

病気
のはなし

非アルコール性脂肪肝炎について

消化器内科医師 山本 和寿



近年、肥満やメタボリックシンドロームの患者さんが増えたことにより増加している病気です。以前は、脂肪肝は肝硬変まで進行しないと考えられていましたが、脂肪肝の一部は肝硬変に進行することが最近わかってきました。

明らかな飲酒歴がない（アルコール量：20g/日以下）にもかかわらず、肝組織にアルコール性肝障害に似た肝臓への脂肪沈着を起こしている（脂肪が多たまっている）肝障害を、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）と呼んでいます。

NAFLD は予後良好な単純性脂肪肝（simple fatty liver）と進行性の非アルコール性脂肪肝炎（nonalcoholic steatohepatitis, NASH）に分けられます。

メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群などの危険因子のある人は NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）になりやすいと言われています。さらに危険因子が多い人では、単純性脂肪肝よりも進行性の NASH（非アルコール性脂肪肝炎）の可能性が高くなります。

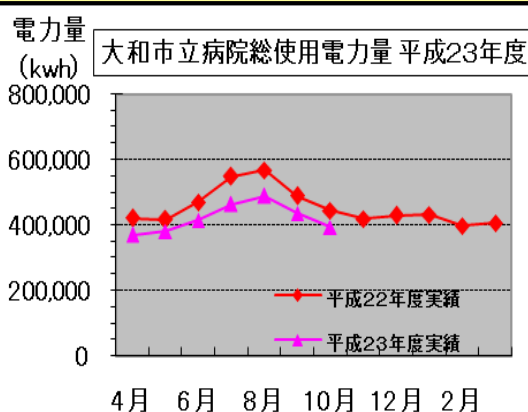
肥満患者の NAFLD では 60～70% が単純性脂肪肝、20～25% が進行性の NASH、2～3% が肝硬変と言われています。

NASH と診断された人では 5～10 年間で 5～20% が肝硬変に進展します。肝硬変に進展すると、肝不全や肝臓癌となる可能性があります。

治療は、まず、肥満・メタボリックシンドロームの改善のために運動・食事療法を行うことが基本です。薬物療法ではインスリン抵抗性の改善薬、ビグアナイド薬、ウルソデオキシコール酸、脂質異常症治療薬、抗酸化薬などが使用されています。

脂肪肝と言われている人は、単純性脂肪肝ではなく NASH（非アルコール性脂肪肝炎）である可能性もありますので、詳しい検査が必要になります（肝臓の組織を採る肝生検が必要なこともあります）。健康診断の肝機能異常の二次検査で NASH が発見されることもありますので、肝機能異常のある方は受診されることをお勧めします。

電気使用量削減の取り組み



当院でも、東日本大震災の影響による夏期の節電に積極的に取り組みました。ご来院いただいた方々にはご不便をおかけいたしました。ご理解・ご協力いただきありがとうございました。今般の節電対策では、電気使用量の多い空調設備の節電のため院内の温度設定を高めさせて頂くとともに、使用していない電気機器の停止・照明の削減などにより、昨年と比較して15%の削減を達成いたしました。当面、電気受給は予断を許さない状況ですので、冬期に向けて引き続いて節電に取り組んでいきますので、ご協力をお願いいたします。

第1回緩和ケア研修会を開催しました

去る9月23日、25日の2日にわたり、当院で初めての緩和ケア研修会が開催されました。この研修会はがん診療連携拠点病院の認定要件の一つとなっており、がん診療に携わる医師、看護師、その他の医療従事者が緩和ケアについての基本的な知識を習得し、がん治療の初期段階から緩和ケアが提供できるようにすることを目的に開催しました。

当日は、院内外から医師、看護師、その他の医療従事者、計18名の参加がありました。研修会の開催にあたっては東海大学付属病院の吉野先生、齋藤先生のご協力をいただき、講義だけではなくワークショップ、ロールプレイなどを交え、緩和ケアの一部である緩和医療の基本を学びました。参加者からは「他職種の人と一緒に研修ができ良い交流が持てた」「明日からの診療にすぐに生かせる研修内容だった」などの声が聞かれました



知って
ますか？

Hib ワクチン・肺炎球菌ワクチン

小児科医師 高橋 亨岳

今年4月から「Hib(ヒブ)ワクチン」「肺炎球菌ワクチン」の接種・公費助成が始まったのはご存じでしょうか。これらのワクチンは、特に髄膜炎という怖い病気から子どもを守るためのワクチンです。

Hib と肺炎球菌は病原性が強く、乳幼児の髄膜炎や肺炎などの原因となる細菌です。日本ではこれらの細菌による髄膜炎患者が年間数百人単位で発生し、治療を受けても10～20%の方が死亡したり神経の後遺症を遺すため、ワクチンによる予防が重要です。1990年代にこれらのワクチンが導入された米国では、今ではHibの重症感染症はほとんど無くなり、肺炎球菌による重症感染症も約8割～9割減少したことが報告されています。また、小児から肺炎球菌をうつされることが減るため、成人の肺炎球菌感染症も減少します。

Hib ワクチン、肺炎球菌ワクチンともに、標準的には生後2ヶ月から7ヶ月の間に接種を開始し、4週間隔で3回接種、1年後に追加接種を1回行います。また、生後7ヶ月を過ぎてしまった場合でも途中から接種が可能です。ワクチン接種後の死亡例が報告されたため、一時的に厚生労働省から接種見合わせの発表がありましたが、その後の検討で安全性上の問題はないと結論付けられました。大和市では、5歳になる誕生日の前々日までの乳幼児を対象に公費助成が行われています。他のワクチンとの同時接種も可能なので、お子さんの予防接種の最適なスケジュールについては是非ご相談下さい。

当院の母親教室について

4階東病棟助産師一同

こんにちは

突然ですが、みなさんは母親教室をご存知ですか？

当院では、これから赤ちゃんを迎えるお母さん、お父さんを対象に、母親教室を行っています。

昨今は出産、育児をされる方々にとって、いろいろな意味で大変な時代だといわれており、みなさんそれぞれに不安や悩みがあると思います。私たち助産師は、そのような方々に寄り添い、少しでも不安や悩みが軽くなるよう、そして、安心して出産が迎えられるよう、お手伝いします。

母親教室では、予定日が近い方が同じ日に参加されるので、お友達作りの場にもなっています。みんなで楽しみながら、そして、妊娠、出産、育児ってすばらしいな！と思っていただけるような母親教室を、これからもみなさまと一緒に出来ればと思っていますので、今後ともよろしくお願いいたします。

母親教室のご案内

毎週金曜日 10時～12時 当院3階講堂にて
妊娠の時期に合わせて1回目から4回目まで
講義等があります

※ 完全予約制(有料)ですので、申し込みは産婦人科
外来受付までお願いいたします



病院食の紹介

塩分を控えめに調整している
入院食のお昼の食事を紹介いたします。

今回はこの中から、揚げ肉団子の甘辛煮を紹介いたします。

<この日の献立>

- ・ご飯
- ・揚げ肉団子の甘辛煮
- ・きゅうりときゃべつの炒め物
- ・サラダ
- ・果物
- ・エネルギー 611kcal
- ・タンパク 23.4g
- ・食塩 2.1g (1食分)



揚げ肉団子の甘辛煮

材料 (一人分 g)

A; 塩・コショウ・おろし生姜少々	甘辛煮のたれ B;
・鶏ひき肉・・・60	砂糖・・・2
・玉葱みじん・・・30	醤油・・・5
・卵・・・10	料理酒・・・2
・パン粉・・・2	みりん・・・2
・(揚げ油)	だし汁・・・20
	(片栗粉 少々)



作り方

- ① ひき肉にAの材料を混ぜてよく練る。
- ② 160度ぐらいの油でじっくりときつね色になるまで揚げる。
- ③ 甘辛のたれBの調味料を火にかけ、よく混ぜたら水溶き片栗粉を入れて軽くとろみをつける。
- ④ ③の甘辛たれに揚げ肉団子を入れて弱火でからめる。

病院長への手紙

当院では、外来待ち合いの教ヶ所にポストを設置し、随時「大和市立病院長への手紙」を受け付けております。今回はその中より1点をご紹介します。

【ご要望】病室内で携帯を使っている患者さんがいます。メールも不可と考えますが、看護師さんは注意もしません。

【回答】院内における携帯電話の使用については、医療機器の誤作動や周囲の患者さん等へのご迷惑になる恐れがあるため、指定場所（1階はエレベーターホール前・光庭、3階は家族控室、4～7階は食堂談話室）以外での使用を禁止しております。

しかしながら、携帯メールの可否については、今まで明確なルールがありませんでした。この度のご意見を受けまして、病棟における携帯電話及びパソコンの使用ルールを定めましたのでお知らせいたします。

- ・個室は、パソコン及び携帯電話（メール・通話とも）の使用を可とします。ただし、消灯時間後の通話は極力控えてください。
 - ・大部屋においては、メールのみ使用可とします。ただし、消灯時間後はメールも不可とします。
- なお、どちらの場合も、室内に医療機器がある場合は使用を禁止いたします。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

食堂&売店がリニューアルオープン!



焼きたてパンの販売

4月25日から当院1階の売店と2階のレストランがリニューアルオープンしました。既にご利用いただいている方も多いと思いますが、売店は少し面積が広くなり、焼きたてパンの販売もしています。焼きたてパンは、毎月新商品のパンを導入しフェアも行っています。一度お試しください。



レストラン・ビアンモール

レストランは、メニューも増やし明るく模様替えをしました。おいしいケーキもありますので、お昼以外でも皆様にご利用いただけます。売店・レストランともにまだまだ不慣れでご迷惑をおかけする部分もございます。皆様の声を取り入れてより良い、愛されるスペースとしていきたいと考えております。どうぞ、遠慮なく売店・レストランまで直接でも、投書箱にでもご意見ご要望をお寄せ下さい。



人間ドックのご案内

当院では日帰り人間ドックを行っております。自分では気づかない病気や臓器の異常などをチェックできます。年に一度は定期的に人間ドックを受け、病気（特にがん・糖尿病・高血圧・生活習慣病等）の早期発見や早期治療に努めましょう。また、多様なニーズにお答えできるよう、様々なオプション検査をご用意しています。「人間ドック」を利用して、健康管理、健康増進にお役立てください。

みなさまのご利用をお待ちしています。詳細につきましては人間ドックのご案内をご覧ください。右記の電話番号にお問い合わせ下さい。

コース	料金	実施日	時間
基本コース	52,500円	月～金	8時～12時30分
脳ドック	42,000円	水・金曜日	

オプション検査

- ①子宮癌検診
- ②乳房検診
- ③骨密度検査
- ④動脈硬化度検査
- ⑤腫瘍マーカー
- ⑥頸動脈エコー

人間ドック室 電話 046-260-3372(直通)