

KUMA+

クマプラス

2023
AUTUMN
vol.30



特集

乳がんについて考える

検査を読み解く
マンモグラフィ検査とは？

現場のトライ
自作のケープで安心感アップ！

隈病院 栄養科こだわりのバランスレシピ
お腹の中から自律神経を整えよう
『豚口ソースの味噌漬け焼き』

神戸の楽しい歩き方

神戸の能楽堂を知っていますか？

当院の方針

1 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、分からないことがあれば、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。

2 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。

3 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。ご希望の方は各階の受付にお申し出ください。

4 医療相談室の設置

当院は、医療相談室を設置しております。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、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。ご希望の方は各階の受付にお申し出ください。

5 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でも、当院に現在の治療法で良いか相談していただけます。治療は今までどおりの医療機関で受けていただいても問題ありません。

6 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はご本人へ開示しています。ご不明な点があれば、各階の受付にお気軽にご相談ください。

休診のお知らせ

2023年

※第2土曜・日曜・祝日は休診

12月7日(木)～9日(土)
休診

12月28日(木)
午後休診

12月29日(金)～
2024年1月8日(月・祝)
年末年始休暇

2024年

1月9日(火)
午後休診

1月13日(第2土曜)
外来診察あり

3月2日(土)
休診

3月9日(第2土曜)
外来診察あり

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。
- 治療に関して十分に質問をして、理解した上で治療をお受けください。
- 当院からお渡しする書類がご本人のものか必ずご確認ください。
- 他の患者様や、当院の診療に支障をきたすことがないよう、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。

PC、スマートフォンから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。

<https://www.3713721.jp>

◆診察予約専用電話(受付8:30～17:00) ☎ 078-371-0489



乳がんについて考える

皆さん、こんにちは。隈病院 外科の藤島です。今回のテーマは「乳癌(がん)」です。なぜ隈病院で乳癌?と思われる方もいるかも知れませんが、実は隈病院は甲状腺専門病院ですが、日本乳癌学会の認定施設でもあります。認定施設の条件は5年間で100人以上の乳癌患者さんを診断していること、乳腺専門医が勤務していることです。当院は甲状腺疾患で多くの患者さんが来院されますが、乳房精査希望で受診される方もおり、乳癌治療も行っていきます。乳癌は、日本を含む世界中で女性にとって最も一般的ながんの一つで、早期発見と適切な治療が重要です。今回のくまプラスでは「最近の乳癌について」と題して5つのテーマに分けて

発生率とリスクファクター

説明したいと思います。

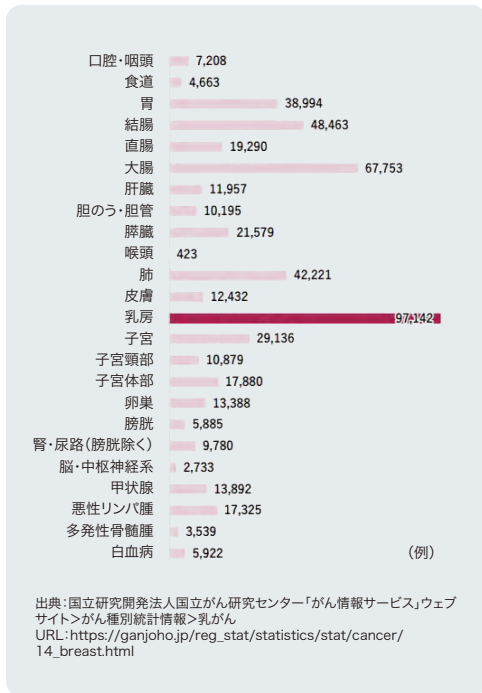
乳癌は、女性の間で最もよく見られるがんです(少ないですが男性乳癌もあります)。日本でも乳癌の発生率は増加しており、年齢とともにリスクが高まります。2019年の全国がん登録データによると、女性の乳癌患者さんは97142人で(図1)女性がん患者の第1位で、9人に1人の女性が乳癌になると言われています。乳癌の主なリスクファクターには、年齢、家族歴、遺伝的要因、生活習慣(喫煙や飲酒など)、肥満、女性ホルモンの補充療法の



藤島 成

PROFILE 近畿大学医学部を卒業後、同大学外科学教室に入局。市立堺病院(現・堺市立総合医療センター)での外科研修を修了したのち、大学で博士号を取得。その後同大学医局の乳腺内分泌外科に配属、医学部講師を経て2016年、大阪はびきの医療センターにて乳腺外科部長を務める。その後スキルアップを目指し、部長の座を捨ててがん研究会有明病院で外科手術の経験を積む。そこでの経験から甲状腺医療の分野にも強い関心を抱き、乳腺と甲状腺の両方を診療する医師になりたいという志を持って2019年に隈病院 外科に入職。甲状腺専門医としてのキャリアを着実に積み重ねながら、乳腺の診療も担当する。

図1 部位別がん罹患数【女性 2019年】



使用などがあります。日本では、他の地域(特に欧米)と比較して、40歳代から50歳代の若い年齢層での発症が多いとされています。この年代の死亡原因の1位が乳癌です。近年、更年期以降の年齢層での乳癌発症も増えてきています。更年期以降の年齢層の乳癌の増加は食生活や生活習慣の欧米化も関係しているのではないとも言われています(図2)。

近年、乳癌の遺伝的要因も分かってきました。BRCA1, 2の遺伝子変異がある患者さんは若年発症や乳癌、卵巣癌の家族歴が多いこと、70歳までに40~70%の頻度で乳癌を発症することなどが分かり(図3)、2020年から条件付きですがBRCA遺伝子検査が保険適応になりBRCA遺伝子変異陽性の患者さんの予防的乳房切除、卵巣切除も保険適応になりました。

早期発見

乳癌の早期発見は、治療の成功率を高めるために非常に重要です。早期発見

図2 年齢階級別罹患率【乳房 2019年】

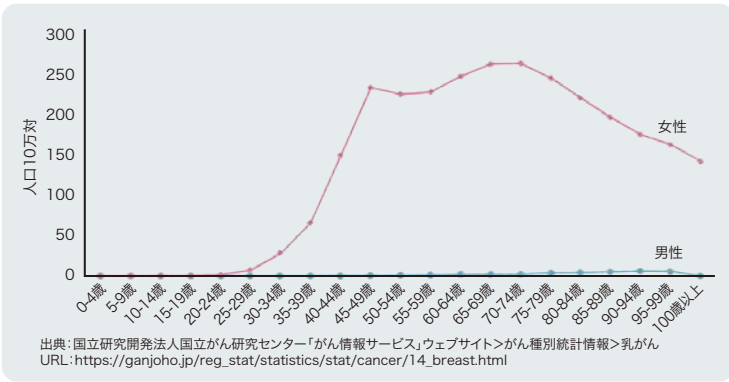
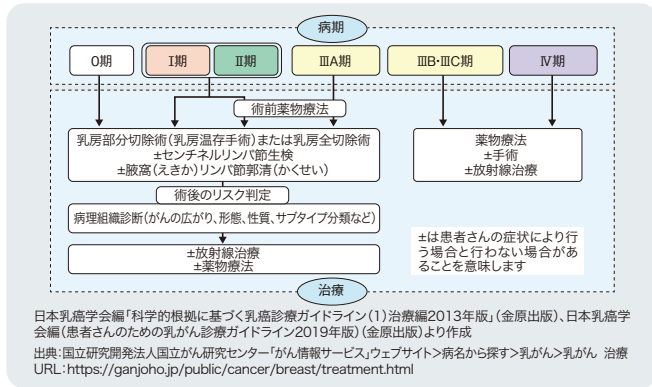


図5 乳がんの治療の選択



MRIなど)や細胞、組織のサンプルを取

診断と治療

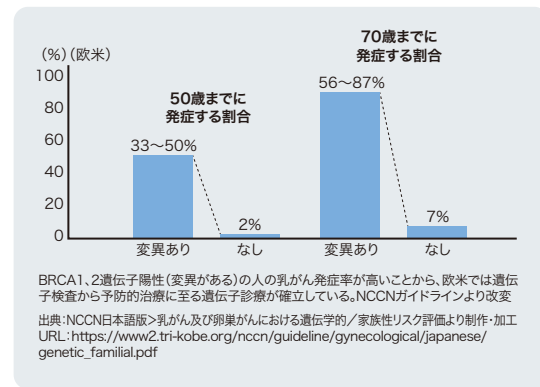
検診で異常指摘や、自覚症状があれば

病院を受診してください。乳癌の診断に

は、乳房の検査(超音波、マンモグラフィ、

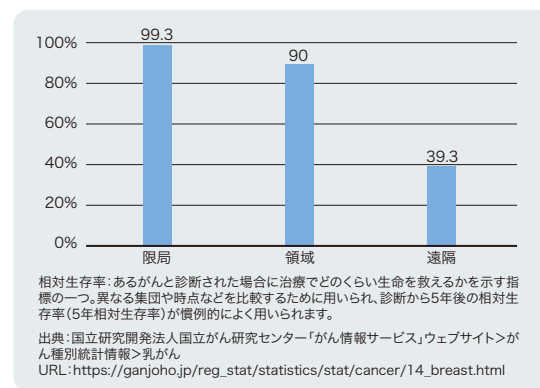
MRIなど)や細胞、組織のサンプルを取

図3 遺伝子変異がある場合の乳がん発症リスク



見できれば生存率は大きく向上します。乳癌が乳房だけに留まりリンパ節転移がない患者さんの5年生存率は99.3%ありますが、遠隔転移がある症例は39.3%になることから早期発見が重要であることがよく分かります(図4)。定期的な自己乳房検診や定期的なマンモグラフィ(乳房X線検

図4 臨床進行度別5年相対生存率【乳房 女性 年診断例】



査)は、早期の病変の発見に役立ちます。日本では、乳がん検診を受けることを奨励する取り組みが行われていますが欧米と比較して受診率が低く約40%の方しか検診を受けていません(欧米では約70%の受診率)。早期発見にマンモグラフィは重要な検査です。是非検診を受診してください。

渡り定期的な通院が必要になります。そのため、それまでと同じように家庭での役割を担ったり、仕事の継続が難しくなったりすることがあります。また、治療

サポート

乳癌になると、治療のために長期間に

と仕事の両立が困難な場合は休職や退職となることもあり、医療費の負担に伴う経済的な問題を抱える方も多くいます。医療者側は医師や看護師、薬剤師、栄養士、カウンセラーなど他職種が連携し患者さんのサポートに努めます。乳癌患者さんの治療に伴うさまざまな問題に対しては国も対策に乗り出しており就労支援の対策なども始まっています。

以上、今回は簡単ではありますが乳癌について説明させていただきました。乳癌は女性にとって大変身近な病気です。隈病院には乳腺専門医が勤務しておりますので、症状が気になる方や検診または健診で異常を指摘された方はぜひ受診してください。

毎年10月はピンクリボン月間です。これに合わせて今号の「KUMA+」では、乳がんへの取り組みを特集します。

症状

乳癌の初期症状には、乳房や乳頭のしこりや腫れ、皮膚の変化(凹凸や陥没)、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のただれなどがあります。これらの症状がある場合は、早めに医師に相談することが重要です。乳癌の初期症状を見つけるには自己触診も重要です。閉経前の方は生理開始後1週間くらいの時期に、閉経後の方は1か月に1回時期を決めて自己触診を行いましょう。

日々の「？」を解決



甲状腺の良性結節

良性のしこりでも手術しないといけないことがありますか？

手術が必要な場合もあります

隈病院で手術する病気の半分程度は、良性のしこりです。1. 悪性腫瘍が疑われる場合、2. 見た目が悪いほど大きくなっている場合、3. 急激に大きくなる場合、4. 圧迫感・食事の引っ掛かりや息苦しさなどの症状がある場合、5. 胸の中に向けて発育している場合などは、手術が必要です。

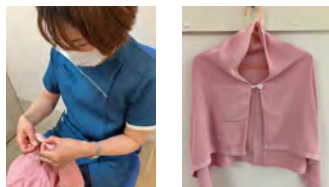
診察や検査結果で悪性の可能性を判断しますが、大きさだけでは診断はできません。しこりがおおよそ3cmを越えると、飲み込むときに動くのが見え、さらに大きくなると、一見してしこりが分かるようになります。急に大きくなるとはっきりわかりますが、普通しこりはゆっくり大きくなるので症状も出にくく、両手を上に挙げたときや上を向いて寝たときに症状に気付くことがあります。稀にしこりが胸の中に落ち込むことがあり、心臓に近い位置で大きな血管を押さえてしまうので注意が必要です。

(外科 小野田 尚佳)

現場のトライ

自作のケープで安心感アップ!

当院のマンモグラフィ検査は、検査時患者さんに身に付けていただけるよう、タオルにボタン・ゴム・クリップなどを取り付けた自作のケープをご用意しています。乳房だけを直接圧迫して撮影するので上半身裸になる必要がありますが、撮影時このケープを羽織ったままで検査が可能なため安心して検査を受けていただけます。



当院では、「検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師」という資格を取得した女性技師が全ての撮影を行っており、5年毎の更新試験も受講しその都度技師同士で検査に関わる知識や技術の情報交換に積極的に取り組んでいます。乳房を挟まれるのが心配な方、強い痛みを感じたことがあり怖いという方もおられますが、患者さんの不安や緊張をできるだけ取り除き安心して検査を受けていただけるように心掛けていますので、リラックスしてお越しく下さい。

(放射線科 安岐 慶子)

検査を読み解く

マンモグラフィ検査とは？

マンモグラフィ検査とは乳房のX線撮影のことです。専用のX線装置を使い、乳房を圧迫して撮影をします。

この検査では腫瘍(しこり)、石灰化(乳腺の中にカルシウムが沈着したものの)のほか、左右を比較した時に非対称な影や正常の乳腺構築が歪んでいるもの、リンパ節などを主な所見としてみえます。特に乳がんの初期症状の一つでもある微小石灰化や、自覚症状が出現する前の小さながんなどを見つけることに優れており、乳がんの早期発見に有用な検査です。また、乳がん検診でのマンモグラフィ検査の受診継続によって、乳がん死亡率が低下することが統計学的に証明されています。

検査の流れ

当院では入室後、上半身の衣服を脱



ぎ、ケープを羽織っていただきます。そして装置の正面に立ち、撮影台に乳房を乗せます。その後、技師が乳房全体をしっかりと広げ、圧迫板を押さえて撮影をします。通常、上下からと斜め横からの2方向を左右それぞれ、計4枚の画像を撮影します。1枚の画像を撮影するために乳房を圧迫する時間は数十秒で、入室から検査終了までの時間は約10分です。

なぜ撮影時に乳房を圧迫する必要があるのであるのか？

立体的で厚みのある乳房をそのまま撮影しても乳腺・脂肪・血管などの重なりによって病変が見えにくくなります。乳房を圧迫して薄く引きのばすことでこれらの組織の重なりが少なくなり、しこりの影や細かい石灰化まではっきりと写った画像の撮影ができます。また、圧迫することで体動によるブレ



(ピンボケのような画像)を防ぎ、患者さんの被ばく量を少なくすることもできます。

放射線技師からのお願い

検査を受けられる際、髪が長い方は束ね、アクセサリ・眼鏡等は外してください。また、妊娠中の方、心臓ペースメーカーを装着の方、豊胸術をされている方は検査を行えない場合がありますので必ず事前にお申し出ください。個人差はありますが圧迫時に多少の痛みがあるかと思えます。しかし、体がこわばっていたり、圧迫の際に体が引けたりして十分な圧迫ができないと精度の高い画像を撮影することが困難です。技師が患者さんに合わせてポジショニング等の誘導をしますので、できるだけ体の力を抜いて検査にご協力をお願いいたします。当院では検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師が検査を担当しますので安心してお受けください。(放射線科 諸山のぞみ)



病気について、詳しくはホームページをご覧ください

クマベディア 検索

アメリカ内分泌外科学会 (米国・バーミンガム)

第43回アメリカ内分泌外科学会に当院の宮内名誉院長と山本医師が参加しました。開催地であるバーミンガムはキング牧師が公民権運動を始めた教会や公民権活動博物館がある米国南部の都市です。コロナ禍前と変わらぬ盛会の中、山本医師が、積極的経過観察中の甲状腺微小乳頭癌の腫瘍体積変動を分析し、その成果を報告しました。



北米内分泌学会 ENDO2023(米国・シカゴ)

北米内分泌学会(ENDO2023)に赤水院長が参加し、現在大きなトピックスである甲状腺眼症に関する国際的エキスパート間会議に出席しました。学会には、医療関係者をはじめとした約8千人が集まり、活発な意見交換が行われました。



World Congress on Thyroid Cancer (英国・ロンドン)

World Congress on Thyroid Cancerに宮内名誉院長が招待され、「甲状腺微小癌の積極的経過観察を適切に行うために重要である超音波所見」に関するビデオ講演と、「反回神経損傷に対する対応」のセッションにて「頸神経ワナ反回神経吻合を含む反回神経再建術」の講演をしました。さらに、「低リスク甲状腺がんに対する取扱い：患者中心の対応」のパネルディスカッションに参加し、当院の豊富な対応事例を会場にて共有するなど、活発な情報交換に貢献しました。



国際頭頸部腫瘍学会 (イタリア・ローマ)

第7回国際頭頸部腫瘍学会に招待された宮内名誉院長が「甲状腺微小癌の積極的経過観察：隈病院における30年の経験」の講演を行いました。この取り組み「甲状腺微小癌の積極的経過観察」は、30年前に隈病院にて世界で初めて採用され、近年急速に多くの医師から関心を集めています。さらに、「Updates and advances in thyroid surgery」のセッションの座長も務め、甲状腺癌を含む頭頸部癌の診療に携わる専門家の学び合いをリードしました。



さまざまな講演や発表を行っています。

4月	27日	Annual Meeting of the American Association of Endocrine Surgeons(アメリカ/バーミンガム) ▶P9へ 医師 宮内 昭(発表支援)、医師 山本 雅司「Tumor volume-doubling rate in papillary thyroid microcarcinomas under active surveillance is negatively associated with patient age」
	29日	日本外科学会定期学術集会(東京都) 医師 小野田 尚佳「中間リスク甲状腺乳頭癌の治療方針と治療結果Extent of Surgery and Outcome of the Patients with Intermediate-risk Papillary Thyroid Carcinoma」 27日 医師 伊藤 康弘「甲状腺微小癌に対する非手術経過観察について」 医師 舩岡 裕雄「発声機能に関する神経に浸潤した局所進行甲状腺癌の手技方法」
5月	12日	日本乳腺甲状腺超音波医学会学術集会(東京都) ▶P10へ 医師 藤島 成「低リスク甲状腺微小乳頭癌のactive surveillanceに際しての超音波検査のポイント」
	13日	医師 川野 汐織「顕著な分葉化により画像上2つの甲状腺結節と判断された副甲状腺腺腫の一例」 検査技師 西川 紗世「隈病院ではこう見る!~迷ったときのアプローチ~」
	15日	関西医療大学 講義(2023年5月) (大阪府泉南郡) 医師 廣川 満良「細胞診断学特論I」
	17日	日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会総会・学術講演会(福岡県福岡市) ▶P10へ 医師 佐々木 崇博「外側区域リンパ節郭清を伴わない甲状腺手術後にリンパ漏を来した症例の検討」 医師 石坂 智「術中に反回神経の走行異常に気づき、反回神経誤切断を免れた1例一症例報告」
	20日	日本医学検査学会(群馬県高崎市) 検査技師 西原 温子「甲状腺検査のピットフォール」 検査技師 鈴木 彩菜「バセドウ病でみられる微細多発高エコーの由来」 検査技師 篠塚 祐奈「ルミバリスプレストiTACT Tgの基礎的・臨床的評価」 検査技師 渡邊 加代子「視触診情報を取り入れた採血難易度判定方法」
6月	27日	沖縄県臨床細胞学会 甲状腺講習会(沖縄県那覇市) 医師 廣川 満良「甲状腺細胞診・観察のポイント」 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺細胞診・観察のポイント(顕微鏡実習30例)」
	28日	世界甲状腺デー 市民健康講座(大阪府大阪市) ▶P11へ 医師 赤水 尚史「バセドウ病の話」 医師 西原 永潤「甲状腺の基礎知識」
	1日	日本内分泌学会学術総会(愛知県名古屋市) ▶P10へ 医師 赤水 尚史、宮内 昭、宮 章博、西原 永潤、伊藤 充、深田 修司、久門 真子、山岡 博之、出口 ハンナ
6月	6日	愛知医科大学講義(愛知県長久手) 医師 宮 章博「副甲状腺機能亢進症の外科治療」
	9日	日本臨床細胞学会総会・春期大会(愛知県名古屋) 検査技師 鈴木 彩菜「免疫染色で一步踏み込め!甲状腺細胞診」 検査技師 田中 歩紀「穿刺材料標本作製法の工夫-甲状腺-」
	13日	World Congress on Thyroid Cancer 2023(イギリス/ロンドン) ▶P9へ 医師 宮内 昭「Proper selection by ultrasound features of patients with papillary thyroid microcarcinoma for active surveillance of PTMC」 「Instructional Course: Recurrent Laryngeal Nerve Injury-What Can be Done: Repair, Reinnervation, Thyroplasty セッションにてRecurrent laryngeal nerve reconstruction for voice restoration」 「Panel Discussion: Low Risk Differentiated Thyroid Cancer: Patient-Centered Care」
	14日	日本内分泌外科学会総会(長野県松本市) ▶P10へ 医師 宮 章博、小野田 尚佳、木原 実、伊藤 康弘、東山 卓也、舩岡 裕雄、藤島 成、川野 汐織、佐々木 崇博、山本 雅司、 15日 松永 啓秀、石坂 智、廣川 満良 16日 検査技師 鈴木 彩菜
6月	20日	World Congress of International Federation of head and Neck Oncology Society(イタリア/ローマ) ▶P9へ 医師 宮内 昭 Symposium: Thyroid Cancer Active Surveillance セッションにて 「Long-term Outcomes of Active Surveillance and Immediate Surgery for Low-risk Papillary Thyroid Microcarcinoma: 30-year Experience」、 「Symposium: Updates and Advances in Thyroid Surgery」
	25日	京都府細胞診ワークショップ(京都府京都市) 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺分野における細胞診の観察方法について」
6月	29日	日本乳癌学会学術総会(神奈川県横浜市) 医師 藤島 成「当院における乳腺診療の効率化に向けた取り組み」

講演

世界甲状腺デー 市民健康講座にて講演(大阪)

2023年5月28日に、大阪国際交流センターにて、世界甲状腺デー 市民健康講座が開催されました。赤水院長が「バセドウ病の話」、西原診療支援本部長が「甲状腺の基礎知識」の講演を行っています。

5月25日の世界甲状腺デーにちなみ、日本甲状腺学会は、2016年から日本各地で一般市民を対象に甲状腺疾患を知ってもらう啓発活動を続けています。今回は、元水泳日本代表・オリンピック選手の星奈津美様が特別ゲストとして「心も身体も健康であること」という題名で体験談を語られました。講演に続いて行

われた座談会では、会場参加者から多くの質問が寄せられ、講演者が詳しく回答されています。講演の様子は日本甲状腺学会がYouTubeで配信していますので、ぜひご覧ください。



YouTube▼



その他

宮内名誉院長の対談がDoctor Thyroidに(オンライン)

2023年6月、ロンドンで宮内名誉院長と、米国ニューヨークにあるメモリアル・スローン・ケタリング・キャンサーセンターのMichael Tuttle教授との対談が行われました。これは、Philip Jamesさんという甲状腺癌の手術を受けた経験があり、甲状腺癌の患者さんに有用な情報をYouTubeなどで発信している方の要請で実現しました。今回は、甲状腺微小癌に対する積極的経過観察をテーマとした対談で、Tuttle先生も同様の取り組みをされており、当院を見学に来れたほか、昨年の90周

年記念講演会では特別講演をしていただきました。対談はすでにYouTubeにアップロードされ、Jamesさんによる日本語字幕でご覧いただけます。



YouTube▼



研修・見学の記録 4月 医師2名 5月 医師2名 6月 医師、その他2名



最新のニュースについて、詳しくは当院Webサイトをご覧ください

◀ ホームページ

You Tube▶



学会

日本乳腺甲状腺超音波医学会 学術集会(東京)

第50回日本乳腺甲状腺超音波医学会学術集会にて、赤水院長が座長を務めるランチョンセミナーで西川臨床検査技師が「隈病院ではこう見る!〜迷った時のアプローチ〜」と題した発表を行いました。また、外科医長の藤島医師が教育セミナーで「低リスク甲状腺微小乳頭癌のactive surveillanceに際しての超音波検査のポイント」を、一般演題で川野医師が「顕著な分葉化により画像上2つの甲状腺結節と判断された副甲状腺腺腫の1例」をそれぞれ発表しました。



日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 総会・学術講演会(福岡)

第124回日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 総会・学術講演会で、頭頸部外科の佐々木医師が「外側区域郭清を伴わない甲状腺手術後にリンパ漏を来した症例の検討」の口演発表を、同科の石坂医師が「術中に反回神経の走行異常に気づき、反回神経誤切断を免れた1例―症例報告」のポスター発表を行いました。

新型コロナウイルス感染症がようやく5類感染症へと移行され、非常に多くの参加者により活発な討論がなされ、盛況な学術講演となりました。



日本内分泌学会学術総会(愛知)

毎年当院から多くの医師が参加する日本内分泌学会学術総会が、今年は名古屋国際会議場でWebとのハイブリッドにて開催されました。今年も当院から、内科の医師を中心に複数の医師が講演や発表を行っています。詳細はP8の一覧表をご覧ください。

日本内分泌外科学会総会(長野)

長野県松本市にて第35回日本内分泌外科学会総会が開催され、全国からたくさんの医療関係者が集いました。当院からも医師や検査技師が大勢参加し、講演や発表のほか、多くのプログラムやセッションで座長を務めました。詳細はP8の一覧表をご参照ください。

日本遺伝性腫瘍学会(高知)

第29回日本遺伝性腫瘍学会に、当院で遺伝カウンセリングを担当する安東看護師が研究の成果を発表しました。遺伝学的検査を受け、甲状腺髄様がん未発症で早期手術を受けた患者さんの生活の質(QOL: Quality of Life)を調査・研究した成果を発表しました。

日本乳癌学会学術総会(神奈川)

第31回日本乳癌学会学術総会が開催され、会場には海外からの登壇者も含め5000名以上の参加があるなか、当院からも乳癌診療を行っている4名の医師が参加しました。また、外科医長の藤島医師が「働き方改革」のセッションで「当院における乳腺診療の効率化に向けた取り組み」のポスター発表を行い、多くの質問があり活発な討議がなされました。

院内カフェが リニューアルOPENします



隈病院の増改築工事に伴って閉店しましたカフェ・売店が、10日6日(金)にリニューアルオープンします。店名は「ハナとクマ」で、「森のような心地よさ」をコンセプトにしています。お食事も休憩も、ゆっくりと過ごしていただけます。



完成イメージ

メニュー

ランチメニューは、季節のお惣菜を詰め合わせた「花かごランチ」と、もちっとした麺が特色の「生パスタランチ」の2種類。そのほか、コーヒーやハーブティーなどドリンクも充実しています。



Pickup 1

花かごランチ
1,490円(税込)



Pickup 2

生パスタランチ
1,390円(税込)

INFO

場所	隈病院3階
営業時間	8:00~17:00 (モーニング8:00~11:00、 ランチ11:00~15:00)
定休日	第2土曜、日曜、祝日 ※病院の休診日に準ずる

※ランチメニューの内容は日によって異なります。



カウンセリング センターのご紹介

当院ではからだも心もふくめたサポートとして、カウンセリングセンターを設置しています。病気とは関係のないようなストレスでも、病気への影響がある場合も少なくありません。

ストレスが少しでも緩和され、安心して治療を続けられるよう、一度カウンセリングを受けてみるだけではいかがでしょうか？カウンセリングを希望される方は、担当医、看護師または3階インフォメーションにお申し出ください。

*カウンセラーはすべて臨床心理士資格(財団法人日本臨床心理士資格認定協会)、公認心理師資格のある専門家です。カウンセリングはプライバシー保護について細心の注意を払い、医師と連携の上で行っています。安心してお話しください。
*1~3階待合ラウンジのラックにパンフレットもご用意しています。ご自由にお持ち帰ってください。



お薬ノート

チロナミン錠



●どんなお薬？

甲状腺ホルモンを化学的に合成したもので、T3というものと同じ働きをします。短期間で甲状腺ホルモン値を上げたい場合や甲状腺ホルモン補充療法が本当に必要なかを判断する場合、また一過性の甲状腺機能低下症にFT4の値が改善するまで使用されることがあります。
T3は28号でお話したT4(チラーチンS)と比べて、服用後の吸収が早く体から排泄されるのも早いので、内服後に安定した濃度を維持することが難しく、決められた時

●副作用は？

甲状腺ホルモンはもともと体内にあるものなので、服用量が適正であれば副作用はほとんどありません。ただし、チロナミンは同じ甲状腺ホルモン剤として用いられるチラーチンSに比べて動悸が起りやすくなります。

●服用時に 気をつけることは？

チロナミンの吸収を妨げる成分としてアルミニウム製剤(胃薬など)、鉄剤(造血剤)、亜鉛含有製剤、炭酸カルシウムなどがあります。1日数回服用する場合もあるためできるだけこれらの成分が含まれるものは摂らないことをおすすめします。市販薬、サプリメントや健康食品などを摂る場合も、医師や薬剤師に相談してください。
(薬剤科 榎本千里)

間にきちんと飲むことが大切です。

BALANCE RECIPES

～五感で楽しむ毎日の食事～

隈病院では、入院患者の皆様により毎日の食事を楽しみに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。このコーナーでは、**ヨウ素制限中でも、ご自宅でご家族と一緒にバランスの良い食事を楽しめるよう考えた簡単レシピ**をお届けします。

今回のテーマ

お腹の中から 自律神経を整えよう

季節の変わり目の時期、「なんとなくだるい」「調子が悪い」という方も多いのではないのでしょうか？実はそれ、自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経は、血液循環や食べ物の消化、体温調整、内臓の働きなど多岐にわたって関係しており、24時間休むことなく働いています。そのため自律神経が乱れてしまうと、心と体に様々な不調が現れてしまいます。

自律神経を整えるためのお手軽な方法としては、①朝起きたら日光を浴びる、②毎日湯船につかる、③睡眠時間を確保する、などがありますが、食事から腸内環境を改善することでも、自律神経が整いやすくなります。今回は疲労回復の促進&胃腸から元気になれるかんたんレシピをご紹介します。

〈レシピ提供〉
栄養科 管理栄養士
はやし まさき
林 昌樹

今号から
担当します

豚ロースの味噌漬け焼き

熱量306kcal、タンパク質19.2g、脂質18.0g、
炭水化物13.0g、塩分1.5g

材料(3人分)

豚ロース(とんかつ用) ……………3切れ	★しょうゆ……………小さじ1
★味噌……………大さじ1.5	白ゴマ……………1つまみ
★砂糖……………大さじ1	キャベツ……………1/4玉(千切り)
★みりん……………小さじ2	ミニトマト……………2個
★酒……………小さじ2	胡瓜……………3枚(斜め切り)

下処理(豚肉の筋切り)

赤身と脂身の間の筋に包丁の刃先で等間隔の切れ込みを入れる。

作り方

- ①★を全て混ぜ合わせる。
- ②筋切りをした豚肉に調味料を塗り込み、袋に入れ空気を抜いて密閉する。(30分以上)
- ③②の表面の味噌だれを軽く落とす。
- ④中火で熱したフライパンに薄く油をひき、②を入れ3分間蓋をして蒸し焼きにする。肉を裏返し、同じように3分間蒸し焼きにする。※味噌の焦げ付きに注意する。
- ⑤皿にキャベツ、トマト、胡瓜、適当な大きさにカットしたお肉を盛り付け、ゴマを振りかける。

まいたけのオイル煮

熱量109kcal、タンパク質1.7g、脂質10.4g、
炭水化物4.0g、塩分0.7g

材料(4人分)

まいたけ……………2パック(300g)	ブラックペッパー……………6粒
ニンニク……………1片	ローリエ……………1枚
オリーブオイル……………1カップ	塩……………小さじ1/2
鷹の爪……………1本	イタリアンパセリ……………1本
	レモン……………1/8個(くし切り)

作り方

- ①まいたけは大きめに手でほぐす。
- ②ニンニクを半分にカットし、芽を取り除いてから包丁でつぶしておき、鷹の爪は種を取り除く。
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪、ブラックペッパー、ローリエを入れ、ニンニクの香りがしてきたら弱火にする。
- ④まいたけを投入し中火にしてから3分間煮込み、塩を加えたらよく混ぜ、粗熱が取れるまで冷ます。
- ⑤器に盛り付け、刻んだイタリアンパセリをふりかける。(お好みでレモンを絞る)

★まいたけ

食物繊維を多く含み、お通じをよくする働きがあります。またカルシウムの吸収を促進させるビタミンDが豊富

★豚肉

体の基礎となるタンパク質や疲労回復に欠かせないビタミンB群が豊富です

★味噌

乳酸菌の宝庫で腸内環境を乱す悪玉菌の増殖を抑制し、有害な物質を吸着して体外へ排出してくれます



神戸の能楽堂を知っていますか？

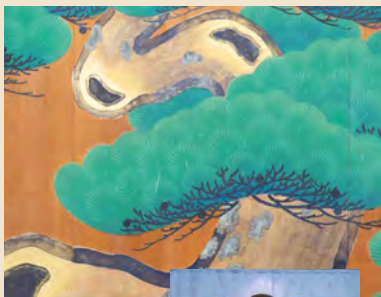
湊川神社の能舞台「神能殿」

神能殿の歴史

建物に足を踏み入れると、堂々とした檜皮葺檜造の能舞台が姿を現します。実はこの舞台は、室町時代に能を大成させた観阿弥・世阿弥の流れをくむ観世家が戦後、再建した能舞台。楠木正成公の妹が観阿弥の母であったことなど、観世家とのつながりから昭和47（1972）年に能舞台の移築が実現しました。

神能殿の芸術

能の舞台に必ずある松の絵「老松」。鮮やかで堂々とした佇まいの神能殿の老松は、日本画の大家・川合玉堂が監修、今中素友が制作したものです。緻密に描かれた二股の葉、溜込という技法を用いられた苔など、細部まで高い技術が注ぎ込まれています。



神能殿の老松



神能殿の一角にある、観世家に伝わる世阿弥像を模した像。湊川神社とのつながりを感じます。

能舞台には3つの正面があります

正面



演者と正面から向き合い、舞台全体を見ることができ



ワキ正面

演者が舞台へ現れる「橋掛り」に近い席。緊張感ある空気を感じられます

もともと能は、神社の拝殿など野外で奉納されていた。舞台の周囲に敷かれた玉石や大きなの違いで遠近感を表現する松の木が、それ到现在に伝えています。

中正面



演者が演技する際の目印とする柱が近く、迫力を感じられます



歴史上の人物と関わりある神社仏閣が数多くある神戸。

南北朝時代の武将・楠木正成を祀る湊川神社には歴史ある能舞台があり、一般の人も鑑賞できる公演が行われています。

ユネスコの無形文化遺産にも登録されている「能」を、神戸の能楽堂で味わってみませんか。

アクセス

湊川神社神能殿

- ◆住所／神戸市中央区多聞通3-1-1
- ◆電話／078-371-1358
- ※能舞台は、催し物以外の平常時は公開されておらず見学はできません。
- ◆アクセス／
JR神戸線「神戸駅」から北へ徒歩約3分
阪急・阪神・山陽各電車「高速神戸駅」下車すぐ
市営地下鉄山手線「大倉山駅」から南へ徒歩約5分
市営地下鉄海岸線「ハーバーランド駅」から北へ徒歩約5分

ピックアップ 能公演

神戸観世会

観世流 宗家二十六世観世清和と観世三郎太の親子が出演。湊川神社にまつわる作品「楠露」を舞います。ほかに、「狂言「右近左近」」、能「葛城」の上演も。

- 日時 12月10日(日)13:00開演
- 場所 湊川神社神能殿
- 料金 前売り(当日指定)6,500円
- 申込 10月10日(火)から湊川神社神能殿事務所などで販売

そのほか公演情報については [湊川神社 公演情報一覧](#) [検索](#)

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 10:00～14:00
場所：隈病院内

インタビュー わたしの 体験談

ぜひ一度「おしゃべり会」へお越しください！

おしゃべり会ボランティア きたじまさん(3)

私がボランティアを始めたのは2008年です。当時はカウンセリングルームや入院患者さんの病室などで、1対1でお話するスタイルでした。ただ1対1なのでなかなかハードルも高く、もっとフランクに大勢で話せたらと思っていました。オープンな雰囲気できれいに立ち寄ることができ、患者さんやそのご家族の方などいろんな方が自由にお話してきたり聞いたりする場所になれば、今の「おしゃべり会」のスタイルになりました。

なかには毎月のように来てくださる常連さんもいらっしゃいます。新型コロナウイルス感染症の5類移行後、再び以前のように多くの方が参加され、みんなそれぞれその人なりの問題を抱えながらも、おしゃべり会で自由に話をしたり聞いたりしています。

基本的に「おしゃべり会」では来られた方のお名前など個人情報につながるようなことをお聞きすることはありません。そのためのか家族などには話づらい深刻な悩みを吐露される方も、実はたくさんいらっしゃいます。この場所はプライバシーが守られている安全な場所です。心の中の「声」を安心して「おしゃべり」してほしいと思います。(全4回)



隈病院 ご近所おすすめ飲食店&テイクアウト

- A つるてん生業 西店 [和食]
時間 11:00～20:00(水曜は～16:00) 休木曜
- B 豊福 [和食]
時間 11:00～14:00※夜はご予約のみ 休なし
- C ひょうごイナカフェ [和食]
時間 11:00～14:30(LO)(土・日曜・祝日は～16:00) 休なし
- D カレー味善 [洋食]
時間 11:30～14:30, 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 ビツェリア ファミリア [洋食]
時間 11:00～14:30(LO), 17:30～20:30(LO) 休月曜
- G 洋食ますだ [洋食]※臨時休業など要確認
時間 11:30～14:30(LO), 17:30～19:45(LO) 休日曜
- H 洋食の朝日 [洋食]
時間 11:00～15:00 休土・日曜※不定休は要確認
- 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 11:00～16:00 休日・火曜※要確認
- K すいずい [喫茶]
時間 10:00～17:00(金曜12:00～) 休水曜※要確認
- L Norari&Kurari [喫茶]
時間 11:00～19:00 休日・祝・第3土曜日※不定休あり
- 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





待合スペースの椅子を増やしてほしいです。

A. ご不便をおかけして申し訳ございません。当院は、今年新棟の完成を予定しており、これにより各階の待合スペースを拡張する予定です。日々、多くの方にご来院いただいている病院として、より一層、患者の皆様へ快適にお過ごしいただけるよう新棟オープンに向けた準備を進めております。また、当院のSNS公式アカウントでは、増改築後の院内の様子をイメージした動画を配信しております。ぜひ一度ご覧ください。

病室が個室でありがたかったです。周りに気を遣うこともなくプライベートも保たれ、何より清潔感があって、術後も快適に過ごすことができました。(一部抜粋)

A. 入院中も快適にお過ごしいただけたとのこと、ご意見ありがとうございます。当院は、全病室がトイレ付きの完全個室で、陰圧設計・熱交換式の24時間換気システムを導入しております。そのため、入院中の感染症対策についても、安心して過ごしていただける環境が整っています。また、さらに快適な、浴室付き個室・特別室もご用意しておりますので、くわしくは隈病院ウェブサイト「入院のご案内」ページをご参照ください。

隈病院の地域貢献

 **ヴィッセル神戸 (Jリーグ)**
 **神戸ストークス (Bリーグ)**
を応援しています!!

隈病院は地域貢献の一環として、2018年4月からJリーグのプロサッカーチームであるヴィッセル神戸を、そして2023年6月からはBリーグのプロバスケットボールチームである神戸ストークス(元西宮ストークス)をサポートしています。

