

伊藤病院だより
WINTER

Voice

2003年12月1日発行 第4号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



表参道ランチ&グルメ情報

格好悪奴 カッコウワルツ

Kakkouwarutsu

🍴 表参道を挟んで伊藤病院の目の前にある広島風お好み焼き屋です。ランチは、**ランチセット**¥800(税別)。豊富でボリュームたっぷり!! お好み焼き、焼きそば、うどんにはお好みによりご飯もつく! また、しょうが焼き、ハンバーグ、野菜いため、肉キムチもやしいためにはごはんおかわり自由!! しかもスープ、小サラダ、つけもの、ドリンク(ウーロン茶、アイスコーヒー、オレンジジュース、一口ビール)まで付いちゃいます!! 鉄板焼きが豊富で目の前で作ってくれます。ぜひ一度お試しいたきたいお店です。

<メニューの一例>



お好み焼き

焼きそば



営業時間 月~土 / 12:00~4:00 (明朝)
ランチタイム: 12:00~15:00
日・祝 / 12:00~24:00

アクセス 地下鉄銀線表参道駅「A1」
出口より徒歩1分

住所 東京都渋谷区神宮前5-1-3
シュウ・ウエムラビル3F

電話番号 03-3486-1975

定休日 無休



《お店の方から一言》

「関西風には負けません」と話すオーナーは、もちろん広島出身。20ミリの鉄板でダイナミックに焼くからこそ、家庭とはまた違う味!!

おすすめの本



『ネコ』ポケットメディア(ポケットサイズ)

著者:デーヴィッド・オールダトン

監修者:今泉吉晴
発行所:紀伊國屋書店
価格:980円

空前のペットブームの昨今、犬、猫はもとより爬虫類、魚類、昆虫に至るまでさまざまな生物が飼われている。犬の鳴き声を分析する「ハウリング」や猫の鳴き声を「解説」する「ミャウリング」なるものまでもが発売され、

話題を呼んだのも記憶に新しいと思います。そこで、今回のお勧めの本は、『ネコ』という名の図鑑であります。この本は単にイエネコの品種のみならず、前足の指に水かきがついているスナドリネコや、鳥のハンターであるカラカルや、泳ぐハンターのジャガーといった野生ネコ類も含め、世界のさまざまなネコの特徴をオールカラー写真で余すところなく掲載しています。またネコ類の解剖学などの基礎知識から緊急救急処置までも把握でき、ネコについてあらゆる角度から広く学べる1冊になっています。ネコ好きな方にぜひ...

表参道寄り道スポット

キディランド 原宿店

—あなたに知らせたいキディランド—

1 950年、東京は原宿・表参道沿いに、キディランドは小さな書店として進出しました。この書店こそが全国に78店舗あるキディランドの第一歩なのです。その後、時代の変化、ライフスタイルの変化に合わせてキディランドは約半世紀にわたって人々へ夢と遊びを提供し続け、日本の「遊びと文化」を担ってきました。新しいものといえばキディランドといわれるほど子どもたちに限らず若者、恋人たち、そしてお父さんやお母さんにとっても何かを発見する驚きが店内にはきっとあります。一度、足を運んで見てはいかがでしょうか...



★店内?ロアガイド★

- 5F** 男児キャラクター玩具
・ゲーム・TVゲーム
- 4F** ベビー教育玩具
・女児キャラクター玩具
- 3F** ラジコン・ドール
・フィギュア・ブロック
- 2F** キャラクターグッズ
(ディズニー・スターヒー
・トトロ)
- 1F** 季節のイベントグッズ
・バラエティグッズ
- Bf** ステーションナリーグッズ
・ビチレモンショップ

(平成15年12月 現在)



<http://www.kiddyland.co.jp>
☎ 03-3409-3431
定休日: 第3火曜日
営業時間 10:00~20:00



平成7年 5月
(1995年) 渋谷区神宮前の病院は新築工事のため
休止

その間 目黒区大橋に病院、
渋谷区渋谷に附属診療所を開設

- ★ 阪神大震災(1月)
- ★ 地下鉄サリン事件(3月)



平成9年 10月
(1997年) 渋谷区神宮前の病院建物竣工、
伊藤病院を再開
目黒区大橋の病院および、
渋谷区渋谷の附属診療所は廃止

- ★ 神戸市須磨区で小学生殺傷事件起きる(5月)
- ★ ダイアナ元英皇太子妃 パリで交通事故死(8月)

平成10年 1月
(1998年) 伊藤國彦 名誉院長に就任、
伊藤公一 院長に就任

- ★ 冬季オリンピック 長野で開催(2月)
- ★ サッカーワールドカップ 日本初出場(6月)



平成14年 2月
(2002年) 病院機能評価 一般病院A 取得

甲状腺のこと…もっと知りたい!!

《甲状腺の病気の道案内》としてご利用ください。



『甲状腺の病気』

監修:伊藤公一
主婦の友社 A5判
2002年12月発行 1,350円(税別)



『甲状腺の病気の治し方』

監修:伊藤公一
(株)講談社 2003年9月発行 1,200円(税別)

甲状腺の病気・治療についての正しい知識を掲載。
イラストや写真をたくさん使って、わかりやすく説明。

巻頭の“誤解テスト”では、多くの人が迷いやすいポイントを解説。
甲状腺の病気について、またそれぞれの治療についてだけでなく、
日常生活や自己管理についても解説しています。患者さまやご家族
の不安の解消につながります。

伊藤病院1F売店でも
販売しております

「甲状腺を病む方々のために」少しでもお役に立てれば幸いです。
伊藤病院 院長 伊藤公一

甲状腺 甲状腺疾患と食事について

関連情報

ヨードは制限した方がいいの?

文責/吉村 弘

甲状腺の病気の人には、どのような食事をしたらいいのでしょうか?

甲状腺機能亢進症の人には、代謝が亢進することにより体重減少を起こしやすいので、不足するエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを補充する必要があります。特に甲状腺ホルモンの数値が正常に戻るまでは、代謝に働くビタミンB群の消費量が大きいので積極的にビタミンB群の食品を摂る必要があります。

最近では、カロリーの高い食品が簡単に手に入ることから、食べ過ぎによる体重増加に悩まされている人がいます。大切なことは、バランスの良い食事を一日3回することです。これは、生活習慣病、合併症の予防にもつながります。また、水分補給を行い脱水症状にならないように気をつけなくてはなりません。

甲状腺機能低下症の人には、代謝が低くなり太りやすくなります。特に食事制限の必要はありませんが、カロリーは抑え気味にした方が無難です。便秘になる人が多いので、食物繊維の豊富な食材を食べたり、適度な運動をして、腸の調子を整えることも大切です。

栄養指導をしている中で、「ヨードの含まれているものは、食べてはいけないのですか?」、質問を受けることがよくあります。必要な人もいますし、全般的に言えることですが、大量の摂取は控えた方が良いでしょう。しかし、答えはNOです。

ヨード制限の必要な人は、放射性ヨードを用いて甲状腺の機能を検査したり、バセドウ病の治療を行う場合です。これはアイソトープ検査、アイソトープ治療と呼ばれるものです。それ以外の人は特に神経質になって、ヨードの含まれる食材を避ける必要はありません。

中にはバセドウ病の人にヨードを大量に摂取することによる治療を施す場合があります。このようなケースは医師より指示があった場合のみ施行されます。医師の指示が無い場合は大量のヨード摂取は控えてください。これは、ヨードを制限しない人の方が抗甲状腺剤にて寛解する率が悪くなるとも言われているためです。

橋本病の人では、コンブなどのヨードを大量に含んだものを摂り続けると、甲状腺の腫れが大きくなったり、甲状腺機能が低下したりすることがあります。しかしヨードの摂取を中止すれば腫れ、機能共に元の状態に戻ります。

日本食では、コンブをだしに使用する料理が多いため、コンブを使用した料理を避けることは困難です。「コンブはダメ、コンブはダメ。。。」と思って食事をしていると、知らないうちにストレスがたまってしまいます。ストレスも甲状腺の病気に良い影響を与えません。コンブやわかめなどの海藻類を積極的に食べなければ問題はありません。普通の生活をしているぶんには問題は無い、ということです。気分を楽に、好きなものをバランス良く楽しく食べていただくことが病気にとっても良いことと言えます。

患者様アンケートへの回答

＜診察受付の番号札について＞

当院では朝の受付を開始する前にご来院いただいた場合は、番号札を1枚お取りいただいております。8時30分よりその番号を10番ずつお呼びいたしますので、ご自分の番号が呼ばれましたら総合受付までお越し下さい。なお、診察は受付の際にお並びいただいた順ではなく、番号札の順番で行っています。(医事課)



保険医療費担当規則について(その1)

療養担当規則とは保険医療機関で保険診療を行う医師(保険医)が保険診療上最低限守るべき診療内容について取り決めている規則です。今回は第1章より抜粋してご説明いたします。

第1章 保険医療機関の療養担当

第1条 療養の給付の範囲について

1. 診察
2. 薬剤または治療材料の支給
3. 処置、手術その他の治療
4. 自宅での療養の管理やその療養に伴うお世話、その他の看護(訪問診療、訪問看護)
5. 病院または診療所への入院、およびその療養に伴うお世話や看護

保険医療機関が患者様に提供できるサービス(療養の給付の範囲)は上記のように決められています。

第2条の5 病院・診療所は、保険医が発行した院外処方箋に関して、特定の保険薬局で薬の調剤を受けるような指示を患者に行ってはなりません。

周辺地域にある保険薬局を網羅することなく、特定の保険薬局だけを表示した地図を配布したり、院内に掲示したりすることは禁止されています。

第9条 病院・診療所は、保険診療に関する帳簿および書類、その他の記録を治療終了時もしくは中止時より3年間保存する必要があります。ただし、診療録は5年間の保存義務があります。

療養担当規則では診療録の保存義務は5年と定められています。当院では甲状腺疾患が慢性的な疾患であり、過去の診療記録の重要性が高いため、昭和21年よりすべての診療録を保管しております。

薬剤室からのお知らせ

Q.前にもらった甲状腺のお薬はもう飲みませんか?

A.当院でお渡ししている代表的なお薬として、チラーチンS、メルカゾール、チウラジール、プロパジールがあります。治療経過中にお薬の中止や飲み方の変更などによりお薬が余ることがあります。これらのお薬をシートのまま、直射日光を避けて、室温で保管していた場合、当院での使用期限は、処方日から下記の年数が目安となります。同じお薬が処方された場合で下記の期限内であれば、前にもらったお薬も服用できます。

チラーチンS、チウラジール・・・2年
メルカゾール、プロパジール・・・4年

花粉症の眼科医は多い。私もその1人で、それを眼科医仲間うち明けると、「へー、そうなんですか。そうはみえませぬね。」とよく言われる。ということは医者の間には花粉症になりやすそうな人物像がうすらぼんやりとあるのだろう。花粉症の眼科医は誰が花粉症の医者なんだかよく覚えている。その時期が近づくと、当然情報交換だ。患者さんのためもあるが、自分のためでもある。何せこの分野は新薬が多く、ずいぶん効果のある薬が発売されている。私は高校生の頃から花粉症だ。当時最先端だった。ところがその後どんどんと花粉症の人が増え続けた。私は花粉症は林野庁のお役人の生んだ人災だと思っているが、どうもこれにディーゼルエンジンからの排煙なども関係しているらしい。

さて本題だが、花粉症の症状は簡単に言えば、目のかゆみとくしゃみである。加えて、充血、目やに、のどの奥がむずむずする、などいろいろある。目だけに症状がでる人もいるし、くしゃみだけの人もいる。実は私は、軽いときはくしゃみだけ、ひどくなると目がかゆくなり、時には気管支炎も併発する。治療薬は、点眼薬、点鼻薬、内服薬などだが、自分自身の治療にはもっぱら内服薬ですましている。1日1錠、と指導されている薬も自分で調節すると3日に1錠で十分症状を抑えられる。目と鼻の両方を一度に治療できるのがよいし、薬がかさばらないのもよい。その時期、電車通勤をやめて車で通勤すればほとんど花粉にふれることなく快適である。私の場合、最も具合が悪い場所は花粉を体に付けた患者さんの現れる外来であり、最も具合の良い場所は細菌一匹落下していない我が手術室である。

★花粉症予防対策

I 効果的なセルフケアは、とにかく『花粉との接触を避けること』です。具体的には、

- ①アレルゲンとなる植物に近寄らない。
- ②窓は出来るだけ閉め、侵入した花粉を清掃・除去する。
- ③布団は外に干さず、布団乾燥機で干す。
- ④外出時はマスクや眼鏡をつけ、髪に花粉がつかないように帽子をかぶる。花粉が付着しにくい衣類を選ぶ。
- ⑤帰宅後は手洗い、うがい、洗眼、鼻洗など行う。シャワーを浴びる。

II 専門医に的確な指示を受ける。

★オリンピア眼科病院は、40床を有する都内有数の眼科単科病院で、昭和41年から当院のバセドウ病眼症の患者様を専門に診て頂いています。

オリンピア眼科病院

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-18-12 TEL.03-3746-8981

URL <http://www.olympia.net>

甲状腺の検査“簡単Q&A”

第4回

エコー下細胞診断ってどういうもの?

目的は?	小さな腫瘍の細胞検査。良性、悪性の鑑別
主に何がわかるの?	甲状腺腫瘍の種類
手技は?	エコーを見ながら腫瘍部に針を刺し細胞を吸引し、採れた細胞を顕微鏡下で診断
生活制限は必要なの?	なし
痛みはあるの?	針を刺す痛み、首に針を刺される不安
食事で結果が変わるの?	影響はない
何回も受けて大丈夫なの?	何回でも可能
妊娠・授乳中でもできる?	可能
入浴はできるの?	当日はシャワー程度
どの位の方々が受けてますか?	2,218件/2002年
検査の所要時間は?(待ち時間含まず)	15分程度
結果がでるまでの期間は?	一週間前後
費用はどのくらい?	3,050円(3割負担の場合)
備考	予約制。病理専門医の手技。診断が必要

全国の甲状腺疾患専門医のご紹介

上條内科クリニック

〒060-0042

札幌市中央区大通西14丁目3番1号

大通丸一ビル3F

<http://www.tokeidai.co.jp/kamijo-clinic/>

E-mail katt@cocoa.ocn.ne.jp

TEL: 011-272-6688

FAX: 011-272-6689



上條内科クリニックは平成6年2月雪の舞い落ちる中、北海道で初めての甲状腺専門クリニックとして開設し、15,871人の甲状腺患者が登録されています。午前中の甲状腺外来受付は、月曜日から土曜日までの8:30から11:20です。水曜日と土曜日は午後の外来はなく、月火木金の午後の外来受付は14:30-15:20までです。詳しくはホームページをご覧ください。

編集後記

「スローフード」という言葉を耳にした事があるでしょうか？スローフード運動とは、①消えつつある郷土料理や質の高い食品を守る事 ②質の高い素材を提供してくれる小生産者を守っていく事 ③子供達を含めた消費者全体に、味の教育を進めていく事だといいます。質の高い医療を守り、スタッフ同士が協力し合い、出来る限りの医療を患者様に提供していく、という当院のスタイルと似ています。今後もスローフードな医療を目指していきたいと思います！次号もお楽しみに☆
素敵な冬をお過ごし下さい★
(米山)

表紙no写真

骨董通り(港区青山)

骨董通りは青山通りから六本木通りを結ぶ800m程のストリートです。この名前は「いい仕事してますねえ～」でお馴染みの古伊万里鑑定の達人、中島誠之介さんが命名されたそうです。かつては45件あった



古美術商も今では35件に減ってしまったそうですが(古伊万里専門店「たさぶろう」ご主人談)、なかなかどうしてアンティークでアートな雰囲気が街並みに漂っています。周辺にはおしゃれなカフェやライブハウス、美術館などもあり、若者にも人気があります。

発行 2003年12月1日発行 第4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>