日本赤十字社医療センター 情報誌
Japanese Red Cross Medical Center

TeaTime

vol. 95
2026 Winter
無料配布

特集 1 ▸P.2

傷跡を気にせず治療へ 頸部を切らない内視鏡下甲状腺手術

特集 2 ▸P.4

入退院支援センターが開設しました

オープンホスピタル開催報告 ▸P.6

Topics ▸P.7
9月19日(金)株式会社サンリオ様から車いすを寄贈いただきました

出産後のお食事「産科食2」がリニューアルしました
栄養課 伊東 郁子

連携医のご紹介 ▸P.8
フェニックスメディカルクリニック／新赤坂クリニック青山／東京ミッドタウンクリニック

HAPPY BIRTH ROOM ▸P.10
NICU開設50周年を迎えて～育児支援と卒業生の会～
NICU 副師長　阿部 加奈子

スマイルレシピ ▸P.11
大豆ハンバーグ 栄養課 伊東 郁子

プレゼントのお知らせ ▸P.12

日赤医療センターの理念　わたしたちは人道・博愛の赤十字の理念に基づき人間のいのちと健康、尊厳を守り質の高い医療を提供します

傷跡を気にせず治療へ
頸部を切らない内視鏡下甲状腺手術

2025年10月、乳腺・甲状腺外科では甲状腺の内視鏡手術に特化した診療を開始しました。首周りに大きな傷をつくらないため、外見を気にせずに治療に集中できる手術の方法です。甲状腺・副甲状腺の内視鏡手術の経験豊富な乳腺・甲状腺外科の長岡竜太医師に、甲状腺の病気や内視鏡手術について伺いました。

甲状腺の病気の種類と検査方法

――最初に、甲状腺とはどのような臓器なのか、教えてください。

長岡：甲状腺は、首の前側、喉仏のすぐ下にある臓器です。蝶のような形をして、全身の代謝に関わるさまざまなホルモンを分泌します。ホルモンにはいくつかの種類があり、まとめて甲状腺ホルモンとよんでいます。

――甲状腺の病気にはどのようなものがありますか。

長岡：まず、甲状腺ホルモンのバランスが崩れ、代謝が異常になる病気があります。代謝が上がりすぎる病気の代表なものは自己免疫疾患であるバセドウ病で、症状としては動悸や息切れ、疲れやすい、イライラ、多汗などがあります。他にも、無痛性甲状腺炎や、ウイルス感染等が原因の亜急性甲状腺炎などがあります。一方、代謝が落ちる橋本病という病気もあり、体重増加やむくみ、倦怠感などが症状として挙げられます。いずれも女性に多く、幅広い年齢層で発症することが知られています。

他には、甲状腺腫瘍があります。首のしこりを気にして検査を受けたら甲状腺がんだったと判明することがありますが、命にかかわるものはごく一部です。一般的には首にしこりがあっても、良性腫瘍というケースがほとんどです。こちらも女性が多い傾向にあります。

――甲状腺の病気が疑われるとき、どのような検査を受けるのですか。

長岡：主に血液検査と超音波検査があります。血液検査では、甲状腺ホルモンの値を調べます。また、バセドウ病や橋本病では、甲状腺を攻撃してしまう自己抗体が増えるという特徴があるので、抗体の量も診断の判断材料になります。

超音波検査はエコー検査ともよばれるもので、甲状腺の大きさや腫瘍の有無を調べます。悪性腫瘍が疑われる場合には、超音波の画像を見ながら腫瘍に針を刺して細胞を採取し、悪性かどうかを調べる細胞診を行います。

手術の傷跡を服で隠せる内視鏡手術

――乳腺・甲状腺外科では甲状腺の内視鏡手術に特化しているとのことですが、通常の手術とはどのような違いがあるのですか。

長岡：甲状腺を摘出する手術では通常、頸部を切開するため、首の前側に傷跡が残ってしまいます。甲状腺の病気には女性が多いということもあって、抵抗感をもつ患者さんも少なくなく、生活の質（ＱＯＬ）低下の要因になっていました。

当センターで実施している内視鏡補助下頸部手術（ＶＡＮＳ（バンズ）法手術）は、１９９８年に日本で考案された方法です。片側の鎖骨下の約3センチ、鎖骨上の約５ミリの皮膚を切開

▼頸部の皮膚を吊り上げて空間を作り、内視鏡手術を行います。

▲鎖骨下に3cmほどの傷がありますが、衣服で隠すことができます。

し、そこから内視鏡を挿入し、甲状腺の一部を摘出します。頸部に傷が残らないことが最大のメリットで、首元が開いた服でも傷跡を隠すことができます。

――どのような病気にVANS法手術が適応できますか。

長岡：良性腫瘍は最大径が6センチ程度まで、悪性腫瘍では他の臓器への浸潤がなく、リンパ節への転移がない、または転移が軽度であれば適応になります。バセドウ病なら、甲状腺が推定60グラム以下で肥大していないこと、かつ内科的にコントロールが良好であることが条件です。副甲状腺腫瘍にも適応可能です。

ただし、VANS法手術独自の合併症として、術後に鎖骨下から頸部にかけて突っ張る、飲み込みにくい、硬いなどの違和感やしびれが生じやすい傾向にあります。これらのほとんどは数カ月程度で解消します。入院期間や治療確実性は通常の手術とほとんど変わりませんが、手術時間はVANS法手術のほうが1時間ほど長くなります。費用もわずかですが高くなります。傷跡をそこまで気にしない、または高齢者のように身体への負担が大きい患者さんにはVANS法手術が不向きな場合があります。詳しい適応条件や長所、短所について私たちとしっかり話し合って治療法を決めていくことになります。

通常法手術と内視鏡下甲状腺手術（VANS法）

術式	通常法手術	VANS法手術
傷跡の例（右葉切除の場合）	前頸部の襟状切開	鎖骨下に30~40mm 鎖骨上に5mm
手術時間	1～1.5時間程度	1.5～2.5時間程度
入院時間	いずれも術後3～4日程度で退院	
起こりうる合併症	①反回神経麻痺 ②術後出血 ③甲状腺機能低下症 等	①～③のほか、 ④鎖骨下～前頸部の違和感、感覚低下 ⑤皮膚熱傷 等
長所	手術時間が短い	頸部に傷跡が残らない
短所	頸部の傷跡が目立つ	術後の頸部違和感が生じやすい

原因不明の不調は甲状腺の病気を疑って

――甲状腺の病気について、普段から意識すべきことがあれば教えてください。

長岡：甲状腺の病気は、これといった予防法がありません。動悸、息切れ、疲れやすさ、体重増加、むくみ、イライラ、落ち着かないなど、原因不明の不調が複数ある場合には甲状腺の病気かもしれないので、早めに受診していただきたいと思います。心臓の病気かもしれないと思って循環器内科を受診し、そこから私たちに紹介されるというパターンもよくあります。地域のクリニックや当センター内での連携を通じて円滑な診療を心がけておりますので、不安やわからないことがあればぜひご相談していただければと思います。

――手術以外にはどのような治療法があるのでしょうか。

長岡：バセドウ病では過剰になっている代謝を抑えるための投薬治療が第一選択となり、その他、甲状腺の一部を壊す放射性ヨウ素内用療法などがあります。橋本病は、甲状腺ホルモン補充療法が中心となります。

乳腺・甲状腺外科　医師　**長岡 竜太**
Ryuta Nagaoka

患者さんへのメッセージ

これまでの甲状腺手術は傷跡が目立ち、手術を躊躇されることもありました。VANS法手術なら傷跡を気にせず、治療に専念できると思います。当センターは立地上若い女性の患者さんも多く、傷跡が目立たない VANS 法手術が患者さんの希望の選択肢になればと願っています。

Discharge Support Center

ーが開設しました

安心して入院生活を送り、
職種で連携してサポートする専門部署です。

対象者

小児科・小児外科と産科を除く
診療科の予定入院患者さん

1月現在では、胃・食道外科、呼吸器外科、乳腺・甲状腺外科、大腸肛門外科の患者さんが対象です。順次対象診療科を拡大予定です。

全体の流れ（初回日）

外来診察室

医師が入院・治療について
詳しい説明を行います。

1階 | 入退院支援センター

入院前に必要な検査・面談の
予約をお取りします。

1階 | 入退院支援センター（面談室）

予約をお取りした検査や診察、次回の面談の説明を受けていただきます。
また、服用中の薬剤やサプリメントを確認し、必要に応じて休薬が必要な薬について説明を行います。
身長・体重・下腿周囲長の測定後、入院までの栄養管理について管理栄養士が面談を行います。

特集 2 ＞ Admission and

入退院支援センタ

入院する患者さんやご家族が、
スムーズに退院後の生活に移行できるよう多

全体の流れ（２回目以降）

１階 | 入退院支援センター

再来受付機で手続きを行ったのち、
入退院支援センターで当日の予定を確認します。

１階・２階 | 各検査室・診察室

予定の検査や診察を行います。

１階 | 入退院支援センター

看護師面談（手術や入院前オリエンテーションなど）と、薬剤師面談を行います。
また、初回日で管理栄養士との面談がなかった場合、管理栄養士との面談も行います。

１階 | 入退院支援センター

必要に応じて医師の指示に基づき、転院先の相談、調整を行います。
利用可能な社会保障制度などの説明を行います。

あなたと灯し続ける日赤医療センター開院140周年

オープンホスピタル

2025年11月22日（土）オープンホスピタルが開催されました。
3連休の初日にもかかわらず約900名の方にご来場いただきました。

今回のイベントは、「感染症対策」から「薬の正しい使い方」、そして「災害への備え」まで、私たちの安全と健康に関わる重要なテーマを、体験型で楽しく学べる一日となりました。
正しい手洗いや調剤体験を通じて、日々の生活における健康管理の意識を高め、また、赤十字社の本格的な救護所体験や心肺蘇生訓練は、「もしも」のときに大切な人を守るための具体的な行動力を養う機会となりました。
ご参加いただいた皆さまが、このイベントで得た知識と経験を、ご家庭や地域での「備え」として役立ててくださることを願っております。今後も、皆さまの安全で健やかな生活をサポートできるような企画を実施してまいります。

140周年式典

来たる2026年、当センターは開院140周年を迎えます。オープニングでは先立って記念式典を行いました。

手術室をのぞいてみよう

脊椎手術の手技を模型でリアルに学びます

貴重！日赤の救護道具の今昔

ドクターカーに乗ってみよう!

赤十字は、動いてる！～国内医療救護～

大好評!! 院内見学ツアー

お薬を知ろう！ 薬育のススメ

お菓子を使って調剤体験！

きれいにしっかり手をあらおう

洗い残しはないかな?

親子で学ぼう健康と安心のヒント

ナース服を着て記念撮影

TOPICS

9月19日(金) 株式会社サンリオ様から車いすを寄贈いただきました

株式会社サンリオ様から、社会貢献活動「Sanrio Nakayoku Project（サンリオ ナカヨク プロジェクト）」の一環として、サンリオキャラクターデザインの車いす47台が日本赤十字社へ寄贈されました。その内の1台が当センターへ届き、入院中の子どもたちが検査室や手術室へ移動する際に使用しています。お馴染みのかわいらしいデザインで子どもたちの笑顔と勇気を引き出してくれます。

©2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. GS660026

出産後のお食事「産科食2」がリニューアルしました

栄養課 伊東 郁子
Ikuko Ito

この度、出産を終えたお母さまの産褥期（産後6～8週）の体の回復をしっかり支えるため、産後食の栄養内容を見直しました。国が定める「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、産後（授乳期）の推奨量を1日あたりたんぱく質70g、鉄8mgとしています。当センターでは、出産による出血・授乳による消耗やハイリスクケアなどを考慮し、たんぱく質90g、鉄16mgに強化、さらにカルシウムやビタミンDも充実させています。お母さまの体力回復をはじめとして母乳の質を大切に季節の食材を使用し、こころをこめて栄養が詰まったお食事をお届けしています。

地域とつながる

連携医のご紹介 vol.1

普段の診療は身近な地域の医療機関（かかりつけ医）が行い、入院や特別な検査は専門病院が行うという役割分担のことを「地域医療連携」といいます。当センターでは地域医療連携を推進するため、地域の医療機関と多く連携しており、連携医の先生方は患者さんの日常診療を担う大切なパートナーです。
今回は、多くの連携機関のうち、フェニックスメディカルクリニック、新赤坂クリニック青山、東京ミッドタウンクリニックをご紹介します。

PHENIX Medical Clinic
Shin-Akasaka Clinic Aoyama
Tokyo Midtown Clinic

フェニックス メディカルクリニック

院長　賀来 宗明 先生

住　所	〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6
電話番号	03-3478-3535
診療科目	内科／外科／産婦人科／循環器科／消化器科／呼吸器科／整形外科／アレルギー科／眼科／放射線診断科
休診日	日曜・祝日

※診療科や担当医によって診療時間・体制が異なります。土曜は診療あり

日本赤十字社医療センターとの連携について

患者さんをご紹介するときには、日赤医療センターの先生を必ず指名して送っています。そして先生方とは常に連携を取りながら、患者さんにとっての最適な治療法について相談しています。病気ではなく病人を大切にするという想いを共有している日赤医療センターは、医療のパートナーとして「必ず何とかしてくれる」という絶対的な信頼があります。

得意分野・クリニックの強みなど

婦人科の専門知識をもつ院長が中心となり、女性の視点を大切にした医療を提供しています。体外受精専門施設や単独健診（脳ドック）スペースを有し、命・人の想いを大切にしながら、健診による予防医療と専門医による外来診療を両輪として自己完結型医療を提供しています。

読者へのメッセージ

私たちは、「名医ではなく良医でありたい」を信念に診療にあたっています。どんなことも相談できるパーソナルドクターとして不安や悩みに寄り添い、患者さんの幸せを支えることを使命としています。毎年 200 名を超える患者さんの悪性新生物（がん）を発見し、救命に貢献しています。

新赤坂クリニック青山

院長　松木 隆央 先生

住　所	〒107-0062　東京都港区南青山 2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル 2 階
電話番号	03-5770-1250
診療科目	人間ドック／健康診断／内科／消化器内科／血液内科
休診日	土曜午後・日曜・祝日・年末年始

※外来は、月~金の午後のみ診療

日本赤十字社医療センターとの連携について

がんは、早期発見と早期治療により、その後の健康寿命の延長や生活の質の向上に大きく影響します。私たちのクリニックで早期に病気が発見された患者さんを日赤医療センターへつなぎ、適切な医療を受けていただいています。患者さんの状況に合わせて臨機応変に対応していただける先生方が多く、「大切な患者さんを守っていただいている」と感じています。

得意分野・クリニックの強みなど

当クリニックでは予防医学に力を入れ、新赤坂クリニックのグループ内で、年間、人間ドック 4 万人、健診 1.5 万人の方々にご利用いただいています。講演会など、啓蒙活動にも力を入れています。著書『自覚症状が出る前にガンの芽をつんでしまう本』松木隆央（2001）

読者へのメッセージ

日本人の死因第一位を占めるがんですが、初期・早期のがんはほぼ 100%完治します。そのため、自覚症状がないときから定期的に人間ドックを受けることが重要です。当クリニックで検査を受けられ、がんと診断された方の 9 割は、ステージ 0 から 1 の初期の病状で発見され、早期の治療につないでいます。

東京ミッドタウンクリニック

院長　池ノ内 浩 先生

住　所	〒107-6206　東京都港区赤坂 9 丁目 7-1 ミッドタウン・タワー 6F（東京ミッドタウン施設内）
電話番号	03-5413-0080
診療科目	一般内科／循環器内科／消化器内科／吸器内科／糖尿病内科／脳神経内科／リウマチ科／整形外科／脳神経外科／婦人科／乳腺外科／人間ドック／健康診断
休診日	土曜・日曜・祝日・特定日

※診療科により異なる。一部、土曜診療の専門科もあり

日本赤十字社医療センターとの連携について

日赤医療センターはさまざまな診療科がそろっており、総合力が強みだと思います。複合的な病気を抱える患者さんをご紹介しても、院内で速やかに連携を取り、必要な診療科でサポートをしてくれるのでありがたく思っています。病院の設備も素晴らしく、丁寧に診察をしてくれる医師が多いので安心して患者さんをご紹介できます。診察の待ち時間の短縮に取り組まれているとのことですので、今後のさらなる改善を期待しています。

得意分野・クリニックの強みなど

当クリニックでは「ホスピタリティ」を大切にして、患者さんに快適に医療を受けていただくことを心がけています。内科・外科ともにさまざまな専門医をそろえて診療にあたっています。また、マンモグラフィーやエコー、CT や MRI 検査等の設備もあり、幅広い患者さんへのご対応が可能です。

読者へのメッセージ

国の方針として、総合病院は特殊な検査や入院が必要なとき、地域のクリニックは普段からの「かかりつけ医」としての役割分業が示されています。普段より当クリニックでは、日赤医療センターと顔の見える関係を築きながら診療しておりますので、安心してご受診ください。

ママと赤ちゃんの

HAPPY BIRTH ROOM

周産期の育児支援 56

NICU開設50周年を迎えて～育児支援と卒業生の会～

当センターの新生児集中治療管理室（NICU）は1975年の開設以来、地域の皆さまに支えられて50周年を迎えました。GCU（新生児回復室）と合わせ、これまで多くの小さな命を守り、家族とともに歩んできました。その中で、退院後の家族支援として1994年より実施してきた「コスモスの会」についてご紹介します。

コスモスの会は「当センターのNICU・GCUを退院した子どもとその親御さん、また現在子どもが入院中の親御さんを対象に、交流の場を提供すること」を目的として、年1回開催しています。コロナ禍では開催を見送っていましたが、2025年9月27日に5年ぶりに第26回コスモスの会を開催しました。0歳から9歳のお子さまを含めた24組のご家族の計65人の参加がありました。少し緊張したご家族も、NICU・GCUの時期を思い出せる動画上映、手遊びを通して笑顔いっぱいになりました。

久しぶりの再会で成長を分かち合う交流会のひととき

交流会や作品制作をして、入院生活の当時の心境を思い出しながら、大きく成長した喜びや嬉しさをみんなで共有することができました。また、これから退院を予定しているご家族も参加し、先輩家族と話して実際の生活情報など得る機会となり、家族同士の大切な交流支援の場となりました。来年以降も開催していきたいと思います。

NICU・GCUでは入院した赤ちゃん一人一人の成長を見守り、家族とともに育てる支援を行っていきます。今後も退院後のフォローアップ、家族の交流支援などを通して、安心して子育てができる環境づくりを目指していきたいと考えています。

コスモスが咲きほこる素敵なメッセージの作品制作

再会を記念した集合写真で笑顔いっぱい

NICU副師長
阿部 加奈子
Kanako Abe

「大豆ハンバーグ」

当センターの栄養課の職員がおすすめする体にも心にも優しい、
食べたら思わず笑顔になってしまうようなレシピを紹介するスマイルレシピ！
今回は伊東郁子管理栄養士が紹介する「大豆ハンバーグ」です。

材料（2人分）

- 蒸し大豆（水煮大豆でも可）…… 100g
- 合びき肉 …… 100g
- 玉ねぎ……1/2個
- 卵 …… 1個
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

※お好みでナツメグ　少々

- サラダ油……大さじ1/2
- ケチャップ…… 大さじ1
- トッピング用 粗挽きこしょう ……少々

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	255kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	16.9g
炭水化物	12.5g
食塩	1.3g
食物繊維	5.5g
鉄	3.0mg

作り方

① 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで3分加熱した後、冷ます。
② ビニール袋に蒸し大豆を入れて、形が崩れるようにつぶす。
③ ②に合挽き肉、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
④ ③に①と卵を加えて混ぜ、ハンバーグを形成する。
※火が通りやすいように中央をくぼませましょう。
⑤ フライパンに油をひいて④を入れ、中火で裏表焼き色がつくまで3分程度加熱し、蓋をして弱火で5分焼く。中央につまようじを刺して透明な肉汁が出るまで加熱する。
⑥ 完成後お皿に盛り付けをし、ケチャップと粗挽きこしょうをトッピングして完成。

大豆で食物繊維、鉄、イソフラボンも摂取しよう！

使用する材料の効果

大豆は、良質なたんぱく質と大豆イソフラボン、食物繊維、鉄を含みます。イソフラボンは女性ホルモンに似たはたらきで、更年期症状の軽減や骨の健康維持に役立ちます。大豆たんぱく質には血中コレステロールを下げる作用があり、食物繊維は腸内環境を整えます。合いびき肉と組み合わせることで吸収のよい鉄分もとれ、貧血予防にもおすすめの一品です。

栄養課
伊東郁子
Ikuko Ito

たくさんのご寄付や応援をいただきありがとうございます。

日本赤十字社医療センターへご寄付いただき、誠にありがとうございました。
皆さまからの貴重なご寄付は、医療機器・材料の購入費などを含めた「病院事業運営資金」として大切に使わせていただきます。
ご芳志への感謝の気持ちを込め、ご芳名を紹介させていただきます。なお、許可をいただいた個人、法人および団体名のみを掲載しています

石川　栄子さま	川中　加津江さま	斉藤　昂祐さま	合同会社　中島製作所さま
竹内　貴久さま	宮島　喜久子さま	鐘田　浩士さま	市島　啓一さま
萩原　妙子さま	金嶽　節子さま	宗教法人　香林院さま	

※順不同（2025年8月から10月まで）

TeaTime vol.95 2026 Winter
編集・発行：日本赤十字社医療センター広報委員会
〒150-8935 東京都渋谷区広尾4-1-22
編集協力：株式会社 広貫
表紙イラスト：オオイシチエ

プレゼントのお知らせ

アンケートに答えると抽選で20名様にハートラちゃんグッズが当たる!!

皆さまに、よりわかりやすい情報をお届けできるよう、情報発信に関するアンケートを実施します。ご回答いただいた方の中から抽選で20名様に、当センターオリジナルのハートラちゃんクリアファイルをプレゼントいたします。

実施期間： 1月7日（水）～2月26日（木）
対　　象： どなたでもご回答いただけます
回答時間： 約5分
参加方法： 右記QRコードから
アンケートにご回答ください

アンケートはこちらのQRコードから

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

>>> 診察のご案内

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	休診	休診

●外来休診日…
土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）、日本赤十字社創立記念日（5月1日）

●受付時間…

予約のない方	初診・再診	8：30～11：00
予約のある方	初診	8：30（初診受付開始）～予約時間の30分前
	再診	7：50（再来機開始）～予約時間の20分前

※受付時間は診療科によって異なりますので、事前に診療科受付へお問い合わせください。また、初診の方は「かかりつけ医からの紹介状」をお持ちください。

●急病の場合…
曜日、時間に関係なく、救急外来で診察します。ご来院の前にお問い合せください。
※診療状況によっては、診察をお断りする場合もありますので、当センターホームページをご確認ください。

●診察カード…
全科共通でご使用できます。ご来院のときは必ずお持ちください。紛失・破損した場合は、初診受付にて再発行できます。
※再発行料：1枚 220円（税込）

●資格確認…
ご来院の際は、マイナ保険証をお持ちください。
※2025年12月2日以降、健康保険証として利用登録したマイナンバーカードの利用が基本となります。
マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書が必要となります。

●お薬手帳…
安全な医療を提供するために、「お薬手帳」などをお持ちください。必要に応じて確認させていただきます。

TEL（代表）　03-3400-1311

日赤医療センターの情報

※外来担当医のスケジュールは、ホームページでご確認ください
※本誌のバックナンバーは、ホームページ上で PDF 版をご覧いただけます

赤十字全般に関すること
https://www.jrc.or.jp

日赤医療センターに関すること
https://www.med.jrc.or.jp

日赤医療センター ホームページ
日赤医療センター YouTube
日赤医療センター Instagram

©Japanese Red Cross Medical Center 2026