

KUMA+

クマプラス

2023
SUMMER

vol.29



／ 特集 ／

タバコが 甲状腺疾患に 及ぼす影響

隈病院 栄養科こだわりのバランスレシピ
水分のとり方を意識しましょう
『ささみとらっきょうの野菜サラダ』

神戸の楽しい歩き方
植物園で緑に包まれて

検査を読み解く
安全な採血のために

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

8月13日(日)～15日(火)
夏季休暇

9月9日(第2土曜)
外来診察あり

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

2024年1月13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。
- 当院からお渡り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



タバコが甲状腺疾患に及ぼす影響

頭頸部外科とは

タバコのお話をする前に、私の所属する「頭頸部外科」という科を御紹介させていただきます。頭頸部外科とは、文字通り、「頭から頸部の外科」という意味です。頭から頸部のなかで、目と脳をのぞいた部位の診療にあたるのが頭頸部外科です。隈病院では「頭頸部外科」と標榜していますが、他の総合病院や大学病院では「耳鼻咽喉科 頭頸部外科」と並べて標榜していることが多いと思います。いわゆる「ジビ科」です。つまり、頭頸部外科の医師＝耳鼻咽喉科の医師です。

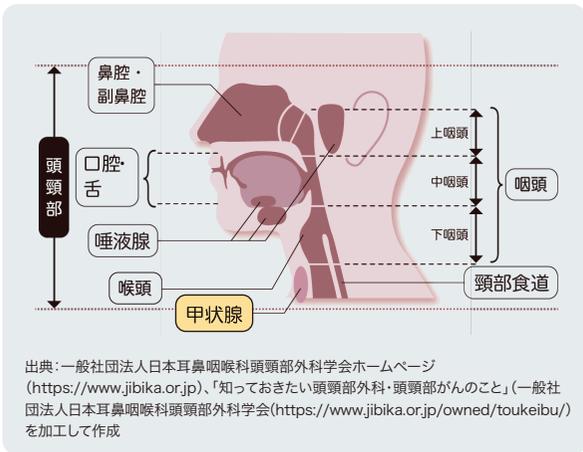
耳鼻咽喉科医が、耳や鼻だけでなく、頸部も診察すると聞いて、意外に思われる方も多いかもしれません。耳鼻咽喉科では、扁桃炎や喉頭炎などのノド風邪といわれるものから、喉頭癌、咽頭癌、舌癌などの悪性疾患まで、幅広い頸部疾患の診療を行っています。そして、甲状腺疾患も頸部に発生する病気ですので、耳鼻咽喉科・頭頸部外科が診療を担当する疾患のひとつです(図1)。

隈病院では、頭頸部外科と外科の垣根は無く、頭頸部外科医と外科医の合計13人が混合チームとして手術を行っています。

禁煙の普及活動について

私は2019年に隈病院に赴任し、今年で入職5年目になりますが、それ以前は市民病院や大学病院などの総合病院で、いわゆる耳鼻咽喉科医として長く診療にあたってきました。喉頭癌、咽頭癌、舌癌などを診療していると、それらの患者さんのうち喫煙者の割合が非常に高いことに気づかされます。また、癌だけで

図1 頭頸部の構造



頭頸部外科 医長

ささき たかひろ
佐々木 崇博

PROFILE 頭頸部がんに興味を持ったことをきっかけに耳鼻咽喉科医の道に進む。2006年に京都府立医科大学を卒業後、大阪大学の耳鼻咽喉科・頭頸部外科学教室に入局。入局後は、市中病院や大学病院で耳鼻咽喉科疾患全般の診療経験を積む。その後、甲状腺専門病院で経験を積みたいと自ら隈病院への入職を希望し、2019年に隈病院の頭頸部外科に入職。多くの手術を執刀しながら、臨床研究や論文執筆にも取り組んでいる。



は、喉頭炎や鼻炎などでも、喫煙者で重症化しやすいことも感じておりました。それらの経験を重なるなかで、医師として病気の治療に全力を尽くすことはもちろんです。病気の発症そのものを予防すること、すなわち予防医学の重要性を強く認識することとなりました。そして、耳鼻咽喉科医が貢献できる予防医学としては禁煙指導が最適であると考へ、専門的に学び始め、2013年からは禁煙認定医(禁煙認定指導者)として普及活動を継続しております。

タバコの有害物質

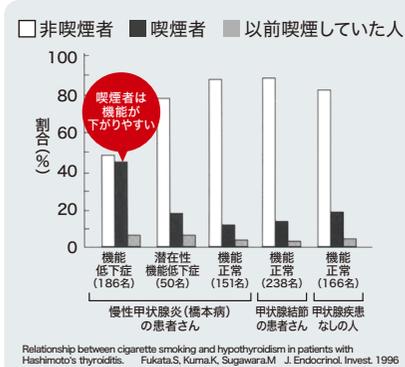
タバコの三大有害物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素です。ニコチンは、タバコ依存症にさせる原因物質です。血管収縮作用があり、血液の流れが悪くなり、血圧上昇、頻脈、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や狭心症などの心疾患リスクが高まります。タールは、タバコを吸っ

受動喫煙について

上記の三大有害物質の他にも、多くの有害物質が含まれています。

厚生労働省によると、2019年の成人喫煙率は16.7%(男性27.1%、女性7.6%)と報告されています。昨今の健康志向の高まりにより、喫煙者の割合は、男女ともに年々減少傾向にあります。しかし、自身が喫煙されていない方も、自分のまわりに喫煙者がひとりもいないという方はおられないでしょう。喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)だけでなく、タバコから立ち昇る

図3 慢性甲状腺炎と喫煙の関係



慢性甲状腺炎は、自己免疫の異常によってリンパ球が自分の甲状腺組織を破壊し、慢性炎症が生じる疾患です。ただし、慢性甲状腺炎と診断された患者さん全員が甲状腺機能低下症となるわけではありません。慢性甲状腺炎の患者さんのうち、一部の方が甲状腺機能低下症となり、甲状腺ホルモン剤が必要となります。

慢性甲状腺炎(橋本病)とタバコの関係

喫煙が甲状腺腫瘍や甲状腺癌の発症リスクを増加させるという明確なデータは、いまのところありません。ただし、甲状腺腫瘍や甲状腺癌が見つかり、摘出手術を受ける必要がある患者さんにとっては、タバコの害は無視できません。なぜなら、喫煙は手術中や術後の様々なリスクを上昇させるためです(表2)。

隈病院全体の診療方針として、当院で手術を受けられる患者さんには、少しでもリスクを排除した安全な手術を受けていただくために、手術にそなえて必ず

甲状腺腫瘍とタバコの関係

喫煙は、慢性甲状腺炎の患者さんの甲状腺機能低下症を悪化させる危険因子です。当院内科の深田医師が、当院の慢性甲状腺炎患者さんを対象に調査した研究でも、喫煙されている患者さんの方が甲状腺機能低下症を起こしやすかったと報告されています(図3)。

タバコは美容にも有害です

タバコは見た目の老化を促進します。しみが目立ち、顔色が悪くなり、しわも増え、「スモーカーフェイス(タバコ顔)」と言われる老け顔になりやすくなります。一方は喫煙者、もう一方は非喫煙者の双子の間で皮膚老化現象を比較したところ、喫煙者の方がより老けた顔になっていたという興味深い研究報告もあります。

禁煙により、タバコ顔の改善が期待できます。ぜひ禁煙して、若々しさを取り戻しましょう!!

次ページへ続く

表1 受動喫煙の主なリスク

- 肺癌のリスクが25%、乳癌のリスクが23%、心疾患のリスクが23%上昇する。
- 乳幼児の受動喫煙により、乳幼児突然死症候群、呼吸器感染症、重症喘息発作が増加する。
- 妊婦の受動喫煙により、低体重児や早産のリスクが上昇する。

煙や喫煙者が吐く煙(副流煙)にも、多くの有害物質が含まれています。喫煙者のまわりの人がタバコの煙を吸わされてしまうことを、受動喫煙と言います。高温で燃焼する主流煙よりも、むしろ、低温で不完全燃焼している副流煙の方に有害物質が多く含まれやすいと報告されており、受動喫煙にも様々なリスクがあります(表1)。

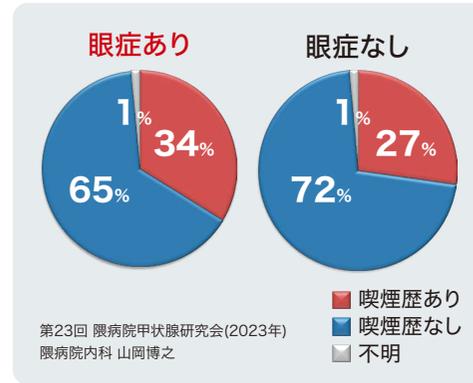
さらにタバコの煙は、壁紙、カーテン、エアコン、自動車の内装などの表面に付着した後、徐々に空気中に再遊離します。

バセドウ病とタバコの関係

喫煙が影響を及ぼす代表的な甲状腺疾患はバセドウ病です。喫煙はバセドウ病の発症リスクを上昇させ、内服薬による治療が効きにくくなります。また、治療でいったん良くなったとしても、喫煙者ではバセドウ病の再発率が高くなります。さらに、*甲状腺眼症の発

これを、二次喫煙(サードハンド・スモーク Third Hand Smoke)といます。あなたの自宅、職場、車の中、行きつけのカフェや飲食店では、タバコの匂いが残っていませんか?少しでもタバコの匂いが残っていれば、それはサードハンド・スモーク、つまり受動喫煙によるタバコの有害物質にさらされているということなのです。受動喫煙による健康への影響により、年間1万5千人が死亡しているとの報告もあります(国立がんセンターの推計)。

図2 甲状腺眼症と喫煙の関係(2015/1~2022/12)



症リスクを上昇させ、その治療も効きにくくなります。

当院内科の山岡医師が、バセドウ病の初診患者さんを対象に喫煙と甲状腺眼症の関係を調査した研究でも、甲状腺眼症のある患者さんには喫煙者が多いという結果でした(図2)。

* 甲状腺眼症:主にバセドウ病の患者さんに合併して起こる目の疾患で、まぶたが腫れる、眼球が突出するものが一重に見えるといった症状が現れる。

限 | 病 | 院 | の | 最 | 前 | 線



さまざまな講演や発表を行っています。

| | | |
|----|--------|---|
| 1月 | 7日 | IgG4関連疾患研究の班会議 (福岡県福岡市) 医師 赤水 尚史「内分泌神経分野におけるIgG4関連疾患」 |
| | 17日 | 森ノ宮医療大学講義 (大阪府大阪市) 医師 廣川 満良「甲状腺の病理と細胞診」 |
| | 19日 | 日本頭頸部外科学会総会ならびに学術講演会 (石川県金沢市) 医師 佐々木 崇博「Well-differentiated carcinoma-not otherwise specifiedの臨床的特徴に関する検討と診療方針に対する提言」 |
| | 21日 | Kyoto Thyroid Seminar (京都府京都市/Web開催) 医師 赤水 尚史「甲状腺診療における最近の進歩と動向」 ▶P9へ |
| | 28日 | 大阪府保険医協会 府医「生涯研修制度」対象講演 (ウェビナー)(大阪府大阪市/Web開催) 医師 宮内 昭「低リスク甲状腺癌の積極的経過観察・管理法、専門医療機関への紹介のタイミング」 ▶P9へ |
| 2月 | 11日 | 神戸甲状腺研究会 (兵庫県神戸市/Web開催) 医師 赤水 尚史(座長) 特別講演:山下俊一先生「原子力災害と甲状腺がん;甲状腺専門医がしておきたい福島のこと」 医師 出口 ハンナ「甲状腺乳頭癌にて全摘術後、経過観察中に甲状腺眼症が顕在化した1例」 医師 松永 啓秀「希な腫瘍である好酸性増多を伴う硬化性粘表皮癌の1例」 |
| | 18日 | 中国四国甲状腺外科研究会 (徳島県徳島市) 医師 小野田 尚佳「甲状腺癌患者のOS延長に寄与できる薬物療法」 |
| | 4日 | 隈病院甲状腺研究会 (兵庫県神戸市) 医師 小野田 尚佳「進行甲状腺癌に対する新たな治療戦略」 医師 山岡 博之「甲状腺眼症に対する当院の診療体制」 検査技師 竹田 有香「超音波検査による甲状腺乳頭癌リンパ節転移の診断〜手技のコツと所見の特徴〜」 ▶P8へ |
| | 11日 | 金沢甲状腺研究会 (石川県金沢市) 医師 宮 章博「原発性副甲状腺機能亢進症:診断と治療のポイント」 |
| 3月 | 11日 | 兵庫臨床細胞学会総会 (兵庫県西宮市) 医師 廣川 満良「症例から学ぶ甲状腺細胞診—新WHO分類とベセスダシステム第三版を基にして」 |
| | 16~18日 | Asian Association of Endocrine Surgeons Meeting (東京都千代田区) 医師 宮内 昭(司会)「Moderator of Invited Lecturer Prof. Sasano: What's new in revised WHO classification of endocrine tumors」 医師 伊藤 康弘「Prognostic factors of follicular thyroid carcinoma: is the present WHO classification appropriate?」 「Thyroid-stimulating hormone suppression might prevent tumor enlargement of papillary thyroid microcarcinoma in young patients」 「Differentiated thyroid cancer management in the era of molecular-targeted therapy」 医師 山本 雅司「Suppressive effect of levothyroxine on disease progression of low-risk PTMC on active surveillance」 医師 小野田 尚佳(座長)「Free Paper Session(Thyroid: others)」 ▶P10へ |
| | 17日 | 甲状腺を考える会in島根 (島根県出雲市/Web開催) 医師 赤水 尚史「甲状腺臨床における最近の進歩と動向」 ▶P9へ |
| | 21日 | Asia Pacific Society of Thyroid Surgery 2023 / 5th National Meeting of Indian Society of Thyroid Surgery (India/Kochi) 医師 宮内 昭「Papillary thyroid microcarcinoma. Who are good for active surveillance? What were the outcomes?」 「Management of Low-risk thyroid cancer」 ▶P10へ |
| | 23日 | Asia Pacific Society of Thyroid Surgery 2023 (India/Kochi) 医師 伊藤 康弘「Active surveillance for low-risk papillary thyroid microcarcinoma」 「Vascular invasion but not capsular invasion significantly reflects the prognosis of follicular carcinoma」 ▶P10へ |
| | 23日 | Lillyインターネット講演会 (東京都港区) 医師 小野田 尚佳(座長)「Lilly TC Web講演会」 |
| | 25日 | 東北甲状腺談話会 (岩手県盛岡市) ▶P9へ 医師 西川 光重「血中FT3測定の臨床的意義:バセドウ病、甲状腺腫瘍、甲状腺全摘後・バセドウ病アイソトープ治療後での考え方」 |

禁煙の方法

隈病院では禁煙外来を開設しておりますので、受診を希望される場合は、自宅近くのクリニックを受診してください。禁煙外来以外で、自宅でする禁煙方法としては、水を飲む、氷やガムや飴(シユガーレス)を食べる、散歩や運動で気を紛れさせるといったのが、最もシユブルな方法です。徐々に本数を減らしていく「減煙」よりは、「一気に「完全禁煙」がお勧めです。ひとりで禁煙を始めるよりは、禁煙仲間がいた方が成功率は上がります。仲間がいない場合でも、禁煙が継続できていることを、家族や医師などに報告することも有効です。そして最も大切なことは、禁煙の目的と明確な期限を、禁煙する前にはっきりと定めることです。

【例】隈病院で安全に手術を受けるため「目的、今週末で「明確な期限」、タバコを完全に辞める!!

禁煙の手段として「加熱式タバコ」や「電子タバコ」といわれる新型タバコに置き換える方がおられますが、これでは禁煙したことになりません。製造会社は、新型タバコは従来の紙巻きタバコより健康被害が少ないとうたっていますが、もちろん健康被害が無くなるわけではありません。厚生労働省や日本呼吸器学会も、「新型タバコが紙巻タバコよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されないと提言しています。

おわりに

予防医学の中でも、禁煙は本人の心がけて今日からすぐに実践でき、かつ非

常に効果的な方法のひとつです。タバコは、ご自身の体だけでなく、周囲の大切な人の健康を害する恐れがあります。奥さん、旦那さん、お子さん、お孫さん、友人、恋人の健康を守るためにも、喫煙されている方は、ぜひ今日から禁煙にチャレンジしましょう。そして、あなたの身近で喫煙されている方にも、ぜひ禁煙をお勧めしてみてください。

【参考文献・図書】

- (1) 禁煙学 改訂4版(南山堂)
- (2) バセドウ病治療ガイドライン2019 (南江堂)
- (3) 甲状腺眼症診療の手引き 日本甲状腺学会・日本内分泌学会編 (メディカルレビュー社)
- (4) Relationship between cigarette smoking and hypothyroidism in patients with Hashimoto's thyroiditis Fukata.S, Kuma.K, Sugawara.M J. Endocrinol. Invest. 19: 607-612, 1996

講演

Kyoto Thyroid Seminar(京都)

「第44回京都甲状腺研究会の特別講演」として企画されたKyoto Thyroid Seminar(第3回)が1月21日に開催され、赤水院長が「甲状腺診療における最近の進歩と動向」と題して講演を行いました。

大阪府保険医協会 内科研究会(大阪)

大阪府保険医協会の内科研究会が1月28日に開催され、宮内名誉院長が「『低リスク甲状腺癌』の積極的経過観察・管理方法、専門医療機関への紹介のタイミング」と題して講演を行いました。当院が世界で最初に開始した低リスク甲状腺微小乳頭癌に対する積極的経過観察について、手術と比較して経過観察がより好ましいこと、その適応と非適応の具体的な説明などを含めた充実した内容で、会場・オンラインで合計130名を超える聴講者からも多くの質問が飛び交いました。

金沢甲状腺研究会(石川)

3月11日に開かれた第12回金沢甲状腺研究会において、宮副院長が「原発性副甲状腺機能亢進症：診断と治療のポイント」と題し、当院の豊富な診療経験をもとに特別講演を行いました。石川県の甲状腺・副甲状腺疾患を専門とする内科、外科、頭頸部外科、放射線科など50名の医師が会場に集まり、講演後にはたくさんの質問をいただきました。

甲状腺を考える会in島根(島根)

「甲状腺を考える会in島根」に3月17日、赤水院長が招かれ、「甲状腺臨床における最近の進歩と動向」と題して特別講演を行いました。赤水院長のご出身地で、ゆかりのある土地での講演となった本会は、現地+オンラインのハイブリット形式で行われ、会場に約50名の医療関係者が集まるとともに、全国にオンラインで配信されました。

東北甲状腺談話会(岩手)

第34回東北甲状腺談話会が3月25日に開催され、西川学術顧問が「血中FT3測定の臨床的意義：パセドウ病、甲状腺腫瘍、甲状腺全摘後・パセドウ病アイソトープ治療後の考え方」と題して、特別講演を行いました。講演では、甲状腺ホルモンであるT4とT3の作用や、様々な病気で血中FT4・FT3濃度の変動に加え、甲状腺手術後などで甲状腺薬内服中の患者管理方法などを、当院での取り組みを含めて講演しました。この会は東北を代表する歴史ある会で、内科・外科など甲状腺を専門とする医師が多く参加し、活発な質疑応答と討論が行われました。また、西川医師に橋本病発見者の橋本博士にちなんだ橋本賞が授与されました。



講演する西川学術顧問。橋本賞を受賞しました。

講演

第23回隈病院甲状腺研究会を開催しました(兵庫)

オンライン開催などを交えながら、毎年開催を続けている隈病院甲状腺研究会は、今年で23回目を迎え、3月4日に開催いたしました。2023年は2019年以来4年ぶりに、感染症対策に十分配慮しながら現地開催のみの形式で行い、医療従事者を中心とした多くの方にお集まりいただきました。冒頭、赤水院長が、【企画1】甲状腺眼症および【企画2】進行甲状腺がんにて行われる講演について、ご紹介いたしました。

企画1では、まず、内科の山岡博之医師が「甲状腺眼症に対する当院の診療体制」について、また、当院で治験を行っている新薬テプロツヌマブ(Teprotumumab)をご紹介しました。続いて、神戸大学大学院 医学研究科 外科系講座眼科学分野 長井隆行先生には「甲状腺眼症の基本のキ」と題して講演いただきました。両講演の終了後には、甲状腺眼症の専門医による診療の必要性や、個体差による診断の難しさ、眼球突出の治療の困難さなど、様々な角度から活発な質問が飛び交いました。その後、座長の神戸大学大学院 医学研究科 外科系講座眼科学分野 教授 中村誠先生が、甲状腺眼症が甲状腺機能異常とは必ずしも関係しないということを再認識することの重要性を強調され、企画1が締めくくられました。続いて企画2では、臨床検査科の竹田由香検査技師が「超音波検査による甲状腺乳頭癌リンパ節転移の診断～手技のコツと所見の特徴～」をテーマにお話ししました。そして、この日最後の講演は、診療本部長 小野田尚佳医師が「進行甲状腺癌に対する新たな治療戦略」と題し、登壇しました。そして総括として、座長の金沢医科大学医学部臨床医学頭頸部外科学講座 名誉教授 辻裕之先生が今後さらに多岐にわたる進行甲状腺癌の治療の発展と、それに携わる専門人材の育成の重要性を強調されました。

最後に、宮副院長から、関係の医療施設の皆様に日頃のご協力に対する御礼を申し上げ、今年の隈病院甲状腺研究会は盛会裏に終了いたしました。



企画1「甲状腺眼症」山岡医師 講演の様子



企画1「甲状腺眼症」長井医師 講演の様子



企画2「進行甲状腺癌」竹田検査技師 講演の様子



企画2「進行甲状腺癌」小野田医師 講演の様子

学会

アジア内分泌外科学会(東京)

1988年以来1年おきに開催されてきた本会は、2022年の開催は新型コロナウイルスの蔓延のため1年延期となっていました。そして、この度2023年3月16日から18日に第18回アジア内分泌外科学会が開催されました。当院からは、名誉院長宮内昭がInvited Lecture 1: Prof. Hironobu SasanoによるWhat's new in the revised WHO classification of endocrine tumorsの司会を勤め、治験臨床試験管理科長伊藤康弘が甲状腺癌の分子標的薬に関するシンポジウムで発表、また「濾胞癌の予後因子-現

行のWHO分類が適切か」との口演、「甲状腺微小乳頭癌の積極的経過観察においてTSHが腫瘍増大の因子である」との口演を行いました。さらに、頭頸部外科の山本雅司が「甲状腺微小癌の管理においてTSH軽度抑制により、腫瘍の進行が抑制される」との口演をしました。そして診療本部長小野田尚佳がFree Paperセッションの座長を務めました。韓国、台湾、インド、マレーシア、オーストラリア、タイ、シンガポール、インドネシアなど多くの国からの参加があり、久しぶりの対面での学会開催は大変有意義でした。

Asia Pacific Society of Thyroid Surgery 2023(インド・コーチ)

Asia Pacific Society of Thyroid Surgeryの第4回CongressがIndian Society of Thyroid Surgeonsの第5回Meetingと共同開催されました。当院からは宮内名誉院長と伊藤康弘治験臨床試験管理科長が招待され参加しました。宮内名誉院長はKeynote Lecture(基調講演): "Active surveillance of low-risk papillary thyroid carcinoma: Who are good for active surveillance? What

were the outcomes?"の講演を行い、大変大きい反響がありました。また、甲状腺癌の手術に関するパネルディスカッションにも参加しました。伊藤康弘治験臨床試験管理科長はKeynote Lectureの司会、パネルディスカッションに参加、さらに一般口演も行いました。インド、マレーシアなどアジア、オーストラリアのみならず、イラクやUAEから500名以上が参加し、熱心な討議が行われました。



Keynote Lectureの後に感謝状を受ける宮内名誉院長



Keynote Lectureの後に座長として感謝状を授与する伊藤科長



Keynote Lectureの題材である甲状腺微小乳頭癌の積極的経過観察が地元の情報誌に取り上げられました

研修・見学の記録 1月 医師2名 2月 医師1名、その他1名 3月 医師4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▶



初の関西暮らしを楽しむ

コロナ禍の2年前に、限病院に入職しました。外出できる機会がありませんでしたが、神戸は山も海もあるので、生活をしているだけでもリラックスできます。観光で訪れる人がいる場所が生活圈という、この素敵な雰囲気をつぶり味わいたくて、今日は山側、次の日は海側と、道を変えて歩いています。

最近少しずつ外出できる環境に

自分なりの「休み方」を探して

なってきたので、夫と一緒に京都、奈良、淡路島などへドライブに出かけています。旅行はどちらかというと計画を立てず、感覚で動く派です。「どこに行こう?」「ここに行ってみよう」と出かけた先で、「次はどうしようか?」「ここに行ってみよう」と、現地で決めながら成り行きを楽しんでいます。関西に暮らすのは初めてなので、神戸を拠点に西日本を満喫しています。

同僚の姿に刺激を受けて

普段の休日は、時間を気にすることなくゆっくり過ごすことがほとんどです。好きな音楽を聴いたり、夫とゆっくり話をしたり。それだけでもあつという間に時間が過ぎていきます。

自分なりの「休み方」を探して

限病院の同僚の医師たちは、診療や研究に全力を注ぎながら、それそれ趣味を大事にして楽しめる何かを持っています。そんな姿に刺激を受けて、私も何かを始めてみたいと思うようになりました。6歳から大学生までバイオリンを弾いていたので、再び演奏できるように練習を再開したいですね。夢中になれる何かを探しています。

今まで「休む」ことをあまり意識して考えたことはありませんでしたが、充実した休日は、診療にも良い影響があると思います。今後も自分なりの「休み方」を探しつつ、甲状腺の診療を極めていきたいです。

内科医師 出口ハンナ

Doctor's Profile

米国Pitzer Collegeを卒業後、北海道大学医学部へ編入。卒業後は佐久市立国保浅間総合病院や東京大学医学部附属病院を経て千葉大学内分泌代謝・血液・老年内科学教室に入局し、内分泌代謝疾患の診療に広く携わる。2021年に入職し、臨床のさらなるスキルアップを目標に日々患者さんと向き合う。





5類移行後の 新型コロナ ウイルス対策

2020年初頭から3年以上に渡り、新型コロナウイルス感染症によって医療現場だけでなく、日常生活全般にまで多くの制限がありました。そのような中でも、患者の皆様にはマスク着用を徹底していただくなどご協力いただき、診療を継続することができました。心より感謝申し上げます。

長く続いたコロナ禍も、2023年5月8日から感染症法上の位置付けが5類感染症へと引き下げられることで、ようやく一区切りがつかしました。

当院は新型コロナウイルス感染症対策を一部緩和しながら、引き続き万全の体制で診療を継続していきます。ご来院の際は、引き続きマスク着用など、ご協力をお願いいたします。

(看護本部 本部長／安全管理室 新田 早苗)

院内ではマスクの着用をお願いします

3月以降、マスクの着用は個人の判断が基本となりました。ただし、厚生労働省ウェブサイト「マスク着用の考え方について」の中でも、医療機関への訪問や受診時には、周囲の方に感染を広げないよう、マスクの着用が推奨されています。この方針に則り、隈病院でも患者の皆様へ、引き続きマスクの着用をお願いしております。ご理解・ご協力のほど、よろしくをお願いいたします。

くわしくは厚生労働省のWebサイトをご覧ください。



検査を読み解く

安全な採血のために

採血にかかる時間は
日によって違います

隈病院では1日およそ600人の患者さんに、検査のための採血を行っています。そんな中で時折、採血を受けた方から「前回よりもスピーディに終わりましたね」とか「今回は前より時間がかかっている気がする」というようなご意見をいただくことがあります。どうして、同じ患者さんでも採血にかかる時間が異なるのでしょうか？
実はそれは、その日その患者さんの血管の「出方」が大きく関係しています。

「血管の出方」とは？

採血がスムーズに行いやすい血管を、採血者は「血管が出ている」と表現することがあります。血液をスムーズに必要な採取するためには、血管の位置がはっきりとわかること、血流が充分にあることが大切です。そのため、たとえば血管が見えて場所が明確にわか

実践してみましよう!!

血管の「出方」が変わる要因は様々で、実はちょっとした事で血管が出てくることがあります。



そこで、皆様にぜひ実践していただきたい方法をいくつかご紹介します。

①良い姿勢をとる

背筋を伸ばして、椅子にしっかりと腰掛けてください。採血が苦手な方も、安

全のため身体は採血者(スタッフ)の方へ向けてください。

②身体を冷やさない

身体が冷えていると血管が収縮してしまいます。冬だけではなく、夏もクーラーで身体は冷えています！

③水分をこまめに摂る

夏は汗をかくことで、冬は乾燥で、水

分不足になっていることがあります。来院時や採血待ち時間などに2、3口(50〜100cc)飲んでいただくだけでもいいかもしれません。

【注意】水分の摂取制限のある方、姿勢を保つのが難しい方など、決して無理をせずに可能なものを選択し試してみてください。

上記の方法を試しても、血管が見えにくく採血が困難なこともあります。が安心安全な採血のため、私たち採血室スタッフも力を尽くしてまいります。皆様も、無理のない範囲で、上記の方法を実践してみるなどご協力をお願いいたします。
(臨床検査科 川越ほのか、安本綾乃)

採血の際の姿勢



採血ブースのわんちゃん、ねこちゃんの写真は顔を向けて大丈夫です



BALANCE RECIPES

～五感で楽しむ毎日の食事～

限病院では、入院患者の皆様には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

水分のとり方を意識しましょう

私たちがかく汗の中には水分だけでなく体内に必要なミネラルも一緒に含まれて出ていきます。そのバランスがくずれると足がったりするなど筋肉や神経の症状が現れますが、ミネラルは体内で作ることができないので、食事から摂取する必要があります。特に汗をたくさんかく夏は水分と一緒にミネラルもとることが大切です。水分のとり方で夏にお勧めな方法を3つ。①体の熱がこもっている時は夏野菜で体内の熱を逃がすこと。②冷たい飲食物を控えること。③起床時と就寝前に常温以上のお水をコップ1杯飲むこと。今回は夏野菜を中心にミネラルもとれるようにレシピを作成しました。

〈レシピ提供〉
栄養科 管理栄養士
ひらの みほ
平野 美保



ささみとらっきょうの野菜サラダ

熱量122kcal、タンパク質11.6g、脂質2.9g、
炭水化物13.3g、塩分1.4g

材料(3人分)

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| 鶏ささみ……………2切れ | ミニトマト……………3個 |
| 紫玉ねぎ……………1/2個 | ★らっきょう汁……………大さじ3 |
| かいわれ……………1/2パック | ※足りなければ甘酢……………(酢:砂糖=3:2)を足す |
| サラダパック…1パック | ★薄口しょうゆ……………大さじ1 |
| (お好みのカット野菜) | |
| らっきょう……………6個 | |
| カシューナッツ……………5個 | |

下処理

鍋に400mlの水と酒大さじ2(分量外)と鶏ささみを入れて火にかけます。沸騰したら火を止め、蓋をして冷めるまで置きます。鶏ささみを取り、水分を切る。

作り方

- ①紫玉ねぎは食べやすい大きさにスライスして水に晒す。かいわれは根元を切り落とす。らっきょうはみじん切りにする。
- ②鶏ささみは割いておく。
- ③ボウルに水を切った紫玉ねぎとその他の野菜を入れ、らっきょう、鶏ささみを入れて混ぜ合わせ★で味付けをする。
- ④器に盛って、上からカシューナッツ、トマトを食べやすい大きさに切り添える。

山芋と枝豆のおやき

熱量173kcal、タンパク質7.4g、脂質9.3g、
炭水化物14.9g、塩分3.1g

材料(4人分)

| | |
|---------------------|---------------|
| 山芋……………5cmくらい(200g) | 塩コショウ……………少々 |
| 枝豆……………10～20粒 | 卵……………1個 |
| 豚肉……………4枚 | 小麦粉……………大さじ3 |
| | サラダ油……………大さじ1 |

作り方

- ①枝豆をゆがき粗熱がとれたら粗みじんにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り塩コショウして炒め、バットにとり冷ます。
- ③ボウルに山芋をすりおろし、枝豆、小麦粉、卵、豚肉を加えて混ぜ合わせ人数分に小判型にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油をひいて③を焼く。
- ⑤皿に盛り付け、お好みでわさび、酢じょうゆなどでいただく。

★枝豆

タンパク質のほか、夏に必要な水分量を調節するカリウム、ビタミンB群も豊富に含まれます

★らっきょう

食物繊維が多く、整腸作用や脂肪吸収の抑制などにも働きますが、胃腸が弱っている時は3つ程度に

★カシューナッツ

ナッツ全般にミネラルが豊富です。手軽に買える便利な食材です

まるっと！ 園内マップ

移動はラクラク♪

最寄り駅の神戸電鉄「北鈴蘭台」駅から、無料送迎バスが出ています



広い芝生と
遊具もあります

多目的広場



お土産も
いろいろ



森の中で素敵なランチも

森のカフェ、雑貨ル・ピック

カフェでは同園近くの弓削牧場の新鮮なミルクを使ったメニューが味わえます。やさしい甘さのソフトクリーム(500円/税込)もおすすめ! ショップでは季節の植物の販売も。

池の周りの 木陰の散策はいかが

長谷池までは展示館から歩いて20分程。体力に自信がない人も、ちょっとしたハイキング気分を味わえます。

長谷池



いろいろな木がいっぱい

森林に特化した同園には、エリアごとに国内外のさまざまな木が。



入口

スタートはここから

森林展示館・管理事務所

4月にリニューアルしたばかりの森林展示館は、園内の生態系を分かりやすく紹介。森に生息する小さなネズミやカエルにも会えます。



プチ登山を体験できる
小道がたくさん



アクセス

- ◆ 住所 神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2
- ◆ TEL/078-591-0253
- ◆ 時間/9:00~17:00(入園は16:30まで)
- ◆ 休園日/水曜(祝日の場合は翌日)※時期によっては開園、年末年始
- ◆ 料金/中学生を除く15歳以上…300円、小・中学生…150円
※各種割引あり

送迎バスを降りると、緑の木陰が目の前に広がる同園。六甲山地に広がる園内には約1,200種の樹木が植えられ、小鳥の声や小さな生き物たちにもぎやかです。入ってすぐある管理事務所近くで木陰を散策したり、園内に足を伸ばしてみたり、思い思いに過ごせます。

植物園で 緑に包まれて

三宮から約30分で最寄り駅に到着する神戸市立森林植物園。都会の喧騒を忘れて、緑いっぱいの園内で深呼吸しませんか。



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：1階防災センター横 セミナー室

インタビュー
わたしの
体験談

この状況で、この身体を受け入れて、生きていく

おしゃべり会ボランティア きたじまさん(2)

私は甲状腺以外にも病気を患っていて、他の手術の経験もあります。病気がわかった時にはいつも「どうして私だけ…」「これは何の罰なんだろう」と、まずは自分を責めていました。隈病院の患者ボランティアに参加したのは、ちょうどこの頃でした。何度か病氣と治療を繰り返す中で、一人で向き合い続けるのが辛くなってしまっていたのだと思います。「誰かと話したい」「誰かに話を聞いてほしい」という気持ちが高まっていた時、隈病院の情報誌に当時患者ボランティアをされていた方の記事が載っていて、気がつくとその日に参加を申し出ていました。

いざ始めてみると、ボランティアを通じてたくさんの方々とお会いすることができました。辛い思いを乗り越えた方からの忘れられない印象的な言葉もたくさんあります。みなさん一人一人に生活があって、それぞれみんないろんな思いを抱えながら頑張っている。そういう話を聞いているうちに「これが私なんだ」とこの身体を受け入れ、この身体を許すことができるようになりました。今となっては自分を責めてもがいていた、そのおかげで気付けることも多かったです。なかば懺悔のような気持ち(笑)で始めた国際機関への寄付は今でも続いています。(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 11:30～14:30(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

ご近所ぶらりMAP
花隈・元町
エリア
hanakuma・motomachi
KOBÉ

当院の
管理栄養士が
アドバイス

栄養お悩み相談のご案内

「ダイエットしているのに体重が減らない」「減塩したら味がしなくて食が進まない」など、皆様の食生活に関するお悩みを、隈病院の管理栄養士がアドバイスします。

- 方法 対面またはオンライン
- 日時 月～金曜、14:00～(所要時間30分)
- 料金 2,200円(税込・保険適用外)

*オンラインの場合は、別途「アプリ利用料」「情報通信料」がかかります。

お申し込み 事前予約制

オンライン相談の接続方法や料金に関する事など、くわしくは1～3階待合ラウンジの棚にあるリーフレットにてご確認ください。ご質問・お申込は3階インフォメーションにお越しください。



栄養お悩み相談のご案内

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



1階エントランスに公衆電話を設置してほしいです。

A. 昨年までは、当院1階にも公衆電話が設置されていましたが、昨年NTT西日本により撤去されました。令和4年4月1日から公衆電話の設置基準が変更され、利用率の低い公衆電話を撤去することで、その分の費用を災害時用公衆電話の維持に役立てるためとのことです。なお、当院に一番近い場所の公衆電話は、阪急花隈駅西改札付近にございます。(右ページの地図参照)

「ユニバーサルサービスとしての公衆電話の見直し」については、右下の二次元コードから総務省のウェブサイトをご確認ください。

