

Voice

伊藤病院だより
SPRING

2017年3月1日発行 第57号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



院長 伊藤公一

伊藤病院広報誌“Voice”は発刊以来15年目となりました。

当院は1937年に祖父が創業し、父、私と血縁で3代バトンタッチされてきた個人病院です。今年で、私の代に変わって20年、病院は80周年を迎えました。

それらの節目に当たって、あらためて私共の3つの行動目標を御紹介いたします。

1つ目は創業時の目標であった甲状腺疾患専門病院であり続けることです。守備範囲を自覚しつつ、常に適正規模を考えながら邁進しております。

2つ目は民間病院としての自由度を活かすことです。独自の良質な医療サービスを差し上げるよう、常に創意工夫しております。

3つ目は学際的な医療機関であることです。私共が発信する医学情報は世界中の専門医に注目されております。よって、常に勤勉でおります。

伊藤病院の日記帳でもある季刊誌“Voice”を通して、私共の、これら3つの姿勢を、少しでも御理解頂ければ幸いに存じます。

今秋は、名古屋・大須診療所に引き続き、2つ目の分院として、札幌市内に同規模の診療所を開設いたします。

そして、さらに幅広い地域で、質の高い甲状腺疾患専門診療を展開していくつもりでございます。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



副院長
杉野公則

院長
伊藤公一

看護部部長
石澤緑

副院長 杉野公則

おかげさまで当院は本年で開院80周年を迎えます。甲状腺疾患専門病院として多くの患者様に認知され、続けられたことは多くの先人たちの精進と努力の賜物であります。私たち現役世代のものは先人たちが残してくれた財産をさらに大きくして将来にバトンを渡していくことを使命として、さらなる努力を重ねてまいります。

私ごとで恐縮でございますが、今年、私は還暦を迎えます。病院内職員でも古参の部類になります。年を重ねていくことはそれだけ責任を背負っていくことと自覚し、身が引き締まる思いであります。経験が増えますと、万事において慎重になってまいります。慎重さが行き過ぎますと、守りに入ってまいります。若い時には浅学非才ゆえの試みで、苦汁を嘗めたことも思い出されます。次世代を担う方たちの挑戦を私個人の失敗で断念させることは戒めなくてははいけませんが、自己の経験を次世代に伝えていくことも極めて大切であります。微力でも進歩に寄与することができたらとても幸せであります。

看護部部长 石澤緑

看護部では、「甲状腺を病む方々のために」の病院理念に基づき、専門病院ならではの質の高い看護が提供できるよう教育研修や看護研究に力をいれております。昨年度は、様々な学会において、看護ケアの根拠を明らかにする研究や、当院における取り組みを7演題発表いたしました。残念ながら甲状腺疾患における看護分野の研究は、あまり活発に行われておりません。そのため、伊藤病院看護部の使命として甲状腺疾患看護を、私たちが発信していかなければならないと考えております。

昨年、私は看護師長と共に3か所の甲状腺疾患を専門とする病院へ見学に行き参りました。看護ケアの方法や教育体制などがそれぞれ異なり、大変興味深く参考とすることができました。そして、看護に関連する知識や技術など、専門病院の看護部同士、情報共有すべきことがたくさんあることがわかりました。

当院を訪れていただく患者様に、より良い看護が提供できるよう、情報の収集や発信を行い、看護ケアの追究をして参ります。

病院からの おしらせ

医療の国際化に向けて

◆世界甲状腺デーのご紹介

伊藤病院 内科部長 吉村弘

5月25日は世界甲状腺デーです。世界甲状腺デー（World Thyroid Day）は、2007年9月に開催されましたヨーロッパ甲状腺学会でヨーロッパ甲状腺学会の創立記念日である5月25日と決めました。

2008年5月25日に第1回世界甲状腺デーが「欧州甲状腺デー」としてスタートし、2010年以降にアメリカ甲状腺学会、アジア・オセアニア甲状腺学会、ラテンアメリカ甲状腺学会も加入しました。日本甲状腺学会はアジア・オセアニア甲状腺学会に加盟して活動しています。

世界甲状腺デーには、①甲状腺疾患の意識向上、②甲状腺疾患治療の理解向上、③甲状腺疾患の高い有病率を強調、④甲状腺疾患の予防と教育の必要性、⑤新しい治療の普及に努めるといった5つの目的があります。昨年は妊娠と甲状腺をテーマに啓蒙活動を行いました。今年は甲状腺機能低下症による認知症の啓蒙活動を予定しています。

学会活動

- 第56回 国際治療談話会総会 がんの分子標的治療(東京・11/10)
伊藤公一 司会「石橋記念講演：行動嗜癖・インターネット依存」
- 第26回 臨床内分泌代謝Update(大宮・11/18～19)
吉村 弘 座長「難渋症例 甲状腺」
- 第55回 日本臨床細胞学会秋期大会(別府・11/18～19)
佐々木栄司 「甲状腺低分化癌のエコー画像と細胞像および細胞採取部位の検討」
佐々木栄司 特別講演「びまん性硬化型乳頭癌」
- 平成28年度日本臨床衛生検査技師会 第49回中四国支部医学検査学会(高知・11/26)
伊藤公一 特別講演「臨床検査技師に知ってもらいたい甲状腺疾患の話」
- 第7回 東京TCATカンファレンス(東京・12/14)
鈴木章史 「分子標的薬治療に奏効せず急速に進行した Mixed medullary and papillary carcinomaの1例」
- 第33回 甲状腺病態生理研究会(東京・2/4)
鈴木菜美 「レボチロキシンNa単回投与後のECLusys FT3, FT4, TSHの経時的推移」

病院からの おしらせ

学会活動

ピックアップ 第78回 日本臨床外科学会総会

伊藤病院 診療技術部部长 北川亘

日本臨床外科学会は、昭和12年(1937年)に設立された臨床に携わる外科医の学術集会で、会員数約19,000人の歴史と伝統のある学会です。年1回開催され、全国から甲状腺外科をはじめ、消化器外科、心臓血管外科、呼吸器外科、乳腺外科を専門としている外科医が集まります。今回はグランドプリンスホテル新高輪で11/24～26に開催され、4,000題以上の発表があり、3日間にわたり討論が行われました。



伊藤公一院長

甲状腺のセッションでは、伊藤公一院長が司会を務め、「甲状腺分化癌に対する最適な治療」をテーマに、全国の甲状腺疾患を治療している代表的な6施設からの発表がありました。私は当院の手術療法ガイドラインに沿った甲状腺乳頭癌、濾胞癌の治療方針を講演してまいりました。



北川亘診療技術部部长

また、当院は新しい手術機器を積極的に導入して手術を行っています。今回「甲状腺領域における術式の工夫」をテーマに、現在手術に使用している最新のエネルギーデバイスと手術中、反回神経麻痺の合併症を軽減できる術中神経モニタリングの有用性を講演してまいりました。

どのセッションも活発な討論が行われました。

特別講演

北川 亘	当院での甲状腺分化癌に対する治療戦略 新たな手術機器を用いた甲状腺手術～高周波・超音波コンバインエネルギーデバイスと術中持続神経モニタリングの使用経験～
------	---

座長

伊藤公一	甲状腺分化癌に対するBest Practice
北川 亘	まれな甲状腺癌
宇野野隆	乳腺内分泌家族性腫瘍に対するBest Practice

講演活動

- Thyroid Cancer Seminar in HIROSHIMA(広島・11/22)
杉野公則 基調講演「甲状腺がん治療における最新の話題とレンビマ®の位置づけ」
- Medical advice(東京・11/29)
杉野公則 「Treatment Outcome of Lenvatinib for patients with advanced thyroid cancer」
- エーザイ株式会社「MR実践研修」(東京・12/7)
鈴木章史 「伊藤病院での甲状腺癌診療 ～ Lenvima®導入での注意点等～」
- Thyroid Cancer Conference (東京・1/12)
杉野公則 「甲状腺がん治療における最新の話題と レンビマ®の位置づけ」
- 甲状腺癌治療セミナー (札幌・1/14)
鈴木章史 「伊藤病院での甲状腺癌治療戦略 ～ lenvatinibを中心としたTKI management～」
- メディセオ総合医療フェア エコーハンズオンセミナー (東京・1/21～22)
國井 葉 「日常診療における甲状腺(頸動脈)エコー検査」
- 甲状腺セミナー 2017 in 山口(山口・1/24)
北川 亘 「伊藤病院における甲状腺腫瘍の診断と治療—外科医から伝える甲状腺腫瘍・エコー検査・細胞診・検体検査—」
- Thyroid Cancer Conference in お茶の水 (東京・1/27)
鈴木章史 「伊藤病院での甲状腺癌治療戦略～ lenvatinibを中心としたTKI management～」

- 甲状腺癌治療カンファランス in 山梨 (山梨・2/3)
杉野公則 「甲状腺癌治療における最新の話題とレンビマ®の位置づけ」

ピックアップ 伊藤院長が北里大学同窓会公開講演会で講演しました

去る平成28年11月27日に北里大学白金キャンパスコンベンションホールにて行われました第52回北里大学同窓会公開講演会にて、「甲状腺の病気」と題して伊藤公一院長が講演しました。

当講演会は「北里大学を広く知っていただく」という趣旨のもとに行われているもので、同大学は院長の母校であり、甲状腺疾患治療のエキスパートとして、皆さんにわかりやすい内容で講演しました。当日は約200名の方がご来場くださり、質疑応答の際にも病院勤務の薬剤師さんや甲状腺疾患で悩んでいらっしゃる患者様から熱心な質問を頂きました。甲状腺疾患への理解を深めていただく良いきっかけになったのではないかと思います。



2017年 臨時の外来診療休診日について

当院では、甲状腺疾患に関連する学術集會に積極的に参加し、知識の吸収と情報発信を行い、その成果を日々の診療に役立てております。日曜・祝日とともに、これら学会期間、および病院都合により、誠に申し訳ございませんが、下記期間の外来診療を休診とさせていただきます。なお、休診前後の診療日は、外来が通常より混雑することもございますので、早めの日程でのご来院をご検討くださいましたら幸いです。

患者様にはご不便をお掛けいたしますが、何卒ご了承くださいますよう、お願い申し上げます。

2017年
休診日

10月 5日(木)～7日(土)終日
11月18日(土) 午後

※11月18日(土)は午前11:30までの受付となります。

2017年3月 伊藤病院

見学者のご紹介

12月5日に、鹿児島県にある社会医療法人博愛会 相良病院の相良吉昭理事長が当院に見学に行っていました。

相良病院は、女性医療に取り組まれており、特に乳腺の分野では、1973年には九州で初めてマンモグラフィを導入するなど、乳がんの専門病院としての診療を提供されています。そして、これらの取り組みが評価され、2014年には全国で唯一、乳がんにおける「特定領域がん診療連携拠点病院」に認定されました。

乳腺、甲状腺と分野は異なりますが、同じ専門病院として今後も切磋琢磨して参ります。

また、今年1月20日には、イスラエルのラビンメディカルセンター 耳鼻科部長のRaphael Feinmesser先生が手術見学に行っていました。このほか、昨年1年間で33施設72名の方々当院に見学に行っていましたので、合わせてご紹介します。



相良吉昭理事長



Raphael Feinmesser先生



山内クリニック
八塩麗子臨床検査技師



ニューハート・
ワタナベ国際病院
鈴木寛子臨床検査技師



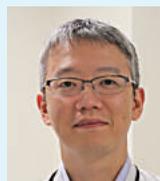
東京共済病院
渡辺佳江臨床検査技師



シドニー大学
Romeo David Torresさん



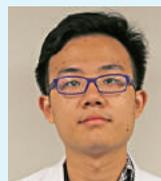
京都大学
眞浦孝晃先生



高島中央総合病院院長
大橋琢也先生



中島内科クリニック
木村弥生臨床検査技師



フィリピン大学
Charles Michael
T Herreraさん

採血台を変更しました

検査21（採血室）では、2017年1月より採血台を従来の手動式注射台タイプから、高さ調節が可能な電動式昇降タイプの採血台へ変更いたしました。

この変更により、小柄な患者様や車椅子の患者様にも、これまでよりも一層、安全な体位を確保しつつ採血が可能となりました。

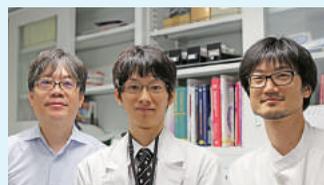
これからも安全に採血をお受けいただくために、改善や工夫を続けて参ります。



近畿大学医学部奈良病院 教授 家根巨有先生



長崎大学病院 吉川亮さん
藤田保健衛生大学 藤原秀之さん



慶応大学 野村壘さん



やましたクリニック 外科部長 横井忠郎先生・
情報管理課課長 山下明大さん



Dundee大学 Kwun Tsun Chanさん



上野浅草通りクリニック
院長 嶋原寿一先生



台座の部分がフラットになっており、車いすのフットサポートが当たらないようになっています。

表参道寄り道スポット

Quiche Yoroizuka

2016年10月16日に人気パティシエ、鑑家俊彦さんが手掛けるクッシュ専門店「Quiche Yoroizuka(クッシュヨロイツカ)」が南青山にオープンしました。第1号店を片瀬江ノ島に出店し、1日1,000個以上のクッシュを販売するなど、大変好評だったことから、都内初の路面店として南青山店の出店が決まりました。

伊藤病院から徒歩7分、青山通りと骨董通りの交差点の角にあるお店は店内に入ると、美味しそうなクッシュが並べられています。1階はテイクアウトとイートインできるカウンター席、2階にはテーブル席とカウンター席が用意されています。

クッシュはスイーツクッシュとデリクッシュがあり、それぞれ5～6種類の中から自分好みのクッシュを選ぶ事ができます。お店のオススメは、スイーツクッシュ：クッシュプリン 280円(税別)、デリクッシュ：エッグベネディクト 480円(税別)です。クッシュプリンは固めのカラメルソースと濃厚なプリンが詰められていてデザートに最適です。エッグベネディクトはサクサクの生地の上にポーチドエッグをのせてオランダソースをかけた食べごたえのあるクッシュです。

南青山店にはランチメニューがあり、シェフのオススメのクッシュプレートA(クッシュ&パスタ)は、クッシュ、本日のハーフパスタ、サラダ、スープがたのしめる内容となっていて、クッシュは好きなものを選び、すべてのランチメニューには+150円でコーヒーまたは紅茶を付けることができます。ランチメニューは11:00～17:00という時間帯で提供しているので、遅めのランチや軽食にも利用することができます。

スイーツクッシュもデリクッシュも美味しいだけでなく見た目も可愛いので、お食事や土産の購入に、ぜひ「Quiche Yoroizuka 南青山店」に足を運んでみてはいかがでしょうか。



クッシュプリン
1個 280円(税別)



エッグベネディクト
1個 480円(税別)

店名	Quiche Yoroizuka (クッシュヨロイツカ)南青山店
住所	港区南青山5-10-19 青山真洋ビル1階
TEL	03-6451-1370
営業時間	平日 10:00～22:00 2Fは11:00～ 土/日/祝 10:00～21:00 2Fは11:00～
定休日	なし
Wi-Fi	なし
コンセント	あり

お店の方から一言

鑑家俊彦プロデュースの「パティシエ・キュイジーヌ(パティシエが提案する創作料理)」テイジエが提案する創作クッシュ&ワイガコンセプトのクッシュ&ワイ。ヨーロッパでの修行経験から、一日を通して食べるクッシュのスタイルを提案。直径7cmのクッシュを器に見立て、グラタンやプリンなど、様々な料理を流しこんで焼き上げています。

表参道ランチ&グルメ情報

MUSHROOM TOKYO

表参道駅A1出口より徒歩5分、表参道の大通り沿いのKIDDY LANDを過ぎてすぐの角を曲がって、路地へ入ると小ぢんまりとした隠れ家的でおしゃれな雰囲気のレストランがあります。今回ご紹介します「MUSHROOM TOKYO」です。日本初の「マッシュルーム専門店」として前菜からデザートまで約40種類を超える料理のすべてにマッシュルームが入っており、毎日産地から直送される生のマッシュルームをふんだんに使ったメニューが自慢のお店です。

マッシュルームはキノコの中で唯一「生」で食すことができ、栄養価が高いのが特徴です。繊維質で100グラム11キロカロリーと低カロリーな食材として注目されています。

ランチタイムには、土・日ランチ特別メニューや数量限定ランチなどがあります。平日限定30食の「週替わりランチプレート」(税込980円)ではマッシュルームとお肉の料理、温野菜、雑穀米入りごはんまたはパン、マッシュルーム入りミニクッシュ、ミニドリンク、マッシュルームサラダバーがついてヘルシーで季節の野菜たっぷりのお得なプレートとなっています。そのほかにもマッシュルームのパウダーを練りこんだ特製生パスタを使った「週替わりのパスタのランチ」(税込1,180円)、「マッシュルームカレー」(税込980円)、「ふわとろオムライスプレート」(税込1,180円)など、どれも口に入ると同時に広がるマッシュルームの香りがたまりません。また、店主選りすぐりのマッシュルームに合うワインも多く取り揃えています。

TVや雑誌で最近話題の「MUSHROOM TOKYO」でマッシュルームの新しい発見をしてみたいでしょうか。



お店の方から一言

日本初のマッシュルーム料理専門店の当店はマッシュルームを中心に素材を大切にしてお料理で皆さまをお待ちしております。

店名	マッシュルームトーキョー (MUSHROOM TOKYO)
住所	渋谷区神宮前6-2-4
TEL	03-6450-5877
営業時間	火～金 ランチ11:30～15:00 (L.O.14:30) 土・日・祝 ランチ11:30～15:30 (L.O.15:00) 火～日 ディナー 17:30～23:00 (L.O.22:00、ドリンクL.O.22:30)
定休日	月曜日
WiFi・充電	あり(お店の方にご相談ください)
アクセス	明治神宮前駅、「出口4」より徒歩2分 伊藤病院より徒歩5分。



Organic

春の特集

オーガニックランチ



- ①本誌からのコメント
- ②おすすめメニュー
- ③お店基本情報

1 HANADA ROSSO

①調味料までもオーガニック素材にこだわり、動物性素材を使用しない完全菜食のレストランです。全てから作ることで、野菜だけでもコクが有り深い味わいを堪能できます。食の安心・安全を求める方には是非オススメです。②原宿ペジニパーク(玄米、スープ付)1,620円(税込) ③電話: 03-6427-5525 営業時間: 平日11:30 ~ 16:00 (L.O.15:30) Dinner 17:30 ~ 21:00(L.O.20:00) 土日祝 11:30 ~ 21:00(L.O.20:00) 定休日: 月曜定休 祝日の場合は翌日



お店からのコメント
野菜や穀物だけを使用した100%植物性のメニュー。モチモチの玄米ごはんも人気です!卵、乳製品不使用のデザートはアレルギーの方も安心して召し上がれます。

4 野菜がおいしいダイニング LONGING HOUSE 北青山店

①料理長こだわりの農家から届く、新鮮な野菜のパーニャカウダをアンチョビ・信州みその特性ソースでお召し上がり下さい。ランチメニューにもたっぷり野菜が入っていて「身体に良いことをしたいな」と思った時におすすです。②「パーニャカウダ(ハーブ) 1,280円(税込) ③電話: 03-6433-5808 営業時間: 月~金 ランチ 11:30 ~ 16:00 (L.O.15:00) ディナー 17:00 ~ 23:30 (L.O.23:00) 土・日・祝 11:30 ~ 23:30 (L.O.23:00) 定休日: 不定休

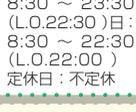


お店からのコメント
全国各地を野菜ソムリエのシェフが自ら訪ね見つけたこだわり野菜を様々なお料理でご利用しています。「野菜ってこんなに甘いんだ!」と野菜の本来のおいしさをお楽しみください。スタッフ一同お待ちしております。



5 Restaurant 8abliish

①青山学院大学手前の角を曲ると2階に見えるこちらのお店。体の中から美しくなれると最近話題のヴィーガン(完全菜食主義)料理を楽しむことができます。店内にある種類豊富なギフトコーナーも魅力の1つです! ②スプラクランチプレート 1,500円+税 ③電話: 03-6805-0597 営業時間: 月~金: 9:00 ~ 23:30 (L.O.22:30) 土: 8:30 ~ 23:30 (L.O.22:30) 日: 8:30 ~ 22:30 (L.O.22:00) 定休日: 不定休



お店からのコメント
コンセプトは、「Unconscious Well-being」(「無意識のうちに健康で幸せになれる場所」)地中海テイストの「陽気」なヴィーガン料理を洗練された本格的レストランスタイルで楽しめます。

2 BROWNRICE by NEAL'SYARD REMEDIES

①ロハス通りにあるニールズヤードに併設されているお店です。木の温もりあふれる空間で、彩り豊かなお料理をいただけます。厳選された食材で、一つひとつすべて手作りにこだわっています。お土産に「ビューティーバー」もおすすです。②一汁三菜 1,700円(税込) (土日祝 前菜付き税込2,200円) ③電話: 03-5778-5416 営業時間: AM11:30 ~ PM18:00(L.O.17:00) 定休日: 不定休



お店からのコメント
玄米、野菜、大豆を中心にしたお料理で季節の旬をお楽しみいただけます。毎日届く新鮮な食材を使い、豆乳を使用したデザートなど、徹底したヴィーガン対応なので外国人の方にも人気です。

3 ナチュラルフードレストラン nR table表参道店

①有機野菜を中心に使用したお料理とアンティーク調の店内はくつろぎと癒しの空間です。おすすの「旬のお野菜をたっぷり詰め込んだ彩りテリーヌ」は、彩り豊かで野菜本来の味わいを楽しめます。②旬のお野菜をたっぷり詰め込んだ彩りテリーヌ 600円(税込) ③電話: 03-6438-0740 営業時間: 平日 ランチ 11:30 ~ 16:00 (L.O.15:00) ディナー 18:00 ~ 22:30 (L.O.21:30) 土 ランチ 11:30 ~ 16:00 (L.O.15:30) カフェ 14:30 ~ 17:00 (L.O.15:30) ディナー 18:00 ~ 23:00 (L.O.22:00) 日・祝 ランチ 11:30 ~ 16:00 (L.O.15:30) カフェ 14:30 ~ 17:00 (L.O.15:30) ディナー 18:00 ~ 22:00 (L.O.21:00) 定休日: 火曜日のディナー営業はお休み



お店からのコメント
出来る限り添加物入りの食品や科学調味料を使用せず、厳選された産地直送の新鮮なお野菜を使用し、手作りしています。店内家具はすべてアンティークを使用しています。



6 たまな食堂 Natural-shift Restaurant 南青山

①ランチで人気ナンバー1のたまな定食。この定食だけで約40品目の食材が摂れるということで、日頃感じているお野菜不足の解消に、そして、たくさんのおいしいお野菜をしっかりと食べたいという方におすすです。②たまな定食 1,890円(税込) ③電話: 03-5775-3673 営業時間: ランチ 11:00 ~ 15:30(L.O.14:30) ディナー 18:00 ~ 22:30(L.O.21:30) 定休日: なし



お店からのコメント
たまな食堂は、国産・有機・無農薬の、まじめな玄米菜食と発酵食の食堂です。身体をきれいにするごちそうを、老若男女、すべての方へ。



今号よりスタートするこのコーナーでは、検査結果をお出しするまでの流れや、検査機器のしくみについて、ご紹介してまいります。

血液検査(採血～血液検査終了まで)

伊藤病院 臨床検査室主任 高橋菜央子

Q) 1本の採血で検査できないの?なんで何本も必要なの?

こんなこと感じていませんか?同じ血液検査でも、検査項目によって採血量はもちろん、検査方法が異なります。

例えば、甲状腺ホルモン・肝臓や腎臓等の検査では、血液中の液体成分を使います。また、赤血球・白血球など血液細胞を検査する場合は、採血管に血液を固まらせない薬を入れておく必要があります。血液が固まると赤血球や白血球といった血液細胞の値が低くなってしまいます。他にも血液の固まる力や血糖を検査する場合も、特殊な薬が入った採血管を使用します。

採血管を間違えると診断や治療を誤らせることにつながります。そのため、採血管の蓋の色や大きさを変えることで見分けやすくして、事故を防いでいるのです。

検査によって採血管は様々!



甲状腺ホルモン検査
用採血管
採血量は、5mLです。



安全・正確・迅速な検査が提供出来るように
日々取り組んでいます

甲状腺ホルモン検査：採血から検査結果が出るまでの流れ

①採血

当院では、医師の指示のもと、臨床検査技師が適切な採血管で採血を行います。



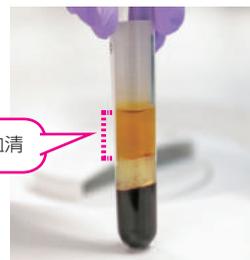
②採血管遠心器

遠心器で血液中の液体成分を抽出します。

黄色い液体が遠心器により分離された液体成分(血清)です。この成分を使って検査を行います。



血清



③甲状腺ホルモン検査機器

この機器は甲状腺ホルモンの値を測定します。
機器にセットすれば自動で検査されます。



機器へ
採血管をSET



正しい検査結果を出しているか、特別な試薬を使って機器の精度を毎日チェックしています。また、機器が測定した検査結果を臨床検査技師が確認し、電子カルテへ検査結果を送っています。以上で甲状腺ホルモン検査は終了です。

カロリー控えめ おいしいレシピ

伊藤病院 臨床栄養室 三崎愛莉

体重が多だけでなく、体重が標準であっても体脂肪が多い場合、肥満につながります。食事は分解されエネルギーとなりますが、食事からのエネルギーが、活動や運動で消費するエネルギーよりも多い場合、エネルギーは体内に蓄積されてしまいます。肥満のタイプは「皮下脂肪型(お腹周りにつく)」「内臓脂肪型(内臓周りにつく)」と分類されます。特に「内臓脂肪型」は、様々な生活習慣病につながりやすいタイプの肥満です。食生活を見直し、健康維持に努めましょう。

今回は、野菜についてお話いたします。

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から野菜は「1日350g以上」食べることを目標としています。1食当たりでの野菜の目安量は「生野菜は両手に1杯乗る程度、加熱した野菜は片手に1杯乗る程度」です。野菜を十分にと

ることはビタミン・ミネラルを補給できるだけでなく、食物繊維が糖質や脂質の吸収を緩やかにするため肥満防止に効果的です。さらに、食事のかさ増しにもなるため満腹感へつながります。また、野菜を先に食べることも糖質や脂質の吸収を緩やかにします。毎食野菜をたっぷり摂れるようこころがけましょう。

具沢山野菜スープ

(作りやすい分量：2人前)

材料	分量
いんげん	1本
もやし	10g
しめじ	5本
にんじん	5g
コンソメ	1.4g
塩・こしょう	適量
水	120ml

【作り方】

- 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
 - 湯を沸かして①を茹でる。
 - 火が通ったら、コンソメ・塩・こしょうで味を付ける。
- ※お好みの野菜を使用してください。

タンドリーチキン

(作りやすい分量：2人前)

材料	分量
鶏もも肉(皮なし)	1/2枚
(下味)	
ターメリック	少々
ガラムマサラ	少々
塩	少々
砂糖	少々
コンソメ	小さじ1/2
低脂肪ヨーグルト	大さじ1
(付け合わせ)	
キャベツ	30g
玉ねぎ	15g
赤ピーマン	5g
植物油	1g
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	適量

【作り方】

- 鶏もも肉は皮を取り、下味をつける。
- 付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切る。
- 熱したフライパンを、①を強火で焼く。
- 表面が焼けたら中火にし、中まで火を通す。
- 熱したフライパンに油を入れ、付け合わせの野菜を強火で炒め、調味料で味を付ける。

! 食事療法のポイントは

- ①パンの種類を変更する
- ②同食材でもカロリーを落とす工夫をする
- ③野菜の量を多くする



700 kcal

【変更前】
ロールパン(マーガリン)
パンプキンスープ
タンドリーチキン
アスパラサラダ
バナナ
《野菜125g》



377 kcal

【変更後】
胚芽ロール(いちごジャム)
野菜スープ
タンドリーチキン
アスパラサラダ
バナナ
《野菜185g》

◎今日の献立のポイント

- *パンを食物繊維の多い胚芽ロールに変更しました。
- *野菜の量を多くすることで、食物繊維の増量とかさ増しにつながりました。
- *タンドリーチキンは、鶏肉の皮をとることで、カロリーを抑えました。
- *また、ヨーグルト(下味)・マヨネーズの代わりに低脂肪ヨーグルトやノンオイルドレッシングへ変更しました。

乳頭がんについて

伊藤病院 外科 田中智章



【どんな病気が】

甲状腺に発生するがんの中では最も多く、甲状腺がんの約90%を占めています。男性よりも女性に多く、年齢では40歳代が最多ですが、小児からご高齢の方まで幅広い年齢層で発症します。比較的高率にリンパ節転移を来しますが、肺や骨などの他臓器への転移はまれです。がんの進行は概して遅く、適切な治療を行えば極めて良好な予後が期待できます。

【発見のきっかけ】

乳頭がんは大きくなれば頸部(くび)のしこりとして自分で気づくこともあります。痛みなどの自覚症状を伴うことは珍しく、自分では発見しにくい病気です。近年では動脈硬化を評価するための頸部エコー検査の際に甲状腺腫瘍として発見されることが増えています。

【診断】

視触診・エコー検査で乳頭がんが疑われる場合には、しこりの細胞を採取する穿刺吸引細胞診検査を行います。採取した細胞が乳頭がんの特徴的な所見を持っていれば、乳頭がんと診断します。ただし、細胞診はしこりの一部から細胞を採取する検査であるため、この診断は‘推定診断’であり、手術で切除されたしこりを病理検査することで‘確定診断’となります。

【治療】

乳頭がんの治療の原則は手術です。手術は甲状腺切除とリンパ節郭清から構成されます。甲状腺切除には甲状腺のおよそ半分を摘出する葉・峡部切除から、すべてを切除する全摘術があります。リンパ節郭清術にも同様に、甲状腺周囲のみの郭清から、甲状腺から少し離れた頸静脈周囲までの広範囲郭清までの選択肢があります。これらは、腫瘍の大きさや部位、病変の広がり、リンパ節や甲状腺以外の臓器への転移の有無に応じて決まります。甲状腺以外の臓器(肺・骨など)に転移がある場合には、まず手術で甲状腺とリンパ節を摘出し、その後放射線治療(131I内用療法)を行います。

よくあるご質問 Q & A



伊藤病院 外科 齋藤慶幸

- Q** : 乳頭がんの治療は手術以外にないのでしょうか？
- A** : 根治を目指すためには手術が必要で、手術を省略して抗がん剤治療や放射線治療を行うことは原則としてありません。
- Q** : 頸部のリンパ節に転移があると全身に転移しませんか？
- A** : 転移の仕組みがすべて解明された訳ではありませんが、頸部リンパ節転移から全身に転移が及ぶことはないと考えられています。その証拠に手術の段階では60～70%の方にリンパ節転移が認められますが、他臓器(肺や骨など)に転移があるのは、わずか1%程度です。
- Q** : 手術を受ける場合の入院期間はどれくらいですか？
- A** : 多くの場合は1週間前後の入院となります。病気の進み具合や持病、手術後の経過によって変動することがあります。
- Q** : 手術での切除する範囲はいつ決まりますか？
- A** : 入院の予約をしてから手術までの間に行うCT等の検査で決定し、入院の1ヶ月前頃に予定される手術前外来で手術の詳細やリスクについて、ご説明させていただきます。
- Q** : 手術の入院費用はどれくらいですか？
- A** : 保険料が3割負担の方ですと、概算で15～25万程度となります。手術内容、入院日数などによって費用が上がる場合があります。また、高額療養費制度を適用された場合は変わります。個室入院では更に室料差額(保険外)がかかります。部屋によって値段が異なりますので個室希望の方は入院予約受付で御相談ください。

新年参拝に参りました

毎年恒例になりました、新年参拝を1月5日(木)、6日(金)の2日間、お昼休みを活用し大須診療所の職員全員で大須観音へ参拝してまいりました。



2017年、新しい年になり、今年一年の安全無事を祈願いたしました。

大須診療所も今年で開設13年を迎え、初心にもどり新たな気持ちで取り組みたいと考えております。

患者様から、甲状腺の病気についてあまり知らないのではお話を聞いてみたいとの依頼もあったことから、東海エリアでの医療・健康に関する総合展と題した中日健康フェアやFM局での甲状腺の病気についての公開セミナーなどを開催し、情報発信してまいりました。

これからも、市民講座や講演会など、地域の皆様へ少しでも甲状腺の病気について知っていただければと情報発信してまいりますので、今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

院内の案内表示を改善しました

当診療所の建設時は、女性にやさしいやわらかな木目調の内装にあわせた案内表示で患者様にも好評でしたが、近年患者様の増加に伴い、受付でエレベーター・階段・お手洗いなどの場所をよく聞かれることが多くなりました。

そこで、職員で検討を行い、院内表示を大きくするとともに壁との色分けをしっかりとすよう、変更しました。この改善により、受付へのお問い合わせも少なくなりました。初めて来院された患者様にもより分かりやすくなり、スムーズに移動されているように感じます。

また、大須診療所では2階にご意見箱を設置し、いただいたご意見を業務改善等に役立てております。今後も患者様の声に耳を傾け、より良い環境に改善していけたらと思います。

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。

大須診療所

住所：愛知県名古屋市中区大須4-14-59

電話：052-252-7305 FAX：052-252-7308 HP：<http://osu-shinryoujiyo.jp/>

11月 札幌に新診療所がオープンします

札幌新診療所開設準備室 澤井敏樹

伊藤病院の新しい診療連携施設が、北の大地・札幌に今年11月1日に開院予定です。新診療所は、伊藤公一院長が理事長を務める医療法人社団甲仁会としては、名古屋の大須診療所に次いで2ヶ所目の診療所になります。

もちろん、この新診療所も伊藤病院、大須診療所と同様に甲状腺疾患の専門診療をご提供する施設で、入院設備こそございませんが、最新の診断設備と検査機器を導入し、診察前検査も可能です。スタッフも伊藤病院、大須診療所で研修・研鑽を積んだものが従事しますので、伊藤病院と同じ品質の医療をご提供します。

入居する建物は地上6階、地下1階、1階には薬局、2階には不眠症専門クリニックが入居予定の医療ビルで、3階から5階までが新しい診療所になります。アクセスの面でも、最寄りの札幌市営地下鉄東西線「西18丁目駅」(大通駅から2駅4分)より徒歩2分であり、また近隣には札幌医科大学付属病院やNTT東日本札幌病院などが立ち並び、医療施設には大変ふさわしい立地です。

開業まではまだ半年以上ございますが、引き続きVoice紙面でご紹介して参りたいと思います。北海道にお住まいの知人・ご友人に是非ご紹介をよろしくお願いいたします。





睡眠には心身の疲労を回復する効果があり、日々の生活に欠かせないものです。睡眠のリズムを司るのは体内時計であり、この体内時計が正しく機能することで、私たちは季節の変化に関わらず1日を24時間の周期で快適に過ごすことができています。この体内時計は、起床時に太陽の光を浴びることで毎朝時刻が調整されるため、生活リズムの変化によって時計のずれが生じてしまいます。

特に春は進学・就職など新たな生活のスタートの時期であり、この時期には生活リズムが変わりやすくなります。長期の休暇の後や、海外旅行の際の時差ぼけなどがこれにあたりますが、通常は生活リズムが規則正しく戻ると自然に睡眠リズムも回復します。しかし、

なかには夜勤など仕事のスケジュールによって、生活リズムが不規則となることもあり、この場合は睡眠リズムを整えることが難しくなります。もちろん、睡眠障害の原因は生活リズムの変化だけでなく、他にうつ病などの精神的な問題や、睡眠時無呼吸症候群なども考えられますが、もし『睡眠がうまく取れていない』と思われたら、まずは睡眠環境や生活習慣を見直してみましょう。表に示す項目は“睡眠衛生”と呼ばれます。もし該当項目がある場合は、その項目を改善することから始めてみましょう。就寝前の飲酒などは習慣となっている方も多いかもしれません。(表)

表 睡眠衛生のための指導内容

項目	内容
定期的な運動	なるべく定期的に運動しましょう。適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。
寝室環境	快適な就床環境のもとでは、夜中の目覚めは減るでしょう。音対策のためにじゅうたんを敷く、ドアもきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。寝室を快適な温度に保ちましょう。暑過ぎたり寒過ぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。
規則正しい食生活	規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食をとると睡眠の助けになることがあります(ただし糖尿病の方は注意)。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前にとるのは避けましょう。
就寝前の水分	就寝前に水分をとり過ぎないようにしましょう。夜中のトイレ回数が減ります。脳梗塞や狭心症など血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。

項目	内容
就寝前のカフェイン	就寝前の4時間前からはカフェインの入ったものはとらないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物をとると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。
就寝前の飲酒	眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。
就寝前の喫煙	夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。
寝床での考え事	昼間の悩みを寝床に持っていくないようにしましょう。自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画をしたりするのは翌日にしましょう。心配した状態では寝つくのが難しくなり、寝ても浅い眠りになってしまいます。

睡眠不足は生活の質や仕事の効率を下げるだけでなく、慢性化すると高血圧や糖尿病、うつ病のリスクとなることも報告されています。以前は“睡眠時間は8時間が最も良い”とされていた時期もありますが、実際には必要な睡眠時間は各々の活動量によって異なり、また年齢によっても変化します。米国の研究によれば、睡眠時間が

6.5～7.5時間の時に最も死亡率が低く、それ以上でも以下でも死亡率は上昇したという結果が報告されています。これらの報告より、最適な睡眠時間は7時間前後と考えられています。

規則正しい睡眠習慣を心がけ、健康な毎日を送りましょう。

このコーナーでは、当院の診療連携施設であるやましたクリニックの情報をご紹介してまいります。

医療法人福甲会 やました(甲状腺・副甲状腺)クリニック 理事長・院長 山下弘幸

やましたクリニックの山下です。

今回の話題は医学と少し離れます。中国の故事にある“人間万事塞翁が馬”について、私個人の経験を書かせていただきます。この故事の意味は簡単に、人生における幸不幸は予測しがたいということです。私は医学部卒業後、大学外科医局にはいつて大学病院や出張病院で研修を受け、6年目の4月に博士取得のため大学の研究室にもどることになりました。同年2月に研究を御指導していただく予定の先生に挨拶に伺い、癌の免疫療法に関する研究テーマを与えられました。癌免疫は外科医にとって花形であり非常に興味があったので、すぐに準備に取りかかった記憶があります。心待ちにしていた4月1日研究室に向くと、教授より、“君の研究は胆石症の成因にかわった。あとはXX先生に任せているから頑張ってくれ”の一言でした。突然変更となった事情は後日わかりましたが、そのことは割愛します。胆石症の研究はその当時すでにピークを過ぎて下火になっていましたので、変更されたことに非常に不満でしたが、命令に従わざるをえません。さっと研究を仕上げ(学位論文を提出)、出張させてもらうことをモチベーションに一生懸命研究に没頭しました。指導者にも恵まれ2年ちょっとで外国雑誌に掲載を許可されました。学位論文の仕事が終わると、すぐ関連病院に出張となりましたが、博士号をとるには研究期間が相当足りず、2年間程度留学させてもらうことになりました。教授は“米国に立派な研究室がある。無給だが、頑張ってこないか?”との一言で家族4名で渡米しました。そこでは、教授が肝臓での胆汁酸生成過程における小児の先天性酵素異常の研究をメインとしていました。一般外科医が好む内容ではなかったのですが、それに関連することで研究をすすめていきました。同じ研究室のPhD

(医学博士)はビタミンDの研究に従事しており、そこでの手伝いもさせていただきました。そのビタミンDとのかかわりが、私がライフワークとしている“カルシウム・ビタミンD代謝”に興味を持つきっかけになったのです。もちろん、その当時は肝臓・胆嚢・すい臓を専門とする外科医になる予定だったので、甲状腺・副甲状腺疾患の専門医療をやることなど想像だにできていませんでした。あのとき“癌の免疫療法”を研究していたら、また別の人生があったはずですが、伊藤病院のVoiceに寄稿することはなかったと考えます。

長々と個人的なことを書きましたが、これ以外にも何が幸いするかわからないことを多く経験しました。病気に関してもそうかも知れません。私は小学校のころ父親を病気で失いましたが、それがきっかけで医師になりました。その私も開業2年目に大病を患い再起不能になるのではないかと心配しましたが、何とか復帰できただけでなく、今は余分に与えられた人生と割り切って果敢に挑戦することができています。だれしも悩むことは多々あります。あとでどうでも良かった悩みということも多く、ケセラセラ(Que Sera, Sera)と気を楽にするのがストレス社会に生きるすべではないかと感じています。最後に、“人間万事塞翁が馬”とは物事をpositiveに考えましようとも解釈できます。



医療法人 福甲会
 やました(甲状腺・副甲状腺)クリニック
 〒812-0034 福岡市博多区下呉服町1-8
<http://www.kojosen.com/index.html>
 TEL : 092-281-1300 FAX : 092-281-1301

原宿駅

初代の原宿駅は、1964年の東京オリンピックに先立つこと58年、1906年に開業しました。その後、1920年の明治神宮完成をはさみ、二代目となる現在の駅舎が1924年に建てられました。都内の木造駅舎としては最古のものです。

1945年に入ると東京への空襲も激しくなり、駅舎も直撃を受けました。しかし、幸いにも不発であったために焼失をまぬがれ、現在も駅舎の姿はほとんど変わっていません。この姿は1997年には、国土交通省(当時は運輸省)の「関東の駅百選」に認定されました。

昨年、2020年の東京オリンピック開催に向けて、立て替えが決まりました。現在の駅舎を残すかどうかはこれから検討されるとのことです。

(レトゥル・熊野)



編集後記

春の日差しが心地よい季節になりました。このたびVoice春号を手にとっただきありがとうございます。待ち時間などにVoiceをご覧ください、一息ついていただけたら幸いです。今号の特集として伊藤病院周辺のオーガニックのお店を取材して参りました。その他にも甲状腺の病気や健康に関する記事なども取り上げています。皆さんのお役にたてる情報はありましたでしょうか？今後も皆さんの興味を惹くVoiceを作っていきます。次号も楽しみにお待ちください。

(村上)

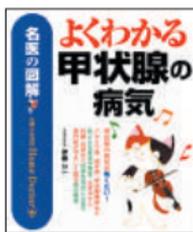
甲状腺疾患書籍のご案内

★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。



「患者のための最新医学
バセドウ病・橋本病・
その他の甲状腺の病気」

監修：伊藤公一
定価：1,300円(税込)
発行：高橋書店



「名医の図解
よくわかる甲状腺
の病気」

著者：伊藤公一
定価：1,400円(税込)
発行：主婦と生活社



「ウルトラ図解
甲状腺の病気」

監修：伊藤公一
定価：1,620円(税込)
発行：法研

新刊



「甲状腺の
病気の治し方」

監修：伊藤公一
定価：1,300円(税込)
発行：講談社



「甲状腺の病気の
最新治療」

監修：伊藤公一
定価：1,510円(税込)
発行：主婦の友社



「図解 甲状腺の病気
がよくわかる
最新治療と正しい知識」

監修：伊藤公一・高見博
定価：1,510円(税込)
発行：日東書院

発行 2017年3月1日発行 第57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://ito-hospital.jp>