



ワクチン接種事務スタッフ

★TOPIC★

- 看護部長のご挨拶
- 頭頸部外科  
甲状腺・耳下腺
- 栄養課からマメ知識
- 健診センターの紹介

## 社会医療法人志仁会三島中央病院

〒411-0848 静岡県三島市緑町1-3

TEL:055-971-4133

URL: <https://mchp.or.jp>



日本医療機能評価機構認定病院



看護部長  
菊池 真貴子

高齢化が進む日本ですが、生産年齢人口の減少による働き手不足も重なり、医療現場での人材確保も今後益々厳しい時代となることが予想されます。そのような課題に対応するために、当看護部ではヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）作りや看護人材の確保に取り組んでいます。

その取り組みの一部をご紹介します。

1つ目は、介護支援ロボットHAL®（2021年3月）やマッスルスーツ（2022年4月）の導入です。ベッドと車椅子等の移動時に介助を必要とする入院患者さんが増えており、看護師の腰部への負荷を軽減し、腰痛を防止する目的で導入しました。



2つ目は、バイタルサイン（体温・血圧・脈拍・酸素飽和度）測定器と電子カルテとのデータ連携機能をもつ、HRジョイント™（2023年7月）の導入です。



記録の誤入力防止と看護師の入力負担軽減を目的に導入しました。

3つ目は、簡易物流管理システム（SPD）アソーストア®（2023年4月）の導入です。看護助手（補助者）が行っている診療に関わる物品の発注及び管理をオンライン化し、効率化により生まれた時間を使って、看護助手（補助者）による看護師のサポートを充実させることを目的に導入しました。

医療現場におけるAI、ICT、介護ロボットの導入は医療DXといわれ、国を挙げて進められています。当看護部では、今後も業務の効率化と看護師の負担軽減を推進し、働きやすい職場をつくることで看護人材の確保に努めて参ります。

そして、AIやロボットにはできない「人と人とのつながり」や、ぬくもりを届ける看護の心を大切に、地域医療に貢献できる人材の育成を行っていきます。

今後ともご指導ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。





## 頭頸部外科 甲状腺・耳下腺

### Q.甲状腺って何ですか？

甲状腺はのど仏の下の気管の上に乗っている柔らかい全長約6~7cmの臓器です。甲状腺ホルモンを分泌しています。頸部を正面から見ると甲状腺は蝶が羽を広げた姿に似ています。



甲状腺は柔らかい臓器で、甲状腺の表層には筋肉と皮下脂肪があるので正常の甲状腺は慣れていないと触ってもわかりません。健康診断のとき頸部の触診で、本来は柔らかく触れにくい甲状腺が、大きい・硬い・しこりがあるなどで触知されると、いわゆる「健診でひっかかる」こととなります。それでは甲状腺が異常に触れるとはどのような問題があるのでしょうか。

まず血中の甲状腺ホルモン値が増加または低下していることがあります。甲状腺ホルモンは脈拍数や体温をはじめ自律神経・エネルギー代謝を調節していますので、その異常は様々な全身症状を起こします。甲状腺ホルモンの値が正常範囲であれば心配はいりませんが、高い場合や低い場合は甲状腺ホルモンを正常化する内服薬などの治療が必要です。甲状腺ホルモンが高い場合（バセドウ病など）は代謝が亢進しますので頻脈・暑がり・手の震え・体重減少・軟便傾向となり、低い場合（橋本病など）は代謝が低下し、脈が遅く

寒がり・体重増加・便秘傾向などがみられます。

次に問題となるのは甲状腺が硬くしこりとして触れる場合は甲状腺癌の可能性がありまます。エコーで内部の性状を観察し、細い針で甲状腺から細胞を採取し癌細胞がないかを調べます。もし甲状腺癌の場合でも多くは手術で根治することができます。

また甲状腺が知らない間に鶏卵のように大きくなっている場合があります。腺腫様甲状腺腫という良性の腫瘍のことが多いですが、頸部に膨隆して目立つほどの場合は気管が圧排されたり、出血の危険があるため良性腫瘍でも手術で腫瘍を切除することがあります。甲状腺の裏側には反回神経という声帯を動かす神経がありますのでそれを傷つけないように手術中は反回神経を電氣的にモニターしながら行います。

### Q.耳下腺って何ですか？

耳下腺は文字通り耳の下にある唾液を産生する臓器です。耳たぶの前下を3本指で触ると皮下に脂肪のような柔らかいものが1cmほどの厚さで3本指が触れる範囲くらいの大きさで触れますがそれが耳下腺です。



耳下腺からは長さ5 cmくらいの唾液腺管が1本出ており、口腔内の上の奥歯の横付近に開口して唾液を排出しています。開口部は非常に小さいので肉眼ではまずわかりません。この耳下腺が腫れる原因にはおたふく風邪（ムンプスウイルスによる流行性耳下腺炎）が知られています。その他、唾液腺管から逆行性に口腔内の細菌が耳下腺内に入って化膿性耳下腺炎を起こすことがあります。歯磨きなどで口腔内を清潔に保つことが大切です。

また耳下腺に腫瘍ができることがあります。8割は良性ですが、大きい腫瘍や硬い腫瘍は良性でも先々悪性に変化することがあり、さらに大きくなって目立つようになるので手術となる場合があります。手術の際は耳下腺内に顔の筋肉を動かす顔面神経が走行していますので、この神経を電氣的にモニターしながら丁寧に手術をします。

**Q.口内炎は風邪をひいたり、疲れているとできることが経験されます。それはなぜでしょうか？**

舌などの口腔粘膜が正常に維持されるためには、ビタミンやミネラルが必要です。これらが不足していると口腔粘膜に歯や硬い食べ物が接触し小さな傷がついたときに修復が十分できず口内炎になります。ビタミンやミネラルは風邪などのウイルス感染・疲労・ストレス・激しい運動・飲酒・紫外線を浴びるなどで多く消費されます。

口腔粘膜を健全に保つためには、ビタミンA・ビタミンB1・B2・B6・パントテン酸・ピオチン・ビタミンC・亜鉛・鉄が必要です。忙しくて食事まで気が回らない、ストレスで食欲がないなどの状態が続くとビタミンや

ミネラルが欠乏し口内炎ができ、さらに食事が食べにくくなるという悪循環に陥ります。またご高齢で食が細くなり、さらに食事内容がワンパターン化すると知らないうちにこれらが欠乏し、口内炎や味覚障害をきたしてくるケースも見られます。ビタミンやミネラルは食事から摂取することが理想的ですが、核家族化し食卓の皿数が少なくなった家庭ではなかなか難しいと思われれます。そこで1錠にすべてのビタミン、ミネラルが含まれている信頼性があるサプリメントを飲むのも手早い方法です。参考までにビタミンやミネラル不足を補う栄養食について栄養課からマメ知識をご紹介します。



鬼塚 哲郎 医師

(おにつか てつろう)

専門分野：頭頸部腫瘍、甲状腺腫瘍

日本耳鼻咽喉科学会

(耳鼻咽喉科専門医、指導医、代議員)

日本頭頸部癌学会 (代議員)

日本頭頸部外科学会

(頭頸部がん専門医、指導医)

医学博士

静岡がんセンター特別非常勤医師

口の中に痛みを感じて見てみるとポツッと小さな口内炎。こんなに小さな口内炎なのに痛くて憂鬱！という経験をしたことがある方は多いはずです。

口内炎予防には規則正しい生活や、疲労やストレスをためないことなどが大切ですが、バランスの良い食事がとても大切です。日々の食事にチョットした工夫をプラスして予防に効果的な栄養素を摂り入れていきましょう！

### <口内炎予防に効果的な

#### 栄養素とその主な働き>

- ★ビタミンA：免疫機能維持
- ★ビタミンB1：疲労回復、糖質代謝
- ★ビタミンB2：糖質、脂質代謝
- ★ビタミンC：皮膚、細胞の  
コラーゲン合成
- ★ビタミンB6：タンパク質、脂質代謝
- ★パントテン酸：糖、脂肪酸代謝
- ★ビオチン：抗炎症物質生成
- ★鉄：免疫機能維持
- ★亜鉛：タンパク質合成

上記に必要な栄養素を並べてみましたがこれらを全て摂取するのはとても大変！です。特にパントテン酸、ビオチン、亜鉛を安定して摂取する為には工夫が必要です。この3つの栄養素を40歳男女の平均値でどれくらい摂取すれば1日分の目安量、推定平均必要量を充足できるのかをまとめてみました（表1）。ひとつの食品から必要な栄養素を必要なだけ摂取することはとても出来そうにない、そうしようとすると栄養バランスが崩れる事がわかります。特に食事制限のある方は摂取量に注意が必要です。

表1) 1日分の目安量/推定平均必要量を  
充足するための量

★パントテン酸★ <目安量:5mg>	
たらこ	1.5腹分
アボカド	皮むき2.5個分
牛乳	コップ4.5杯分
ひきわり納豆	2.5パック分
とり胸肉	唐揚げ16個分
★ビオチン★ <目安量:5mg>	
焼き鳥レバー	1本分
ししゃも	10匹分
あさり	殻付き30個分
卵黄	5個分
まいたけ	3枚分
★亜鉛★ ※摂取過剰に注意	
<推定平均必要量 8mg>	
牛もも肉	すきやき用5~6枚分
ごはん	茶碗9~11杯分
ココア	純ココア(大)18~23杯分
うなぎ	蒲焼き2~2.5串分
牡蠣	4~5個分

### 食生活は主食・主菜・副菜を 基本に食事のバランスを！！

栄養は食事からバランス良く摂取する事が基本ですが、サプリメントの力を借りる事も選択肢のひとつとして良いでしょう。ただしサプリメントの頼りすぎには注意が必要です。ビタミンA、B6、亜鉛、鉄などは過剰摂取すると良くないので気をつけましょう。

口内炎が出来てしまった時は栄養バランスの良い食事を心がけ、辛いものや酸味の強いものなど口腔内の刺激になる食品は控えましょう。刺激により痛みや症状の悪化に繋がる危険があります。



# 豚ヒレ肉のソテー

## キウイラビゴットソースかけ

材料 1人前

- ・豚ヒレ肉：100g
- ・油：小さじ1杯程度（肉を焼く用）

ラビゴットソース

A

- ・ゴールドキウイ：50g（1/2個）
- ・たまねぎ：10g
- ・パプリカ：10g
- ・キュウリ：10g
- ・トマト：10g

B

- ・酢：5g
- ・油：5g
- ・レモン汁：1g
- ・塩：少々
- ・黒コショウ：少々

‘ラビゴット’とはフランス語の「元気を回復させる」に由来します。

口内炎予防に

三島中央病院オリジナルレシピをご紹介します。

## 作り方



ゴールドキウイは  
グリーンキウイより  
ビタミンCが2倍!!



豚ヒレ肉は  
ロース肉より  
ビタミンB1が2倍!!



①Aの具材を5mm程度のみじん切りにし、ボールにAとBを加えて軽く混ぜ合わせ味をなじませておきます。

②豚ヒレ肉は火が通りやすいように叩いておき、フライパンに油をひき火にかけて熱くなったら豚ヒレ肉を色良くしっかり火が通るまで焼きます。



栄養価 1人前

エネルギー：241kcal  
タンパク質：7.6g  
脂質：20.4g  
炭水化物：9.8g  
食塩相当量：0.5g  
ビタミンA：44 $\mu$ g  
ビタミンB1：1.35mg  
ビタミンB2：0.28mg  
ビタミンB6：0.67mg  
パントテン酸：1.16mg  
ビオチン：3.5 $\mu$ g  
ビタミンC：94mg  
亜鉛：2.3mg  
鉄：1.0mg

③焼き上がった豚ヒレ肉をお皿に盛り①のソースをかけたら完成です。

キウイや野菜の旨みで塩分が少なくても美味しく仕上げる事が出来るため、減塩に取り組んでいる方にもおすすめです。  
是非お試し下さい!!



## 健診センター 施設紹介



2018年4月に新棟開設に伴い、健診センターをオープンいたしました

当健診センターでは人間ドックをはじめ、生活習慣病予防健診や企業健診、雇用時健診、特殊健診、脳ドック、三島市の住民健診など幅広いニーズの健康診断に対応しております。

2023年4月には内視鏡室を増設し新しく、そして広くなりました。エリア内には内視鏡検査を待つ方専用の待合室を設け、鎮静剤を使用して検査を受けられた方がゆっくり休んでいただけるようリカバリーベッドを8床設置しました。また、細径で画質の良い内視鏡カメラを新たに導入し、より安全で苦痛が少なく、精度の高い検査を心がけております。



これからもここで検査を受けてよかったと思っただけのよう安全で快適な検査を心がけ前進を続けてまいります。

みなさまがいつまでも笑顔で元気な生活が送れるように、病気の早期発見や早期治療、健康増進や疾病予防を目指し、健康診断から治療までをトータルにご提供し、三島市をもっと豊かな医療を受けられる街にしたいと考えております。





# 健康相談（特定保健指導）



健診センターでは健康診断後の特定保健指導を実施しています。

特定保健指導とは、生活習慣病にかかるリスクが高い方を健診結果で判定し、保健師との面談でその方に合った生活習慣の改善方法をお話します。生活習慣を改善することにより、肥満の解消やその他の検査データの改善を目指しています。

対象になるのは、

- ・40～74歳の方
- ・健診結果が高値の方  
(BMI、腹囲、血圧、脂質、血糖)
- ・血圧、脂質、糖尿病の薬を飲んでいない方です。

健康診断当日に初回面談を実施できます。初回面談では、健診結果と照らし合わせながら日頃の生活習慣を振り返ります。その中で問題となっている点を明らかにし、改善に向けて一緒に目標を決めて取り組んでいきます。



今まで保健指導の対象者になっていただけ、なかなか相談できないと感じていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

健康診断を受けた後の対応がとても重要になります。日頃の生活習慣を振り返る良い機会になりますので、対象となった方は是非保健指導を受けてみてはいかがでしょうか。いつまでも健康な体でいきいき過ごせるようにサポートいたします！

当健診センターは三島の観光の代名詞とも言える源兵衛川沿いに位置し運が良ければカラセミの飛来もご覧いただけるかもしれません。ゆったりと流れる川のせせらぎを感じ、緑豊かな風景を眺めながらご自身の健康と向き合ってみてはいかがでしょうか。



## 健診センター

TEL:055-971-4155

◆ご予約はお電話またはQRコードから◆