

# KUMA+

クマプラス

2020  
WINTER  
vol.15



特集

## 地道な努力を続け、 国際内分泌外科学会会長に就任 宮内昭院長の歩み

隈病院 栄養科こだわりのバランスレシピ  
ハレとケのバランスを取る…『牛すじカレー』

神戸の楽しい歩き方  
今日はmy体育の日

お薬ノート  
ヨウ素のお話

検査を読み解く  
SPECT/CT検査の役割について



## 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け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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 休診のお知らせ

2020年

～1月5日(日)  
年末年始休暇のため休診

1月6日(月)  
午後休診

8月13日(木)～15日(土)  
お盆休み

11月19日(木)～21日(土)  
休診

※8月8日(土)、11月14日(土)  
は第2土曜日ですが診察いたします

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

地道な努力を続け、国際内分泌外科学会会長に就任

## 宮内昭院長の歩み



### 甲状腺外科への道を歩み始める

今でこそ院長を務めさせていただいている私ですが、もともと、医師とは縁のない家系に生まれました。しかし、両親の希望もあり、医師への道を歩み始めたのです。

医学部に進学後は、自身の専門として外科を選択しました。そして、甲状腺や内分泌を専門とする大阪大学第二外科（当時）の高井新一郎先生との出会いがきっかけとなり、甲状腺外科の道に向け歩み始めました。

### 病理診断の経験を積む

大阪大学の麻酔科と外科で、それぞれ

半年間の研修の後、吹田市民病院で2年間、外科の経験を積みました。私はこの時期、病理診断に興味を持つようになります。病理診断によって不要な手術を避けることができれば、患者さんの負担を減らすことができるからです。

大学に戻った後、教授との面接時にも、病理診断に興味があることを伝えました。すると、学内留学として病理診断について学ぶよう指示を受けます。2年半の間、1週間に1日だけ外科の仕事をするほかは、基本的に病理の教室に居候しながら経験を積みました。

この病理診断の経験は、のちに甲状腺腫瘍の外科を専門とする上でも役立ちました。

### 非常勤医師として 隈病院へ

1974年、大学に勤務しながら、週に一度、隈病院に非常勤医師としてやって

きました。1983年に香川医科大学に赴任した後は、ときに飛行機などを乗り継ぎ神戸にやってきては、隈病院で外来と手術に従事するような生活を約16年間つづけました。この時期に私は、積極的に新たな取り組みを実現していきました。

たとえば、病理診断の経験を生かして、せんしきゅうじん穿刺吸引細胞診<sup>※</sup>の導入を提案したのです。穿刺吸引細胞診を開始してから、診断技術は向上したと思います。それまでは発見することができなかった、3ミリに満たないような小さな甲状腺がんをも発見することができるようになりました。このような結果を、誇らしく思っていたこともあります。

しかし、そのような思いはすぐに変化しました。当時、甲状腺微小がんは、手術による切除が一般的な治療法でしたが、本当に手術を行うべきか疑問を抱くようになりました。研究を続ける中で、多くの甲状腺微小がんは進行せず、たとえ進行しても、その時点で手術を行えば

手遅れになることはないのではないかと考えるようになりました。実際に、声帯麻痺など手術による合併症のほうか患者さんにとって悪影響を与えることもあると分かりました。これらのことから、甲状腺微小がんでは「経過観察をしながら必要があれば手術を行った方がよい」と考えるようになりました。

そして、研究結果とともに、当時の院長である隈寛二先生に相談しました。常に「患者さんのために」という信念を持たれていた隈先生は、私の提案を納得し、受け入れてくださったのです。この提案が基となり、隈病院では、微小がんに対して手術を行わず経過観察を推奨する方針をたてました。この成果は、後に、アメリカ甲状腺学会の甲状腺腫瘍取り扱いガイドラインに取り上げられるとともに、日本の甲状腺腫瘍診療ガイドラインにも影響を与えています。

※穿刺吸引細胞診：細い注射針で病変から直接細胞を取り出し、顕微鏡下で観察する検査

## 「隈病院の次の院長に なってもらいたい」

大学で助教を務めながら、非常勤医師として隈病院への勤務も続けていた頃のことです。隈先生からある打診を受けました。それは「隈病院の次の院長になってほしい」というものでした。

常に患者さんを第一に考え行動される隈先生のことを私は尊敬していました。そんな隈先生の申し出であればという思いで、次期院長の道を選ぶ決意をします。そして、1998年、数年後に院長に就任する予定で、副院長となりました。

ちょうど私が入職したばかりの頃、隈先生が新たに隈病院の理念を掲げました。そのひとつに「甲状腺疾患中心の専門病院として最高の医療を均等に提供すること」があります。私は、この理念に強く共感しました。「隈病院に來たすへの患者さんが誰でも均等に最高の医

状態に関する論文数の報告によると、隈病院は世界で第3位。甲状腺がんに関する論文数では、世界で第4位であるとわか



療を受けることができるような体制を実現する、そして世界中の患者さんと医療従事者にその成果を還元していく」。理念を実現するための挑戦が始まりました。

## 甲状腺の論文数が 世界第3位に

院長に就任したのは、副院長として入職してから3年が経ったときです。院長になったからといって、一方的に自分の方針を押し付けるだけでは、人はついてきません。ひとつひとつ地道に体制を整備していきましました。

医師たるもの、目の前の患者さんの治療に精一杯あたることは、何よりも大切です。私も一外科医として、常に「誰よりもよい手術をする」という気持ちで、安全で確実で、しかもスピードが速い手術を行うよう努めてきました。

同じように、すべての医師がレベルのりました。非常に驚くとともに、誇らしく思ったことを覚えています。

今では、「国際学会で「Kuma University」と研究機関に間違われることがあるほど、研究の成果でも広く認められているといえるでしょう。

## 国際内分泌外科学会会長 に「これからも「神戸から 世界へ」を合言葉に

当時の院長である隈先生がなぜ私を見込んでくださったのか、今となっては正確な理由はわかりません。しかし、院長に就任してからというもの、患者さんのため、よりよい病院をつくりあげるため全力を尽くしてきた自負があります。隈夏樹理事長の協力を得ながら、診療や研究、病院の体制づくりに力を注いできました。持ち前の探究心を武器に、新たな活動にも積極的に取り組んできたのです。

高い手術を行うことができるよう、ベテラン医師と若い医師を組ませて、2人で手術をする体制を築きました。また、術前カンファレンスでは、すべての症例を皆で検討し、どのような手術を行うのか徹底的に共有しました。これらの取り組みの結果、レベルの高い手術を均等に提供できる体制が築かれるようになったのです。

また、私は、実際に診ることができない患者さんへの貢献も同じくらい重要であると考えています。世界中の患者さんのため、甲状腺専門病院として専門的な知見を発信することも大切な役割です。そのため、研究や論文発表にも力を注いできました。隈病院は研究の分野でも大きな成果をあげるようになってきました。2015年、アメリカで開催された国際甲状腺会議で、Jones Hopkins 大学の David Cooper 教授が特別講演をされました。講演の中で発表された、最近10年間の施設別の甲

私は、「こう成ろう」と何かを目指したことはありません。常に「こう在ろう」というあるべき姿、在り方にこだわってきました。日々、最高の医療をすべての患者さんに均等に提供しよう努め、そして、得られた知見を発信するという地道な取り組みを続けてきたに過ぎません。その積み重ねが、現在の隈病院をつくりあげたと思っています。

2019年、これまでの実績が認められ、国際内分泌外科学会のプレジデント（会長）に就任させていただきました。まさか自分が選ばれるとは思っていませんでしたが、非常に名誉なことであると思っています。

これからも世界中の患者さんのため、甲状腺疾患に取り組む医師のため、「神戸から世界へ」を合言葉に、努力を続けていきます。

# 当院院長が国際内分泌外科学会会長 (International Association of Endocrine Surgeons, IAES, President) に就任

8月11日～15日にポーランド、クラクフで万国外科学会とともに開催された国際内分泌外科学会 (International Association of Endocrine Surgeons, IAES) において当院院長宮内昭がIAESの第21代会長に就任しました。IAESは1979年に創立されすでに40年の歴史がある内分泌外科の専門家が参加する国際的に最も高いレベルにある内分泌外科学会です。今年にはハーバード大学外科主任のGerald Doherty教

授が第20代会長を務められ学会は大盛況でした。学会の晩餐会においてDoherty教授からPresidential Medalが宮内に引き継がれました。宮内は2021年にマレーシア、クアラルンプールでの学会開催までの2年間、会長を務めることになりました。



会長就任の挨拶をする宮内

# 第20回国際内分泌外科学会 (International Association of Endocrine Surgeons, IAES) で発表

8月11日～15日にポーランド、クラクフで万国外科学会とともに開催された第20回国際内分泌外科学会 (International Association of Endocrine Surgeons, IAES) において当院臨床試験管理科科長伊藤康弘と病理診断科医長林俊哲が口演しました。伊藤は最近改訂された第8版TNM 病期分類の腫瘍の進行度を示すT分類に甲状腺外進展度に応じて少し見直しを加え、リンパ節転移分類であるN分類に大きさ (3cmを区切り) による分類を追加すると甲状腺癌患者の予後をより正確に予測できることを口演し、大きい反響がありました。伊藤はさらにポスター発表も行いました。林は甲状腺癌の穿刺吸引細胞診後の穿刺経

路再発をまとめて報告しました。甲状腺腫瘍の診断には穿刺吸引細胞診が必要不可欠ですが、希ではあるが穿刺の経路に癌の再発が起こることがあります。癌の原発巣、リンパ節転移巣の穿刺後の累積穿刺経路再発率を乳頭癌と濾胞癌に分けて明らかにし、穿刺経路再発そのものは局所手術で容易に対応できるが、このような患者は遠隔転移率や癌による死亡率が高いことを明らかにし、この報告は高く評価されました。クラクフは中世のヨーロッパの雰囲気良く保存されている美しい都市であり、ここにあるヤギロニア大学は14世紀に創立されたヨーロッパで最も古い大学の一つです。地動説を初めて唱えたコペルニクスはこの大学を出ています。大学の一部はその長い歴史を保存した博物館になっており、英国のエリザベス女王や我が国の上皇ご夫妻も訪問しています。この歴史ある会議室でサテライトシンポジウムが開催され当院院長宮内昭も招待され参加しました。



口演する林俊哲医師



口演する伊藤康弘医師

さまざまな講演や発表を行っています。

7月	6日	読売健康講座 (大阪府大阪市) 医師 東山 卓也「身近な病気である甲状腺疾患について 甲状腺にしこりがあるといわれたら? (外科編)」 医師 笠原 俊彦「身近な病気である甲状腺疾患について (内科編)」	P8へ
	12日	宮崎甲状腺疾患研究会 (宮崎県宮崎市) 医師 中村 浩淑「バセドウ病診断と治療のポイント&ピットフォール…自験例を基に」	
	13日	日本甲状腺病理学会総会・学術集会 (福井県) 医師 廣川 満良「甲状腺細胞診の過去・現在・未来」 検査技師 樋口 観世子「Zuckerland結節は嚢後体由来か?」 検査技師 鈴木 彩菜「副甲状腺腫瘍に対して穿刺した細胞診の現状」 検査技師 兼松 里紗「甲状腺未分化癌の診断におけるEカドヘリン免疫染色の有用性」	
	18日	日本臨床腫瘍学会学術集会 (京都府京都市) 医師 伊藤 康弘「Scheduled cessation in treatment using lenvatinib for differentiated thyroid carcinoma」	
	22日	畿央大学講義 (大阪府大阪市) 医師 廣川 満良「甲状腺細胞診の病理と病変」 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺細胞診の実習」	
8月	31日	エーザイ株式会社MR実践研修 (兵庫県神戸市) 医師 宮 章博「甲状腺の手術」	
	1日	日本病院学会 (北海道札幌市) 1 コメディカル 後藤 義裕「銀行振込に関する最も煩雑な業務「入金照合」を効率化～振込専用口座導入の取り組み～」 2 コメディカル 井上 嘉子「管理栄養士の活用で調理師不足の解消と食事内容の充実を図る」	
	1日	Workshop of thyroid pathology and cytology (インドネシア) 医師 廣川 満良 ①How to observe thyroid FNA specimens? ②Variants of papillary thyroid carcinoma, clinical, cytological, and pathological features ③Diagnostic clue and pitfall of thyroid FNA	
	7日	細胞診断学セミナー (東京都) 医師 廣川 満良「細胞診断学総論」	
	7日	World Congress of Surgery (WCS) 2019 (ポーランド・クラクフ) 医師 宮内 昭「Closing Remarks Incoming President of IAES」 医師 伊藤 康弘「Subclassifications of tumor extension and node metastases in papillary thyroid cancer improve prognostic accuracy of the eighth edition of the tumor-node-metastasis classification」 医師 伊藤 康弘「Change in growth activity of papillary thyroid microcarcinoma after enlargement」 医師 林 俊哲「Needle tract implantation following fine needle aspiration of thyroid cancer」	P7へ
	11日	Congress of AOTA (Asia and Oceania Thyroid Association) (オーストラリア・シドニー) 医師 宮内 昭「Oral Session I: Thyroid Cancer Risk Factors」	
	18日	医師 中村 友彦「Active surveillance for papillary thyroid microcarcinoma」 医師 笠原 俊彦「Tumor growth kinetic analyses might explain the excellent prognosis in childhood/adolescent papillary thyroid carcinoma」	
	31日	臨床検査実践セミナー (愛媛県) 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺細胞診の標準作製法と細胞の見方」	
	5日	大阪甲状腺RI内用療法・分子標的治療研究会 (大阪府大阪市) 医師 伊藤 充「バセドウ病の診断と治療」 「バセドウ病診療病診連携テーブルディスカッション」	
	5日	東京医科大学学生講義・大学院特別講義 (東京都) 医師 廣川 満良「臨床細胞診」「甲状腺乳頭癌の組織型と細胞診」	
9月	8日	日本臨床細胞学会近畿連合会学術集会 (和歌山県和歌山市) 医師 廣川 満良「私の細胞診アプローチ法、唾液腺」 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺 サーベル状コロイドって何?コロイドから見た甲状腺疾患の鑑別診断」	
	9日	大阪臨床検査技師会細胞診定期講習会 (大阪府大阪市) 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺細胞診」	
	12日	徳島大学医学部保健学科講義 (徳島県徳島市) 医師 廣川 満良「細胞診特論」	
	12日	畿央大学講義 (大阪府大阪市) 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺・唾液腺細胞診の実習」	
	14日	神戸甲状腺研究会 (兵庫県神戸市) 医師 宮内 昭 医師 深田 修司「Tg 遺伝子異常症に対して、LT4 による甲状腺体積の縮小を試みた2症例」 医師 淡野 宏輔「放射性ヨウ素内用療法後に甲状腺眼症が顕在化したPlummer 病の2例」 医師 川野 汐織「原発巣特定に難渋した腎癌甲状腺転移の1例」 検査技師 河本 知恵「免疫測定法を2step法から1step法へ変更後に非特異反応を来した症例」	
	26日	日本小児内分泌学会 (京都府京都市) 医師 笠原 俊彦「小児思春期の甲状腺乳頭癌は腫瘍増殖緩徐化がおこることにより生命予後が良好である可能性が示唆される」	
	28日	川西市医師会学術講演会 (兵庫県川西市) 医師 伊藤 充「甲状腺機能異常症の診断と治療」	
28日	北九州地区病理・細胞部門勉強会 (福岡県) 検査技師 鈴木 彩菜「甲状腺細胞診のミカタ」		

# 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。

7月 その他1名(国内)

8月 医師1名(国内)  
事務職5名(国内)

9月 検査技師2名(国内)

FOCUS!

## “専門病院としての在り方を感じました”

公益財団法人 脳血管研究所 美原記念病院



今回は、隈病院の電子カルテシステムとそのデータ抽出を通じた効率的運用を見学に訪れました。電子カルテを使ったデータ抽出の体系がしっかりと効率的に運用されていること、また、独自のシステムの考案・構築、その発想と考え方や取り組む姿勢がとても印象的でした。電子カルテを使用してどのようにデータを集め、集計システムを組み込むか、運用による業務改善をどのように行うかなどの当院の課題解決の参考になり、専門性を生かすこれからの医療のあり方を学びました。

## “隈病院での新たな発見をマンマーへ”

マンマーワッチェ慈善病院 大江 将史 医師



私は、海外医療、特に発展途上国での海外医療に携わりたいという思いからマンマー・ラオスに渡り、海外医療ボランティア医師団Japan Heartsの医師としてボランティアで医療活動を行っています。海藻などを摂取する機会が少ないためヨード不足になりやすいというラオスの土地柄もあり、甲状腺疾患を診療することが多く、隈病院の論文も診療の参考にさせていただいていました。

そんな経緯で、ぜひ隈病院を見学したいと思い、今回の帰国に合わせて見学を申し込みました。私の所属するJapan Heartsはもともと外科メインの団体です。私自身は内科医ですが、外科も内科も何でもできるようになって日本に戻ってきたいと思っています。隈病院の外科手術は出血が少なく術野がクリアで、どの外科医も同じ手技でしっかり標準化されていることに驚きました。これはぜひJapan Heartsに持ち帰りたいです。術中神経モニタリングについても大変驚き、世界の甲状腺診療を引っ張っているという隈病院の自負を感じました。

また、神経温存にここまで配慮していることにも感動しましたし、だからこそ新しい手技ができるのだと思いました。最近良い超音波器機が入りましたので、隈病院の診療技術を参考にマンマーの医師たちをしっかりと育成したいです。宮内院長をはじめとする「論文を書く」という雰囲気・土壌はとてもいいなと思います。私も現地診療でしか得られないことを、論文にまとめたいという思いが強くなりました。

進月歩

その他

## 韓国のテレビ局が甲状腺微小癌の積極的経過観察について取材

8月6日～8日にかけて韓国のテレビ局が当院で世界に先駆けて1993年から行っている低リスクの甲状腺微小乳頭癌の積極的経過観察について取材に来ました。予め隈病院についての詳しく知りたい、微小癌を手術しないで経過を見ることについて詳しく説明して欲しい、経過観察をしている患者さんにインタビューしたいとの申し入れがあったので、院長宮内から隈病院のことで甲状腺微小癌の経過観察についてパワーポイントを使って説明しました。また、経過観察を受けている2名の患者さんのご協力を得て、インタビューを受けて頂きました。韓国では国の方針として甲状腺癌検診を行ったため、小さい甲状腺癌が大量に発見され、たった8年間で甲状腺癌の頻度が15倍に上昇しました。しかし、甲状腺癌による死亡は減少せず、手術の合併症で苦しむ患者さんが急増

してしまいました。その反省から、韓国でも低リスクの甲状腺微小乳頭癌に対する積極的経過観察が行われ始めています。今回の取材が韓国の甲状腺微小癌の患者さんの適切な取り扱いに多少とも貢献するのではないかと期待されます。なお、今回の取材番組は韓国JTBCチャンネルで9月15日(日)に放映される予定とのことです。



甲状腺微小乳頭癌の積極的経過観察について取材を受ける宮内院長

講演

## 当院医師東山卓也と笠原俊彦が読売健康講座で講演

7月6日に大阪市北区のギャラリーよみうりで開催された読売健康講座にて一般市民を対象に“身近な病気である甲状腺疾患のこと”というテーマで当院内科医長 笠原俊彦と外科副科長 東山卓也が講演しました。内科の笠原は甲状腺中毒症と甲状腺機能低下症について講演し、外科の東山は甲状腺結節について基礎知識から症例の

話をしました。講演の後では、事前に受け付けていた質問への回答など、講演は約2時間の多彩な内容でした。甲状腺疾患に対する興味を持っている人が多く、141名が来場されました。当院では、今後も甲状腺疾患に関し一般市民の方々に正しく認知していただけるように、このような講演会を病院全体で取り組んで参ります。



講演会場風景



内科の笠原医師



外科の東山医師

## 新しいヘルシー習慣

4月に東京から引っ越して来て隈病院に入職しました。生まれも関東圏だったので、関西での生活は初めてです。休日にはホットヨガや英会話のスクールへ通ったり、映画館へ行ったりとお出掛けすることが多いです。大学時代はテニスをしていたのですが、働き始めてから運動不足を感じたことをきっかけにホットヨガを始め、今では習慣に。普通のヨガとの違いは、温度と湿度が高いことで、大量の汗をかき、たくさんお水を飲むため、デトックス効果で身体がすっきりと気持ち良いのがポイントです。新陳代謝も良くなって、食べても太らなくなった!と感じています。

## 上達していく面白さ

英会話は、今後論文を書くときなどにも活用できると考えて始めたのですが、思ったよりも面白くて、今ではすっかりレッスンが楽しみのひとつになりました。私の通っている英会話スクールは、毎回講師を選ぶことができ、飽きることがありません。また、講師の経歴などのバックグラウンドが公開されているため、個々のキャラクターや強みで選べる楽しさもあります。少しずつ自分の上達を感じられるのも英会話の面白みの一つです。

## 高校生物との出会い

祖父や父が医師だったこともあり、幼い頃から憧れていた医師という

職業ですが、実際に医学部を目指す

きっかけになったのは高校生のときに受けた高校生物のホルモンについての授業でした。身体の中で連携し合っていてそれぞれの働きをする内分泌に惹かれ、内分泌への興味を追いかけるようにして医師になり、こうして甲状腺の専門病院である隈病院に入職したことになります。昔好きだった科目が今の自分につながっているんですね。

診察で何よりも大切にしていることは、「私たち医師が日々話していることでも患者さんにとっては初めてのことであることを決して忘れず、患者様の立場で理解しやすい説明を心掛けることです。分かりづらいことがあれば、何でも聞いてくださいな。」

## Doctor's Profile

日本医科大学を卒業後、糖尿・内分泌代謝内科助教を経て隈病院へ。自身は何十回も説明していることでも、患者様にとっては初めての説明であることを忘れず、丁寧な説明と診療を心掛けている。

現場の  
トライ“栄養科が挑む！  
冬の食中毒予防”

栄養科では入院中に安心安全に食事を召し上がっていただくためにさまざまな取り組みをしています。衛生面では「菌を“つけない”“増やさない”“やっつける”」といった食中毒予防対策にも力を入れています。

これは「やっつける＝しっかり加熱する」「増やさない＝温度管理をして菌の増殖を避ける」「つけない＝手洗いや掃除の徹底」ですが、「菌をつけない」ために私たち調理に関わる者自身が保菌者とならないよう、いくつかのルールがあります。そのうちの1つは「〇〇を食べない」ですが、何か分かりますか？

食中毒の原因としてノロウイルスによる「汚染された二枚貝」があり、生や加熱が不十分な状態での喫食で発症することがあります。また、日常の食事で「十分な加熱」の条件である「85℃1分以上加熱」の条件を満たしているかの確認も難しいため、加熱したものも食べないことにしています。これは二枚貝の中でも牡蠣に多く、答えは「牡蠣を食べない」でした。

(栄養科 井上 嘉子)



## 日々の？を解決

パセドウ病治療を控えています  
抜歯をしても大丈夫？やむを得ない場合以外は避けま  
しょう

一般的に、パセドウ病の治療前あるいは再燃時などで甲状腺ホルモンが高い状態での抜歯はお勧めできません。甲状腺機能コントロール不良なときに抜歯などの強いストレスが加わると、甲状腺クリーゼという命に関わる病状の悪化を引き起こすことがあります。さらに、止血などの効果のあるアドレナリンの配合された麻酔薬は動悸などの症状を増悪させるため用いづらいます。すると、血が止まりにくくなったり、痛みが強まったりするなどの症状が出てしまうかもしれません。

したがって、緊急性がない場合は、甲状腺ホルモン(特にFT3)の正常化を待つのが安全です。ただし、膿が溜まって高熱が出ている、顎の骨の中まで感染が及ぶ恐れがあるなどの理由で、どうしても緊急に抜歯が必要なときは、短期間にホルモンを下げる薬を使ったり、他施設を紹介したりする場合がありますので、主治医にご相談ください。

(内科 高坂 和芳)



# BALANCE RECIPES

～五感で楽しむ毎日の食事～

隈病院では、入院中の患者の皆様が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。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

## 飽食が続く年末年始には、“ハレとケ”のバランスを

お正月や宴会などで豪華な食事が続く年末年始、「おせちもいいけどカレーもね!」と聞こえてきそうです。これはキャンディーズが出演したレトルトカレーのCMで話題となったキャッチコピーですが、お節料理などの豪華な食事を「ハレ」とすると、食卓の定番・カレーは「ケ」に当たります。食事にも「ハレとケ」のバランスを取っていきましょう。

牛すじカレーは、隈病院の職員昼食でも人気のメニュー。下処理が面倒に感じられる牛すじですが、多めに下処理して小分けに冷凍しておく、煮込み料理などに応用できて便利です。サイドに添えたキャベツに含まれるビタミンUは別名「キャベジン」。おなじみの名の通り、胃の粘膜を修復してくれ、食べすぎモードが続く年末年始にぴったりです。

〈レシピ提供〉  
栄養科 管理栄養士  
いのうえ よしこ  
井上 嘉子



## 牛すじカレー

熱量630kcal、塩分2.4g、脂質15.6g、  
タンパク質30.5g、炭水化物88.2g  
※麦ごはん170gを含みます

### 材料 (2人分)

牛すじ(下処理済) 160g	カレールウ……………2人分
ジャガイモ……………中1個	牛すじのゆで汁……………300ml
ニンジン……………1/2本	ニンニク……………少々
タマネギ……………1個	麦ごはん……………適量
サラダ油……………小さじ2	

### 作り方

- ①ジャガイモは一口大、ニンジンは乱切り、タマネギは5mm幅のせん切りにカットする
- ②鍋に油を入れてタマネギを炒める。少ししんなりしてきたらニンジン、ジャガイモ、牛すじ、ニンニクを加えてさっと炒め、ゆで汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③カレールウを溶き、味を馴染ませる

### 牛すじの下処理

牛すじ……………1kg	白ネギの青い部分(あれば)
生姜(皮付き輪切り)	……………適量
……………5～6枚	酒……………1/2カップ

- ①牛すじを洗って鍋に入れ、ひたひたに水を注いで強火で加熱する
- ②沸騰したら弱火で5分ほど加熱し、茹で汁を捨てて流水で灰汁を洗い流す
- ③牛すじを一口大にカットし、鍋に戻して水をたっぷり注ぎ、生姜・ネギ・酒を加えて火にかける。沸騰したら弱火で1～2時間茹で、できあがったら茹で汁ごと保存する

## キャベツの甘酢サラダ

熱量24kcal、塩分1.0g、脂質0.1g、  
タンパク質0.8g、炭水化物5.5g

### 材料 (2人分)

キャベツ……………2～3枚	砂糖……………小さじ1
塩(下味用)ひとつまみ	塩……………ひとつまみ
米酢……………小さじ2	水……………小さじ1/2

### 作り方

- ①キャベツは2cm角にカットし、下味用の塩で揉んで10分ほど置く
- ②米酢、砂糖、塩、水を混ぜて砂糖と塩を溶かす
- ③①を軽く絞って水気を切り、②の調味液で和える

★キャベツ  
ビタミンCも豊富  
熱に弱いキャベツは  
生で食べるのがおすすめ

★もち麦  
食物繊維と噛み応えを  
プラスして満足感アップ

★牛すじ  
高タンパク低カロリーで  
見た目よりヘルシー♪

🔍 からだを動かしてアツくなる! 🏊



## メトロ卓球場 metoro takkyu jyo

1971年開業以来、神戸っ子に愛される駅直結の卓球場。高速神戸駅～新開地駅間の地下街「メトロこうべ」内にあり、ちびっここからママさん、お年寄りまで幅広い年代層に愛され続けて、2018年8月にリニューアルオープン。

- ◆住所 / 神戸市中央区中町通4-2-23
- ◆TEL / 078-371-0868
- ◆時間 / 10:00～20:00(最終受付19:30)
- ◆料金 / (30分)大人600円、中学生以下500円～ ◆休 / 元日
- ★1台につきラケット2本とピン球1個を無料貸出!

## 神戸ハーバーランドumie アイスマリナー

kobe harborland umie ice marina ~2月16日(日)予定

神戸港を臨む人気の屋外スケートリンクが今年も登場。日没後にはロマンティックなライトアップも。

- ◆住所 / 神戸市中央区東川崎町1-6(モザイク海側の高浜岸壁)
- ◆時間 / 16:30～20:30(土日祝は11:00～、最終受付は終了40分前)
- ◆料金 / 大人(13歳～)1,200円、子ども(4歳～)1,000円
- ◆休 / 無休



神戸ハーバーランドumie 検索

アツくなってあったまろ!

# 今日は my 体育の日



© VISSEL KOBE

## 世界のサッカーを牽引する スター選手が大集結!

世界を舞台に活躍してきた選手も多く在籍するヴィッセル神戸は、Jリーグでも最も熱い視線が注がれるクラブ。世界的スター選手が神戸の小学校を訪問して子どもたちとふれあうなどの取り組みも注目されている。



© VISSEL KOBE

## 隈病院はヴィッセル神戸の オフィシャルスポンサー

今後も、スポーツを通して神戸の街を応援していきます!写真は2019年4月に開催した、市内の小中学生が対象のサッカークリニック。



📣 おうえんしてアツくなる!

## ヴィッセル神戸

vissel kobe

海外からのスター選手の移籍が相次いで注目を増すヴィッセル神戸ですが、1995年、ヴィッセル神戸としての始動初日に発生した阪神・淡路大震災以来、神戸の街と歩みを共にしてきたクラブでもあります。そんなヴィッセル神戸のホームスタジアム・ノエビアスタジアム神戸は、「全天候型」「Jリーグ初の完全キャッシュレス化」など気になるキーワード盛りだくさん?!初心者さんもサッカーファンも、ノエビアスタジアム神戸でアツくならう!

水曜、金曜の夜、そして定番の週末…  
生活スタイルに合わせて観戦しに行こう

スポーツ観戦といえば週末のアクティビティというイメージ。仕事帰りに立ち寄れるようにと金曜日のナイターが開催されたり、カップ戦のマッチなどは水曜など平日に開催されることも。席種も幅広いので、混み具合を気にせず入場できる指定席なら初心者さんにも安心。

三宮駅から地下鉄+徒歩で約20分という  
好アクセス&快適な全天候型球技専用スタジアム



- ノエビアスタジアム神戸
- ◆住所 / 神戸市兵庫区御崎町1-2-2 御崎公園内
- ◆アクセス / 神戸市営地下鉄海岸線「御崎公園駅」から徒歩約5分

ヴィッセル神戸 検索

スタジアムで買えるマフラータオル  
が一本あると一体感UP!



©2009 VISSEL KOBE



check!

スペイン出身の選手が多く在籍するヴィッセル神戸ならではのスペインスイーツの屋台

## ご当地グルメやひねりの効いた グルメ企画がとにかく楽しみ!

地元食材を使った屋台などが出店する「スタジアムグルメ」も楽しみのひとつ。神戸下町の味を代表するそばめしやぼっかけ牛すじ焼きそば、南京町の中華などの定番メニューはもちろん、対戦相手のご当地グルメ出張出店や、選手の出身国・好物にちなんだ選手監修弁当など、楽しい企画も見逃せない!



Jリーグ2020シーズンは2月中旬開幕予定!  
今年もヴィッセル神戸から目が離せない!

※価格はすべて税込みです

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

おしゃべり会ボランティア 田中 美奈さん

どんなときも皆さんの「居場所」に

この間、私の友だちがバセドウ病になったと連絡をくれました。  
そこで私は、隈病院に患者さん同士で話し合える「おしゃべり会」という居場所があることを  
すぐに伝えました。  
病気という一人で抱えきれないほどの、大きな大きな壁に押しつぶされそうになったとき。  
不安でいっぱい、涙で前が見えないとき。「一人だと立てないよ」というとき。「おおっと」と  
思わず倒れてしまいそうとき。  
そんなとき皆さんに「あなたは一人じゃないよ」という温度を届けられる場所がおしゃべり  
会なのだと思っています。皆さんが倒れそうとき、そっと皆さんの隣にいることのできる、  
そんな場所でありたいと思っています。  
この間のおしゃべり会では甲状腺癌の手術を控えている患者さんがいらっやいました。  
スタッフの手術の経験や経過を聞いて、「安心しました」と笑顔で帰られました。そんな様子を見て、  
おしゃべり会が少しでも患者さんの役に立ってれば嬉しいなと思いました。  
大切な友だちも今度おしゃべり会に足を運んでくれることになりました。おしゃべり会で皆  
さんとお話できる日をスタッフ一同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 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 11:00～21:00 休なし
  - C ひょうご イナカフェ【和食】  
時間 11:00～19:00 休月
  - 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 ビッツェリア ファミア【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 11:00～24:00 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 11:00～19:00(土・日曜・祝日は～18:00) 休土・月不定休あり
  - M ハン屋さん 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



甲状腺の手術を受ける前・後の方たちとの「意見交換の場」などがあれば、参加して  
みたい。術前に不安で一杯だった私が、先に手術を受けられた方からアドバイスを  
受け、安心して手術を受けられました。退院後の生活なども聴きたいと考えています。  
A. 毎月第3土曜日に患者さんボランティア主催のおしゃべり会が開催されていま  
す。入院中も看護師の許可があれば参加できますし、他院に通院している方も歓迎  
です。ぜひ一度お気軽にお立ち寄り下さい。

入院の際、荷物を持って来るのも大変なので、どのお部屋でもアメニティのレ  
ンタルが選択できるとありがたいです。入院のしおりに必要とあるバスタオル  
3枚はかさばるので、せめてタオル類とパジャマだけでもご検討ください。  
A. まずは特別病室に入院される方には無料でパジャマ4枚、フェイスタオル・バスタ  
オル各4枚をアメニティとして導入いたしました。より充実した有料アメニティセット  
として、パジャマ、フェイスタオル・バスタオルを入院日数分、今後は箱ティッシュ、お  
風呂セット一式、マグカップ、アメニティバッグを導入予定です。

隈病院 待ち時間にどうぞ  
3F **CARDI'S CLUB COFFEE**

TODAY'S SPECIAL



ビーフシチュー ドリンクセット  
¥1,280(税込)



ケーキ ドリンクセット  
¥830(税込)～

まるやかな口当たりで寒い日にぴったりのシ  
チューです。  
日替わりでケーキをご用意しています。写真はモ  
ンブランです。

カルディズクラブコーヒー  
神戸隈病院店



- 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等を各店舗にご確認ください