きい方や、心臓疾患などの合併症のある方、高齢の方、自宅での安静がとれない方、薬を中止したことなどでおきる甲状腺機能亢進状態が体の負担になる方には、1週間の入院での治療を行います。外来で行う場合は、2日連続で外来を受診していただきます。

治療前1週間 抗甲状腺薬などの内服薬の中止、ヨードの摂取を制限します。具体的には、海藻類（のり、わかめ、昆布、ひじき）や、海草より作られた食品、寒天などを控えます。ヨードを多く含む医薬品（うがい薬、ヨード造影剤など）の使用も制限します。

治療前日 外来を受診していただき、ヨード制限・体調変化の確認、女性には妊娠の確認をします。問題がなければ検査用のカプセルを内服してお帰りいただきます。

治療当日 甲状腺の撮影を行い、外来にて、甲状腺へのアイソトープの集積の程度と甲状腺重量などから治療量を決定します。その後、治療量のカプセルを内服します。

治療後 4日目までヨード制限を継続して、5日目から必要な方は、抗甲状腺薬などの内服を再開します。早い方では2週間目位から甲状腺機能亢進状態が改善し始めて、アイソトープ治療後半年は、甲状腺ホルモン値の変動がありますので、1ヶ月に1回外来通院してください。

誰でも「眠ろうとしても眠れない」という経験をしたことがあると思います。試験の前日や旅行先など原因は様々でしょうが、多くの場合は長くとも数日のうちにまた眠れるようになります。しかし、眠れない状態が1ヶ月以上続くと、日中にさまざまな不調―倦怠感、集中力低下、抑うつ、食欲不振など―が出現するようになります。このように、①長期間にわたり夜間の不眠が続き、②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する、という二つが認められたときに不眠症と診断されます。

24時間社会といわれる現代では不眠症は決して珍しい病気ではありません。厚生労働省の調査では、日本人の5人に1人が不眠を訴えたといえます。しかし、ここで注意しなければならないのは必ずしも睡眠時間は問題ではないということです。「何時間眠れたか」は問題でなく、「日中に不調が出現する」ことが問題なのです。また自分では眠りが浅いと感じても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されないのです。

一般に不眠の原因としては以下のものが挙げられています。

1.からだの問題

痛み、かゆみ、頻尿、下痢、咳、呼吸困難など。

2.ストレスやこころの病気

ストレスや緊張、うつ病、不安障害、痴呆など。

3.環境

不適切な室温、騒音、照明、慣れない環境など。

4.薬や刺激物

降圧剤やインターフェロン、抗がん剤などの薬剤やカフェインやニコチンなど。

5.生活リズムの乱れ

海外旅行の時差ぼけや夜間交代勤務など。

6.特殊な病気によるもの

睡眠時無呼吸症候群など。

不眠解消のためにはまずこれらの原因を取り除くことが必要です。薬や病気によるものは専門医を受診しなければ解決しませんが、自分の心構えやちょっとした生活上の工夫で不眠が解消することもあります。ここでよく眠るための12のコツを示しましょう。

1.睡眠時間（数）にこだわらない。

日中眠気で困らなければ、睡眠は十分なのです。加齢に伴って、必要睡眠時間が短くなることも頭に入れましょう。

2.眠たくなってから床に就く。

眠ろうとする意気込みが強いと頭が冴えてしまい、寝付きが悪くなります。

3.毎朝同じ時刻に起床する。

早寝が早起につながるのではなく、早起きが早寝につながるのです。まずは毎朝同じ時間に起きる習慣をつけましょう。

4.眠りが浅くても、積極的に早起きを。

寝床で長く過ごすとも熟眠感が減ります。遅寝でも早起きを崩さないことで、早く眠気が訪れます。休日の朝寝坊も不眠につながります。

5.光の利用でメリハリをつける。

人間は光を浴びてから14時間以降に眠気を感じます。早朝に太陽光を浴びると自然に夜寝つく時間が早くなります。逆に夜寝る時の照明は明るすぎないようにしましょう。

6.規則的な生活が大切。

朝食で体は目覚めます。逆に夜食は控えめに。適度な運動も睡眠を促します。

7.就寝前の刺激物を避け、就寝前に自分なりのリラックスマ法を行う。

就寝前4時間以内のカフェイン、1時間以内の喫煙は控え、軽い読書・音楽・ぬるめの入浴・ストレッチなど、自分に合ったリラックスマ法を見つけてみましょう。

8.昼寝には制限を。

昼寝をするなら15時以前に、長くても30分程度までに。

9.寝酒は不眠のもと。

睡眠薬変わりの寝酒は、睡眠を浅くし、夜中に目覚める原因となるので避けましょう。

10.不眠の背景に隠れる病気に注意。

睡眠中の激しいびきや呼吸停止、足のぴくつきがある場合には不眠の原因疾患が隠れている可能性がありますので、医師の受診を受けて下さい。

11.長時間眠れるのに日中の眠気がある場合は・・・

長時間眠っても日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合も専門医に相談して下さい。

12.睡眠薬は正しく内服すれば安全。

医師の指示に従って正しく内服すれば睡眠薬は安全です。ただしアルコールとの併用は禁忌です。

これらの対処法を試みて、それでも不眠が解消されない場合は、躊躇せず専門医に相談しましょう。総務省が行った、平成18年社会生活基本調査によれば、日本人の平均睡眠時間は7時間42分だったそうです。私たちは人生の3分の1を眠って過ごしているのです。たかが眠りとあなごる事なかれ。健やかな睡眠を保つことによって精神と身体を疾患から守り、快適な生活を送りましょう。

表参道の風景

今回の表紙の写真は高い位置から撮影した表参道の風景です。表参道のけやきは一年中様々な表情を見せてくれますが、特に新芽が出てからの1ヶ月位は日々変化し、力強い生命力を感じさせてくれます。このアングルは伊藤病院の2つ隣のビルから原宿方面を眺めています。右側に見えるのは表参道ヒルズですが、地下空間を最大限効果的に活用することで、建物の高さをけやき並木と同程度に抑え、屋上は緑化され、環境に配慮した設計となっているそうです。(診療情報管理室 真原)



編集後記

草花、木々も少しずつ芽が膨らみ出し春へと準備を進めているようです。皆様はこの時期、どのようなことで”春の訪れ”を感じますか？満開の梅の花？スーパーでふきのとうを発見した時？コートがいなくなった時・・・??四季の移り変わりに敏感な日本人は、様々な時に春の訪れを感じると思いますが、やはり桜が咲いた時は皆、春の訪れを実感すると思います。

沖縄県出身の私は、上京し4回目の春を迎えます。沖縄では桜は1月に咲き、つつじも2月には満開、4月には海開きと、春はいつだったのかと首を傾げる程一瞬に過ぎ、夏がやってきます。上京し竹の子のお刺身やふきのとうの天ぷらを食し、薄ピンク色の桜を鑑賞した時はとても感動したことを覚えています。そんな折、今までに体験したことのない花粉症にかかってしまい、東京の春はすごいなーと改めて沖縄と東京の違いを感じました。

皆さんも素敵な春を楽しむと同時に花粉症にご注意を！
 次回のVoiceもお楽しみに★

(花城)

甲状腺疾患書籍のご案内



「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



新刊

「甲状腺の病気」

速やかな回復のための最新知識
 監修：伊藤公一
 定価：1,365円(税込)
 発行：法研



「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、ご利用ください。

発行 2010年3月1日発行 第29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>