

ひまわり

ホームページ

: <http://www.takada-naika-clinic.com/>

平成18年 5月

第5号

たかだ内科クリニック

住所：平塚市平塚2-12-11

TEL：0463-37-4320

FAX：0463-37-4322



皆様、こんにちは。暖かい季節になってきましたね。季節の変化で体調を崩している方はいらっしゃるいませんか？少し疲れも出てくる頃なので気をつけましょうね。

混雑緩和に向けて日々、考えています！！

だいたい患者さんの人数が多くなっています。
そこで、いかに待ち時間を短縮するかを考えました。
その結果、（一部の患者さんに限ってしまうのですが）今まで診察の後に採血をさせていただいていましたが、診察前に採血・体重測定・血圧測定をさせていただくことにしました。新しい体制になってからも待ち時間が長くなってしまうことも時々あり、申し訳ない気持ちでいっぱいですが、しばらくはこの体制で行っていきますので、また、ご意見・ご感想をお聞かせください。

尚、糖尿病健康手帳をお持ちの方は、血圧や体重などを記入しますので測定する際に看護師にお渡しください。ご協力、お願いいたします。

糖尿病健康手帳



社団法人 日本糖尿病協会 編



☆診察券についてのご意見☆

「ひまわり 第4号」に掲載した診察券に関してのご意見・ご感想をお待ちしておりますがいかがでしょうか？より良いクリニックにするためには皆様のご協力が不可欠です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

分かりやすい内分泌疾患の話し (3)



<バセドウ病の検査>

甲状腺の働きを見るために血液の中の甲状腺ホルモンの濃度を測ります。バセドウ病ではサイロキシン(T4)、トリヨードサイロニン(T3)が増えます。血液中の甲状腺ホルモンの大部分はたんぱく質と結合していますが、たんぱく質と結合していないフリーのホルモンの方が重要なので、実際にはフリーサイロキシン(フリーT4)、フリートリヨードサイロニン(フリーT3)が測定されることが多いのです。前回、下垂体から分泌されている甲状腺刺激ホルモン(TSH)は甲状腺の見張りをしている上司あるいは生真面目な奥さんだという話をしましたが、バセドウ病では多くの場合 TSH は測定できない程低下しています。

バセドウ病では、TSH 受容体の恋人とも言える TSH 受容体抗体が増加しています。甲状腺が奥さんである TSH の手を離れてしまって、恋人とくっついて熱をあげているようなものでしょうか。しかし、バセドウ病の約 10%ではこの TSH 受容体抗体は明らかな上昇を認めません。その場合は放射性ヨードを使った検査で確かめる必要があります。これは甲状腺ホルモンの原料となるヨードと同じ性質でしかも放射能を持つ放射性ヨードの甲状腺への取り込みを見る検査です。放射性ヨードは放射能といっても極めて微量ですので、妊娠中・授乳中でなければ害はありません。TSH 受容体抗体の測定と放射性ヨードの取り込みを見る検査を必要に応じて行うことにより、バセドウ病の診断はほぼ 100%的確に診断することが出来ます。バセドウ病であるという証拠固めをしておくことは重要です。なぜなら、甲状腺ホルモンが増加する病気は必ずしもバセドウ病だけではなく、しかもその場合は治療法が違うからです。なお、その他に超音波検査を行っておくことも必要です。



<バセドウ病の治療>

のみ薬、放射性ヨード、手術と、3つの方法があります。そもそも3通りも方法があるということは裏をかえせば、いずれも長所・短所があるということです。

日本ではまず、のみ薬による治療を行うのが一般的です。この方法はどこの医療施設でも行えるというのが長所ですが、欠点は薬が不要になるまで大変時間がかかり、薬を止めた後、再発することが多いことです。また時に薬の副作用が起こることがあります。

放射性ヨード療法は、治療法が簡単で、医療費も安くなりますが、一番の短所は逆の機能低下症になる確率が高いということです。また妊婦、授乳をしている女性には使えません。時に眼球突出が悪化することがあります。

手術では確実に良くなり、しかも再発が少ないのが長所ですが、当然のことながら入院が必要ですし、また手術の結果や術後の合併症は外科医の経験・技量に左右されます。最近は首の傷跡を最小限にするような手術法をとっている施設もありますが、従来の手術法では首に「月の輪熊」のような跡が残る場合があります。いわゆるケロイド体質の人には不向きでしょうし、高齢者あるいは甲状腺以外に大きな病気があって手術に耐えられないような人に行うことは困難です。

このように、各方法にはいくつかの長所と短所がありますので、患者さんの年齢、社会的背景、ご本人の希望等により、どの方法を選ぶかは主治医とよく相談の上決めることになります。わが国では一般的には、のみ薬での治療をまず行ない、副作用で薬が使えないとか長期間のんでも薬がやめられないような場合、放射性ヨードあるいは手術への変更を考えることが多いのが実情です。

次は甲状腺機能低下症についてお話しします。

アルコールについて



暖かい季節になってきましたね。行楽日和です。ビール等、アルコール類がおいしい季節ですね。アルコールを飲むにあたって、少し注意して欲しいことがあります。

<アルコールと血糖について>

アルコールを飲むことによって、食欲が増進してしまったり、大量飲酒になることも多く、その結果、血糖コントロールを悪化させてしまいます。また、食事を摂らないで飲酒すると、栄養不足になったり、肝機能が低下しやすいので気をつけましょう。

その他にも、糖尿病の方ばかりではなく、飲み過ぎると体にとって、よくない理由はいくつかあります。

飲酒する方は、医師や栄養士に相談することをお勧めします。

ドレッシングを使うときに、ご注意を。

野菜は食物繊維が摂取でき、しかも低カロリー。たくさん食べていただきたいものです。しかし、ちょっと注意していただきたい点があります。市販のドレッシングの分量の50%前後、通常のマヨネーズは約70%が脂質でできています。ドレッシングはノンオイルのものを選んだり、マヨネーズはレモン汁やヨーグルトを混ぜるなどしてヘルシーに摂りましょう。

新しい仲間が増えました！！

5月の糖尿病教室より運動療法を担当していただくことになった理学療法士です。とってもさわやかな好青年です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

運動療法は食事療法や薬物療法に比べ続けにくいものです。「運動したほうが良い。」と言うことは誰もが知っていることですが、どんな効果があるのか、どんな運動がいいのかを知ることで、より効果的な運動ができると楽しく続けられる運動療法になるのではないのでしょうか？皆さんのライフスタイルに合った運動が見つけられれば食事や薬と同じように続けられるのではないのでしょうか？そんなちょっとしたアイデアを皆さんと考えられればと思います。

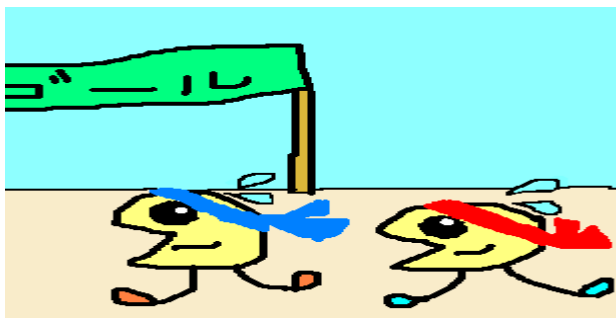
理学療法士：Y. N.

<夏の休診のお知らせ>

少し、気が早いようですが・・・・・・・・。

8月13日（日）から20日（日）まで休診にさせていただきます。よろしくお願いいたします。

後記



あっという間に桜の季節も過ぎ去り、もうそろそろ夏ですね。一年はなんて速いのでしょうか。日々の勤務や家事をこなしつつ、糖尿病教室や「ひまわり」作成。充実した毎日を送っています。「ひまわり」に一言書きたいわ、という方、いらっしゃったら是非、スタッフに声を掛けてください。また、こんなことを載せて欲しいとご要望があったら是非、教えてくださいね。

看護師：M.J.