

KUMA+

クマプラス

2019
SPRING
vol.12



特集 /
ドクターに聞く

橋本病 (慢性甲状腺炎) のあれこれ

隈病院 栄養科こだわりのバランスレシピ
からだの"巡り"を整える...『タマネギバーガー』

神戸の楽しい歩き方
青空KOBÉ案内

お薬ノート
メルカゾール

検査を読み解く

甲状腺ホルモンの検査について



当院の方針

インフォームド・ コンセントの徹底

医師は、診断、治療方針について患者の皆様が納得いくまで説明を行っております。もし、納得できないこと、判らないことがあれば、担当の医師にご遠慮なくお尋ねください。医師から提案された治療法に納得がいかない場合は拒否できます。この際、当院では代わりにどのような治療法があるかを明確にご説明いたします。なお、医学的に妥当ではない治療は当院では行っておりませんので、あらかじめご了承ください。

病名告知の徹底

当院では、診断名、治療法、今後の見通しについて、はっきりありのまま告げる方針にしています。患者の皆様が本当のことを知って治療を受けられることが大切だと考えるからです。

患者の皆様による 医師の選択

当院では相性の良い医師を探すことができます。何かご不満がある場合には他の医師に変更することが可能です。また、担当以外の医師に相談することもできます。医師の変更や、他の医師への相談をご希望の方はインフォメーションまたは医療相談室までお申し出ください。

医療相談室の設置

看護本部本部長による医療相談室を設置しています。病気のことはもちろん、個人的なお悩み(ご自身の心の問題、ご家族や職場のお悩み等)の他、治療についての不満や担当医師と相性が合わないといった直接医師には言いにくいこと等、どのような内容でもお気軽にご相談ください。当院にはカウンセリングセンターも設置しています。ご希望により医師を通じて紹介いたします。まずはインフォメーションまでお申し出ください。

他院との連携

必要に応じ、当院から他の医療機関へのご紹介を行っております。他の医療機関にかかっておられる方も、当院に現在の治療法で良いか相談していただけます。治療は今までどりの医療機関で受けていただいても問題ありません。

個人情報の保護と 情報開示

当院では、個人情報の保護に積極的に取り組んでおり、個人情報の利用目的に関して皆様に公開しております。また、当院が有する個人情報をご本人様へ開示しています。詳しくは「隈病院における個人情報の取り扱いについて」をご覧ください。

休診のお知らせ

2019年

5月8日(水)午後～5月11日(土)
内科臨時休診

6月12日(水)午後～6月14日(金)
外科臨時休診

8月13日(火)～15日(木)
お盆休みのため休診

※5月11日(土)・11月9日(土)
は第2土曜ですが、外来診療
を行います

なお、各医師の休診日は個別に
お問い合わせください。

当院から皆様へのお願い

安全でよりよい医療を実現するため、
医療従事者だけではなく皆様のご協力が必要です。

- ご自身の健康に関する情報はできるだけ正確にお伝えください。
- 治療に関して十分質問をして、理解した上でお受けください。
- 当院からお渡しする書類がご本人のものか必ずご確認をお願いします。
- 他の患者様や、当院の診療に支障をきたすことが無いよう、病院のルールや社会的ルール、病院職員の指示をお守りください。

再診予約のお願い 98日(14週)前から予約可

スムーズな診察が行えるよう再診は予約が原則となっております。

インターネットから24時間再診予約できます

受付は3日前の14:00まで(休診日を除く)
予約の確認や日時変更、キャンセルもできますのでぜひご利用ください。

◆PC・スマートフォンの方はこちら

<https://3713721.jp>

◆予約専用ダイヤル(受付8:30～17:00)

☎078-371-0489

橋本病（慢性甲状腺炎）

のあれこれ

病気の発見から病態が
解明されるまで

甲状腺の病気のなかで、発見者の名前が
がついているものがいくつか知られてい
ます。今回ご紹介いたします橋本病もそ
の一つです。病気の発見者である橋本策^{はしづま}
先生は、九州大学卒業後に同大学第一外
科に入局されていますが、実は当院の初
代院長である隈鎮雄先生も同じ医局の8
年後輩で、同門会の写真では横に並んで
写っていることがあります。お二人に、甲
状腺学発展に少なからぬ縁があったのを
伺い知ることができます(図1)。橋本策
先生が30歳の時(1912年)に、大学に



図1 橋本策 博士 隈 鎮雄 初代院長

免疫機序による慢
性炎症が原因であ
ると明らかにされ
ました。そのため、
現在は橋本病と慢
性甲状腺炎はほと
んど同じ意味で用
いられています。
橋本策先生は35

保存されていた甲状腺摘出標本の観察か
ら4名の特徴的な病理所見を世界で初め
て報告したのがきっかけとなり、橋本病
という疾患名がつくことになりました。
当時はその原因はよくわかりませんでし
たが、1950年代の研究成果から、自己

歳の時に故郷の三重県伊賀市で開業され
ましたが、腸チフスのため52歳(1934
年)で亡くなられています。残念ながら、
橋本病が自己免疫疾患の代表として世界
中に認知されることを、先生が目にする
ことはできませんでした。しかし、橋本策
先生の肖像は日本甲状腺学会のシンボル
マークとして、さらに九州大学医学部の
通りの一部には「橋本通り」という名称が
つけられて、先生の功績は今も称えられ
ています。

経過と症状

橋本病は、30〜50代の女性に多く発症
します。甲状腺ホルモンは代謝を活発に
して元気を出すホルモンですが、甲状腺
がそのホルモンを産生できなくなること
を甲状腺機能低下症と呼びます。そして、
成人の甲状腺機能低下症の一番多い原因
が橋本病です。ただし、橋本病の方すべて
が甲状腺機能低下症になるわけではあり
ません。橋本病と診断されても生涯にわ

たって甲状腺機能低下症に移行しない方
のほうが実は多く、一時的に甲状腺機能
の低下がみられても回復する方も多くみ
られます。橋本病の甲状腺は、徐々に腫大
し、やや硬くなる特徴がありますが、進行
度や程度は様々です。なかには、甲状腺が
萎縮してしまうこともあります。

甲状腺機能が正常の場合は症状がみら
れませんが、低下症になると全身の代謝
も低下し、さまざまな変化が出てきます。
顔や手足のむくみ、皮膚の乾燥、寒がり、
便秘、体重増加などが一般的な症状です。
今まで問題なかった健康診断で、脈が遅
くなったり、高コレステロール血症を指
摘されて、気づかれることもあります。ま
た、精神機能の低下症状が、高齢者では認
知症と間違われることもあります。

橋本病は通常ゆっくりとした経過を辿る
病気ですが、急に甲状腺が大きくなった
ときは注意が必要です。その場合、甲状
腺機能が急に低下していたり、リンパ腫
という病気が合併している可能性があり
ます。万が一、自分では気付くことができ

なかった場合でも、こういった変化を早
く見つけるためには定期的な検査が必要
です。

検査と診断

通常、橋本病の診断や経過フォローに
は血液検査と超音波検査が用いられます。
血液検査では、甲状腺機能と抗甲状
腺自己抗体の評価を行います。甲状腺ホ
ルモン(FT_3 、 FT_4)が低値、甲状腺刺激ホル
モン(TSH)は高値であれば甲状腺機
能低下症です。甲状腺ホルモンが正常で
もTSHがやや高値だと軽い甲状腺機
能低下症と判断されます。抗甲状腺自己
抗体とは、甲状腺組織特有のタンパク質
で、ホルモン産生に関与するサイログロ
ブリン(Tg)あるいは甲状腺ペルオキシ
ダーゼ(TPO)に対する抗体(TgAb、
TPOAb)を意味しますが、橋本病では
これらの抗体が陽性となります。ただし、
TgAb、TPOAbの抗体価が高くて
も、甲状腺以外の臓器には影響はありま



内科 副科長

にしはら えいじゅん
西原 永潤

PROFILE 1994年3月長崎大学医学部卒業後、長崎大学医学部付
属病院、日赤長崎原爆病院、国立長崎中央病院、米国ペイラー医科大学客
員研究員等を経て、2004年より隈病院内科勤務。2015年1月、内科副科長
に就任。日本甲状腺学会専門医。2011年日本甲状腺学会・七條賞受賞。
患者の皆様の個々の病状に最適な医療を目指している。甲状腺の
病気に対し、遺伝子異常との関連も探索している。

せん。一般人女性を対象に、抗甲状腺自己抗体を測定すると約10人に1人は陽性になりますので、潜在的な橋本病の方はかなり高い頻度でいらっしゃいます。バセドウ病でも約7割の方が抗甲状腺自己抗体陽性になりますが、この場合は橋本病とは診断されません。

超音波検査では、炎症所見がある場合にまだらに黒い部分(低エコー域)が認められます。炎症が進展すると甲状腺全体が低エコー域に描出されます。ちなみに、PET検査をすると橋本病の方は甲状腺にびまん性の集積を指摘されることが多いですが、これも多くは炎症を反映しています。

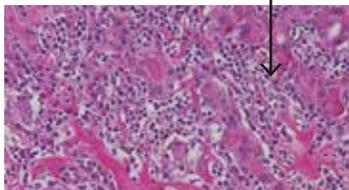
橋本病発見のきっかけになった特徴的な甲状腺の病理像とは、どのようなものであるのかを見てみましょう(図2)。左側の正常甲状腺では甲状腺ホルモンが合成される濾胞の構造が整然と認められます。一方、右側の橋本病では、甲状腺内の炎症反応としてリンパ球や繊維組織が浸潤し、濾胞構造がかなり破壊されています。

ホルモン値が正常になるまで薬を増量していきます。補充量が足りてくると自覚症状も改善され、健康な方と全く変わらない生活を送ることができます。もし、甲状腺ホルモン値が正常になっても何らかの症状が持続する時は、甲状腺以外の病気を考える必要があります。

また、他のお薬との併用はほとんど問題ありませんが、鉄剤や胃薬などを併用すると甲状腺ホルモンの吸収が悪くなるので、最低4時間くらい内服間隔を空ける必要があります。コーヒー、牛乳あるいは繊維質の多い食事の後に服用しても吸収が悪くなるので、このような影響を避けるためには空腹時(起床時や眠前に甲状腺ホルモン薬服用が勧められます。

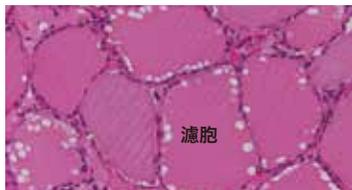
きちんとお薬を内服している場合、甲状腺が著明に腫大することは滅多にありません。しかし、気管が圧迫されるくらいに顕著になった場合は、薬で甲状腺を縮小させることは難しいため手術が必要になります。

リンパ球浸潤



橋本病

図2



正常甲状腺

図2 所見は高い一致率を示すこと、細胞診よりも血液検査のほうが簡便であることから、日常診療では抗甲状腺自己抗体陽性が橋本病診断の根拠にされることが多いです。

治療

甲状腺機能正常の場合、あるいは軽度や一過性の甲状腺機能低下症の場合は、通常治療の必要はありません。一方、明らかに甲状腺機能が低下して症状がある場合は、不足している甲状腺ホルモンを補う必要があります。以前は、ブタの甲状腺から抽出されたものが薬として用いられていましたが、現在は化学合成された甲状腺ホルモン薬(商品名:チラーチンS)が用いられています。甲状腺を無理に刺激してホルモンを出させるのではなく、生体内で作れなくなったホルモンを薬として補充するため、副作用を心配する必要はほとんどありません。ただし、高齢者や心疾患などを合併している場合には、ホルモンバランスが急に変化して負担がかからないように少量から投薬を開始します。

甲状腺ホルモン薬を服用すると約1〜2か月で効果が明らかになりますので、そのくらいの間隔で検査をして、甲状腺

ちょっと気になる橋本病 Q & A

Q1 橋本病と甲状腺機能低下症は同じ病気？

A 甲状腺機能低下症には橋本病以外にもいろいろな病気があります。橋本病が成人では最も頻度が高いので混同されていますが、甲状腺機能低下症の一部です。手術で甲状腺を全摘した方やバセドウ病のアイソトープ治療後の方も甲状腺機能低下症で、一緒のお薬を使います。だからといって、これらの方が橋本病になったという意味ではありません。少しややこしいですが、橋本病は炎症が急に増悪すると一時的に甲状腺ホルモンが高値になることもあります。

Q2 橋本病で、日常気を付けておくべきことは？

A 橋本病の方がヨウ素をたくさん摂

りすぎると、甲状腺機能低下症を起しやすくなります。特に甲状腺ホルモン薬を内服していない方は、海藻類の多食や、ヨウ素入りうがい薬の長期使用は控えましょう。

妊娠を考えている方あるいは妊娠中の方も注意が必要です。症状がない軽度の甲状腺機能低下症でも不妊症や、胎児発育異常の原因になることが指摘されています。そのため、橋本病の方はあらかじめ妊娠を考える時期にはきちんと検査を受けて、甲状腺機能を正常化させるために積極的に甲状腺ホルモン薬の内服が勧められています。今まで甲状腺ホルモン薬を内服していた方も、妊娠時は必要量が增加するため、早めの受診が必要です。至適量の甲状腺ホルモン薬は妊娠・授乳中でも安全に内服できます。

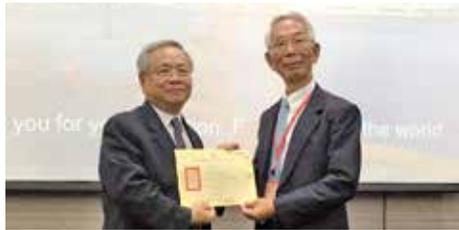
講演

院長 宮内 昭が台湾医学会などで特別講演

院長 宮内昭が第111回台湾医学会に招待され特別講演「低リスクの甲状腺微小乳頭癌の積極的経過観察: その結果と将来の展望」を行いました。当院では世界に先駆けて1993年から低リスクの甲状腺微小乳頭癌に対して直ちに手術をするのではなく、積極的経過観察し、もし進行すればキチンと手術をすることを行ってきました。経過中に癌が進行するのはごく一部であり、大多数の微小癌は大きくなることなく、約17%の患者さんでは癌が縮小することが分かってきました。このような講演で大きい反響がありました。また、台湾で最も有名な病院の一つである台北総合病院の外科から反回神経の温存と再建についても講演して欲しいとの申し出があり、その講演もいたしました。



講演する宮内



講演の後で感謝状を授与

講演

第3回アジアパシフィック甲状腺外科学会 (APTS) で講演

2018年12月7日～9日に台湾・高雄市で開催された第3回アジアパシフィック甲状腺外科学会に院長 宮内昭と治験臨床試験管理科科长 伊藤康弘が招待され、宮内はKeynote SpeechとMeet the Professorでそれぞれ



Gala Dinnerで挨拶する宮内

甲状腺微小癌の積極的経過観察に関する講演を行い、伊藤はSymposiumでTNM病期分類第8版による甲状腺乳頭癌の予後分析について講演しました。これに加えて両者共に座長を務め、さらにPanel Discussionにも参加しました。この学会は2015年から始まった新しい学会ですが、アジア・大洋州のみではなく、北米・ヨーロッパ・ロシア・アフリカからの参加もあり、約700人が参加して大盛況でした。



講演する伊藤康弘

限 | 病 | 院 | の | 最 | 前 | 線



さまざまな講演や発表を行っています。

11月	1日	Korean Association of Thyroid and Endocrine Society (韓国) 医師 伊藤 康弘「Active surveillance of thyroid carcinoma: experience of KUMA hospital」	▶P8へ
	2日	臨床内分泌代謝Update (福岡県福岡市) 医師 深田 修司「成人DUOX2遺伝子異常症にパルクロレイト放出試験を実施した1例」	
	9日	守口市医師会学術講演会 (大阪府守口市) 医師 中村 浩淑「バセドウ病の診断と治療」	
	10日	Formosan Medical Association (台湾医学会) (台湾・台北) 医師 宮内 昭「Papillary microcarcinoma of the thyroid: Active surveillance: outcomes and perspective」	▶P7へ
	10日	Taipei Veterans General Hospital 招待講演 (台湾・台北) 医師 宮内 昭 「Identification, Preservation and Reconstruction of the Recurrent Laryngeal Nerve During Thyroid Surgery」	
	17日	日本臨床細胞学会秋期大会 (神奈川県横浜市) 医師 廣川 満良「甲状腺 新ベセスダシステムの解説」 検査技師 樋口 親世子「NIFTPの細胞診と診断へのインパクト」 「病理標本作製工程における医療安全管理(トレーサビリティ確保の重要性について)」 検査技師 鈴木 彩葉「甲状腺リンパ腫の術前診断: LBC標本とフローサイトメトリー検査の有用性」 検査技師 兼杉 里紗「甲状腺細胞診における『囊胞液』の臨床的対応と悪性の危険度」	▶P8へ
	21日	池田市医師会月例学術講演会 (大阪府池田市) 医師 中村 浩淑「甲状腺疾患: 見つけ方のポイントと診断の進め方」	
	22日	日本臨床外科学会総会 (東京都港区) 医師 宮内 昭「ISS/SIC 日本支部会」 医師 舛岡 裕雄「術中神経モニタリングを使用した神経温存」	
	22日	日本甲状腺学会学術集会 (埼玉県川越市) 医師 中村 浩淑「バセドウ病の診断と治療ポイントとピットフォール」 医師 深田 修司「成人における甲状腺ホルモン合成障害」- 診断のためのヒント - 「TSH受容体 (TSHR) 遺伝子に胚細胞性変異を伴わない持続するTRAb陰性の甲状腺中毒症の診断」 医師 伊藤 充「バセドウ病アイソトープ治療後レボチロキシン内服患者における血清甲状腺ホルモンのバランス」 医師 西原 永潤「非自己免疫性甲状腺機能亢進症のTSHR遺伝子異常」 医師 工藤 工「甲状腺微小乳頭癌の経過観察には腫瘍最大径の測定で充分である」 医師 笠原 俊彦「Dexamethasoneによるバセドウ病術前短期コントロールの後方視的検討」 医師 吉岡 和佳「TgAb・TPOAb陽性患者における妊娠中LT4補充率の検討」 医師 中村 友彦「甲状腺中毒症の鑑別における超音波血流評価についての検討」 医師 淡野 宏輔「甲状腺結節の経過観察中に甲状腺機能亢進となりMarine-Lenhart症候群が疑われた1例」 医師 川崎 元樹「橋本病患者における甲状腺ホルモンバランスの検討」	▶P8へ
	25日	愛知医科大学講義 (愛知県) 医師 宮 章博「副甲状腺の外科治療」	
12月	1日	EndoDMカンファレンス (大阪府大阪市) 医師 深田 修司「日本における地方性甲状腺腫」 医師 伊藤 充「バセドウ病アイソトープ治療後レボチロキシン内服患者における血清甲状腺ホルモンバランス」	
	7日	Congress of Asia-Pacific Society of Thyroid Surgery (APTS) (台湾・高雄) 医師 宮内 昭「Papillary microcarcinoma of the thyroid: Active surveillance and beyond the trial」 「How do you manage these patients with papillary microcarcinoma of the thyroid?」 医師 伊藤 康弘「Progress in studies on active surveillance of papillary microcarcinoma」 「Prognosis of PTC based on TNM staging system」	▶P7へ
	8日	日本超音波検査学会 JSS関西第30回研究会 (兵庫県姫路市) 検査技師 太田 寿「体表超音波検査~ちよいとから診断へのステップアップ~」甲状腺・副甲状腺病変について」	
	13日	KANSAI内分泌・糖尿病フォーラム (大阪府大阪市) 医師 伊藤 充「甲状腺機能低下症患者におけるレボチロキシン補充療法についての再考」	
14日	Lenvatinib甲状腺癌セミナーin兵庫 (兵庫県神戸市) 医師 宮 章博「進行・再発甲状腺癌に対する鎖骨授動術」 医師 舛岡 裕雄「限病院における甲状腺癌の手術手技」		

研修・見学の記録



国内外から研修・見学のために隈病院を訪れる甲状腺医療に携わる方々をご紹介します。

11月

国内 医師……………1名

12月

国内 医師……………3名

海外 医師……………1名

FOCUS!

“微小がんの経過観察は患者さんにとって大きなメリットですね”

Department of General Surgery, Affiliated Hospital of Inner Mongolia Medical University (モンゴル)
外科Dr. Shan Jin (金山)

甲状腺について深く勉強したいという思いから、宮内院長にアポイントを取り、今回の研修が実現しました。隈病院は、甲状腺に関する英語論文を数多く投稿しているのを目にしていたこともあり、以前から知っていました。診察、手術、超音波検査、細胞診検査の見学や神戸甲状腺診断セミナーに参加しました。隈病院は専門病院のため、患者さんがとても多く驚いたことや、宮内院長はじめスタッフの方々がとても丁寧で親切だったことが印象的です。また、キャリアや医師歴に関係なくどの外科医も手術のレベルが高く、感銘を受けました。微小がんの経過観察については、中国では5mm～10mmほどの微小がんも手術をすることが多いので、とても驚きましたが、患者さんにとっては大きなメリットですね。

生まれ育ったモンゴルは自然豊かな大草原なので、実は人混みが苦手です。来日は今回が初めてですが、神戸は山も海もあり、静かでとても過ごしやすい街ですね。休みの日には、空気のおいしい六甲山へ登山に行ったり、海沿いを散歩したりして神戸を楽しんでいます。神戸のグルメといえば、神戸牛を食べてみましたが、モンゴルの牛肉に近いと感じました。モンゴルでは牛肉はとてもポピュラーで、チーズなどの乳製品も多いです。日本の食事はあっさりしていて、特に魚がとてもおいしいですね。3月初旬に一旦帰国を予定していますが、日本の桜並木の景色を見に再来日できたらいいなと思っています。



進月歩

学会

第61回日本甲状腺学会学術集会学会報告

2018年11月22日～24日に埼玉県川越市で開催された第61回日本甲状腺学会学術集会に隈病院の多数の医師が参加しました。シンポジウムでは、深田修司が「成人における甲状腺ホルモン合成障害」について、西原永潤が「非自己免疫性甲状腺機能亢進症のTSHR遺伝子異常」についての講演を行いました。中村浩淑は、ランチョンセミナーで「バセドウ病の診断と治療ポイントとピットフォール」について講演を行いました。口演発表では、伊藤充が「バセドウ病アイソトープ治療後レボチロキシン内服患者における血清甲状腺ホルモンのバランス」について、また、川崎元樹が「橋本病患者における甲状腺ホルモンバランスの検討」について発表しました。この2演題については高得点演題(7演題)に選ばれました。深田修司は「TSH受

容体(TSHR)遺伝子に胚細胞性変異を伴わない持続するTRAb陰性の甲状腺中毒症の診断」について、工藤工は、「甲状腺微小乳頭癌の経過観察には腫瘍最大径の測定で充分である」について、笠原俊彦は、「Dexamethasoneによるバセドウ病術前短期コントロールの後方視的検討」について、吉岡和佳は、「TgAb・TPOAb陽性患者における妊娠中LT4補充率の検討」について、中村友彦は、「甲状腺中毒症の鑑別における超音波血流評価についての検討」について、また、淡野宏輔は「甲状腺結節の経過観察中に甲状腺機能亢進となりMarine-Lenhart症候群が疑われた1例」について発表しました。学会は、日本国内のみならず、海外からも参加者がおり、大変盛んに甲状腺疾患に関する様々な情報の交換が行われました。

講演

治験臨床試験管理科科长 伊藤康弘が韓国外科学会で招待講演

2018年11月1日～3日に韓国ソウルで開催された第70回韓国外科学会に治験臨床試験管理科科长 伊藤康弘が招待され、当院において世界で初めて取り組んできた「甲状腺微小癌の非手術経過観察」について、当院の経験を講演しました。アメリカ甲状腺学会のガイドラインで甲状腺微小癌の経過観察がマネージメントの選択肢と

して取り上げられて以来、海外でも微小癌の経過観察が盛んになりつつあります。韓国もその例外ではなく、当日は経過観察の方法などに対する多くの質問が出されました。また、韓国の微小癌経過観察の結果も報告されましたが、興味深いことに日本のものとほぼ同じでした。今後、さらに世界的に広がっていくことが期待されます。

学会

細胞検査士 兼松里紗が第57回日本臨床細胞学会秋期大会で優秀演題賞を受賞

2018年11月17日～18日に横浜市で開催された第57回日本臨床細胞学会秋期大会において細胞検査士 兼松里紗が「甲状腺細胞診における『嚢胞液』の臨床的対応と悪性の危険度」の発表を行い、優秀演題賞を受賞しました。甲状腺結節の穿

刺吸引細胞診は結節の鑑別診断に非常に重要です。当院では細胞診の診断レベルを高める努力を行っており、この受賞はそれを反映するものです。



発表する兼松

いつもそばに歴史が

姫路に育ち、大学卒業後に関東での診療を経て、2018年4月に隈病院に赴任しました。姫路城のそばで育ったせいか、物心ついた頃から城や戦国時代の歴史に興味を持ちはじめ、全国の城を巡るようになりました。学会など旅先の地で城を訪れるのがひとつの楽しみで、特に、不要に手を加えられることなく、昔の姿をとどめた木造の城に心惹かれます。今後行ってみたいのは彦根城と松江城。いつの日かの訪問を楽しみにしています。とはいつつ、やはり姫路城は私にとって特別な存在ですね。12号が発行される頃は桜が見頃で特に姫路城が美しい時期です。遠目に眺めたり、天守閣からの景色を楽しんだり、いろいろな見方が

ある城ですが、個人的には近くに寄って城の真下から上を仰ぎ見るのがおすすめです。城の圧倒的なスケール、存在感を感じられますよ。

歴史は、成功・失敗の事例から学ぶことが多く、興味のある時代について教訓となる事柄を見つけていく、おもしろさがあります。昔は戦国史にまつわる書籍を読み漁っていましたが、近頃はなかなか時間が取れずに遠ざかってしまっています。大河ドラマなどは欠かさずにチェックしていて、いちおしは、やはり、姫路の戦国史を代表する黒田官兵衛を取り上げた大河ドラマ「軍師官兵衛」でしょうか。

週末は家族と

今は単身赴任中のため、休日は家族

に会いに行くのが楽しみで、近くの公園で娘と一緒にボール蹴りや鬼ごっこをしたり、家族で遊園地に出掛けたりしています。日課として長く続けていることにジヨギングがあり、平日はほぼ毎日ハーバーランドエリアの夜景を楽しみながら走っています。

甲状腺と姫路

余談ですが、私が育った頃の姫路市は、蝶が羽を広げたような形をしていました。甲状腺学会のシンボルマークが Butterfly Ribbon であるのとおり、甲状腺もまた、蝶よく似た形をしています。そのような理由もあって、今こうして甲状腺の診療に携わっていることに、不思議な縁のようなものを感じています。



Doctor's Profile

2000年筑波大学を卒業後、大学の附属病院に6年間勤務し、大学院で糖脂質代謝に関する基礎研究に従事。複数の病院、クリニックを経て、甲状腺の診療レベルの向上を目指し2018年4月より隈病院で勤務。日本糖尿病学会研修指導医。

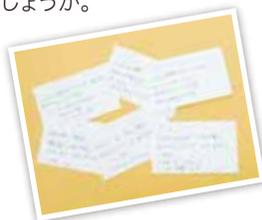
現場の
トライ“ありがとう!を
届けています”

医事課では「サンキューカード」の取り組みを行っています。「サンキューカード」は、名刺サイズのカードにありがとうの気持ちを書き、専用のボックスに入れておいて、まとめて相手に渡すという方法で運用しています。

仕事に追われて多忙になると、声を掛けることや会話が減るなどコミュニケーションが希薄になりがちです。普段感謝を感じても、直接伝えられていない「ありがとう」が多くあります。「ありがとう」と言われるのは誰もがうれしいものです。特に形に残るサンキューカードであればなおさらです。サンキューカードをもらうと「こんなことで喜んでもらえたなんて。もっと〇〇してあげよう!」と、どんな小さなありがとうでもモチベーションが上がります。

「自分の仕事が注目されている」「自分に気に掛けてもらっている」という自覚につながり、職場の人間関係が円滑になる効果があるので、皆さんの職場にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

(医事課 西澤 崇子)



日々の?を解決



花粉症の薬を飲んでも大丈夫?

はい、併用しても大丈夫です

花粉症の治療に使われる薬でいちばん多いのは、抗ヒスタミン薬というタイプのお薬です。この薬は花粉症だけでなく、例えばじんましんなど他のアレルギー疾患に対しても使用されます。バセドウ病や甲状腺機能低下症の薬でも時々じんましんが出る場合がありますが、そのような際にもよくこの抗ヒスタミン薬を併用してもらいます。一緒に内服しても問題ありません。

花粉症の症状の強い方で、ステロイドを含む薬を処方されることがあります。ステロイドの量や服用期間によって軽度の甲状腺ホルモン異常がみられる場合がありますが、花粉症の治療の必要性を考慮しながら甲状腺の治療も行っていますので、異常がみられたからといって服用をやめる必要はありません。花粉症が悪化すると甲状腺の状態も悪くなることがありますので、決して自分で判断せず、気になることがあれば主治医の先生に相談してくださいね。

(内科 久門 真子)

甲状腺ホルモンの検査について

甲状腺ホルモンってなに？

甲状腺ホルモンは細胞の新陳代謝を盛んにし、交感神経を刺激、成長や発達を促進するという身体に不可欠なホルモンです。甲状腺ホルモン(FT_4 と FT_3)と甲状腺刺激ホルモン(TSH)は常にバランスを保っています。

甲状腺ホルモンが過剰(FT_4 と FT_3 が高値)になると動悸、息切れ、発汗過多、手指振戦、全身倦怠感、体重減少などを認めます。この時のTSHは低値になります。甲状腺ホルモンが不足(FT_4 と FT_3 が低値)すると浮腫、耐寒性の低下、便秘、皮膚乾燥、脱毛症状を認めます。

この時のTSHは高値になり、甲状腺ホルモンの産生を促します。甲状腺ホルモン(FT_4 と FT_3)と甲状腺刺激ホルモン(TSH)を検査することで身体の状態を知ることができます。

甲状腺ホルモンの検査について

どうやって検査するの？

採血する本数が違うのは、医師のオーダーした検査の内容によって採血管の種類が異なるためです。測定する項目によって必要な量や採血管が決まっていますので、足りない場合は再度採血をさせていただくことがあります。

採血された血液は10分静置してしっかり凝固させ、10分間遠心分離した後の上清(上澄み)部分を使用して機械で測定します。機械での測定時間は約30分です。採血するときに結果が出る時間を約1時間後とお伝えしているのはこのためです。

採血管には患者さんごとにバーコードが貼られています。これは機械で読み取り、依頼された項目を確実に測定するためです。測定した結果は検査システムを通じて電子カルテに送られます。

上清は血液中の水分量により変化するので脱水状態のまま採血すると上清の量が少なく、検査の内容によって足りなくなり、追加採血になることも考えられます。夏場などは喉が渇いたと思う前に、水分をしっかり摂るようにしましょう。

検査とお薬の関係は？

処方された薬を飲み忘れて、診察前夜や当日に多めに飲んだりすると、血液検査の結果に影響することがあります。また、自分で薬を中止、分量の調整をするなども検査結果に影響することがあります。医師の指示通りに飲むようにしましょう。



臨床検査科
検体検査室
秦野 満喜子



患者誤認防止のため

隈病院では「安全な医療の提供」を目指し、組織として活動をしています。さまざまな取り組みの一つに「患者誤認防止」があります。患者誤認は重大な事故につながる可能性があるため、安全な医療の提供には欠かせないスキルです。

このため、隈病院ではフルネームによる本人確認を徹底しています。病院内のいろいろな部署で「お名前を教えてください」と聞かれると思います。最近ではご自分から進んで名前を伝えてくださることが増えていると実感しています。安全な医療の提供のため、こういった患者の皆さまのご協力は、とても重要です。ありがとうございます。引き続き患者誤認防止のため、ご協力をお願いします。

(医療安全管理者 看護本部 本部長 新田 早苗)



1F薬局カウンターのスタンド式ミニポスター
診察室入り口のポスター(改訂したもの)

お薬ノート

メルカゾール



どんなお薬？

メルカゾールは、抗甲状腺薬と呼ばれるグループに属するお薬です。甲状腺ホルモンの合成に必要な酵素の働きを阻害し、甲状腺ホルモンの過剰分泌を抑えます。

メルカゾールの効果が現れるまでに、1〜3、4カ月ほどかかります。症状が改善しないからといって途中で服用をやめたりせず、指示された服用量をしっかり守り、根気よく内服を続けましょう。

もし飲み忘れたら？

気がついた時点ですぐに服用して

ください。ただし、次の服用が近いときは服用しないでください。

主な副作用は？

頻度の高い副作用に、かゆみ、じんましん(薬疹)があります。症状が軽い場合は薬局でかゆみ止め(抗ヒスタミン薬)を購入し、服用してください。お薬を服用しても症状が続く場合や、強い症状がでたときは医療機関を受診してください。

重大な副作用には、白血球減少症(好中球減少症)があります。血液中の好中球が減少している状態では、ウイルスや細菌に感染しやすくなります。治療開始後の2カ月間に発症しやすく、飲み始めは2週間に1回、血液検査のために必ず受診してください。初期症状には、38℃以上の高熱、どの痛みがあります。頻度は千人に1人とまれですが、放置すると危険ですので、症状があればすぐに服用を中止して当院もしくは近隣の医療機関を受診してください。

(薬剤科 石川 莉沙)

★ジャガイモ
二度揚げすることで
外はカリッと、中はホクホクに

★牛肉
肉100%のパテは
こねずに焼くとジューシーに

★タマネギ
辛み成分の硫化アリルで
血液をサラサラに

タマネギバーガー

熱量556 kcal、塩分1.9g、脂質25.8g、
タンパク質17.7g、炭水化物54.6g (1人分)

材料 (1人分)

パンズ……………1個	油……………小さじ1/2
牛挽肉……………50g	小麦粉……………適量
タマネギ…2.5cm幅の輪切り	パン粉……………適量
トマト…1.5cm幅の輪切り	揚げ油……………適量
サラダ菜……………2枚	トマトケチャップ…適量
塩・こしょう……少々	

作り方

- ①パテを作る。牛挽肉はこねずにまとめるようにして平たい丸形に成形し、真ん中をくぼませる。焼く直前に片面に軽く塩コショウをふり、フライパンに油をひいて中火で蒸し焼きにする
- ②タマネギは皮をむいて2.5cm幅の輪切りにし、全体に軽く小麦粉をふる。バラバラにならないように気を付けながら、小麦粉を水で溶いたものにぐららせてパン粉をつけ、140℃くらいの低温でじっくり揚げる
- ④パンズは横半分になり、切った面に少し焼き色がつくくらいにトースターで焼いておく
- ⑤パンズの下の方とパテの片面にケチャップを塗り、下からサラダ菜、トマト、タマネギフライ、パテの順に重ねてパンズで挟む。好みにマスタードをつけても美味しい

フレンチフライ

熱量168 kcal、塩分0.5g、脂質10.1g、
タンパク質1.6g、炭水化物17.6g (1人分)

材料 (1人分)

ジャガイモ……………中1個	塩……………適量
揚げ油……………適量	

作り方

- ①ジャガイモは洗って皮をむき、1.5cm角のスティック形に切ったら、ぬるま湯で洗ってぬめりを取り、ザルにあげて乾かしておく
- ②140℃くらいの低温で5分ほど下揚げし、浮いてきたら取り出してバットに広げてあら熱を取る
- ③あら熱が取れたら200℃くらいの高温でさっと二度揚げし、取り出してバットに広げて塩をふる

限病院 管理栄養士こだわりの

BALANCE RECIPES

～五感で楽しむ毎日の食事～

限病院では、入院中の患者の皆様へ毎日の食事を楽しくしていただけるよう、食べることが大好きな管理栄養士たちがバランスの取れたおいしい献立を日々研究しています。そんな管理栄養士たちが、ご自宅でも、ヨウ素制限中でも、ご家族と一緒にバランスの良い食事を楽しまれるよう考えた簡単レシピをお届けします。

今回のテーマ

からだの“巡り”を大切に、 内と外のバランスを

新しい年度が始まり、だんだんと気温が上がって木々が芽吹く春は、“動き出す季節”です。身の周りの環境（外）が動き出す“春”に対して、体やココロ（内）は寒さで縮こまった“冬”のままではありませんか？春のバランスレシピの主演、タマネギには血液をサラサラにし、巡りを良くしてくれる効果があります。春が旬の野菜で体とココロを軽やかに、内と外のバランスを取りましょう。

バーガーに挟んだ厚切りのタマネギは、低温でじっくりフライにすることで甘みと旨味が凝縮されます。サイドに添えるフレンチフライのジャガイモには、ビタミンCがたっぷり。今が旬の新ジャガには、特に多くのビタミンCが含まれるので、体調を崩しやすいこの季節にぜひたくさん食べたい食材です。

〈レシピ提供〉
栄養科 管理栄養士
いのうえ よしこ
井上 嘉子





土曜・朝の新しい新定番

FARMERS MARKET

ファーマーズマーケット

神戸市産の農水産物を広め、地産地消を考える取り組み「EAT LOCAL KOBE」の一環として、日常生活に根差すべくほぼ毎週末開催される朝市。都心に青々と茂る木々のもと、神戸市各地でとれた農産物をはじめさまざまな食品が集まり、農家さんと買い物客の楽しい会話が飛び交う。できるだけ農薬の使用を避けている生産者や、若手の新規就農者などが多いことも特徴。朝ごはんを買い食いしつつ旬の食材を眺めて来週の献立をあれこれ想像する—そんな、販売者=生産者という朝市ならではの時間を楽しみたい。



FARMERS MARKET

- ◆場所/東遊園地 (各線「三宮駅」徒歩約7分)
- ◆時間/毎週土曜 9:00~12:30

FARMERS MARKET
春の開催予定

- 4/13~6/15までの毎週土曜 (開催予定はホームページ・SNSで公開)
- 5/18(土)・5/19(日)は 大丸神戸店本館前 東側道路で特別開催!

北野坂を上げれば毎日朝市

FARMSTAND

ファームスタンド

FARMSTAND

- ◆住所/神戸市中央区山本通 1-7-15 (各線「三宮駅」徒歩約8分)
- ◆TEL/050-5338-6667
- ◆時間/9:00~18:00
- ◆休/なし



2018年3月に、FARMERS MARKETの実店舗として北野坂に誕生したFARMSTAND。土曜の朝市と同様に、安心して食べられる神戸市産のとれたて農水産物やその加工品、卵やミルク、パン、焼き菓子、切り花などが所狭しと並ぶ。廃棄ゼロを実践し、併設するカフェでは、売り場から早めに引き上げた食材をキッチンスタッフの個性が光る日替わりランチ(900円)や季節のスープにして提供。農家さんが野菜を届けに店に来ることはもちろん、時にはキッチンに立つこともあるという。神戸の農漁業や食にまつわる興味のきっかけがあちこちに散りばめられている。

※価格はすべて税込みです



海へ、山へ、気持ちのよい春風が吹く神戸散策に出掛けよう!

青空 KOBE 案内

aozora kobe guide

自転車でふらっと

SPARK Scone&Bicycle

スパーク スコーンアンドバイク



「焼きたてスコーンを持って自転車でピクニックに」、そんな思いで自転車の販売・レンタルとスコーンの専門店を神戸にオープンして10年近く。お店で焼き上げるサクッと素朴な味わいのスコーンは、定番のプレーンやチョコレートのほか、ストロベリー・ホワイトチョコ、ラムレーズンクリームチーズなど季節限定の味も。



SPARK Scone&Bicycle

- ◆住所/神戸市中央区中山手通4-18-21 (神戸市営地下鉄「県庁前駅」徒歩約8分)
- ◆TEL/078-855-9045
- ◆時間/10:30~17:00
- ◆休/不定休

(左)日差しが心地よい店内でのイトインでは、クロテッドクリーム、生クリーム、ジャムでいただくスコーン2つとポットでサーブされる本日の紅茶がセットになったクリーム・レンタル(950円)をぜひ試して。(右)閉店まで自由に使えるレンタサイクル(2000円)は、+500円でスコーンとドリンクのテイクアウトセットが付く。レンタサイクル用の変速機付き自転車は、その愛らしい見た目からは想像できないほど、軽く坂道でも楽に漕ぐことができて神戸の街にびったり。女性や自転車初心者にもおすすめ。

SPARK Scone

春のサイクリングコース

- ▶ハーバーランド・ベイエリアを走る 港のコース
- ▶神戸大橋を渡ってポートアイランド・しおさい公園を巡るコース
- ▶バス道または高架沿いに王子動物園〜ミュージアムロードを目指すコース



おしゃべり会から
こんにちは！

申し込み不要、
入退室は自由です！
お気軽にご参加ください！



隈病院では、患者さん同士が自由に悩みや
思いを話し合えるボランティアスタッフ主催
の「おしゃべり会」を開催しています。

日時：第3土曜日 10:00～14:00
場所：1階防災センター横 セミナー室

わたしの
体験談

入院中にあると便利な“もの”あれこれ

おしゃべり会ボランティア 田中 美奈さん

おしゃべり会では毎月、患者さんからさまざまなお話を伺っています。治療に関するこ
や仕事や恋愛に関することなど、話題はその月によって変わります。今回は、おしゃべり会
で患者さんからご相談されることの多い、入院するときに持って行ってよかったものについ
てお話ししたいと思います。

入院中は慣れない環境で生活することになるため、家で使われている枕などを持ってい
かれるといいと思います。普段から使っているものは、手術前の不安を少し和らげてくれま
す。また、手術後は首を上にした動かしにくい、水分補給のためのストローもあと便利です
。その他に、お見舞いに来られた方と会うときに傷跡を隠したり、外出するときの紫外線
対策として使ったりできるストールや、時間をすぐに確認できる時計も、あと便利です。

おしゃべり会には隈病院で入院した経験のあるボランティアス
タッフが複数います。入院前の不安などがございましたら、お気軽
にご相談いただければ嬉しいです。皆さんとお話できることを楽
しみにしています。



- 隈病院 ご近所おすすめ飲食店**
- A つるてん生業 酒店【和食】
時間 11:00～20:00(水曜は～16:00) 休木曜
 - B 豊福【和食】
時間 11:00～21:00 休なし
 - C ひょうごイナカフェ【和食】
時間 11:00～18:00 休不定休
 - D カレー味善【洋食】
時間 11:30～15:00, 17:30～19:00(LO) 休木曜(火・日曜はランチのみ)
 - E 洋食レストラン マルシェ【洋食】
時間 11:30～15:00 休日曜・祝日
 - F ピッツェリア ファミリア【洋食】
時間 11:00～15:00, 17:00～21:00 休月曜
 - G 洋食ますだ【洋食】
時間 11:30～15:00, 17:30～20:00 休日曜
 - H 洋食の朝日【洋食】
時間 11:00～15:00 休土・日曜
 - I 丸高中華そば 神戸二宮 県庁前店【中華】
時間 11:00～21:00 休日曜
 - J Tea Room BON【喫茶】
時間 9:00～16:00 休土・日曜・祝日
 - K すいらて【喫茶】
時間 7:00～18:00 休不定休
 - L Norari&Kurari【喫茶】
時間 11:00～20:00(土・日曜・祝日は～18:00) 休水曜
 - M パン屋さん Sato【パン】
時間 6:30～17:00 休日曜・祝日

皆様からの
ご意見

ご意見・ご要望は
各階に設置している
ご意見箱に
お寄せください



心電図の検査の際、上着をすべて脱ぎベッドに横たわって装置を付けられ
た後、他の病院では体にバスタオルを掛けてくれるのですが、こちらではそれ
がなく、裸のまま数分とはいえ放置され、やはりはずかしいのと寒い
もあり、びっくりしました。検査する方は、裸は見慣れてるかもしれませんが、
タオルを掛ける配慮は必要だと思います。

A. 配慮が行き届かず、申し訳ありません。他の病院の例も参考にしながら、心電図
検査時にお体に掛けるタオルを選定し、検査時に導入いたしました。快適に検査を
受けていただけるよう今後も努めてまいります。ご指摘ありがとうございました。

病室のセーフティーBOXに長財布が入りません。

A. ご不便をおかけし、申し訳ありませんでした。ご意見を参考に、病室の床頭台およ
びセーフティーBOXの入れ替えを行い、長財布も入る大きさのものに変更となりま
した。貴重なご意見ありがとうございました。

隈病院 3F **CARDI'S CLUB COFFEE**

TODAY'S SPECIAL



日替わりパスタドリンクセット
シーフードのトマトソースパスタ
¥1,050(税込)

日替わりパスタでも人気のシーフードのトマト
ソースは、トマトのやさしい酸味と魚介の旨み
が効いています。



自家製コーヒーゼリー
パナアイス・ホイップクリーム添え
¥490(税込)

ゴッドマウンテン ダムリアットを使用したカル
ディーズ自慢のコーヒーゼリーです。

カルディズクラブコーヒー
神戸隈病院店

待ち時間に
どうぞ

- カウンター12席 テーブル30席
- 8:00～17:00(売店17:30)
- ※第2土・日・祝日 11:00～16:00
- お盆・年末年始休業
- 全席禁煙

※店舗情報は変更がある場合があります(臨時休業など) ※ヨウ素制限中の方は、海藻類を使用しているかを各店舗にご確認ください