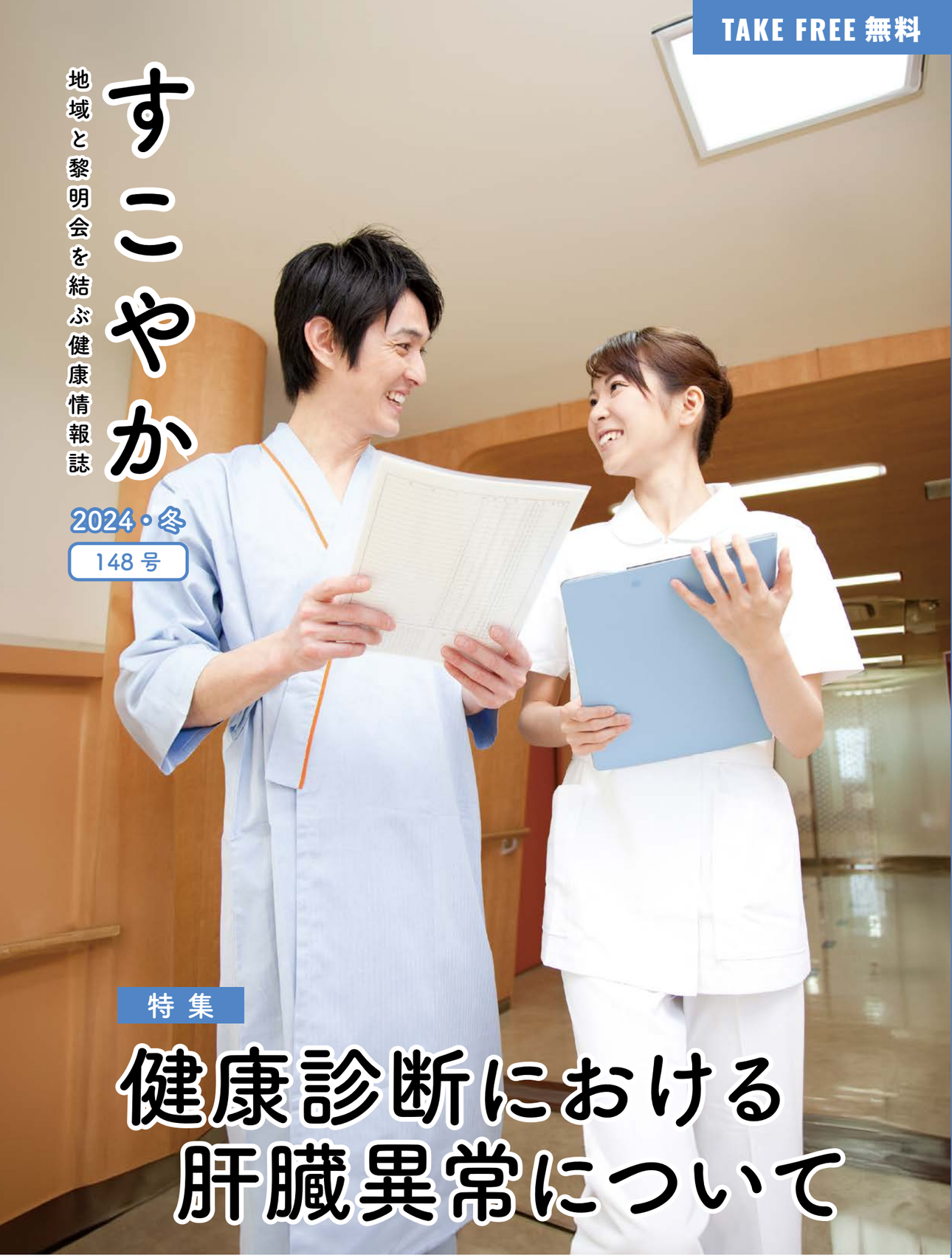
TAKE FREE 無料

すこやか

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌

2024・冬

148号



特集

健康診断における肝臓異常について

社会医療法人 黎明会 北出病院

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌 すこやか
148号 2024.1.15 冬号 無料 季刊誌
発行 社会医療法人 黎明会 編集／法人本部 総務部 〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部 728-4 TEL 0738-23-1111 rkit_kouhou@reimeikai.com

北出病院外来診療のご案内

理事長 北出 貴嗣（胸部・消化器外科） 院長 重里 政信（胸部外科） 副院長 園山 輝久（消化器外科） …予約なし

お問い合わせ ☎ 0738-22-2188（代表）

午前の診察 8:30～12:30（受付は 8:00～12:00）
午後の診察 13:30～18:00（受付は 13:00～18:00）

診療科 ＼ 曜日	診療時間		月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	午前	初診	北出	園山	若狭	重里	岡	担当医	休日診療担当医
		再診	担当医	尾﨑	担当医	担当医	担当医	尾﨑	
	午後		園山	担当医	担当医	担当医	関井	担当医	
消化器外科	午前			北出・若狭		岡	若狭・山﨑		
	午後				李	園山			
消化器内科	午前		山羽		織田				
	午後							織田	
胸部外科	午前			重里					
血管外科	午後		関井						
糖尿病内科	午前		尾﨑			尾﨑		第1週 山本 第2週 弓削 第3週 廣實 第4週 竹村	
	午後								
腎臓内科	午後			東裏	戎		戎		
循環器内科	午前					10:00～田谷	田谷		
	午後					田谷			
整形外科	午前		田丸	阪田	担当医	阪田・田丸	担当医	担当医	休日診療
	午後			担当医			担当医	田丸・担当医	
整形外科（スポーツ）	午後			16:00～阪田		16:00～阪田		阪田	
リハビリ専門外来	午前・午後					羽端			
リウマチ・膠原病内科	午前						岩田		
リウマチ科	午前							第1・3週 真本 第2・4週 多田 （新患優先）	
	午後					小池			
人工関節外来	午前			8:30～10:30 真本					
	午後		14:15～16:00 真本						
再生医療外来	午後			14:00～16:00 阪田		14:00～16:00 阪田			
脳神経外科	午前		龍神		龍神				
	午後						龍神		
乳腺外科	午前				宮坂				
	午後				宮坂				
形成外科	午後						上村		
泌尿器科	午前		10:00～13:00 山本					第1・3週 上田 第2・4週 山田	
	午後						14:00～ 第1・3週 上田 第2・4週 山田	～14:30（再診） 第1・3週 上田 第2・4週 山田	
小児アレルギー科	午前		島津	島津	島津		島津	島津	
	午後		島津					島津	
小児科	日曜・祝日のみ、小児科の休日急患外来診療を行っております。（診療時間 10:00～12:00、13:30～16:00）								
皮膚・排泄ケア	午前			看護師 原代					

歯科▶午前の診察 9:00～12:00（受付は 8:00～11:00）
歯科▶午後の診察 14:00～17:00（受付は 14:00～16:00）

歯科	午前		山田	山田・真野	山田	山田	山田	
	午後		山田	山田・真野	山田	山田	山田	

※総合診療科と整形外科一部以外の診察は予約制です。ご予約の際はお電話ください。
※平日・土曜日の 18:00 以降は時間外診療、日曜・祝日については時間帯に関係なく休日診療を行っています。
※諸事情により担当医師が交代する場合があります。
※再生医療外来は、公的な医療保険が適用されない診療で、治療費が全額自己負担となります。
※整形外科の診察時間はお電話でご確認の上、ご来院ください。
※歯科真野医師は第１・３水曜日となります。
※リウマチ科 真本医師は第１・３土曜日、多田医師は第２・４土曜日となります。

2024 年 1 月 1 日現在

社会医療法人 黎明会 REIMEIKAI

■北出病院
訪問リハビリ・通所リハビリ
病児・病後児保育ひまわり
■健診センター・キタデ
■メディカル＆フィットネス アクオ
■訪問看護ステーション・キタデ 御坊・印南サテライト
■介護老人保健施設 和佐の里
■在宅介護支援センター川辺
■グループホームれいめい
■介護老人保健施設 和佐の里 サテライト千寿
■ひいのの

社会福祉法人 黎明菫会

Homepage

すこやかアンケートを WEB でもお答えいただけるようになりました。
https://forms.gle/YmSVpArBMjQNSs2d9

特集

健康診断における肝臓異常について

肝機能障害について

北出病院　消化器内科
山羽（やまば） 晋平（しんぺい）

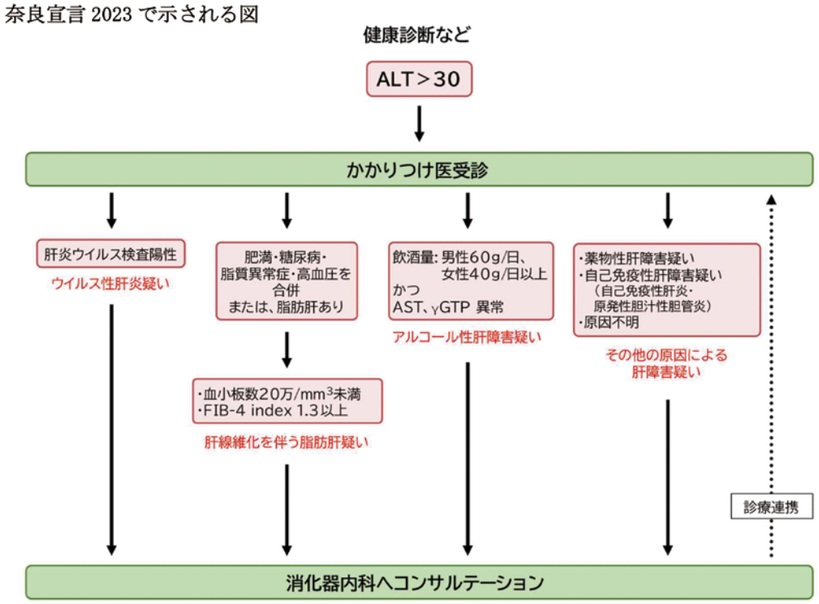
肝機能障害とは肝炎ウィルスやアルコールなどさまざまな原因により肝臓が障害を受けた結果生じるものとなります。

血液検査ではＡＳＴ、ＡＬＴ、γＧＴＰ、ＡＬＰといった検査値が上昇します。ＡＳＴ、ＡＬＴ、γＧＴＰ、ＡＬＰは肝臓を構成する肝細胞や胆管細胞などに含まれている酵素であり、これらの細胞が障害を受けた際に血液中へ流れ出ます。

一般的に肝機能障害は健康診断や医療機関での定期的な血液検査で診断され、多くは無症状であることが多いと思います。健診の結果は日本人間ドック学会による判定区分表では**Ａ 異常なし、Ｂ 軽度異常、Ｃ 要再検査・生活改善、Ｄ 要精密検査・治療**に分けられています。Ｃ、Ｄに該当した方は医療機関を受診されることになります。

先日開催された第59回日本肝臓学会総会にて奈良宣言２０２３が行われました。これはＡＬＴ30以上でかかりつけ医の受診をすすめる方針です（図1）。肝疾患の早期発見と治療のため、ＡＬＴ30超と定められており、健診の基準よりも厳しくなっています。

奈良宣言 2023 で示される図



（図 1）第 59 回日本肝臓学会総会 HP より引用

肝機能障害の原因としてはB型肝炎やC型肝炎などのウィルス性肝炎、糖尿病などを背景とした脂肪肝、その他、アルコール性肝炎、薬剤、自己免疫性肝障害など多岐にわたります。これらの障害が6カ月以上継続することが慢性肝炎とされています。慢性肝炎の状態が持続すると、肝線維化がすすみ、やがて肝機能低下を引き起こす肝硬変へいたることになります。肝硬変の原因としてはC型肝炎ウィルスによるものが49・2％、次いでB型肝炎ウィルス11・8％、アルコール19・4％、その他となっています(図2)。

慢性肝炎の進行度を確認するには肝臓の組織・細胞を採取し顕微鏡で診断する方法があり、これを肝生検といいます。採取された肝臓は新犬山分類を用いて評価され、肝臓の線維化はF1～F4に分類され、F4が肝硬変となります。肝生検は負担がやや大きいため、その他の肝線維化の評価方法としてはFibroscanなどエコーを用いた評価も行われ、血液検査と組み合わせることで非侵襲的に診断することが可能となっています。

前述のように肝機能障害は無症状であることが多く、気づかないうちに

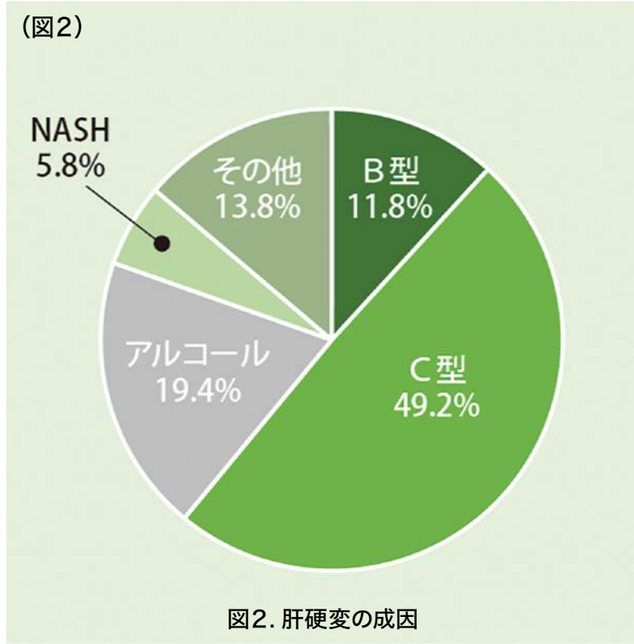
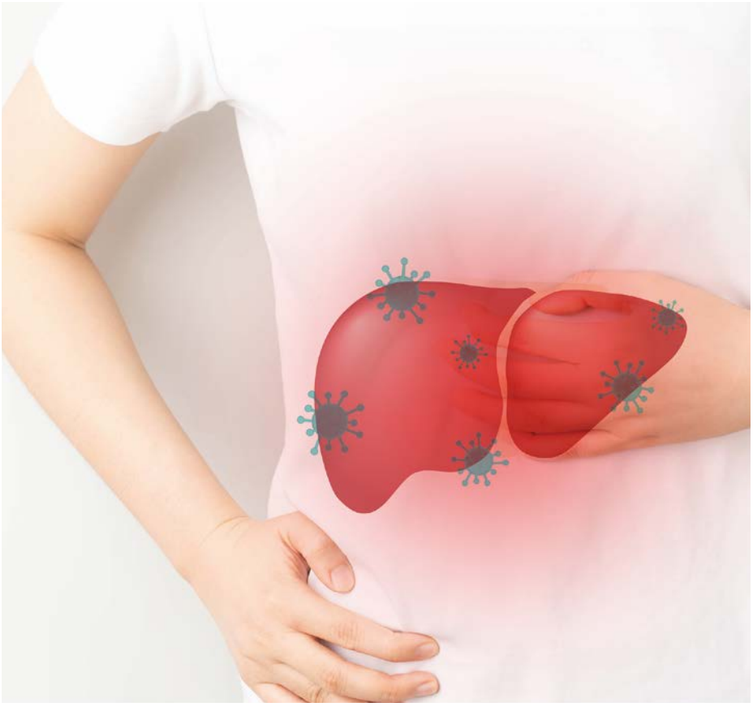


図2. 肝硬変の成因

(図2) 日本肝臓学会 編「肝臓病の理解のために 2020年度版（市民向け）」2020年，P5
https://www.jsh.or.jp/citizens/booklet/

肝硬変へいたる方も中にはいます。肝硬変となり懸念されることのひとつに肝細胞癌があります。C型肝炎を背景とした肝硬変では年率7～8％の肝細胞癌の発症率が報告されています。ゆえに慢性肝炎から肝硬変へいたるまでに原因を特定し、適切な治療を受けることが重要といえます。



治療について

肝硬変の原因として最も多いC型肝炎ウィルスの治療についてです。

C型肝炎ウィルスでは現在直接作用型抗ウィルス薬（direct acting antivirals：DAA）による経口薬での治療が可能となり、多くの症例でウィルスの排除ができるようになりました。抗ウィルス療法によりC型肝炎ウィルスが排除されると発がん率が低下すると報告されています。

治療後の注意点

ウィルスの排除ができた状態をSVR（sustained virological response）といいますがSVR後発癌という状態があり、治療が成功しても、のちに肝がんが発生する状況があります。リスク因子としては飲酒、肥満、脂肪肝、糖尿病などがあります。治療後に定期受診されていない方は一度来院してください。

からだに おいしい やさしさ

栄養士の おすすめレシピ

えび入り 蓮根まんじゅう

栄養成分（1人分）

エネルギー	179kcal
たんぱく質	13.9 g
食物繊維	1.7 g
塩分	1.9 g

材　料（4人分）

えび……8尾
蓮根……300g
片栗粉……大さじ2
サラダ油……適量
大根おろし……適量
刻みねぎ……適量

A（水 200ml、だしの素 小さじ1、みりん 大さじ2、薄口醤油 大さじ1.5）
片栗粉……大さじ1
水……大さじ1
おろし生姜……小さじ1

つくり方

1. 蓮根は皮をむき、酢水に5分つけてすりおろす。えびは背ワタをとり、1㎝に切る。大根はおろし、ねぎはみじん切りにする。
2. 蓮根の水気を軽く切り、えび、片栗粉を入れて混ぜる。8等分にし、楕円形に成型する。
3. フライパンにサラダ油を多めにひき、②を入れ、両面揚げ焼きにする。
4. 鍋にAを入れ、煮立たせ、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。火を止め、おろし生姜を加える。
5. 器に③を盛り、上から④をかけ、大根おろしをのせ、刻みねぎをちらす。

・　片栗粉の豆知識　・

片栗粉は元々ユリ科の「カタクリ」の球根からとれるでん粉を使って作られていたため「カタクリ」粉と呼ばれていました。江戸時代、片栗粉は消化が良いことから、食用だけではなく、病後の滋養薬としても使われていました。しかしカタクリから採れるでん粉はとても少量であったため、原料となるカタクリが多く採取されたことで、江戸時代末期には激減してしまいました。

明治時代以降、北海道で栽培が推奨され、安価で大量生産されるようになったばれいしょから作ったでん粉は、カタクリから作られるでん粉と同じような性質を持っていたため、片栗粉の原料として使用されるようになりました。

お知らせ

「在宅介護支援センター 川辺」は、
令和５年10月より
「ケアプラン きたで・和佐の里」に
名称を変更しました。
これからも宜しくお願いします。

※日高川町から委託されている 在宅介護支援センター川辺 の事業は継続しております。

介護講座　予定

2024年2月10日
［在宅看取りについて］
石橋 CM

ケアプラン きたで・和佐の里
お問い合わせ
☎ 0738-52-5217
〒649-1324 和歌山県日高郡日高川町土生１１５８-1

ピラティス

ピラティスは、ヨガと違った呼吸で静止することなく身体を動かします。そのためインナーマッスル（コア）を鍛えることができます。

一見、太っては見えないのに、ぽっこりお腹がでているのはどうして？と悩んでいる方。インナーマッスルのトレーニング不足の可能性があります。

ピラティスでは、このインナーマッスルを無理なく鍛えることができるのでぽっこりお腹に効果的です。また、胸式呼吸を行っていくので、交感神経が働き、心と体を活性化させてくれます。しかも誰でも何歳でもできるトレーニングだということです。

インナーマッスルの特徴は内側から引き締まっていくだけで筋肉質にならないのが特徴です。

アクオではパーソナルピラティスを実施しています。

是非一度、体験してみませんか？

動画はこちらから

1回　30分　3,000円

メディカル＆フィットネス
アクオ

お問い合わせ
☎0738-23-3333
10：00～21：30（最終チェックイン 21:00）
〒644-0011　和歌山県御坊市湯川町財部 733-1

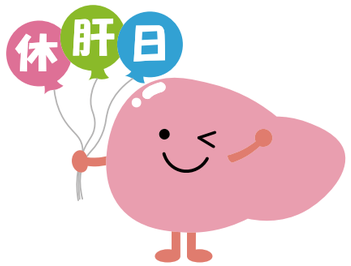
Instagram　Facebook

脂肪肝について

「脂肪肝」は健康診断で指摘されることも多い生活習慣病のひとつです。肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、重篤な状態に進行するまで自覚症状がないことが多いです。放置しておくと肝硬変や肝がんまで進行することもあります。「脂肪肝」の要因は、お酒の飲み過ぎだけでなく、食事や間食の摂りすぎや肥満、糖尿病などの要因もあります。

「たかが脂肪肝」と考えずに、受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。

肝臓病の早期発見・早期治療に繋げるために、まずは健康診断を受診しましょう。そして、血液検査のＡＬＰ値が30を超えた場合は、かかりつけ医等の医療機関に受診することをお勧めしています。（日本肝臓学会「奈良宣言2023」より）



「奈良宣言」について気になった方は、

日本肝臓学会　奈良宣言 2023

で検索してください。

健診センター・キタデ

お問い合わせ
☎0738-24-3000
8：00～17：00（日・祝除く）
〒644-0011　和歌山県御坊市湯川町財部 733-1

和佐だより

自分らしい生涯現役をめざして脳体力をトレーニング！

脳体力トレーナー　CogEvo

和佐の里デイケア、サテライト千寿短時間デイケアでは、利用者さまの認知機能を見える化できるツールとして「脳体力トレーナーCogEvo（以下コグエボ）」を導入しています。ゲーム感覚で5つの認知機能（空間認識力・見当識・記憶力・計画力・注意力）をチェックすることができ、デイケアご利用時に定期的にトレーニングしていただいています。コグエボに取り組むことでご自身の状態を把握していただき、日常生活で気を付けなければならないこと等必要に応じてスタッフからアドバイスさせていただいています。

ご興味を持たれた方は、ぜひお問い合わせください。

タブレットを使ってゲーム感覚でトレーニングに取り組めます。

認知機能が低下することで起こるリスクの例

転　倒

空間認識力＋注意力

薬の飲みすぎ・飲み忘れ

記憶力＋見当識

介護老人保健施設
和佐の里
サテライト千寿

お問い合わせ
【和佐の里】
☎ 0738-53-1101
8：30～17：30
〒649-1443
和歌山県日高郡日高川町和佐 2136

【千寿】
☎ 0738-52-5207
8：30～17：30（月～金）
〒649-1324
和歌山県日高郡日高川町土生 1205-1

むくみの予防的ケアについて

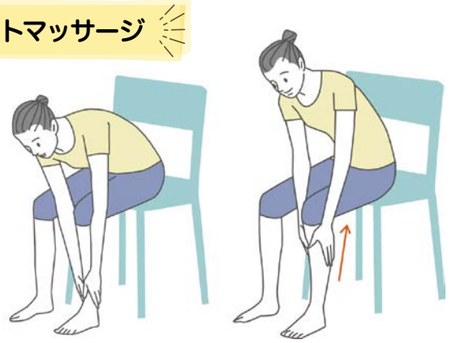
肝臓の健康を保つには、良質なタンパク質やビタミン・ミネラルなどの摂取が効果的です。肝臓でつくられるアルブミンというたんぱく質が十分に作れなくなると「むくみ」が生じます。今回は、むくみの予防的ケアについてお話したいと思います。

一日中同じ姿勢で過ごしていると、体内の水分は重力の影響で下がり、浮腫を起こしやすくなります。自分で動ける人なら、少しでも体を動かすことで浮腫の予防や改善に効果的です。

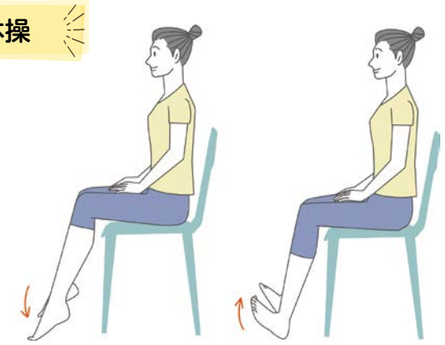
浮腫のある皮膚は薄くなっているため、外傷を受けやすいため、保湿・保護のケアが重要です。皮膚をこすらないよう注意しながらスキンケアを行いましょう。

（荒井久美子）

フットマッサージ



足首体操



Hello! doctor より

～自分に合った保湿・保護ローションやクリームを選びましょう～

乾燥肌用
高保湿ボディミルク

ひび・あかぎれなどの肌荒れにも
油性タイプのハンドクリーム

普通肌～乾燥肌用
べたつかず素早く浸透

訪問看護
ステーション・キタデ
御坊・印南サテライト

お問い合わせ
【御坊】
☎ 0738-24-0100
9：00～17：00（月～金）
〒644-0011
和歌山県御坊市湯川町財部 728-4

【印南サテライト】
☎ 0738-20-1311
9：00～17：00（月～金）
〒649-1534
和歌山県日高郡印南町印南 2245-6

菫（すみれ）の花のように…

地震対策するときに知っておいてほしいこと。

○阪神・淡路大震災の室内の状況。

平成７年の阪神・淡路大震災では、家具が転倒し、食器棚から食器が飛び出して散乱していたことによって、逃げ遅れたり室内でケガを負った方も大勢いました。

○災害時に想定される室内（台所）の様子。

- 食器棚が倒れ、食器類が粉砕する
- 倒壊により、窓ガラスや釘が散乱する
- 雨や水漏れ等で床が濡れる

○停電してしまえば真っ暗・・・

もし災害発生時が夜間の場合、停電してしまえば室内は真っ暗になります。そんな中でガラスや尖ったものがどこに散乱しているのか把握するのは難しいです。

スリッパを準備していたとしても底が薄いものであれば突き刺さって破れる可能性があります。

今一度、災害が発生した際の足元の安全を考えてみてください。

現在、院内の店舗でもチラシを配布中です

福祉用具の選定・環境整備についてのご相談は、ぜひヒューマンケアキタデにおまかせください。
介護保険のサービスや制度についてもご説明いたします。

SUMIRE STAFF

社会福祉法人黎明菫会 ヒューマンケアキタデ
（福祉用具レンタル・販売）

北出病院 1F
福祉用具専門相談員
西田（にしだ） 崇彦（たかひこ）
☎ 0738-52-7019
和歌山県御坊市湯川町財部 728-4

在宅介護の総合サービス
社会福祉法人 黎明菫会
☎0738-52-5020(代表)
・デイサービス（３種類）　・ホームヘルプサービス
・ケアプランサービス　・福祉用具レンタル、販売
・御坊市在宅介護支援センター 湯川
Homepage　Instagram

地域の介護施設

このコーナーでは北出病院と連携する地域の介護施設を紹介していきます。

株式会社ネクストビジョンは、「当たり前のことが当たり前のようにできる生活を」を理念に、平成23年に高齢者向け住宅からスタートしました。

平成28年には『わからない』を『わかる』に」をモットーに「Dr.関塾御坊たから校」を開設しました。

現在では「全ての世代と共に未来へ」を会社の姿として、「サービス付き高齢者向け住宅」「訪問介護」「通所介護」「障害福祉サービス」「学習塾事業」を展開しております。

高齢者向け住宅では「安心して住み続けられることができる環境」、通所介護では「機能訓練とレクリエーションの特化」、訪問介護では「意向に寄り添った柔軟なサービス」を提供しております。

これからも、「全ての世代と共に未来へ」と歩む努力をいたしますので、今後ともご指導ご協力の程よろしくお願いいたします。

サービス内容

- サービス付き高齢者向け住宅（ケアビレッジ御坊・ケアビレッジたから）
- デイサービス（ケアビレッジ御坊・ケアビレッジたから）
- 訪問介護
- 個別指導塾（Dr. 関塾 御坊たから校）

各事業所

サービス付き高齢者向け住宅
ケアビレッジ御坊
〒644-0011 御坊市湯川町財部 377-6
TEL　0738-22-8655

サービス付き高齢者向け住宅 ケアビレッジたから
ホームヘルプサービス ケアビレッジ御坊
〒644-0011 御坊市湯川町財部 663-16
TEL　0738-22-8055

ケアビレッジデイサービス歩
〒644-0011 御坊市湯川町財部 662-1
TEL　0738-22-8181

やまばデイサービスセンター
〒644-0002 御坊市薗 564-1
TEL　0738-20-5056

Next Vision
株式会社ネクストビジョン
〒644-0011　和歌山県御坊市湯川町財部 654-1
お問い合わせ
☎ 0738-52-7700

ドクターXのひとりごと

医師コラム

連載 第99回

べんねーむ なんだか元気が出てきた左党のお父さん

賢いお酒の飲み方

コロナ禍で外出を控えたために自宅で飲酒する機会が多くなり、お酒の量が増えて体重も増えて脂肪肝になる人が増加しています。肝臓に脂肪が蓄積する脂肪肝は肝硬変につながりやすく、脂肪肝から肝臓がんを発症し死亡される方が今後10年間で10万人にもなるという試算もあります。

厚生労働省は「節度ある飲酒量」を決めており、1日20グラムのアルコールに制限するよう勧めています。20グラムのアルコールというと、日本酒で1合、ビールで500ml、ワインでグラス2杯程度となります。けれども、それくらいなら飲んでも何ともないよという酒豪の方も多くおられることと思います。最近の遺伝子研究によると、その人が持っている遺伝子のタイプによってお酒を飲める許容範囲が変わってくるということが分かってきました。健康を害しないお酒の量には、個人差がとても大きいのです。

大雑把に分けると、お酒を飲んでも顔が赤くなったり吐き気や頭痛が起こらない、いわゆる飲めるタイプと、お酒を飲むと顔が赤くなるが飲んでいるとだんだん飲めるようになるタイプ、そして最後には、全く飲めないタイプの3つの体質に分かれ、顔が赤くならないタイプはアルコール60グラムまでは大丈夫といいます。アルコール60グラムというと、ビールならジョッキ3杯、日本酒なら3合、ワインならグラス3～4杯程度になります。なにもこれだけ飲めるというのではないですが左党には嬉しいお話しです。ちなみに顔が赤くなるが飲めるタイプはアルコール40グラム程度、ビールならジョッキ2杯、日本酒なら2合ということになります。

けれども1日アルコール100グラム以上飲み続けると数十年で肝硬変になるといいますから、日本酒5合以上を飲み続けると危険ということになります。お酒は楽しく嗜んで、節度ある健康ライフをおくりたいものですね。

口腔ケア

年齢を重ねると唾液分泌量は減っていき、高齢者の方の唾液分泌量は20代の方の唾液分泌量と比較すると約7分の1まで減少するといわれています。唾液分泌量の低下は舌の痛み、誤嚥性肺炎や口臭の原因となっています。唾液分泌を促す方法として唾液腺マッサージが有効となっていますのでご紹介します。

唾液腺マッサージをし、唾液の分泌を促します。

唾液腺の場所

① 耳下腺

①上の奥歯あたり（耳の前）から頬にかけて、後ろから前に向かって円を描くようにマッサージ。

② 顎下腺

③ 舌下腺

②③親指をフェイスラインの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごにかけておす。一カ所5秒くらい。

参考文献：マウスピュア口腔ケアジェル ｜ 口腔ケアマウスピュア (mouthpure.com) https://www.mouthpure.com/products/gel/

すこやか広場

お知らせ

引き続き、不織布マスクでの来院をお願いします。

発熱・かぜ症状のある方は、まず電話を！

☎0738-22-2188（代）

ひいのの1周年記念イベント開催しました。

おかげさまで、無事1周年を迎えることができました。
ありがとうございました。

採用情報

職種	応募条件など	募集人数
医師	正職員 / 内科、整形外科、リハビリテーション科	各科1名
保健師	正職員（健診）	2名
看護師	正職員・非常勤（病院）	5名
理学療法士	正職員	1名
作業療法士	正職員	1名
言語聴覚士	正職員	1名

求人お問い合わせ ☎ 0738-22-8868

読者の声

・専門の先生が専門分野で語ることは読みごたえがあります。
検便代はいくらするとか費用も書いてほしいです。

編：貴重なご意見ありがとうございます。今後の参考にさせて頂きます。

・文字が大きく読みやすいので、とてもうれしく思っています。紙面も新鮮でわかりやすい。
冊子がとてもきれいです。

編：お褒めのお言葉、誠にありがとうございます。編集スタッフ一同これからも、皆さまに喜ばれる紙面作りに励んでまいります。

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌
すこやか

編集後記

今年の冬の気候は、暖冬と予測されていますが寒い日、暖かい日と寒暖差が激しく体調をくずしやすくなります。天気予報をこまめにチェックし雪予報や気温が急激に下る予報となっている場合は早めに対策をおこないましょう。

今号のバラ
『ファースト プライズ』

発行 社会医療法人 黎明会
編集 法人本部 総務部
便り 〒644-0011
和歌山県御坊市湯川町
財部 728-4
☎ 0738-23-1111
rkit_kouhou@reimeikai.com

ご意見・ご感想
お待ちしています