

# ふれあい

2012年 冬 vol. 44

発行日 平成25年1月15日

発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会

須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211

地域医療連携室 TEL/FAX：0248-75-2223 (8:30~17:00)

URL：http://www.h3.dion.ne.jp/~hei-shin

E-mail：sukagawa@d2.dion.ne.jp



場所：不帰嶮から望む劔岳

撮影：院長 津田達徳

## 目次

- 1面 ・表紙
- 2.3面 ・新年を迎えて／甲状腺の病気について
- 4面 ・新入職員紹介
- 5面 ・クリスマスコンサートが開催されました／おもいやり駐車場のスペースを増やしました
- 6.7面 ・野菜を1日350g食べよう！
- 8面 ・病院理念／患者の権利勲章／外来医師担当表／編集後記

# 新年を迎えて



院長

津田 達徳

あけましておめでとうございます。

昨年は、震災による被害からの復興を  
念じた年始めでありました。

1年間の間に少しずつですが、復旧・  
復興が進み、落ち着きが出てきたように  
思われます。

師走の選挙で政権が代わりました。

新年と重なり、社会情勢がより良い方向  
に動く事を期待したいと思えます。

当院では、本年も基本方針である地域に  
根ざした医療を継続して参ります。

また手狭になった透析施設の充実を図り  
たいと考えております。

患者さんから時々病院に対するご意見を  
頂く事があります。実行できる事はすぐ  
に実現すると言う事で、昨年も12月に  
身体障害者用の駐車スペースを希望され  
たので増やしました。貴重なご意見を頂  
けるのは本当にありがたいことです。これ  
で良いと言う事はないので、地域に貢献  
する為に何事も前向きにとらえ、日々、  
努力して参るつもりです。

地域の皆様の安心生活を守る医療機関の  
ひとつになれますように、足元をしつかり  
踏みしめ進んでいきますので本年もどうぞ  
よろしくお願い申し上げます。



## 甲状腺の病気について



副院長 外科

古河 浩

甲状腺は頸部の気管の前面に存在し、  
蝶ネクタイのような形をした臓器です。  
甲状腺ホルモンを生産する内分泌器官  
です。甲状腺ホルモンは代謝に関係して  
おり、ホルモンの異常により体に様々な  
症状をもたらします。甲状腺では、甲状  
腺の胞の中にヨードをため込みます。食事に  
よるヨードの摂取が少なければ機能は低下  
します。ヨードは海藻などに多く含まれ、  
日本人の食生活に置いては不足する事は  
ありません。  
甲状腺の病気について、機能的な面と腫瘍  
(できもの)の面の二方向からお話ししま  
す。

### 1. 機能の異常による病気

機能異常の診断は、採血により甲状腺  
機能を測定したり、脳下垂体より放出さ  
れる甲状腺刺激ホルモンを測定して診断  
します。また、高率に甲状腺に対する自  
己抗体も出現するために採血により測定  
します。また、機能異常の病態には腫瘍  
も合併する事があり、超音波検査も施行  
します。

#### a. 機能亢進症

(ホルモンの分泌が多い病気)

種々の甲状腺の炎症にて、炎症の起き  
ている間は、甲状腺の胞が破壊されホル  
モンが高い値を示します。この場合の  
治療は、まず炎症に対しての加療を  
行い、対処療法を行います。

自己抗体のために、ホルモンの分泌が  
亢進するのがBasedow病です。英米医学圏  
ではGraves病といえます。甲状腺腫や眼球  
突出がみられ、甲状腺ホルモンの過剰な  
分泌により頻脈、発汗および手指振戦等  
がみられます。おもしろい特徴があり、  
男性の甲状腺腫は目立たないことが多い  
です。また、代謝が亢進するのでやせ型  
の体型の方が多のですが思春期の患者  
さんは、食欲も亢進するために太った方  
が多い特徴もあります。眼球突出する  
ために腫が大きく、やせ形の体型であり  
きれいな方が多いのも特徴です。  
治療は、薬物治療が最優先されます。

機能亢進症の治療薬は副作用も強く、薬物によるコントロールが難しくなると手術療法が選択されてきました。最近では放射性ヨード療法も適応が増えてきているようです。医大にて働いていたころ、結婚するので手術してくださいという患者さんが何人かいらつしやいました。ホルモンのコントロールができていれば問題ないのですが、機能亢進状態は妊娠するのも難しく、妊娠の維持はさらに難しいとされています。

### b. 機能低下症

#### (ホルモンの分泌が少ない病気)

症状として倦怠感、寒がり、むくみおよび脱毛等があります。治療は甲状腺剤の服用にてホルモンのコントロールを行います。

病気として代表的なものは慢性甲状腺炎（橋本病）です。橋本病は甲状腺の炎症のなれの果てなのですが、発病当初は炎症により甲状腺ろ胞が破壊され機能亢進の状態になります。この状態において甲状腺中毒症が発症するHashitoxicosisとよびます。対処療法を行いますますが、いずれ甲状腺機能は低下します。やはり自己免疫性の疾患であり、自己抗体が陽性になることが多いです。また、慢性甲状腺炎を母体として悪性リンパ腫が発病することがあります。

## 2. 腫瘍（できもの）による病気

腫瘍に対する診断は、超音波検査およびCT等の画像診断に加え、腫瘍に直接針を刺して細胞を検査する細胞診にて行います。

### a. 悪性の腫瘍

甲状腺に出来る悪性の腫瘍は95%くらいが分化癌（乳頭癌とろ胞癌）と分類されるもので、生命予後（命に関わる割合）が非常に良いものであります。10年生存率は95%くらいと癌の中ではもつとも予後がよい癌とされています。発症年齢が若いほど予後はよいとされています。

しかし、高齢になって発症する甲状腺癌の中に未分化癌というものがあり、この癌の頻度は2%程と言われていますが、平均生存期間が6ヶ月と癌の中では最も予後が悪い癌とされております。

このように、予後がもつともよい癌ともつとも悪い癌が発生する可能性のある臓器です。

### b. 良性の腫瘍

甲状腺腫という良性の腫瘍があります。また、腺腫様甲状腺腫と分類される多発性結節性の腫瘍性の病変のものがあります。

どちらについても普通は手術の対象となりませんが、腫瘍自体が大きく癌との

鑑別が難しい場合、および縦隔内に入り込んだりして気管の圧排が大きい場合等は手術の適応になる事があります。

### c. 小児の甲状腺癌について

発生頻度は100万人に1〜2名の発生頻度とされていますが、発見された時にすでにリンパ節転移や肺転移等が存在して進行した状態で見つかる事が多いです。しかし、加療を行えば予後は良好とされています。

甲状腺癌は放射線によっても発癌リスクは増加します。広島・長崎の原子爆弾投下による外照射およびチェルノブイリ原発事故における内照射によって多くの甲状腺癌が発症いたしました。チェルノブイリの原発事故においては、一般住民に唯一発生増加が証明された健康被害は、当時小児であった人たちに発症した甲状腺癌であり、事故後最短4年後から、事故後25年を経た現在でも発症の増加を認めています。チェルノブイリに置いては、事故後汚染された食物、特にミルクの摂取からの内部被爆が原因と考えられています。2年前の福島原発の事故の際には、事故発生から早期から食物に対する統制は厳しく、ミルク等は破棄されていました。小児に対する原発事故の影響は低いものと考えられますが、現在行われている福島県小児甲状腺超音波検査が、今後いろいろな真実を証明してくれるでしょう。

# 新入職員紹介

岡部 真由美 (3階病棟 看護師)



患者さん(ご家族)の思いをくみ取り、より良い状況にするため、支援に努めていきたいです。その為、さらなる知識を吸収し、技術を身につけていきたいと思えます。

海老名 京子 (4階病棟 看護師)



入社して半年がたち、最初は私にできるだろうかと不安もありました。仕事を覚えるのが大変で忙しい毎日ですが、笑顔で退院していく患者さんを見ると、とてもうれしく思い、これから良い看護を提供していきたいと思っています。

菅野 淳子 (透析 看護師)



希望の透析室での勤務が出来てうれしく思っています。ひとつひとつの動作に意味があることを理解し、学習して、先輩方に少しでも近づいて、迷惑をかけないように努力していきます。



矢吹 文洋 (臨床工学科)



主に心臓血管撮影室、手術室中心に勤務していますが覚えることが多く、忙しい毎日を送っています。とてもやりがいのある仕事なので、楽しく頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

斎藤 洋 (臨床工学科)



まだまだ右往左往していてばかりで、何かとご迷惑をおかけしていますが、温かいご指導のほどよろしくお願ひします。

鈴木 彰江 (リハビリテーション科)



昨年6月より入職し、早くも6ヶ月が過ぎますが、慣れない点も多くご迷惑をかけています。リハビリスタッフの一員として患者様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思ひます。

杉原 功一 (リハビリテーション科)



昨年は社会人1年目で至らない点が多くあり、皆様にご迷惑をかけることが多々あったと思ひます。2年目となる今年は少しでも成長し、頑張りたいと思うのでよろしくお願ひします。

渡邊 大介 (リハビリテーション科)



理学療法士になり2年目となります。まだまだ分からないことが多くご迷惑をかけることもあると思ひますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。

渡部 真由美 (医事課)



仕事に慣れるまで時間がかかりそうで心配ではありますがありますが、皆様にサポートして頂きながら一日一日頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

三島木 幸枝 (医事課)



初めて経験する事が多くご迷惑をおかけしますが、少しでも早く仕事を覚えるように努めたいと思ひます。よろしくお願ひします。

白取 夕貴 (栄養課)



まだまだ力不足ですが、患者様の気持ちになり美味しい食事を届けられるよう勉強していきます。よろしくお願ひします。

以上、平成24年4月〜12月までに入社した新入職員11名をご紹介します。どうぞよろしくお願ひします。

# クリスマスコンサートが 開催されました



昨年の12月22日土曜日に、東棟4階食堂「せせらぎ」にて、当院外来に勤務している小針看護師が所属する「チャイニーズ」による**クリスマスコンサート**が開催されました。

会場は入院中の患者さんで満員となりました。ギター、マンドリンに加えて中国の伝統的擦弦楽器「二胡」や中国・ミャンマー等で用いられる気鳴楽器「フルス」（ひょうたん笛）との奏でる音楽が響き渡りました。

会場では一人一人にケーキが配られ、しばし入院生活を忘れ、クリスマスを感じることができたのではないかと思います。チャイニーズの皆さん、ありがとうございました。

## 主な演奏曲

- ・グリーンズリーブス
- ・サリーガーデン
- ・神田川
- ・ピンジョイ
- ・世界に一つだけの花
- ・上を向いて歩こう
- ・見上げてごらん夜の星を

他



## おもいやり駐車場の スペースを増やしました

「身体障害者用の駐車台数を増やしてほしい」とのご意見を頂き、昨年12月、おもいやり駐車場の駐車スペースを2台から4台に増やしました。

駐車の際には、「おもいやり駐車場利用証」を車外から見えるように掲示して下さい。よろしくお願い致します。

# 野菜を 1日 350g 食べよう!

みなさんは1日にどのぐらい野菜を食べていますか？  
 そもそもヒトはどうして野菜を食べなければならないのでしょうか。

野菜を食べる目的はビタミン、ミネラル、食物繊維を摂るためです。  
 これらの働きについて簡単に説明します。

## ビタミン

ビタミンは13種類あり、脂溶性ビタミン4種類（A、D、E、K）と水溶性ビタミン9種類（B<sup>1</sup>、B<sup>2</sup>、B<sup>6</sup>、B<sup>12</sup>、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、C）があります。

ビタミンは食べたものが、効率よく体内で栄養として働くための触媒的な役割を果たします。ヒトは体内でビタミンを合成できないか、合成できても必要量より不足するため、食物から摂取しなければなりません。これらのビタミンが不足すると、食物から摂ったタンパク質や脂質を体で利用することができないばかりか、食物からエネルギーを生産できなくなる原因の1つとなります。

## ミネラル

ミネラルとは、人体を構成する元素のうち酸素、炭素、水素、窒素以外の元素をいいます。主に骨や歯などの硬組織の構成成分として働きます。

また、生体機能の調節（体液のpH調節、神経筋肉の興奮性調節）をします。簡単に言えば、私たちが呼吸をし、一定の体温を保ち続けるために必要だということです。野菜からのミネラル供給は主にカルシウムとカリウムです。

## 食物繊維

食物繊維は水に溶けるかどうかで、水溶性と不溶性に分けられます。  
 水溶性食物繊維は小腸において栄養の消化、吸収を抑制する効果が大きく、血中コレステロール低下や、血糖の上昇を緩やかにするなどの作用があります。  
 不溶性食物繊維は糞便の量を増やし、便秘解消に役立ちます。

また、野菜を食べる目的には、もう1つ「野菜の持つ抗酸化作用」としての役割があげられます。

## 抗酸化物質

私たちが日常生活で受けるストレス（たばこ、アルコール、紫外線、薬物、環境ホルモン等）が引き金となり、活性酸素が過剰に生成されます。活性酸素は酸化作用が強力になつた酸素で生活習慣病の発症に深く関わります。この活性酸素を消去するのが抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンC、E、βカロテンです。  
 また、酸化ビタミンの作用を補い、高めてくれるのが野菜の色素です。

## 抗酸化作用を発揮する野菜の色素

色素名	色	含まれる野菜
リコピン	赤色	トマト
βカロテン	黄橙色	人参 かぼちゃ
カプサンチン	赤色	赤ピーマン トウガラシ
ルテイン	黄橙色	とうもろこし ブロッコリー
クロロフィル	緑色	ホウレンソウ ピーマン
アントシアニン	赤～紫色	赤シソ なす 赤キャベツ
ケルセチン	褐色	玉ねぎ にんにく
クルクミン	黄色	しょうが

これらの機能成分を十分補うためには1日350g以上（そのうち120g以上を緑黄色野菜）の野菜を摂ることが必要とされています。

## 緑黄色野菜の分類

可食部100g中にカロテン600μg以上含まれているものを緑黄色野菜といえます。  
 カロテン含有量が600μg以下でも、日常の摂取頻度が多く★カロテンの補給源となる野菜も含め、緑黄色野菜とよんでいます。

★トマト、グリーンアスパラガス、ピーマン、さやいんげん、おくら、芽キャベツ、ししとう、じゅうろくささげ、たいさい、キンツアイの10種類

今回より4回にわたり旬のものを使用して野菜を1日350g以上摂れるメニューを紹介します。

《主食がパンや麺のメニューはご飯に比べ野菜が摂りにくいかと思えます。そこで今回は朝食にパン、昼食に麺をとり入れたメニューにしてみました》

\*分量は1人分です

【朝食】

- ・トースト 2枚
- ・食パン8枚切り 5g
- ・バター 2枚
- ・かぼちやサラダ 70g
- ・かぼちや 3g
- ・レーズン 12g (大さじ1)
- ・マヨネーズ 少々
- ・粉パセリ 少々
- ・スクランブルエッグ 75g (1個半)
- ・卵 20g
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・玉ねぎ 3g (小さじ1弱)
- ・油 少々
- ・塩・こしょう 少々
- ・カフェオレ 150g
- ・牛乳 2g
- ・インスタントコーヒー 2g
- ・砂糖 1個
- ・みかん 1個



朝食 563kcal

1日分の野菜摂取量

緑黄色野菜	220g
その他の野菜	245g
<b>合計</b>	<b>465g</b>

※下記はメニューに使用した野菜です。



【昼食】

- ・ツナと水菜のパスタ 80g
- ・スパゲティ 50g
- ・ツナ缶(ライト) 35g
- ・水菜 15g
- ・パプリカ赤 15g
- ・めんつゆ 3g (大さじ1)
- ・オリーブオイル 15g (小さじ1弱)
- ・大根和風和え 40g
- ・大根 2g
- ・乾燥わかめ 7g (1本)
- ・カニカマ 15g
- ・ノンオイルドレッシング 5g
- ・水菜の葉の部分 少々
- ・かつお節 少々
- ・コンソメスープ 20g
- ・白菜 20g
- ・しめじ 5g
- ・にんじん 5g
- ・コンソメ 2.5g
- ・塩 少々



昼食 551kcal

【夕食】

- ・雑穀ごはん 60g
- ・十六穀米 3.5g
- ・豚汁 15g
- ・豚もも肉 20g
- ・大根 10g
- ・にんじん 10g
- ・じゃがいも 30g
- ・ごぼう 5g
- ・糸こんにゃく 5g
- ・みそ 9g (大さじ1/2)
- ・さばのケチャップあん 80g
- ・さば(三枚おろし) 80g
- ・ピーマン 10g
- ・玉ねぎ 20g
- ・ケチャップ 9g (大さじ1/2)
- ・酢 7.5g (大さじ1/2)
- ・砂糖 4.5g (大さじ1/2)
- ・醤油 9g (大さじ1/2)
- ・片栗粉 3g (小さじ1)
- ・水 50g
- ・ほうれん草の(まおよい) 70g
- ・ほうれん草 2g (小さじ1弱)
- ・白すりごま 2g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 4g
- ・浅漬け 30g
- ・かぶ 10g
- ・かぶ葉 30g
- ・塩 少々



夕食 598kcal

1日合計 1712kcal

## 病院理念

- ・生命を尊重し、平穏な心で臨む医療を実践します。

## 基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

## 患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様がご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様がご自分の意志で病気になる治療法等について、決定する権利を尊重します。

## 外来医師担当表

木曜日の午後・日曜日・祝日は休日診療となります。（救急患者は受付しております。）

			月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	一診	院長	後藤	院長	院長	後藤	院長	休日診療
		二診			津田 (晃)			津田 (晃)	
	午後	一診	三瓶	三瓶	三瓶	休日診療	三瓶	猪狩	
外科	午前		古河	古河	福島医大 9:00～	福島医大	福島 医大	古河	休日診療
	午後					休日診療			
整形外科	午前		津田 (謙)	津田 (謙)	山田 9:00～	津田 (謙)	津田(謙) 福島医大 (第2・4)	津田(謙) 福島医大	休日診療
	午後					休日診療	渡部		
心臓血管外科			佐藤 (午前)	佐藤 (午後)			佐藤 (午後)		
麻酔科				獨協医大 10時～12時		斎藤 9時～10時			
呼吸器科						藤生 (午前)			
乳腺外来			古河 (午後)						



編集後記：新年明けましておめでとうございます。今年も皆様に役立つ情報の掲載に努めますので、「ふれあい」をご愛読いただきますよう、よろしくお願ひ致します。

