

ふれあい

2012

3

No.300

牛久愛和総合病院 広報誌



生活習慣病と肝臓病

消化器内科医長 宮原 直樹



生活習慣病は、食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が密接にその発症・進行に関与する疾患群とされており、す。肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などが知られており、すが、肝臓に関しては従来から知られていたアルコール性肝疾患に加え、近年になり肥満を基盤にした非アルコール性の脂肪肝が注目されております。

5年ほど前にも同じテーマでこのコーナーに書きましたが、最近の状況などを含め改めてお話ししたいと思います。肥満は体脂肪量が過剰に蓄積した状態と考えられ、肥満の判定には体格指数 (Body mass index: BMI) が用いられております。日本ではBMI25以上を

肥満とみなしており、肥満者の割合は男性では40歳代で最も高く34%、女性では60歳代で最も高く29%といわれております。このような肥満者は脂肪肝を合併しやすいことが知られております。

現在では脂肪肝の中で飲酒歴のないものは非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver diseases: NAFLD) と呼ばれております。その中には脂肪肝でとどまらずに肝硬変、さらには肝臓にまで進行する非アルコール性脂肪肝炎 (non-alcoholic steatohepatitis: NASH) というタイプのものがあることが知られるようになりました。NASHはNAFLDの重症型と考えられております。

従来、脂肪肝に対する関心は低く、人間ドック・検診などで発見されても、「進行する病気ではない」との考えで放置されることが多かったのですが、このNASHの概念の登場は「脂肪肝は進行しない」という従来の「常識」を打ち壊すものでした。日本人は肥満度に比較して

NAFLDの発症率が高く、NAFLDの頻度は成人では10%、NASHは1~3%と推定されております。

発症機序としては、正常の肝臓に、生活習慣病や肥満などの影響で中性脂肪が沈着 (第一撃: first hit) して脂肪肝 (NAFLD) となり、そこに酸化ストレスやサイトカインなどの炎症刺激や遺伝的素因 (第二撃: second hit) が加わることでNASHとなる、というtwo-hitセオリーが広く支持されております。しかし、まだわかっていないことも多いです。

NAFLDに対する治療の原則は、食事療法や運動療法などの生活習慣の改善により背景にある肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧を是正することで、特に体重減少はNASHの病態改善に有効とされております。直接NASHを改善させる薬物は今のところ確立されていないため、脂質異常改善薬、インスリン抵抗性改善薬、酸化剤などを用いて背景にある肥満・糖尿病・

脂質異常症・酸化ストレスなどの改善を行うことが第一となります。

NASHは脂肪肝から進展すると考えられることから、脂肪肝を放置しないことが大事です。健康診断で脂肪肝といわれた時、特に以前から食事・運動療法を頑張っているのになかなか肝障害が良くならない時などは、ご相談ください。

はじめまして



2/1付入職 看護部 谷中祐美子

激烈、息子ラブで親バカします。得意なものは、タロット占い。とても良く当たります。血液型：B型 趣味：読書



2/1付入職 看護部 矢吹幸子

思いやりがあり、やさしい人が好きです。自身もそうありたいと思います。血液型：B型

ドクターの つぶやき



診察室を出られる患者さんの後ろ姿を見ながら、『診療に満足して頂けたかな』と思うことが度々あります。長い待ち時間にも関わらず10分程度の診療で終了してしまう、ご不満は医師も十分承知しています。実は医療機関には役割分担があり、牛久愛和総合病院は診断がついて



2/1付入職 画像診断センター 高野誠

わからないことはそのままにせず、何事にも明るく笑顔で取り組んでいきたいと思っています。血液型：O型 趣味：ゴルフ



2/16付入職 看護部 栗田のぞみ

毎日子育てと家事で追われていますが、楽しい看護ができるようになりたいと思います。血液型：O型 趣味：子育て

いない方や病状が不安定な方を対象とした急性期病院です。本来は病状の安定した方や風邪や下痢等の軽症の方は、地域でご開業されている先生を受診して頂きたいのですが、そのような患者さんでも、様々な理由から当院を受診される方が大勢いらっしゃいます。当然、外来は混み合うこととなり、一人一人の診療時間が短くなってしまう、結果として患者さんは診療内容に不満が残るということになります。そこで限られた時間で満足度アップのわかり方のご提案です。医師に伝えたい内容を簡潔なメモにしておき診察時に渡して頂くと診療が円滑になり、説明内容も適切になります。すでに実践している患者さんがいらっしゃると思いますが、皆様もいかがですか。

(副院長 阿部 正宏)



輸血出前講座

副院長 瀬口 雅人

さる2月20日に東京医大茨城医療センターの輸血部 大石毅先生、下野真義先生をお招きして、輸血出前講座が開催されました。この企画は県の輸血療法委員会の輸血適正使用のための企画であり、大変勉強になりました。その概要をまとめてみます。

輸血は手術中の出血や消化管出血や腹腔内出血などの出血性疾患や、白血病などの血液疾患の患者さんにとっては他に代替治療のないなくてはならない治療法です。全国の献血者数はここ数年漸増傾向にはあるものの需要増大の影響もあり、2027年には109万人の献血者が不足するという予測があります。しかも現時点で茨城県はすでに血液の自給ができない県であり、他県からの供給に依存しているとのこと。茨城県の人々はTXや常磐線で東京に行つ



春秋園だより

春の訪れを肌で感じる季節がやってまいりました。

花のつぼみもほころび始め、満開の桜が恋しくなる頃ではないでしょうか。

しかし、まだまだ寒い日が続いております。暖かくして寒さを乗り切り春を迎えたいですね。

皆様ご存知の通り、三月三日はひなまつりです。

春秋園でもお雛様を飾り、季節の行事を楽しみました。



利用者様には、リハビリスタッフが着付けを行い着物を着ていただき、喜んでいただけたのが印象に強く残っております。

お雛様を囲み、みんなで談笑していると昔のひなまつりの様子や着物の種類、帯の締め方などの昔話に花を咲かせておられました。

私たち職員も、たくさんのお話を伺うことで知らなかった事を学べ、一緒に楽しいひとときをすごさせていただきました。

次回はお花見の様子をお知らせできればと思っております。(春秋園スタッフ一同)

『第23回』生活習慣病教室

テーマ

生活習慣と消化器がん

日時 4月18日(水)

14時30分から約一時間

講師

消化器内科

千葉 俊也医師

会場

牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール

参加費 無料

今回は、生活習慣と消化器がんのお話です。事前予約は不要です。興味がおありの方は、お誘いあわせの上お気軽にご参加下さい。



◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

電話

029-873-3111代

院内感染対策講習会

テーマ：院内感染とその対策

結核対策Ⅱ

日時：平成24年1月26日(木)

17:30～18:30

講師：フアイザー(株) 姫野 真二氏

今回は、「結核対策」というテーマで、全職員対象の院内感染対策講習会を、外部講師を招いて行いました。

結核患者の発生は、県内及び当院の管轄となる竜ヶ崎保健所管内においても毎週、数例ずつの発生報告があります。とくに、集団発生があると報道されますが、単発の発生ではあまり耳にすることはありません。発生患者の約6割が60歳以上の高齢者と言われていますが、中には高校や大学生など若い人の集団発生などもしばしば報道されているように、とても身近に存在している病気です。

結核の初期症状は「咳」、「痰」、「発熱」、「体がだるい」といった症状が特徴ですが、中でも、咳においては2週間以上続くと季節的に流行するインフルエンザなどは注意しますが、少なくとも結核についてはあまり関心がないように思えます。しかし、結核は過去の病気ではありません。全国では、毎年約3万人以上の新規登録患者が発生しております。身近にある病気であること、病院で勤務する職員は一般人に比べて、通年を通して、常に感染リスクが高いことをあらためて学びました。空気感染するのは結核菌だけではありませんが、目に見えない病原体は誰も怖いものです。感染を予防するためにも、勉強会などを通し、常に、すべての病院職員が必要に応じた予防策(標準予防策+感染経路別予防策)が実施できるようにしたいものです。

(院内感染対策委員会：岩淵)



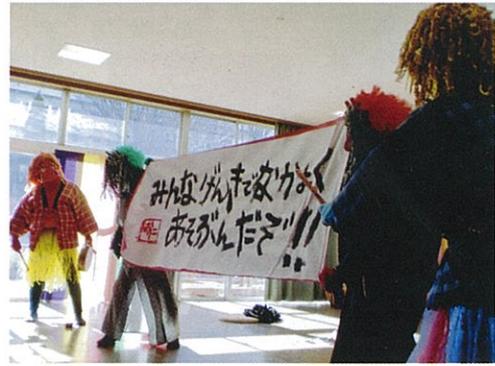
豆まき

2/3

診療報酬勉強会

2/15

《出来事ピックアップ》



二月三日は節分でした。年長児は保育室の掃除をして豆を炒ったり鯛を焼き、やいかがしを飾って鬼を迎える準備をしました。やがて鬼がやってきました。泣き出す子どもや後ずさりする子ども達で大騒ぎになりました。それからみんなで鬼に向かって「鬼は外!!」と言って豆を投げました。鬼が帰ったあとみんなでポップコーンとみかんを食べました。筑波山から来た鬼はとても印象深かったようで一ヶ月以上経った今でも節分のごっこ遊びをしています。(今泉)

編集だより

寒さが一段落し、春の気配が感じられる季節となりました。インフルエンザの大流行が終わったものの次は花粉症。マスクを手放せない日々が続きます。(M・Y)

保険診療に関する講習会を行いました。講習では「診療報酬の流れ」についてお話をさせていただきました。そのなかで、保険証の資格喪失後の受診にて「診療報酬明細書「レセプト」が4カ月く6カ月後に私どもの病院に戻されることがあります。(この「レセプト」により窓口負担を除いた医療費の請求がおこなわれています。)

患者様には、毎月保険証の確認をさせていただいております。これは、「レセプト」の宛先の誤りを防止するためです。ご不便をお掛けすることも多々あると思いますが、ご協力宜しくお願いいたします。(医事課次長 遠山)

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要 病床数 504床 (一般445床 医療療養型59床)

施設 敷地 57,911㎡ 駐車場 1040台



診療科目

【一般外来】
総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

【専門外来】
整形専門(股関節、脊椎、スポーツ)
小児科(小児循環器、小児心理)
循環器(心臓血管外科)
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)
皮膚科(レーザー)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.joinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラクス Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100

