

目次

- ◆慢性甲状腺炎のはなし 1
- ◆ノロウイルスによる食中毒 2
- ◆外来担当医表、お知らせ 4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

新年明けましておめでとうございます。皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。
理事長 長崎 孝太郎

慢性甲状腺炎(橋本病)のはなし あなたは最近寒がりになつていませんか?

医師 原 均

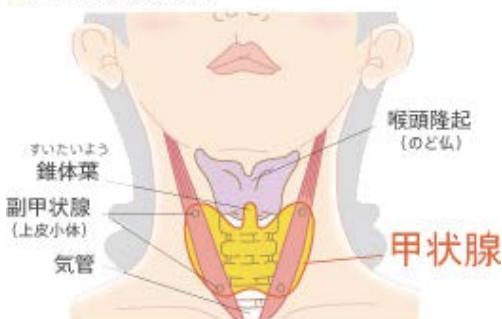
慢性甲状腺炎は橋本病とも呼ばれ、甲状腺機能低下症を引き起こす代表的な病気です。

慢性甲状腺炎では免疫異常のために甲状腺に対する自己抗体が産生され、その抗体が甲状腺組織を徐々に破壊するため、甲状腺ホルモンの産生能は低下し、やがて甲状腺機能低下症を引き起こすことになります。

★甲状腺腫大

慢性甲状腺炎では自己抗体による甲状腺組織の破壊と再生が繰り返されるため、甲状腺が硬く腫れてくれる(甲状腺腫)場合が多いのですが、自覚症状として甲状腺腫に気付くひとは少ないようです。

●甲状腺のある場所



★甲状腺機能が正常の場合

甲状腺組織における甲状腺ホルモン産生能には予備能力があり、90%以上の甲状腺組織が破壊されるまで、血中の甲状腺ホルモン濃度は正常範囲内に保たれます。したがって、この病期では身体に影響はありませんし、自覚症状もありません。但し、甲状腺腫が大きい人はたまに喉の圧迫感や違和感を訴える人がいます。

★甲状腺機能が低下した場合の初期症状

甲状腺自己抗体による甲状腺の破壊が90%以上に達すると、必要量の甲状腺ホルモンが作りきれないために、甲状腺機能低下症の症状が出現するようになります。

甲状腺ホルモンは体温の産生など全身の新陳代謝速度を調節しているホルモンですので、甲状腺ホルモンが不足すると低体温となるため、初発症状としてはまず寒がりになります。

★甲状腺機能低下症の症状、検査結果

全身症状としては、まず寒がりになること、疲れやすい、動作が鈍い、体重が増加、声がかかる、低音声になるなどがあります。

特に、夏から冬にかけ、同年代の人と比べて最

初に長袖を着るようになるとか、夏の暑さより冬の寒さが身体にこたえるようになるなどの症状です。また、身体の活動性が低下する症状として、パソコンのキーボードを打つスピードが遅くなったり訴えた人もおり、頭髪が抜けやすくなったとの訴えでこの病気と診断された人、貧血(この場合、血清鉄は正常)や高コレステロール血症の原因がこの病気であった人もあります。

神経・精神症状として、物忘れ、無気力、眠たい、ぼつとしている、精気に欠けた顔などが知られ、循環器症状としては徐脈、息切れ、むくみ、心肥大、心電図低電位などがあります。また、消化器症状として便秘に傾くこと、食欲が低下するなどの症状があり、皮膚症状として、汗がでない、皮膚が乾燥する(化粧がのらない)、脱毛、眉(外側)が薄くなる、皮膚の蒼白などがあります。女性の場合は月経不順、月経過多などの症状が知られています。

以上のように甲状腺機能低下症の症状は多彩であり、それらの症状は全身に及ぶことが特徴なのです。

★甲状腺機能低下症が重症化すると

甲状腺機能低下症が重症化すると、無気力で頭の働きが鈍くなり、忘れっぽくなり、長期間放置すると認知症の原因の1つにもなります。

★慢性甲状腺炎(橋本病)の診断について:

血液検査で、抗サイログロブリン抗体、抗マイクロゾーム抗体(抗TPO抗体)などの甲状腺に対する自己抗体の存在が証明されると、慢性甲状腺炎(橋本病)と診断されます。

★慢性甲状腺炎の治療について:

採血による検査で、甲状腺ホルモン濃度が正常範囲以下であれば、治療の対象となります。

甲状腺機能低下症と診断された場合は甲状腺ホルモン剤(チラージンS)を毎日服用することになり、血中甲状腺ホルモン濃度が正常化するまで徐々に增量し、維持量を決め、一生の服薬治療が必要となります。これは老眼になったひとが老眼鏡をかけ続けるのと似ています。

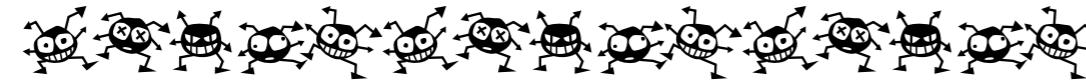
血液検査で正しく診断され、内服治療により甲状腺機能が正常化すると、上述した甲状腺機能低下症の全ての症状は消失し、見違えるほど元気になるひともいます。

上述した甲状腺機能低下症の症状の多くが該当するひとは一度採血による甲状腺検査を受けられるよう、お勧め致します。

ノロウイルスによる食中毒

食中毒は、細菌やウイルス、自然毒、化学物質などが原因で発生します。食中毒というと梅雨時や夏に多いイメージがありますが、冬も多く発生します。その原因の多くは「ノロウイルス」によるものです。

ノロウイルスとは…



小型球形ウイルスの一種。

ノロウイルスによる感染性腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬から春先にかけて発生することが特徴で、食中毒ウイルスの代表と言われています。2001年以降全食中毒の30%を占める原因ウイルスですが、ノロウイルスについてはワクチンがなく、また治療は輸液などの対症療法に限られていますので、感染しないよう予防が大切です。

今年のノロウイルスは感染しやすい変異型が流行しており、24～48時間の潜伏期後に発症し、症状は1～2日続きます。

感染経路…

ノロウイルスは食品内で増殖せず、ヒトの腸内で増殖し、便に排出されます。

そして、下水を通じて河川、海へと流れ、カキなどの二枚貝の内臓に蓄積されます。

汚染された二枚貝を生や不十分な加熱調理で食べることにより、また、手や調理器、患者の便やおう吐物からの二次汚染により食中毒になります。

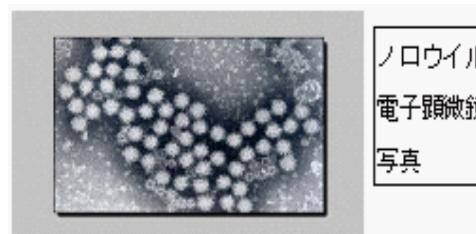


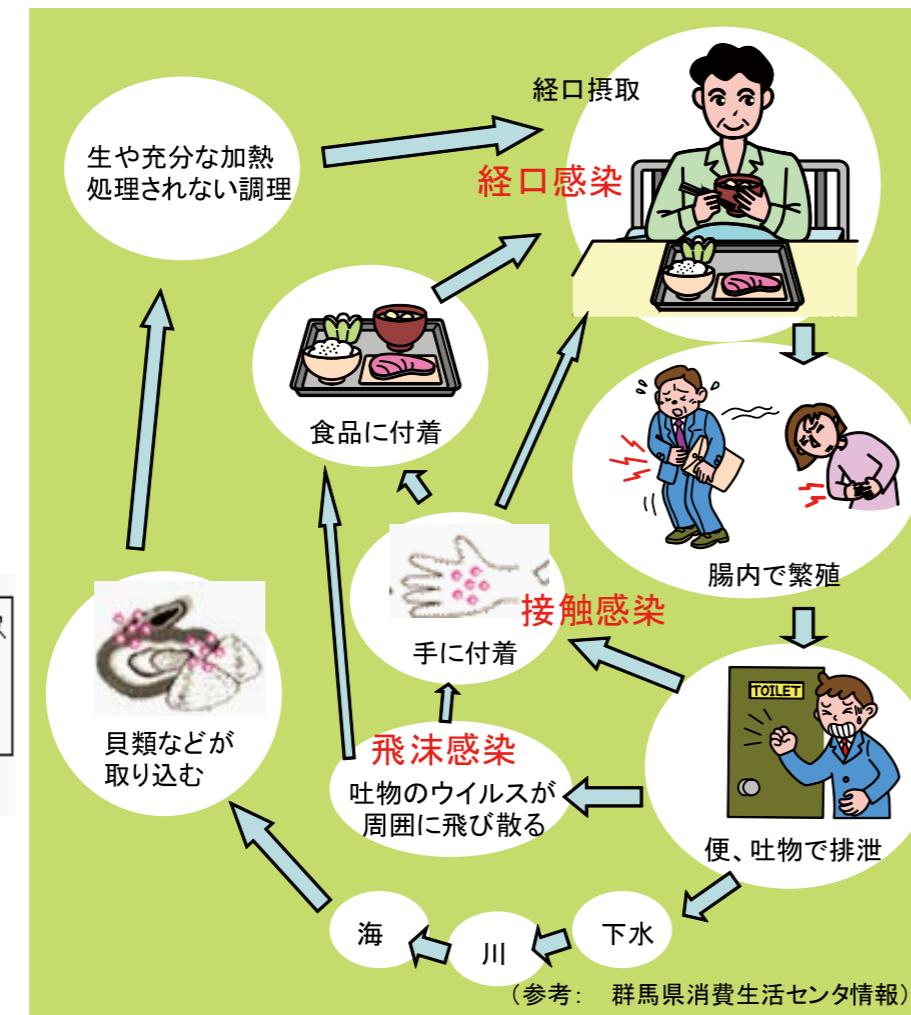
写真:広島県福祉保健部食品衛生室



症状…

食べてから1～2日で、**吐き気やおう吐、腹痛、下痢、軽度の発熱(38℃以下)**などがおこります。後遺症が残る事もなく、感染しても発症しないことも多く、軽い風邪のような症状が出ることもあります。

健康な成人であれば、1～2日で治り、重症化することはありません。しかし、下痢やおう吐による脱水を放置していると危険を招くこともあります。特に脱水症になりやすい幼児・お年寄りは注意が必要です。



予防ポイント!

★ 手洗いうがいの履行

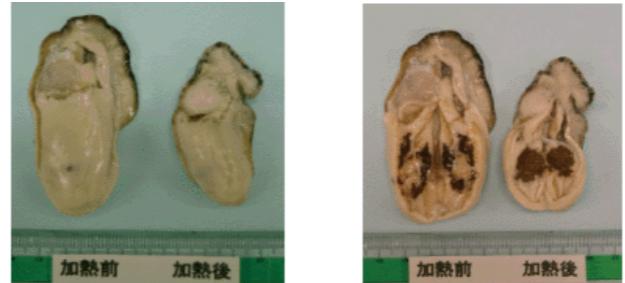
帰宅後、食事前、トイレの後、赤ちゃんのオムツの交換後、調理前には、必ず手は手首まで、約30秒間、石鹼を使い洗いましょう（石鹼ではノロウイルスを死滅できませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことでウイルスを手指から剥がれやすくなります）。

手洗い後、清潔なタオルを使用しましょう。症状がある場合は、タオルの共用を避けましょう。ペーパータオルがおすすめです。

★ 食材の加熱調理

カキや二枚貝等はできるだけ生ものは避けて、**十分に火を通しましょう**。一般的に、食品の中心温度85°C以上で1分間以上の加熱をすることで感染性はなくなります。

《加熱前と加熱(85°C1分)後のカキの状態》



85°C1分の加熱でカキの内臓部分は完全に凝固する。
資料:厚生労働省

★ 調理器具の洗浄・消毒

生ものを扱った調理器具は十分に洗浄した後、熱湯又は**家庭用塩素系漂白剤などで消毒**しましょう。



詳しい情報が下記のサイトで閲覧できます。

*厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp>

*国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/iasr/24/286/inx286-j.html>

二次感染の注意事項

★ 汚物や吐物の処理・消毒

汚物は直接手で触れず、使い捨てのビニール手袋などを利用します。

ウェットティッシュ等でふき取り、ポリ袋に密封して捨てます。（乾燥するとウイルスが空気中に舞う危険があります）

汚物がついていた床は、希釀した家庭用塩素系漂白剤を使用し、拭き取りましょう。

※赤ちゃんのオムツ等も袋に密封して捨てましょう。

汚物や吐物処理後の手洗い・うがいも忘れない!!

拭き取り用の消毒液は、**キッチンハイター等の家庭用塩素系漂白剤** 原液20mlを50ℓの水で薄めて作りましょう。

（皮膚の消毒には使用しないでください。）

※消毒用アルコールは効きにくいと言われています。

★ 衣類・寝具の処理

おう吐物や便で汚染された衣類やシーツなどは、希釀した家庭用塩素系漂白剤に薬30分つけて消毒してから選択しましょう。塩素が揮発したり、臭わないようにするため、フタ付きバケツで行うと良いです。



感染した場合は

飲んでもすぐに吐いてしまう場合には、病院の受診を！

★ 水分を充分に補給すること

吸収がよく栄養補給にもなるためポカリスエット等のイオン飲料がおすすめ。

現在、このウイルスに効果のある薬はありません。その為、脱水症状などに対して点滴治療等を行います。



— 外来担当医表 —

() 内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午 前	1 診 内 科	住 田	長 崎	原(均) (内分泌)	住 田	長 崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内 科	松 本 原	木 戸	踊 場	山 田	尾 下	住 田 山 田
	3 診 皮膚科・熱傷	信 藤	身 原	身 原	身 原	身 原	身 原 森 桶
午 後	1 診 内 科	尾 下	山 田	木 戸	尾 下	踊 場	踊 場 木 戸
	2 診 内 科	北 村 (神経内科)			中 森 (神経内科)	箱 田 (心・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小 崑	鍋 島	大 谷 (熱 傷)	木 矢	平 郡	長 崎 小 崑

*都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで)

～診療時間～

午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎月曜 午前2診：第1 第2,3,4,5《松本》
- ◎土曜 午前2診：第1,3 第2,4,5《山田》
- ◎土曜 午後1診：第1,4,5 第2,3《木戸》
- ◎土曜 午前3診：第1,3,5 第2,4《身原》
- ◎土曜 午後3診：第1,3,5 第2,4《森桶》
- ※土曜 午後2診：第3のみです。

*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE

(厚生労働省指定 運動療法施設)

☎ 082-238-1756

*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

☎ 082-239-1600

*治療 <救急医療指定病院>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター

☎ 082-237-3271代

*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
☎ 082-237-3271代

*療養・在宅

介護療養型医療施設

広島市中広地域包括支援センター
☎ 082-509-0288 (担当:佐古・中村・中本)

居宅介護支援センター
☎ 082-230-8181 (担当:水川)

訪問看護ステーション ながさき
☎ 082-230-8183 (担当:久保田)

グループホーム あいあいホームながさき
☎ 082-532-6636 (担当:荻原)

デイサービスセンター ほほえみながさき
☎ 082-532-6630 (担当:安永・武智)

長崎病院のめざす「地域医療」「包括医療」

新人職員紹介



若木 有子

10月末より外来医事課に勤務させていただいております。まだまだ、ご迷惑ばかりおかけしていますが、1日もはやく皆様のお役に立ちたいと思います。



衛藤 咲子

11月より外来医事課に勤務させていただいております。
未熟な所がありますが、少しでも早く皆様のお役に立ちたいと思っております。



山田 尚弥

11月より本館4階で勤務させていただいております。
しっかり勉強して頑張りますので、宜しくお願いします。



周辺地図