

創刊1周年記念号

伊藤病院だより  
SPRING

# Voice

2004年3月1日発行 第5号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



渋谷区神宮前 表参道

# 表参道ランチ&グルメ情報

## カフェクレープ “ル・ブルターニュ表参道”

**㊦** 表参道の本奥におしゃれなクレープ・レストランがある。本場フランスのブルターニュ地方発祥のそば粉のクレープ“ガレット”専門店である。

日本で「クレープ」と言えば「デザート」をイメージするが、フランスでは「食事」として振る舞われる。生地に小麦粉を素材とする「クレープ」に対して、そば粉を素材とするのが「ガレット」である。100%のそば粉を使用しているのでヘルシー。メニューは約20種。タマゴ、ハム、チーズ入りの“コンプレット”が基本。デザートも豊富……メニューが豊富でどれにしようか迷ってしまう!!



◀ランチメニューの一例



**《お店の方から一言》**  
なかなか味わえない本場のガレット。店内の装飾もフランスからの直輸入。全身で異文化を楽しんで下さい。平日の13:30～16:00頃が比較的ゆっくります。



**お店 DATA**

ランチメニュー:8種類  
(アラカルトでオーダーもOK)  
ランチタイム:11:00～15:00(平日のみ)  
ランチ料金:1000～1600円  
(サラダ・ドリンク付き)  
営業時間:10:00～23:00  
(日曜日は22:00まで)  
アクセス:地下鉄 表参道駅 A2  
住所:東京都渋谷区神宮前4-9-8  
電話番号:03-3478-7855  
定休日:年中無休

## おすすめの本



### 『バカの壁』

著者:養老 孟司  
発行所:株式会社 新潮社  
価格:680円(税別)

言わずと知れたベストセラー。イタズラ小僧と父親、イスラム原理主義者と米国、若者と老人は、なぜ互いに話が通じないのか。そこに「バカの壁」が立ちほだかっているからである。いつの間にか私たちは様々な「壁」に囲まれている。それを知ることで気が楽になる。世界の見方が分かってくる。人生でぶつかる諸問題について著者は「共同体」「無意識」「身体」「個性」「脳」など、多様な角度から考えるヒントを提示する。タイトルのわりに内容が固くて読みにくそう?と「バカの壁」をつくらず是非読んでみて下さい。自分がいかに知っているつもりで生きてきたかわかりません。この春、養老ワールドへの最初の1冊としてじっくりハマっていただき興味を持たれた方は「心も社会も脳の機能である」と著者が脳という器官から読み解く「現在(いま)」を書き下ろしている「唯脳論」【発行所:筑摩書房 定価 880円(税別)】へと進み下さい。

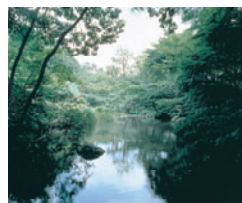
# 表参道寄り道スポット

## 根津美術館

一茶人の極意 わびさびの世界へいざなうー

**表** 参道から青山通りを越えてしばらく行った所にある静かに佇む美術館。門を入るとファッションな街に突然茶人の心を感じるおもむきある空間が広がっています。

昭和15年、初代根津嘉一郎氏により創立され翌年開館しました。国宝7点、重要文化財83点、重要美術品97点を含む7000点余りの東洋古美術品を所蔵しており、所蔵品は絵画や書蹟、彫刻、漆芸、金工、木竹工、染織など多岐にわたります。年8回ほど随時内容を変えて企画展を開催しています。また、都心とは思えない程の自然味の深い庭園が広がり、春は新緑、秋は紅葉と四季折々に訪れる人々の心を和ませてくれます。(庭園鑑賞のみでも入園料要)庭園内には喫茶店、館内にはオリジナルグッズを取り揃えたミュージアムショップも併設しております。

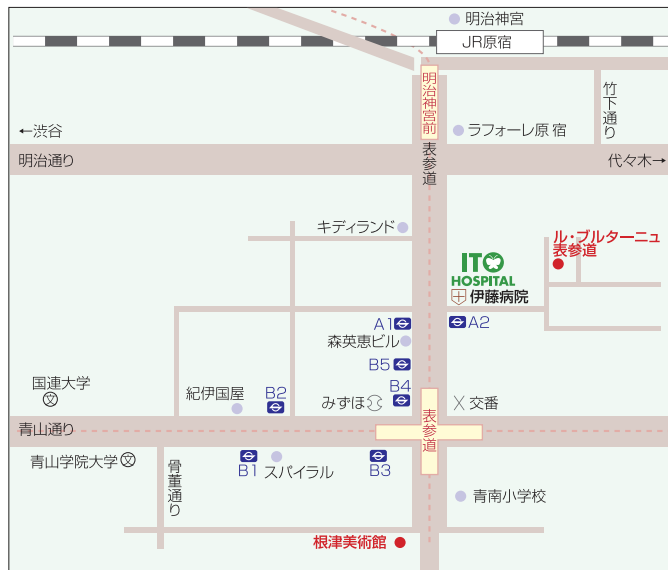


### ＜展示のご案内＞

平成16年2月28日～4月11日  
仁清の茶碗と館蔵の名碗  
平成16年4月17日～5月16日  
南宋絵画  
平成16年5月22日～7月4日  
群青と青緑の世界—染付と青磁のうつわ—  
\*上記展示日以外は展示替のため休館

<http://www.nezu-muse.or.jp/> ☎ 03-3400-2536

開館時間 9:30～16:30(入館は16:00まで)  
休館日 月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)・展示替期間中・年末年始  
入館料 一般 1,000円 学生700円(庭園入園料含む)





## 「ラーメン店の数だけラーメンの味がある」

今や日本人の国民食とまで言われているラーメン。

Voice創刊1周年を記念し、この周辺のラーメンMAPを作ってみました。紙面に限りがあり、すべてのラーメン店をお載せすることはできませんでしたが、ご自身の美味しい1杯を探してみたいはかがですか？やみつきになる味にめぐりあえますように…



## 九州じゃんがら 原宿店

電話	03(3404)5572	麺	細ストレート麺
営業時間	AM10:45~翌朝2:00(月~木) AM10:45~翌朝3:30(金・土) AM10:45~翌朝2:00(日・祝)	スープ	6種類のスープがあります
定休日	無休	お勧めラーメン	九州じゃんがら全部入り
		価格	980円

**お店からの一言** 1階・2階の席数は合わせて73席ございますので、行列の割にはお待ちの時間は少ないと思います。また、1Fは替え玉があり、2F店は替え玉がありませんがそれに代わり、大盛り・定食があります。

## 中華そば 天宝

電話	03(3402)3661	麺	ストレート麺
営業時間	AM11:00~PM22:30(月~金) AM11:00~PM21:00(土・日・祝)	スープ	あっさり醤油味
定休日	無休	お勧めラーメン	醤油ラーメン
		価格	600円

**お店からの一言** スープの素材は産地直送の真昆布・煮干・わかめを使用、麺は自家製、水はアルカリイオン水と、素材にこだわっています。麺類+半炒飯・唐揚げがつくメニューも人気

## 紅醍醐 青山店

電話	03(3401)9615	麺	ちぢれ太麺
営業時間	AM11:30~翌朝4:00	スープ	こってり牛骨味
定休日	無休	お勧めラーメン	醍醐麺
		価格	600円

**お店からの一言** 残ったラーメンスープに、ご飯を入れ、ゴマこしょうを入れると一味違った美味しさを楽しめます。

## 麺家 大海

電話	03(5410)3751	麺	中太ストレート麺
営業時間	AM11:00~AM4:00(火~土) AM11:00~PM22:00(日) AM11:00~PM22:30(月)	スープ	正油ニボシ(とんこつベース)
定休日	無休	お勧めラーメン	大海ら〜めん(正油味)
		価格	650円

**お店からの一言** 人気メニューのつけめんは、太麺、細麺、2種類から選べます。魚の苦手な方は味噌味、しお味も用意しております。

## 光麺 原宿店



電話	03(3568)6344
営業時間	AM11:00~PM23:00
定休日	無休
麺	中太ちぢれ麺
スープ	とんこつと鶏ガラのダブル味
お勧めラーメン	熟成ラーメン(光麺)全部のせ
価格	990円

**お店からの一言** 当店自慢の熟成光麺をぜひご賞味ください。2階テーブル席もご用意していますので、ぜひお友達をお誘いのうえご来店ください。

## 和風ら〜めん だるまや



電話	03(3499)6295
営業時間	AM11:00~PM21:30
定休日	無休
麺	ちぢれ麺
スープ	あっさり醤油味
お勧めラーメン	野菜味噌そば
価格	890円

**お店からの一言** 各種野菜がたっぷりのピリ辛ラーメンは体がとても暖まります。

## 筑豊ラーメン ばさらか



電話	03(3470)4566
営業時間	AM11:30~PM23:00
定休日	無休
麺	細麺(硬茹で)
スープ	とんこつ味
お勧めラーメン	ばさ辛ラーメン(ちよい辛!)
価格	800円

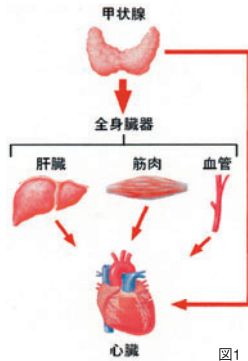
**お店からの一言** 2階なので最初は入りづらいかもしれませんが、以外と女性の一人のお客も多いので気軽にお越しください。



甲状腺ホルモン異常は心臓に影響をあたえ、様々な循環器系の異常を起します。そのため、循環器の専門医による診察と検査が必要となります。今回はよくある質問にお答えします。

Q1 バセドウ病などで甲状腺のホルモンが高いときに心臓がドキドキするのはなぜですか？

A 甲状腺ホルモンは身体全体をむりやりに働かせます。血管も広がります。(図1)心臓はその指令を受けて強く収縮します。またいつもより多くの血液を全身に送るので、脈拍が速くなり、まるでマラソンをしているような状態になるのです。



Q2 スポーツ(ゴルフ、体操教室、プールなど)は続けられますか？

A 心臓は安静にしている時も(睡眠中ですら)過剰に働かされているのでさらに運動が加わると“バテル”ことがあります(心不全)。スポーツができるかどうかは甲状腺の病気の程度とその人の心臓の余力との兼ね合いで決まります。ホルモンが高いときは激しい運動は控えて、下がり始めたらい運動を短時間から徐々に試してください。ホルモンが正常になると元のレベルでスポーツを楽しめます。

Q3 心臓がバテたら自分でもわかりますか？

A 足がむくんだり、ちょっと動いただけで息苦しくなったら要注意です。外来を受診なされば診察と心エコー検査(心臓の超音波検査)などですぐに診断がつきます。診断がつけば甲状腺から起こった心不全は治療によって良くなります。

Q4 胸が痛かったり、苦しい感じがしたり、心臓が“ドキン”と止まることがありますか？

A “胸の痛み”は狭心症で起こりますが、不整脈の場合もあります。不整脈は狭心症よりずっと心配が少ないものです。心電図を取っているときに不整脈が起こればすぐに診断がつきます。その時に出来ない方には24時間心電図を記録できるホルター心電図という器械も常備しています。

Q5 甲状腺ホルモンが低いときは心臓は大丈夫ですか？

A ホルモンが高いときの症状と反対で心臓はゆっくり打つようになります。また心臓の周りに水がたまることもあります。けれども甲状腺の薬が開始されると正常になりますので、問題はありません。

\*また循環器専門医は甲状腺の手術の前には循環器の診察と検査を行って手術を安全に終えるようにする役目もあります。

\*水曜日の午前中(堀進悟)と金曜日午後(中澤博江)に循環器外来があります。

ごあいさつ

手探りで始めた私どもの院外広報誌も2年目を迎えました。伊藤病院では様々なメディアを介し、甲状腺に関する医学情報を発信しておりますが、この“Voice”では当院の大切な診療情報とともに、地域案内や一般書物紹介など肩のこらない情報もお伝えしてまいりました。



伊藤病院院長  
伊藤公一

病院は大企業ではありませんので、独立した広報部などは存在しません。よ

って広報誌刊行に当たっては放課後に職員有志が白衣を着たままで集まり、執筆から編集までの全てを担当しております。それだけに内容やレイアウトに対してお褒めの言葉を戴いた時には、本当に嬉しいものがありました。

季節ごとに職員が撮影する写真もどうぞ御覧になってください。明治神宮参道の厳かなお正月から始まり、華やかなクリスマス装飾に至るまでの表参道の四季には本当に素晴らしいものがあります。季刊誌である“Voice”を通じて、街の風景が移り変わっていく様を少しでも味わって頂ければ幸いです。

この地に始まった伊藤病院の歴史も紹介してまいりましたが、私共は結果として甲状腺疾患専門病院となったわけではなく、元々の目標が現在の姿であります。今後も自分たちの領域については、世界一になろうと思いつながりながら診療や看護に当たっていく所存でございます。

詳細は別途御案内させていただきますが、一人でも多くの「甲状腺を病む方々のために」、今年6月には名古屋に分院を開設することとなりました(愛知県名古屋市中区大須3丁目33番16号 大須301ビル 4階)。

今後は、さらに幅広いエリアにて当院の専門診療を安心してお受けになって頂ければと存じます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

甲状腺の検査“簡単Q&A”

アイトープ検査(放射性ヨード摂取率検査)

どんな検査?	放射性ヨードカプセルを服用して甲状腺の働きを数値や画像(シンチグラム)で表す
主に何がわかるの?	バセドウ病・無痛性甲状腺炎の鑑別診断 機能性結節の診断
検査の所要時間は?	2日連続通院が必要。 1日目はカプセル服用のみ 2日目は摂取率検査2分 シンチグラム撮影10分程度
結果はいつわかるの?	検査2日目(検査終了後の診察時)
生活の制限はあるの?	1週間のヨード制限食が必要/入浴可能
痛みや副作用はあるの?	なし(何回受けても大丈夫です)
妊娠・授乳中でもできる?	妊娠中は不可 授乳中は3日間授乳が中止できれば可能
どの位の方々を受けてますか?	年間1500人前後(12歳~89歳)
費用はどのくらい?	6000円前後(手技により異なる)
備考	予約制、アイトープの施設・設備が必要



## 保険医療養担当規則について(その2)

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。前回は第1章より抜粋いたしましたが、今回は第2章より抜粋してご説明いたします。

### 第2章 保険医の診療方針など

第13条 保険医は、懇切丁寧に診療を行うとともに、療養上必要な事項は理解し易いように説明・指導しなければならない。

保険医は患者様の症状の訴えをよく聞き、専門用語をわかりやすい言葉で説明し、治療方針や経過・予後などが理解しやすいようなコミュニケーションの取り方の工夫や努力が必要とされています。

### 第20条 診療の具体的方針について

#### 1. 診察

- ①患者の職業上や環境上の特性など(社会的背景や家庭環境など)に配慮する
- ②健康診断は保険診療の対象としない
- ③検査は診療上必要があると判断した場合のみ行う
- ④研究の目的で検査を行うことはできない(ただし治検は除く)

#### 2. 投薬

- ①必要がある場合にのみ行う
- ②1剤で効果が期待できると考えられる場合には1剤にとどめ、必要がある場合にのみ2剤以上を投与する
- ③漫然と長期投与することなく、症状の経過に応じて内容を変更する。
- ④投薬量は、予見できる必要期間に従ったものでなければならない。

保険医は診察や投薬を行うにあたって、上記のような点について留意しなければなりません。

## 患者様アンケートへの回答(採血室より)

### <真空採血管について>

当院では厚生労働省指導「真空採血手技マニュアル」を厳守し安全に採血を行っております。さらに2003年12月16日より滅菌済み採血管を導入いたしました。

### <アルコールによる衣服の変質について>

消毒時のアルコール成分はアセテート等の一部の化学繊維を変質させることが分かりました。採血後は採血部位を直ちに圧迫し、止血を確認されたのち消毒綿はお捨てください。その後、衣服の袖を下ろして頂きますようお願いいたします。

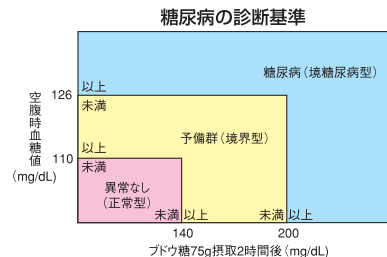
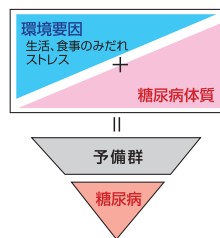


## シリーズ 糖尿病

伊藤病院 内科 千野敏子

「喉が渇く、トイレの回数が増えた、体重が急激に減った、体がなんとなくだるい、目がかすむ、手足がしびれる」等は糖尿病でよく見られる症状です。

現在、国内の糖尿病患者は約700万人、糖尿病予備群はその2倍にのぼると推計されています。糖尿病は生活習慣病といわれる様に、発病に過食や運動不足、精神的ストレスなどが強く関係しています。血糖値が高くなりやすい体質の人に、生活習慣の乱れが関与して発病します。糖尿病かどうかは血液検査で診断がつきます。予備群では数年以内に糖尿病を発病する確率が高いことが統計的に明らかになっています。



### ☆糖尿病とはどんな病気なのでしょうか?

糖尿病とは、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態が持続する病気です。食事によりブドウ糖・アミノ酸が吸収されると、膵臓からインスリンと呼ばれるホルモンが分泌されてきます。インスリンの作用により血液中のブドウ糖がエネルギー源として利用されるために筋肉組織など細胞へ取り込まれます。膵臓からのインスリン分泌が減ったり、何らかの原因で分泌されたインスリンがうまく働かなくなると血糖値が上昇し(尿に糖が出る)、糖尿病になります。ブドウ糖など糖質だけでなく蛋白質や脂質の利用まで障害され、それらにより血管や神経に障害が起こり、やがて色々な合併症を発病します。

糖尿病の三大合併症には、網膜症・腎症・神経障害があります。糖尿病性網膜症は失明(毎年約3000人ずつ増加)の原因のトップ、糖尿病性腎症は人工透析(毎年1万人以上増加)を要する腎不全の原因のトップです。また、心臓病や脳卒中の原因とされている動脈硬化症も重大な合併症の一つです。動脈硬化は高血圧症、高脂血症、高尿酸血症、喫煙など多くの影響を受けて進行しますが、統計的には糖尿病予備群のレベルでも動脈硬化の進行が加速されるとされており、糖尿病は無症状のことも多いのですが、高血糖による多尿・口渴・多飲や細胞のエネルギー不足による倦怠感・体重減少などの症状が現れることもあります。血糖値を正常に近いレベルにコントロールしていれば、合併症の発症・進行を抑えられることがわかっていますので、糖尿病の治療とは「合併症の予防のためによい血糖コントロールを維持すること」なのです。さて、こんな方は糖尿病要注意です。

### ☆糖尿病体質

- ・血縁者に糖尿病の人がいる。
- ・上半身肥満型(ウエスト>ヒップ)、急に太ってきた。
- ・発熱時、過食時に尿に糖がでた。健康診断で血糖値が高めといわれた。
- ・巨大児(4000g以上)を分娩したことがある。

### ☆糖尿病を促す病気や薬の服用

- ・膵臓、肝臓の病気
- ・内分泌の病気(バセドウ病、褐色細胞腫、先端肥大症、クッシング症候群など)
- ・副腎皮質ホルモン(ステロイド剤)、降圧利尿薬の服用

糖尿病は自覚症状がでるまで数年かかる病気です。血糖値は高いが何も症状がない時期に治療を始める事が大切です。

## 全国の甲状腺疾患専門医のご紹介

### 栗原クリニック

〒020-0015

岩手県盛岡市本町通1-16-4

<http://www.rnac.ne.jp/~kclinic/>

E-mail [kclinic@rnac.ne.jp](mailto:kclinic@rnac.ne.jp)

TEL 019-654-7123

FAX 019-654-7113



栗原クリニックは、甲状腺疾患専門診療所として昭和56年に開設されました。従業員は30名ほどの規模ですが、年間約1200名の新患の方が受診されています。このクリニックの特徴は、3人の医師で甲状腺疾患のあらゆる治療（内科・外科・放射性ヨード治療など）を行っていることで、バセドウ病の放射性ヨード治療は外来で行っています。入院施設はございませんが、手術などで入院を必要とする場合は盛岡市内の高松病院と連携を取られています。

### 編集後記

「Voice」を創刊して早くも2回目の春を迎えました。広報誌委員が毎回回恵を絞りながら作成していますが、お楽しみいただいていますか？ 昨年は広報誌創刊、ハガキの変更やポストの設置、診察室の扉を閉めるなど、少しずつですが皆様の声にお答えできるよう努めてきました。今年は名古屋の分院開設をはじめ、質の高い医療を提供するために今様々なプロジェクトが動き出しています。これからも伊藤病院の最新情報から思わず「へえ～」と言ってしまいそうなトリビアな話題まで幅広い内容をお伝えしていきたいと思いますので、次号もどうぞお楽しみに♪

(田島)

### 表紙no写真

#### 表参道の欒(けやき) (渋谷区神宮前)

表参道の欒(けやき)は、大正10年東京で初の公園道路整備のために201本植栽されました。その後、大震災や空襲でほとんど失われ、現存している163本の欒のほとんどは昭和23年頃に新たに植えられたものだそうです。平成8年最も古くから戦火などにも耐えてきた1本の欒が台風12号によって倒木しました。残念なことに内部は腐っていました。表参道の大事な欒の1本としてしばらくの間、表参道を訪れた方々のベンチ代わりとして横たわっていましたが、お気づきだったでしょうか？ 今ではその役目も終えたようで、姿が見られなくなってしまいました。

春は鮮やかな新緑、夏は青々と葉が茂り、秋は美しい紅葉、冬にはすべての葉を落とし、また次の春の準備に入る。このように表参道の四季を見事に演出し、いつも素晴らしい景観を私たちに与えてくれるこの欒たちを今後も大事にしていきたいものです。



発行 2004年3月1日発行 第5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>