

どうぞ御自由にお持ちください

## 当院の御案内

地域の安心を第一に考えた病院づくりを目指しています。

### 外来診療時間変更のお知らせ

平成20年7月5日から土曜日の外来診療時間が下記のとおり変更となります。  
 診療時間 午前9時～12時30分  
 (従来は午前9時～午後3時)  
 整形外科専門外来の診療受付は12時までです。  
 なお、月曜日～金曜日の診療時間は午前9時～午後6時まで変更はありません。

ご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願ひ申し上げます。

診療科目	病床数	診療時間
外科・内科・消化器科・ 整形外科・肛門科・ 呼吸器科・循環器科・ 麻酔科(医師:土田亜矢)	一般病室 35床(全室個室) 療養病床 99床(完全型)	平日 土曜 午前9時 午前9時 午後6時 午後0時30分 日・祝日休診

外来診療担当	時間	曜日						
		月	火	水	木	金	土	
午前	外科系診療	院長 北川	院長 平池		院長 平池	院長 北川	交代制	
	内科系診療	今	左近	今	才善	今		
午後	外科系診療	平池	北川	北川	北川	平池	休診	
	内科系診療	才善	才善	左近	今	左近		

### 医療相談の御案内

1階『地域医療連携室』にて「医療ソーシャルワーカー」が患者様や御家族から直接、お話を聞いて、入院中における様々な心配事や介護、福祉に関する御相談などをお受けしております。どうぞお気軽に御相談下さい。

御相談時間 | 午前9時～午後5時(月～金)  
 御希望の方は直接お越しいただくか、受付または病棟スタッフにお申し付け下さい。御相談内容についての秘密は厳守致します。  
 医療ソーシャルワーカー 藤原 孝史

## 大正琴

毎月第4木曜日の午後2時から3時までの1時間、大正琴の演奏で楽しませてくださるボランティアの方々をお迎えして、患者食堂で鑑賞会をおこなっております。鑑賞会ではその時々季節にぴったりの曲や、昔を思い出させてくれる懐かしい曲が演奏され、みなさんにはこの演奏に合わせて楽しく歌っていただいています。外来で来院されている方や地域の方もご自由に参加できますので、どうぞお気軽に遊びに来てください。詳細の確認は地域医療連携室まで!



第7号 平成20年7月10日発行/発行元 医療法人社団 土田病院/編集 土田病院 広報委員会/次回発行平成20年10月10日

## 土田病院ニュース

# -WA- 輪

みんなの輪と和を

第7号  
2008年  
7月発行



医療法人社団 土田病院  
看護部長  
大滝 涼美

### ごあいさつ

平成20年7月1日付けで看護部長を拝命いたしました。当院は一般病棟と療養病棟があり、急性期から慢性期、終末期と医療を展開しています。医療界の変革とともに、当院の看護部も大きく変化しました。

一般病棟は看護師を患者様7人に1人の割合で配置したことです。札幌市の一次、二次救急を担っているため、看護師の業務は、多忙で煩雑なものになっていました。看護師の人員が増えたことで、ゆとりをもった、人を思いやる心を持った看護が提供できるようになったのではないかと嬉しく思っています。

療養病棟は夜勤看護師の増員です。療養入院患者様の平均年齢は85.6歳と、年々上昇していますが、この増員により、より安全性のあるケアの提供ができました。

院外研修も積極的に参加するスタッフも増えました。看護職員1人1人が倫理観と職業意識を高め、確かな技術を持って看護を行う、患者様に満足していただける人材育成につながっていくのではないかと期待しています。

また、医療に対する患者様の要望もより多様になってきています。患者様中心の看護を推進し、当院の診療機能が維持・発展することを希求していく所存です。



医療法人社団  
**土田病院**  
TSUCHIDA HOSPITAL  
札幌市1次・2次救急指定病院  
札幌市中央区南21条西9丁目2-11  
TEL 011-531-7013  
http://www.tsuchida.or.jp



# 甲状腺の話

医療法人社団 土田病院 消化器・内分泌外科 平池則雄

## 1. 甲状腺とは

甲状腺は、頸部の前方に位置する臓器で、漢字の八を上下逆さにしたような形をしています。(図1)

その働きは、甲状腺ホルモンを分泌することです。甲状腺ホルモンは、全身の各細胞の呼吸量、エネルギー産生量の増大、基礎代謝量の促進を起こします。サケ科などの魚類では海への降下時の海水適応を起こさせたり、両生類では幼生から成体への変態を促進させ、鳥類では季節ごとの換羽を起こしたりするホルモンとしても知られています。つまり、体の中のエネルギー代謝を制御して、作り出すエネルギーをコントロールしているのです。

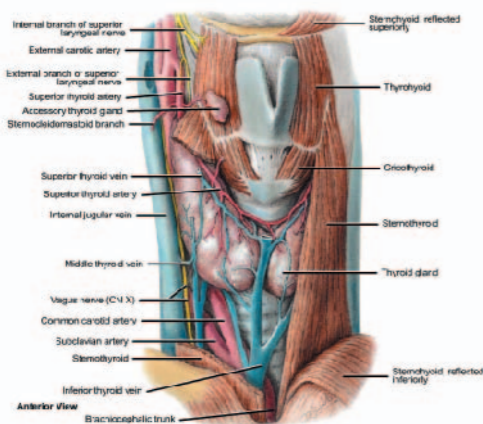


図1

## 2 甲状腺の病気

### 1) 甲状腺が腫れる

甲状腺の病気は「甲状腺が腫れる」事がとても多く、意外に多いものです。よく注意して頸部を診たり、触診すると見つかる事が多いです。日常の臨床では、中年以降の女性の橋本病(慢性甲状腺炎)や、腫瘍性の病変がよく見つかります。このタイプの病変は、甲状腺が「腫れている」(図2)事で気づかれることが多く、人に指摘されたり、偶然の診察の時に発見されることが多いものです。



図2

一方、甲状腺のホルモンが多い状態(甲状腺機能亢進症)や少ない状態(甲状腺機能低下症)で

も、甲状腺が腫れることがあります。

その他の病気には、甲状腺炎、急性化膿性甲状腺炎、亜急性甲状腺炎等がありますが、頻度が少ないのであまり問題になることはありません。

### 2) 甲状腺の検査

#### A 画像診断

甲状腺が「腫れている」時は超音波診断やCTを用いて、甲状腺の内部に腫瘍があるのか、甲状腺全体が腫れているのか判断します。甲状腺の内部に腫瘍がある場合には、その腫瘍が嚢胞(袋状のしこりで、内部に水分を含みます)状か、嚢胞の内部に乳頭状増殖(袋のなかに、よきによきと出てくるしこり)はないか、充実性(しこり全体が組織のかたまりのようになっている)か、石灰化(カルシウムが沈着すること)等がないか、を判断します。悪性が疑われる場合には、更にMRやシンチグラムという検査をすることもあります。最終的には、甲状腺に注射針を刺して細胞診を行い、腫瘍の性質を判断します。

#### B 甲状腺機能検査

一方、甲状腺機能が正常か否かも大切な要素なので、採血による甲状腺ホルモンの測定や甲状腺自己抗体の検査(橋本病や甲状腺機能亢進症の典型例であるバセドウ病など)を行うこともあります。

## 3. 治療

甲状腺疾患の診断が確定したら、甲状腺機能亢進症や機能低下症の場合には、適切な薬剤を投与することが肝腎となります。甲状腺機能亢進症の一部は、単独に薬剤によるコントロールがむづかしいときが間々ありますので、2種類の薬剤(メルカゾールとチラージンSの併用療法)を投与してコントロールすることも多くあります。

一方、腫瘍性病変の場合は、良性腫瘍の場合には経過観察となったり、悪性腫瘍が確定したら手術療法や<sup>131</sup>I療法が選択されることもあります。

甲状腺の治療についても詳しい医師がおりますので、是非ご相談下さい。

胃癌・大腸癌検診、各種検診受付中!

当院では、胃癌・大腸癌検診、肺癌検診などを専門医が直接行っております。また、各種検診についても専門医が責任を持って、随時行っております。ぜひ、御相談ください。

## 専門外来のお知らせ

当院では、下記の専門外来を行っております。  
禁煙外来 火曜日 午後  
睡眠時無呼吸症候群外来 月曜日、水曜日、木曜日 午後  
PEG・PTEG(胃ろう)外来 木曜日 午後  
いずれも、保険適応となりますので、お気軽に御相談ください。

# 糖質と朝食の関係

医療法人社団 土田病院 栄養科 中谷 久美子

## 【糖質とは?】

糖と聞いて何を連想するでしょうか? 糖は摂らないほうが体に良いと思っている人はいませんか? もちろん摂りすぎはよくありません。でも身体にはなくてはならない大事な栄養の1つです。

**\*糖質 炭水化物)の働き**  
糖質 炭水化物)の主な働きは体のエネルギー源 穀物、砂糖、芋などに多く含まれますが、それ以外に肉、魚、牛乳などにも微量ながら含まれています。

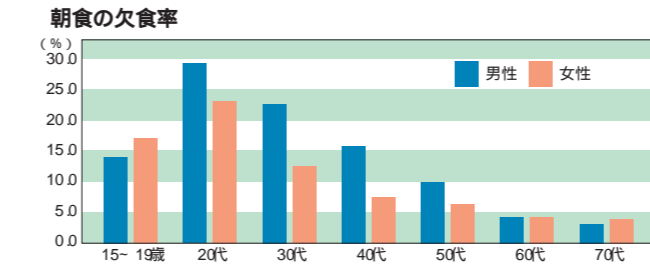
摂取した糖質 炭水化物)はブドウ糖に分解され、一部は血液中に、それ以外のブドウ糖はグリコーゲンとして肝臓に貯蔵されます。  
**\*ブドウ糖の使われ方**  
ブドウ糖は脳、筋肉、その他体の器官で毎日消費されますが、中でも脳 中枢神経系はブドウ糖だけをエネルギー源とし1日に約120g(600kca相当)のブドウ糖が必要となります。

それ以外の器官に必要な量を含めると1日に最低でも約180gのブドウ糖が必要といわれています。  
食事で摂取されたブドウ糖は約4時間で身体に吸収され、その後は肝臓に貯蔵されているグリコーゲンを分解し使われます。しかしそれも約10時間で使い尽くされてしまうので、それ以降食事をしないとタンパク質を分解してブドウ糖を作りだします。

## 【朝食のすすめ】

### \*欠食が多い今

朝食を欠食する人の割合をみると、男女ともに20代の人に最も多く、ついで30代。約20~30%の人が欠食しているといわれています。



資料: 厚生労働省 国民健康・栄養調査(平成15年)  
注: 「欠食」とは国民健康・栄養調査において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

10代の欠食率も年々増えてきており、性別で見ると20代女性について10代女性の欠食率が多いというデータもあります。  
理由としては時間が無い、食欲がない、ダイエットのためなどであるそうですが、朝食は1日のスタートを切る上で欠かせないエネルギー補給となります。車でいうとガソリンを満タンにして出発する重要な準備段階です。朝食の重要性を再確認してみましょう。

## \*朝食はなぜ必要?

朝食を欠食すると集中力がでない、イライラする、身体がだるい、生あくびが出るなどの症状が現われます。なぜこういった症状に至ってしまうかというと、寝ている間にも私達の身体はエネルギーを消費しています(呼吸、体温、脳...)

特に脳はブドウ糖を貯めておくことができないので、食事によるブドウ糖の供給がないと朝の脳はうまく働くことができません、思考力、記憶力の低下につながり、ちょっとしたことでイライラするといった状態がおこってしまうのです。体温を上昇させ、脳を活動させ、身体を目覚めさせる、それが朝食なのです!

ダイエットのために摂らないという人もいますが、朝食を摂らない事で空腹感が増し昼食、夕食の過食へとつながり、逆に体重が増えてしまうということが考えられます。朝からしっかり食事を摂るとエネルギーの代謝も上がり、太りにくい身体になります。

### \*朝食を摂る習慣をつけよう

成長期にある10代の子供たちにとって朝食は必ず摂るべき食事といえます。しかし、先の調査結果にもあるように20~30代に多い朝食の欠食率。つまりは子供を持つ親の世代に欠食が多いといえます。両親が朝食を摂る習慣がないと、子供にもそれは習慣化されます。朝食は1日に必要な栄養を摂る大事な食事であると同時に、家族間のコミュニケーションをとる重要な時間にもなります。家族そろって朝食を摂りましょう。

### \*朝食には何を摂る?

まずはエネルギー源となる糖質 炭水化物)の補給が必要となります。脳にとってはすぐに補いたい栄養ですね。

糖質 炭水化物)が含まれるものとしてパン、ご飯、シリアルなどがあります。朝あまり食べられないという方は、糖質を多く含むバナナや砂糖入りのコーヒー、ミルクなどで、少しでも糖質を補うようにしましょう。さらに、ビタミンB1を含む食品と一緒に摂ると、糖質のエネルギー燃焼がアップするのでお勧めです。ビタミンB1を多く含む食品としては、豚肉、豆類、ゴマ、ピーナッツ、牛乳などがあります。

### 【ブレイクタイムには少しだけ甘いものを】

脳は安静状態で1時間に5gのブドウ糖を消費しています。脳をたくさん使うとそれ以上のブドウ糖の消費が考えられます。海外では仕事の間にブレイクタイムを設ける習慣があります。脳への糖分補給でさらに仕事の効率を上げる意味があるのですね。

甘いものにはストレスを解消する効果もあり、気分が落ち着きます。量、食べる時間に注意すれば体重も気になりません。チョコ1かけ 飴玉1個 ドライフルーツ1かけ コーヒーなら砂糖スティック1本(4g)100kca以内に抑えるのがよいでしょう。食後2~3時間後がおすすですが、夜寝 夕食後に摂ると太る原因になるのでやめましょう。

# 健康セミナー

会場はいつでも土田病院内会議室です。

専門の医師およびパラメディカルが分かりやすく解説します。ぜひお越しください。

7月 第27回	日 時: 平成20年7月29日(火) 午後2時より 演 者: 放射線科 柴田 康志	8月 第28回	日 時: 平成20年8月26日(火) 午後2時より 演 者: 理学療法科主任 佐藤 博文	9月 第29回	日 時: 平成20年9月30日(火) 午後2時より 演 者: 薬剤科科長 滝元 一成
------------	---	------------	--	------------	--