

Voice

伊藤病院だより
AUTUMN

2024年9月1日発行 第87号 東京都渋谷区神宮前4-3-6 伊藤病院広報誌委員会



都立明治公園

医療の国際化に向けて

◆ラオスにおける甲状腺疾患治療および現地医療者育成プロジェクトに参加して

伊藤病院 外科医長 鈴木章史

病気になったら医療機関に受診する。日本では当たり前のことですが、経済的・地理的・社会的事情により、世界中には受診したくても受診できない人々がたくさんいらっしゃいます。

東南アジアで最貧国といわれているミャンマー、カンボジア、ラオスを中心にボランティア活動をしている「ジャパンハート」というNGO団体と、日本内分泌外科学会がパートナーシップ協定を結び、その一環で、友田医師、北川医師に続き、このプロジェクトに参加させていただきました。

活動拠点は、ラオス北部のウドムサイ県。首都のビエンチャンからプロペラ機で1時間ほど北上した場所で、活動内容は、主に現地の先生方に甲状腺手術を指導するというものです。おもな指導範囲は甲状腺手術に関わる術前の診察・エコー・周術期管理を含めた内容で、限られた医療資源、言葉の壁(現地はラオ(ス)語ですが、少数民族の独自の言葉はラオス人でも分からないこともあり、その民族出身者が同伴して通訳したり等)もありましたが、ジャパンハートスタッフの皆さんや同行した東京女子医科大学病院の先生と協力して、無事にミッションを終えることができました。国が貧しく、CTを撮れる病院が3つしかない、医療保険制度もなく点滴や薬は患者様家族が購入して使用する、インフラ整備が不十分で停電や断水もよく生じる、など過酷な環境下で医療行為を行っている現地の先生・看護師さんには頭が下がります。と同時にいかに日本の状況が幸せか、改めて認識させられるミッションでもありました。



東京女子医科大学病院の医師とともに手術指導を行う鈴木医師(写真右)
提供：認定NPO法人ジャパンハート

日本超音波医学会第97回学術集会、日本乳腺甲状腺超音波医学会第1回春季大会に参加しました

伊藤病院 診療技術部部長 北川亘

日本超音波医学会第97回学術集会が5月31日から6月2日までの3日間、神奈川県横浜市のバシフィコ横浜で開催されました。また、日本乳腺甲状腺超音波医学会(JABTS)の第1回春季大会が同時開催されました。JABTSの学術集会は年2回開催されておりましたが、2023年の春、当院が主催した第50回を節目に、今年から春の学術集会は日本超音波医学会との同時開催の“春季大会”と名称が変更となりました。学会では超音波検査に最前線で関わっている医師、臨床検査技師、診療放射線技師などの多くの職種の医療従事者の発表・討論が行われました。

当院からはシンポジウムとして鈴木外科医長が遺伝子検査を踏まえた超音波ガイド下針生検の現状を、当院の症例を通して解説しました。また、松本内科医師はワークショップで両側性高度感音難聴と巨大な甲状腺腫を合併する遺伝性のPendred症候群の超音波検査所見をまとめて報告しました。齋藤外科医師は全国がん登録患者の統計から微小乳頭がんの治療決定に超音波検査が有効活用され、Active surveillance(積極的経過観察)または手術が適切に行われているかを報告しました。

私は本年4月に新しく改訂された甲状腺腫瘍診療ガイドライン2024に基づく乳頭がんのリスク評価方法とActive surveillance(積極的経過観察)について講演いたしました。今回学会に参加して得られた新しい知見を今後当院の超音波診断に活かしていこうと考えております。



学会活動

ピックアップ 第97回日本内分泌学会学術総会が開催されました

伊藤病院 内科医長 福下美穂

本会は、6月6日～8日に横浜にて開催されました。今回は現地参加とWEB参加のハイブリット方式となり、2,700人を超える現地参加がありコロナ禍以前に戻りつつあります。

今回は「粘液水腫性昏睡」のシンポジウムで発表しました。粘液水腫性昏睡とは、重度の甲状腺機能低下症の状態に、感染や薬剤の影響が重なることで意識状態が低下する、内分泌疾患の中でも緊急の対応が必要になる病状として知られています。バセドウ病や甲状腺腫瘍により甲状腺の手術を行った方は、甲状腺ホルモン薬であるチラーゼンSを服用していただくことで甲状腺機能を正常に保つことができます。しかし、このチラーゼンSの服薬が不規則だと甲状腺機能低下症になってしまい、さらに長期間チラーゼンSの服薬が中断されてしまうと重度の甲状腺機能低下症となります。体重の増加や便秘、むくみ、心機能の低下、呼吸機能の低下を示すようになり、認知症と間違えられるようになることもあります。チラーゼンSの服用を数日中断しただけでは、このような症状は出現しません。しかし、長期間チラーゼンSの服用ができていない状態で、感染症にかかった場合には粘液水腫性昏睡に至ってしまう可能性があります。チラーゼンSの服薬を長期間中断しないように、ご家族にも確認してもらうなどの工夫が大切です。

講演では、加齢による筋肉・筋力低下を避ける糖尿病の治療が印象に残りました。高齢の方もたんぱく質や中鎖脂肪酸、大麦などの水溶性の食物繊維の摂取と、スロートレーニングやラジオ体操などで、筋肉量を減らさない工夫が必要です。



発表

吉原 愛	Plummer病に対する ¹³¹ I内用療法単回投与後の長期臨床成績
市川雅大	バセドウ病にTSH産生下垂体腫瘍を合併した2例
小湊正和	AIは健康診断の検査項目からどの程度甲状腺機能異常を予測できるか？
鈴木菜美	Dose-dependent incidence of agranulocytosis in patients treated with methimazole and propylthiouracil
廣瀬 玲	バセドウ病治療経過中に阻害型抗TSH受容体抗体による甲状腺機能低下症を発症した症例における甲状腺重量推移の検討
松本雅子	拳児希望女性における血清亜鉛値と甲状腺機能の検討

特別講演

渡邊奈津子	シンポジウム[高齢者・超高齢者の内分泌代謝疾患の特徴を理解する]「高齢者・超高齢者の甲状腺疾患の特徴を理解する」
福下美穂	シンポジウム[全ての内分泌内科医が知っておくべき粘液水腫及び粘液水腫性昏睡：正しく疑い、正しく診断し、正しく治療する]「粘液水腫及び粘液水腫性昏睡の最新レビュー」
岡村律子	クリニカルアワー [知らないでは済まされない！甲状腺乳頭がんのベスト・プラクティス]「超低リスク甲状腺乳頭がんは本当に非手術経過観察でよい？」

ランチョンセミナー

渡邊奈津子	知っておきたい！国内外における甲状腺眼症に関する最新の動向とトピックス「国内外のTEDガイドラインを紐解く」
吉原 愛	妊娠と潜在性甲状腺機能低下症「妊娠中における潜在性甲状腺機能低下症」

座長

杉野公則	一般演題口演「甲状腺1 腫瘍」
渡邊奈津子	シンポジウム[全ての内分泌内科医が知っておくべき粘液水腫及び粘液水腫性昏睡：正しく疑い、正しく診断し、正しく治療する]
吉原 愛	一般演題口演「甲状腺3 臨床研究・基礎研究」
吉村 弘	ランチョンセミナー「光る君がーTSH受容体抗体ー」

学会活動

ピックアップ 第36回日本内分泌外科学会総会に参加しました

伊藤病院 外科 赤石純子

第36回日本内分泌外科学会総会が、5月23日～25日に久留米大学医学部泌尿器科学講座主催にて、福岡県久留米市で開催されました。「衆知を集め、更なる高みへ。」というテーマのもと、甲状腺・副甲状腺・副腎などの診療や研究に携わる医療者が集まりました。内分泌外科学会の特徴として、外科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、放射線科、病理科などの多岐にわたる診療科が参画しており、領域を越える活発な議論が交わされました。

当院からは一般演題7題、特別講演4題の発表を行いました。松津外科部長、ヘイムス医師、齋藤医師、松井医師、赤石が甲状腺乳頭がんに関する臨床研究、正木医師が進行甲状腺がんの薬物療法に関して、齋藤医師が内視鏡手術に関して、友田外科医長が術中神経モニタリングとラオスでのボランティア活動を報告しました。近年甲状腺がんに対する薬物療法が導入され、特定の遺伝子異常にひもづいた治療薬が選択できるようになりました。薬物療法導入のタイミングや副作用管理、遺伝子検査や治療薬の選択など新し

い情報を共有できるよい機会となりました。また、友田外科医長が甲状腺・副甲状腺手術時の術中神経モニタリングの現況について全国アンケート調査を行った結果を報告いたしました。その論文が評価され、今年度の日本内分泌外科学会雑誌の最優秀論文賞を受賞しました。学術集会を通じて得られた知見をもとに、これからも甲状腺診療や研究に励んでいきたいと思っています。

受賞者より一言

令和5年度の「日本内分泌外科学会雑誌」の最優秀論文賞を受賞しました。とても嬉しく思っています。

この研究は、伊藤病院でも取り組んでいる「術中神経モニタリング」に関する全国アンケートの結果をまとめたものです。発声や呼吸を司る反回神経は1～1.5mmしかなく、手術中に見つけることや傷つけずに保護することが必ずしも容易ではありません。また、目で見ただけでは神経が正常に働いているかを判断できません。

術中神経モニタリングを行うことで、手術中にこの神経の状態を確認でき、より安全に手術を進めることができます。今回のアンケート結果から、この方法がまだ十分に普及していない部分や、使用方法に改善の余地があることが分かりました。

今後は、どこの病院でも安全に手術が行えるように、啓蒙活動を続けていきたいと思っています。(友田)



術中神経モニタリングについては、今号「もっと知りたい！甲状腺の病気」(P12-13)コーナーでご紹介しています。

学会活動

第36回 日本内分泌外科学会総会（福岡・5/23～25）

発表

松津賢一	甲状腺乳頭癌、同時性遠隔転移例において、早期に薬物療法への移行を検討・準備すべきなのは、どんな症例か？
友田智哲	甲状腺髄様癌における術前のカルシトニン値と外側域リンパ節転移の関連について
赤石純子	小児・若年成人における甲状腺乳頭癌の特徴と予後
齋藤慶幸	外側区域リンパ節転移を伴う甲状腺乳頭癌の甲状腺至適切除範囲の検討
ヘイムス規予美	肺転移を契機に発見された微小乳頭癌の3例
正木千恵	STAT3は甲状腺乳頭癌の無再発生存に関連する
松井愛唯	甲状腺乳頭癌における原発腫瘍の内頸静脈浸潤と転移リンパ節の内頸静脈浸潤の比較検討

特別講演

友田智哲	ビデオセッション：甲状腺・副甲状腺手術におけるデバイス活用術（周術期合併症低減へ向けて）「反回神経に対する術中神経モニタリング施行時の注意点」国際活動報告「ラオス北部 ウドムサイ県での甲状腺疾患治療事業並びに技術移転活動のボランティア活動報告」
齋藤慶幸	パネルディスカッション：内視鏡補助下甲状腺手術の衆知を集める（標準化をめざして）「内視鏡下甲状腺手術におけるCO2送気による腋窩アプローチ、前胸部アプローチの定型化について」
正木千恵	パネルディスカッション：進行甲状腺癌治療の衆知を集める「標的阻害薬治療に対する専門病院からの視点・提言」

座長

松津賢一	一般口演「甲状腺臨床研究 良性」 ポスター「甲状腺 オカルト癌、アクティブサーベイランス」
北川 亘	ポスター「甲状腺 診断」
鈴木章史	ポスター「副甲状腺」
友田智哲	一般口演「甲状腺臨床研究」
岡村律子	ポスター「副甲状腺」
正木千恵	一般口演「甲状腺癌 薬物療法、放射線治療（RAI治療）」

伊藤院長が筑波大学で講義を行いました

伊藤院長は筑波大学大学院 外科学教室の非常勤講師を務めており、今年も7月17日に同大学の医学セミナーにおいて、「伊藤病院における 甲状腺疾患への取り組み」をテーマに講義しました。

講義では、バセドウ

病、橋本病、甲状腺腫瘍を中心に、甲状腺疾患全般の検査、診断、治療を当院での実際を交えて解説しました。特に腫瘍については、当院で行っている乳頭がん手術後25年以上におよぶ生存率の研究や、低リスクの微小乳頭がんにおける積極的経過観察に加えて分子標的薬治療など、近年の動きについてもご紹介しました。

会場には専門医の方々を中心に、診療に尽力されている医師や医学生もお集まりになり、活発な質疑が行われました。

北川部長が「ゼロコン+ルーム 伊藤病院に学ぶ甲状腺手術の基本から応用まで」で講演しました

5月10日に、日本メドトロニック(株)・コヴィディエンジャパン(株)が主催する標題のWEB講演会で、北川診療技術部部長が講師を務めました。

甲状腺の手術では、特に発声に関わる反回神経・上喉頭神経外枝などの機能を温存すること、また術後の出血を予防することが重要です。当院では、より安全な手術を目指し、神経の機能温存については手術中の神経モニタリング装置を、効率的な止血操作のためにはエネルギーデバイスを積極的に使用しています。神経モニタリング装置に関しては今号でご紹介しております。手術ではこれらの機器の特徴を理解し、正しく使用することが重要です。北川部長は、当院の甲状腺手術手技を、機器の利点や注意点を交えて解説しました。



受講生と一緒に。前列右は筑波大学 乳腺甲状腺内分泌外科 原尚人教授





酷暑のころに、「夏バテ」は昔からよく聞く言葉だと思えます。しかし最近は秋にかけて体調を崩す「秋バテ」というものが知られています。今回は秋バテについてのお話です。

～秋バテとは～

夏バテとよく似た言葉ですが、実は症状や原因もよく似ています。そもそも夏バテとは、一般的に暑さの強い時期に体調を崩すことを指しますが、実は昔と現代では主な原因が異なります。昔は酷暑で体力が消耗し、食欲も落ちて体調を崩してしまうことが夏バテの主な原因でした。しかし現代では暑さ対策・注意喚起などから、そのような原因は減っています。代わりに増えたのが、急激な環境変化(気温など)による自律神経の乱れから起こる夏バテです。人体は元々、環境の変化に徐々に慣れていく能力を備えていますが、環境が急激に変化すると順応できなくなります。急激な温度変化の原因として、気候の変化、冷房の使用、冷たい飲食物の摂取などがあります。温暖化などに伴い5～6月ごろから猛暑日となることが増え、それに伴い各所で冷房の使用が推奨・強化されていますが、冷房により体が冷え切って血流が悪くなったり、冷え切った体が屋外で急激に熱せられて体調が悪化します。また冷たい飲食物の過剰摂取は、胃腸が冷え、胃もたれや下痢などの原因となります。

秋バテも、夏バテと同様に急激な温度変化に体がついて行けないことから体調が崩れてしまいます。夏から秋になるタイミングで、暑かった日々から急に冷えこむようになり、体が冷えて体調を崩してしまいます。また夏に崩した体調や、胃腸障害が改善しないまま秋になり、気温の変化、台風や秋雨前線による気圧変化などにより自律神経のバランスが乱れ、慢性的な体調不良につながります。このような状態が秋バテです。

～秋バテの症状は～

秋バテは自律神経のバランスが崩れたり、夏の胃腸障害を引きずっていたりしますので、食欲低下、倦怠感、疲れやすい、胸やけ、胃もたれ、肩こり、頭痛、めまい、立ちくらみ、不眠など多岐にわたる症状がみられます。特徴的な症状があるわけ

ではありませんが、このような症状がつづくようであれば秋バテを疑っても良いかもしれません。

～秋バテの対策は～

秋バテの対策は気温など環境の変化の影響を受けにくいようにすることと、崩れた自律神経、血流など体調のバランスを整えることが重要です。環境変化に対する備えとしては、服装では気温の急激な低下に対応できるように、手軽に調節できるカーディガン、ジャケットなどの上着を備えておくが良いです。また良質な睡眠を十分にとったり、バランスの良い食事、十分な水分を摂り体力をつけておくことも大切です。崩れた体調の回復には、適度な運動が効果的です。体がだるいと家に閉じこもりがちですが、人間の体は適度に体を動かすことで血流が良くなり体調を回復する効果があります。ですので軽い散歩や、家の中でできる運動でも良いので、少しずつ体を動かしてみてください。また入浴も自律神経、血流のバランスを整える効果があるため有効です。

秋バテかも？と思われた方は体に優しい生活を心がけてみてください。

病院からの おしらせ

採血室リニューアルのお知らせ ～「ご案内済み」モニターを設置～

採血の順番が来た患者様の受付番号を表示する従来のモニターのほかに、新たにお呼び出し時にご不在だった患者様の受付番号を表示

する「ご案内済み」モニターを設置しました。「ご案内済み」モニターに受付番号が表示されておりましたら、採血室職員へお声がけください。

検査21(採血)のご案内済み					
下記の受付番号の方は一度ご案内してあります 戻られましたら(気付けられましたら)採血室職員へお知らせください					
658	591	596	600	601	173
606	611				

手術中に施行している 「神経モニタリング」について

伊藤病院 外科医長 友田智哲



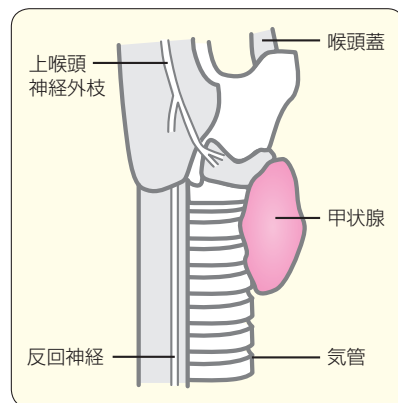
甲状腺の手術後にはさまざまな原因で声が変わります。伊藤病院では神経麻痺が原因となる声の悪化を防ぐために「術中神経モニタリング」を積極的に施行しています。

甲状腺の手術では、発声や呼吸を司る反回神経や上喉頭神経外枝を損傷するリスクがあります。反回神経がダメージを受けるとかすれ声になり誤嚥しやすくなります。上喉頭神経外枝がダメージを受けると高い声や強い声が出にくくなります。

手術中には、これらの神経を肉眼的に確認し、慎重に扱うよう心掛けています。しかしながら、反回神経は太さが1～1.5mm程度、上喉頭神経外枝はさらに細く1mm未満の太さしかありません。腫瘍が大きい場合やバセドウ病などで甲状腺全体が腫大している場合には、神経の走行経路が通常とは異なることも多く、確実にみつけて機能を温存することは必ずしも容易ではありません。

伊藤病院では、手術中に電極付き挿管チューブを使用した神経モニタリングを積極的に施行し、客観的に神経を確認し温存しています。このモニタリングでは、神経を直接刺激し声帯の筋電図波形を捉えることにより、反回神経や上喉頭神経外枝のある場所を確実に確認し、神経がきちんと機能しているかを判断します。残念ながら甲状腺を摘出するための牽引や圧迫などが原因の神経麻痺は、約5%の患者様に認められます。こういった神経麻痺が起こった場合にも、神経モニタリングを施行していると神経のどの部分で、どのような原因で麻痺したのかを判断することができるので、麻痺改善までの期間や経過を推測でき、適切に対応することができます。

また甲状腺の手術後では、全身麻酔時に不可欠な挿管チューブによって声帯が傷ついたり、術後に頸部が固くなることで発声機能は悪化します。術後1年目の時点で神経麻痺がなく



とも声が変わったと感じられる方は、20～30%にのぼるとの報告もあります。当院では、頸部のストレッチや、声帯に負担をかけない発声のしかたや生活指導なども行っています。手術後には、すべてが元通りというわけではありません。当院ではさまざまな取り組みを行い、患者様に満足していただけるような手術を心掛けておりますので、一緒に病気に向き合っていければと思います。

病院からの おしらせ

採血室リニューアルのお知らせ ～採血ブースに番号表示機を設置～

それぞれの採血ブースに、お呼び出ししている受付番号を表示するモニターを設置しました。どのブースで呼ばれているか視覚的にも分かりやすくなりました。併せて、荷物置き場も新設しましたので、ご活用ください。

今後とも、スムーズなお呼び出しと検査の迅速化に取り組んでまいります。



表参道寄り道スポット

Parklet(パークレット)

♡ 表参道東京砂漠、ビルだらけの大都市にも公園はある！そして公園の近くにはカフェがある！こちらの「MEIJI PARK MARKET」には、バターミルクフライドチキン専門店「Baby J's」、国産小麦のトーストやサンドイッチ、軽食を提供する「Parklet」、コーヒースタンド「Parklet Kiosk」の3店舗が入っています。今回は、Parkletを推しますよ〜♪



同店を手掛けるのは、カリフォルニアで飲食業に携わっていたアメリカ人のご夫妻。日本橋の1号店に続いて、今年3月、できたばかりの都立明治公園内に2号店がOPENしました。カリフォルニアでは早くからFarm to table（農場から食卓へ）の考え方が広まっており、Parkletでも顔がみえる生産者からお客さんへ、国産小麦をはじめ安全安心な食材を使ったメニューが提供されています。人気メニューは「アボカドデュッカトースト」！香ばしく焼かれ、噛み応えのあるサワードゥ（小麦粉に水を混ぜた天然酵母のパン）の酸味に、たーっぶりのったアボカドペーストがあわさって、お口の中がじゅっくりしあわせになるんです。アーモンドやちょっとスパイシーなデュッカ（中東のスパイスミックス）がとても良いアクセント。お供のドリンクはコーヒータカフェラテ、マキアートもあり、デカフェやオーツミルクへの変更も可能。カフェラテには素敵なラテアートがされていて、こういうちょっとしたことで気分が上がるものですね。コーヒースタンド Parklet Kioskのアイスクリームは厳選した国産の食材を使用しており、濃厚だけど後味はスッキリとしていて、どの年齢にもヒットしそう。



©Ayato OZAWA

これから秋になって気候が良くなってきたら、公園や空を眺めなが

ら体が喜び食べものを…なんて素敵な時間。受診前後や待ち時間のひと息として、入院前の激励会として、退院後のご褒美として…店員さんのはつらつとした笑顔に元気もらえますよ(^^)



アボカドデュッカトースト

1,250円

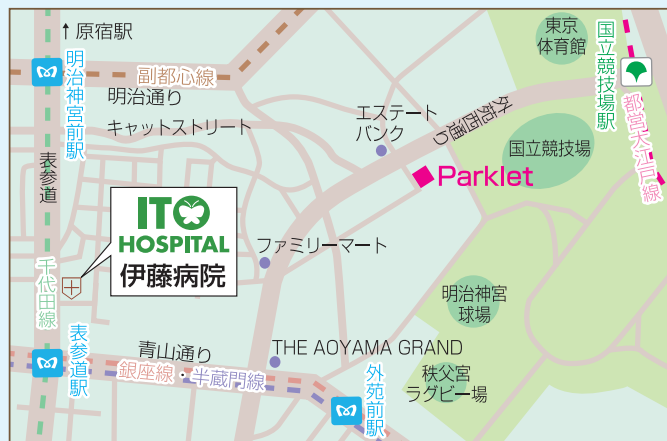


アイスクリーム

シングルスcoop 450円

ダブルスcoop 650円

※価格はすべて税込表示です



お店の方から一言

“公園の中の公園”をイメージした、子供も大人も和やかな時間を過ごすことができる場所。公園ならではの開放感のある心地よい店内空間となっています。自然や遊び心を感じられる店でありたいと考え、無垢木材のカウンターやベンチ、有機的な形状の木製テーブルを設え、インテリアの色使いにもこだわりました。広めのテーブルやスタンディングのカウンターは多様なシーンでお使いいただけます。

店名 Parklet(パークレット)
住所 新宿区澁ヶ丘町5-7 都立明治公園内A棟 1F
営業時間 8:30 ~ 18:00
定休日 火曜、水曜(9月から無休の予定)
アクセス 伊藤病院より徒歩14分
東京メトロ「外苑前」駅2a出口より徒歩10分
都営地下鉄「国立競技場」駅A3出口より徒歩10分

Wi-Fi なし
携帯充電 不可
Instagram @meijiparkmarket
喫煙 不可
席数 約100席(店内、テラス含む)

基本
DATA



表参道ランチ&グルメ情報

蕎麦きり みよた 青山本店



今回で紹介するのは、当院から歩いて6分、表参道駅から3分にある行列必至の人気店『蕎麦きり みよた 青山本店』です。

店内は全席カウンターでオープンキッチンスタイルのため、味わいだけではなく、目の前で職人さんがお蕎麦を茹で上げる様子や揚げたての天ぷらの香りなど、五感でも楽しめるお蕎麦屋さんです。



蕎麦きり みよたは、本格的なお蕎麦を気軽に多くの人に食べてもらいたいという思いから、お蕎麦やつゆの素材から葉味、お米、天ぷら油と粉まですべてにこだわりを持て最高のお蕎麦を提供しています。特に蕎麦粉は、北海道旭川市江丹別町産のぬき実（玄そばから殻の部分を取り除いたもの）を丸ごと石臼で挽いた「挽きぐるみ」を使用しています。

青山本店のおすすめのメニューは『天もりせいろ 海老と季節の野菜天』です。天もりせいろは残暑が残るこの時期にピッタリで、天ぷらも身のやわらかさと甘みが特徴の天然海老と、こだわりの旬の野菜を使用しているので、その時季ならではの味覚を堪能できる逸品です。

他にも、みよたオリジナルの変わり種のお蕎麦や丼セット、季節限定など豊富なメニューがあり、どれもリーズナブルで美味しいです。

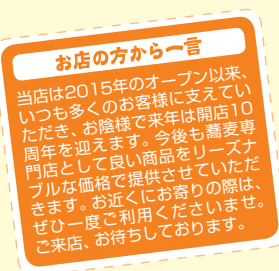
当院にご来院の際は、ぜひ『蕎麦きり みよた 青山本店』で本格的なお蕎麦をご堪能ください。



天もりせいろ 海老と季節の野菜天
990円



鴨せいろ
957円



蕎麦屋の極みカツ丼セット B
1,089円

※価格はすべて税込表示です



店名 蕎麦きり みよた 青山本店
住所 港区南青山3-12-12 紅谷ビル1F
電話番号 03-5411-8741
営業時間 月～金 10:00～22:00 土日祝 10:00～20:00
定休日 第1・第3・第5日曜
アクセス 東京メトロ「表参道」駅A4出口より徒歩3分
Wi-Fi なし
携帯充電 不可
HP <https://www.sobakiri.jp/shop/aoyama.html>
平均予算 1,000～2,000円
喫煙 全席禁煙
席数 15席

基本
DATA



果物を摂ろう

伊藤病院 臨床栄養室室長 高橋優香

国民の健康づくりの目標として、「野菜1日350g」がよく知られていますが、果物にも目標量があることはご存じでしょうか？

果物は「太る」「血糖値や中性脂肪が上がる」というイメージをお持ちの方もおり、食べる量を減らしている方もいらっしゃるかもしれません。実は、果物は生活習慣病予防に対し高い効果があることが研究で明らかになっています。

さらに、果物の摂取量と高血圧・心疾患・脳血管疾患など循環器疾患のリスクの関係についても、果物の摂取量が最も多い群は最も少ない群より循環器疾患になるリスクが19%低下するという結果が出ました。

一人1日当たりの果物摂取目標量は200g※1です。これに対し、日本人の果物摂取量の平均は100.2g※2と半分程度です。



WHOでは、生絞りジュース以外の市販の果汁100%は、砂糖を加えたジュースと同じ扱いになります。ジュースで摂る際は、低糖質で食物繊維やビタミンが豊富な果物を生絞りにするのがおすすめです。

また、果物に含まれている果糖は、砂糖に含まれるブドウ糖に比べて血糖値を上げにくい低GIな糖質ですが、気になる方は、いちご・夏みかん・もも・すいか・ブルーベリー・

メロンなどが比較的糖質が低くおすすめです。

糖尿病や糖尿病予備軍の方の果物の積極的摂取による改善効果については今のところ明らかではありませんが、1日100g以内であれば血糖・中性脂肪レベルの改善がみられるとされています※3。ただし、医師より食事制限がされている場合は医師にご相談ください。

普段果物を摂らない方は200gと聞くと「多い」と思われるかもしれませんが、今よりも少し量を増やしたり食べる機会を増やしてみることから始めてみてください。

- ※1 健康日本21（第三次）2024年～
- ※2 令和元年国民健康・栄養調査
- ※3 日本人の食事摂取基準2020

お手軽！ 果物レシピ

柿なます

- | | |
|----|-------------|
| 柿 | 1/2個(100g) |
| 大根 | 1/6本(200g) |
| 甘酢 | 砂糖 大さじ1と1/2 |
| | 酢 大さじ3 |
| | 塩 1つまみ |

- ①大根は皮をむいて千切りにし塩(材料外)をひと振りして軽く揉み10分ほど置く。
- ②柿は皮をむき、①の大根と同じ大きさの千切りにする。
- ③甘酢用の調味料を合わせ、水気を絞った①と②と合わせ、和える。
- ④冷蔵庫で15分ほど冷やしなじませて完成。

なますというとお正月のイメージですが、柿を使用したなますは今の時期ならではの一品です。夏の暑さで疲れた胃に柿の甘さと甘酢の酸味でさっぱりと優しい味をお楽しみください。

外来満足度調査委員会より接遇向上への取り組み ～外来編～

伊藤病院 看護部外来 阿久津、古川

2022年に実施した外来患者満足度調査で、診察室からの呼び出し放送について「早口で聞き取りづらい」、「声が小さく聞き取れないことがある」、「もう少しゆっくり案内してほしい」といったご意見・ご要望を複数いただきました。

そのため、呼び出し放送を録音し、スタッフで確認したところ、早口や低い声、小さい声は聞き取りづらい、放送の回数が多くて煩雑である、といった意見がありました。全ての外来スタッフが自分自身・他者の放送を聞く機会を設けたことで、自身の放送を客観的に振り返ることができました。院内放送を行う際は「ゆっくり、やや高めの声で、ハキハキ言うこと」を意識するよう周知しました。

この取り組みを行い、2023年の外来患者満足度調査では診察室からの呼び出しに関するご意見はありませんでした。現在では、聞き取りにくい放送があったときにはスタッフ間で指摘し合う環境が構築されています。今後も診察室からの呼び出し放送が聞き取りやすくなるよう改善を継続してまいります。

また、コロナ禍以前に実施していた外来患者満足度調査ではスタッフの身だしなみについてご意見をいただくことがあったため、業務開始時に髪や爪をスタッフ間で相互チェックする時間を設けました。身だしなみに乱れがないよう現在も継続して取り組んでいます。



名古屋甲状腺診療所 開院20周年のご挨拶

名古屋甲状腺診療所 院長 大江秀美

2024年6月に名古屋甲状腺診療所は開院20周年を迎えました。

名古屋甲状腺診療所は、2004年6月1日に名古屋市の大須商店街にあるビルのワンフロアに『大須診療所』として開院いたしました。初代の長濱充二院長、2008年からは二代目の椿秀三千院長、そして歴代の診療所スタッフの奮闘もあり、次第に多くの患者様にご来院いただけるようになりました。2011年7月には現在の建物に移転し設備が整ったことから、放射線を使った検査や治療が実施できるようになり、さらに専門性の高い診療を行うことが可能となりました。また、この20年の間に近隣の医療機関との密な診療連携が構築でき、外科治療や甲状腺眼症の治療などの依頼がスムーズに行える環境が整っています。また、勉強会、研修、院内の委員会活動を通して、医師、看護師、臨床検査技師、放射線技師、事務職、総勢23名のスタッフが一丸となって専門の医療機関としてさらに進化するための努力を日々続けております。

私自身は2019年5月より常勤医となり5年余りが経ちました。その間にコロナ禍という未曾有の出来事がありましたが、ありがたいことに現在もたくさんの患者様にご来院いただいております。向上心あふれる診療所スタッフとともに、甲状腺を病む方々のために誠心誠意の診療を心がけてまいりますので、どうぞ今後とも名古屋甲状腺診療所をよろしくお願いいたします。



名古屋甲状腺診療所

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：<https://www.kojin-kai.jp/nagoya/>



第40回北海道甲状腺談話会を主催しました

さっぽろ甲状腺診療所 院長 岩久建志

北海道には、毎年夏に当地で甲状腺疾患診療に携わる医療関係者が一堂に会し、甲状腺について研鑽を積む北海道甲状腺談話会があります。この北海道甲状腺談話会は1984年に発足した、非常に歴史のある研究会です。また第4回の1986年には先代の伊藤國彦名誉院長が特別講演の講師を務めるなど、伊藤病院とゆかりのある会でもあります。この度、この歴史ある会の会長を仰せつかり、7月20日に北翔大学札幌円山キャンパスにて第40回北海道甲状腺談話会を開催いたしました。当日は雨の予報でしたが、一転して好天に恵まれ最高気温33.0℃と北海道では珍しいくらい暑い一日となりました。

本会では、甲状腺についての14演題をもとに活発な討議がなされ、さっぽろ甲状腺診療所からも臨床検査技師の早坂耕平さんが“甲状腺機能検査は気候による影響を受けるか？”、非常勤医師の内藤久美子先生が“阻害型TSH受容体抗体(TSBA)陽性症例の検討”の2演題を発表いたしました。特別講演では伊藤病院 渡邊奈津子内科部長が“知っておきたい甲状腺眼症の臨床Up to date”の演題で甲状腺眼症の概略から診断や病勢評価、治療に至るまでの現在の状況から、今後新たな治療の選択肢として期待されている新しい薬剤の知見まで幅広い内容で講演していただき、参加者からも“大変有意義な講演だった”との感想を多数頂戴しました。また、協賛企業による検査機器やアイソトープ治療などについての出展や、甲状腺疾患専門施設の看護師が中心となって活動している甲状腺疾患看護研究会の紹介も行われ、盛会のうちに終了することができました。

今回、第40回となる節目の会でしたが、このような研究会によって道内の甲状腺疾患診療に携わる医療関係者が常に緊密な連携をはかり、稀少な疾患や専門的な知識を共有し切磋琢磨することで地域全体の診療レベルを向上させ、患者様へ還元していくことの大切さを改めて認識いたしました。

最後になりますが、準備の段階からご尽力いただいた済生会小樽病院副院長の水越常德先生、三笠市医師会の米田廣文様をはじめ、ご協力いただいた皆様に心からお礼申し上げます。



渡邊奈津子内科部長



早坂耕平臨床検査技師



内藤久美子医師



前列左より、
代表世話人 川崎君王先生、
渡邊内科部長、
岩久院長、
水越常德先生

さっぽろ甲状腺診療所

住所：北海道札幌市中央区大通西15丁目1-10

ITOメディカルビル札幌5F

電話：011-688-6440 FAX：011-688-6439

H P：https://www.kojin-kai.jp/sapporo/



伊藤病院 2024年の休診および学会日程のご案内

外来診療の臨時休診

10月3日(木)～4日(金)は日本甲状腺学会学術集会のため、外来診療を休診とさせていただきます。

多くの医師の外来変更・休診があります

下記期間中は、学会参加のため多くの医師の外来が変更となります。

10月5日(土) 日本甲状腺学会学術集会

年末年始の休診について

今年の年末年始は日曜日と重なるため、下記期間を休診とさせていただきます。

12月28日(土)午後～1月5日(日)

このコーナーでは、当院の診療連携施設であるやました甲状腺病院の情報をご紹介してまいります。

医療法人福甲会 やました甲状腺病院 院長 佐藤伸也

日本甲状腺病理学会に参加してきました

やました甲状腺病院の佐藤伸也です。

先日、長崎で開催された第11回日本甲状腺病理学会総会・学術集会に参加してきました。この学会は病理医と細胞検査技師を主なメンバーとする非常に小さな学会です。伊藤病院や当院のような甲状腺専門病院を除けば、甲状腺の細胞診断、病理診断を専門とする医師、検査技師はかなり少数派ですので、学会自身がどうしても小さくなります。その分、会員同士の関係は親密なように思います。私自身は外科医なのですが、細胞診、組織診のプレパラートを見るのが好きで、一部自分で診断もしているので、日程が合えばできるだけ参加するようにしています。今回の学会は当院が病理診断を依頼している長崎大学原爆後障害医療研究所病理部門の中島正洋教授が主催ということもあり、このニッチな学会に参加してきました。

学会参加の場合、通常は公共交通機関を利用していますが、しばらく遠距離ドライブをしていなかったこともあり(私の昔の趣味は「酷道」巡りです)、久々に車で行ってきました。車で行くと学会場を遠く離れた場所まで自由に行けるのが嬉しい点です。私は機会があれば、日本のすみっこ、すなわち岬に行くのを楽しみにしておりまして、九州に来てからは佐多岬、開聞岳(長崎鼻)、都井岬、佐賀関、国東半島、天草、平戸など、九州でも着々と攻略してきましたが、長崎市の西方、野母崎(のもぎ)に行く機会には恵まれておりませんでした。今回、満を持して野母崎へ行ってきたのですが、その途中から見えてきた軍艦島(正式名称 端島)の風景は、「ああなるほど、そう言われるよな」という非常に納得感のある景色でした。さらに野母崎の山の頂上(権現山展望公園)から見える軍艦島とその周囲の島々は、東シナ海からの風で白波を立てていると、さながら艦隊を形成しているように見え、なかなか見ごたえのある景色でした。

野母崎には軍艦島に関する資料館と恐竜博物館があります。資料館の資料によりますと、1960年には軍艦島に5,000人超の人が定住しており、人口密度は世界一を誇り東京特別区の9倍以上に達していたとのこと(現在、定住者はいません)。あの時代の非常に小さな離島によくこれだけの人口が密集していたのと、唯々感心するばかりです。北海道の夕張市も石炭産業で栄えた1960年代の最盛期には10万人ほどが居住していました(現在の人口は6,000人ほど)が、夕張も山の隙間に多くの人が居住し、軍艦島と同様に居住性のよい場所とは言えなかったと思います(住めば都といいますが…)。人を集めるのはつくづく金の力ということでしょうか。

長崎から野母崎に向かって車で走っていると、急峻な斜面に家が張り付くように立ち並んでいる光景があり、夕張地方などの昔の産炭地の光景に似ていると思いました。石炭が採掘できる地形というのは似たような特性を持つのでしょうか。日本の石炭が主に形成された時期は恐竜がいた白亜紀(1.4億～6500万年前)のすぐ後だったようなので、夕張付近でも恐竜などの化石が発掘されています。産炭地だった地域の近辺では、近年、町おこしのために恐竜の化石の展示などが行われていますが、恐竜の化石ではニッチすぎて石炭ほど人を集めるのは難しいかもしれませんね。



医療法人福甲会
やました甲状腺病院
〒812-0034
福岡県福岡市博多区下呉服町1-8
<https://www.kojosen.com/>
TEL : 092-281-1300 FAX : 092-281-1301

逆光に映えるツマグロキチョウ

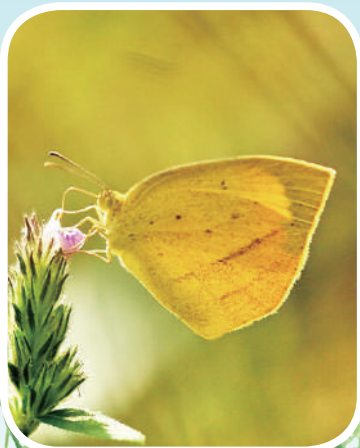
甲状腺のシンボルマークにはしばしばチョウ(蝶)が用いられます。このコラムは、病理医(病理学者)で、アマチュア昆虫写真家の虫林花山先生が、国内外で撮影した様々な蝶たちを紹介しています。今回は「秋色のツマグロキチョウ」を供覧します。

多くの蝶には季節型があり、同じ種類でも季節によって翅の形や色彩などが異なります。ツマグロキチョウの秋型は、夏型に比べて翅の先が尖り、地色の黄色も濃くなり、後翅裏面には数条の線状紋が明瞭に出現します。この蝶は成虫で冬を越えるので、寒い冬に備えて体を変化させているのでしょう。

ツマグロキチョウは子供の頃にはキタキチョウ(普通のキチョウ)とともによく庭先で見かけた庶民的な蝶でしたが、近年はめっきり個体数が減少してしまいました。実際、環境省が発行している絶滅危惧種のレッドリストを見ると、ツマグロキチョウは絶滅危惧IB類(近い将来に絶滅の危険性が高い種)になっています。ちなみに最も絶滅が危惧される絶滅危惧IA類には、オオウラギンヒョウモンチョウをはじめとして17種類の蝶たちがリストアップされています。これらの蝶たちが減少した理由は、「自然環境の破壊」や「採集者による乱獲」によると言われていますが、実際はそう単純なものではなさそうです。

とにかく人の暮らしは時代とともに変遷し、それとともに蝶たちを取り巻く環境も大きく変わってしまうことが減少の大きな理由であることは間違いありません。

暑い夏が過ぎ、うろこ雲が空に広がる秋の河原で、秋型に衣替えしたツマグロキチョウたちが飛び回る姿をいつまでも楽しみたいものですね。



病院からのおしらせ

学会活動

第125回 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 総会・学術講演会(大阪・5/15～18)

友田智哲 「甲状腺髄様癌における術前のカルシトニン値と外側域リンパ節転移の関連について」

Novartis Thyroid Cancer Forum -EAST-(東京・6/22)

杉野公則 座長 特別講演「BRAF遺伝子変異陽性甲状腺がんにおけるPrecision Medicine」

講演活動

中外製薬社内研修会(甲状腺眼症メディカル勉強会)(東京・5/15)

渡邊奈津子 「甲状腺疾患の病態・治療」

第29回 Hitachiomiya Medical Session(茨城・6/6)

鈴木章史 「甲状腺癌に対する薬物治療 今、どうなってるの? - レンパチニブ治療を中心に-」

令和6年度 第1回 妊婦・授乳婦薬物療法認定薬剤師講習会(WEB・6/8)

吉原 愛 合併症妊娠と薬物療法「甲状腺」

Lenvatinib AE Management Seminar in 城東(東京・6/13)

正木千恵 特別講演「甲状腺癌で蓄積されたレンパチニブの副作用マネジメントの工夫～甲状腺機能異常を中心に～」

ASKA周産期セミナー in KANSAI(大阪・6/17)

吉原 愛 「妊娠における甲状腺機能管理の重要性」

第14回 みなと女性医療カンファレンス(東京・6/26)

吉原 愛 「妊娠と甲状腺について」

Lilly Thyroid Cancer Seminar 2024 in Kansai(大阪・7/4)

正木千恵 「どう使う? マルチプレックス検査と標的治療薬」

(株)荏原製作所 甲状腺についての講演会(WEB・7/5)

福下美穂 「甲状腺の病気を知る」

甲状腺がん治療カンファレンス(東京・7/25)

鈴木章史 Case Discussion「甲状腺がん治療のControrversial: 最適治療を考える(症例提示2)MKI治療中にBRAF/MEK阻害薬へ切り替えた1症例」

正木千恵 特別講演「がんゲノム医療時代における甲状腺癌治療戦略」

コメンテーター「レンパチニブ長期継続に向けた投与方法の工夫 がんゲノム医療時代における甲状腺癌治療戦略」

訂正とお詫び

『Voice』第86号におきまして、裏表紙掲載の発行日が、本来2024年6月1日のところ、2025年と誤っておりました。読者の皆様にお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。

都立明治公園

当院から徒歩15分ほど、国立競技場に隣接する「都立明治公園」。東京都で初めて採用された「Park-PFI」（公園の整備を行う民間の事業者を公募し選定する制度）のもと、2023年10月にオープンしました。約1,000㎡の天然芝広場ではピクニックなどのんびり過ごせて、お子様連れの方にもおすすめ！外で遊び疲れたら「Parklet」（本誌P14-15掲載）をはじめとする飲食店やスパ施設「TOTOPA」で一休みすることもできます。（白田）



Instagramはじめました！

伊藤病院公式Instagramを開設しました。病院の活動や患者様へのお知らせなどを発信してまいります！



編集後記

Voice秋号を手にとっていただきありがとうございます。秋のことを考えるとすぐに思い浮かぶのは、葉が緑から美しいオレンジと黄色に変わる紅葉です。私が秋に好きな場所の一つは明治神宮外苑です。聖徳記念絵画館に向かって4列に並んだイチョウの木が鮮やかな黄色に染まる風景がとても印象的です。機会があれば明治神宮外苑を訪れてみてはいかがでしょうか。皆さまも色々な形で秋の景色を堪能してください。これからの季節、朝夕冷え込んでまいりますので体調には気を付けてお過ごしください。次回のVoiceもお楽しみに！（クルズ）

甲状腺疾患書籍のご案内

当院近くの「山陽堂書店」でも販売しております。ぜひご活用ください。



「患者のための最新医学シリーズ
バセドウ病・橋本病 その他の
甲状腺の病気 改訂版」

監修：伊藤公一
定価：1,430円(税込)
発行：高橋書店



新版「甲状腺の
病気の治し方」

監修：伊藤公一
定価：1,430円(税込)
発行：講談社



新刊

「やさしいカラー図解
甲状腺の病気」

監修：伊藤公一
定価：1,870円(税込)
発行：法研



「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：1,540円(税込)
発行：日東書院



安全！便利！おいしい！
甲状腺専門・伊藤病院がわかる
ヨウ素制限食レシピ

監修：伊藤公一
編集：北川亘
定価：1,760円(税込)
発行：全日本病院出版会



「よくわかる最新医学
甲状腺の病気」

監修：伊藤公一
定価：1,540円(税込)
発行：主婦の友社

発行 2024年9月1日発行 第87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 : <https://www.ito-hospital.jp>

