



DREAMING

Heart of the Dreaming 私たちは「心温かい信頼の医療」を目指しています。

知っておきたい
病気のはなし

身近にひそむ病気の話や
覚えて役立つ医療の
情報をお届けします。

輝くことは、素晴らしいのかな？

～もしも肝臓が輝いていたら～

健康管理科部長 にし せ しょう いち
西瀬 祥一



ヒトの体内で“輝く”もの？

インターネットのある新聞のサイトでは、先日引退を表明したレスリングの吉田沙保里選手を紹介する記事に、「16大会連続世界一に輝く」との見出しをつけて彼女の業績を称えていました。また、さまざまな大学のサイトには、「輝く未来に向かって」「輝く〇〇大生」などの言葉が並んでいます。このように“輝く”という言葉は、名誉や名声を得て華々しい状態や、生き生きとして明るさがあふれる状態を表しており、良い意味で使われるのが通常です。

ところで、人間の体の中にも、輝いているかもしれない臓器があることをご存知でしょうか。図1の腹部超音波検査の写真をご覧ください。左上に肝臓、右下に腎臓と二つの臓器が並んで写っていますが、この隣り合った部分をよく見てください。腎臓が黒く見えるのに対して、肝臓は白くキラキラしていて、まさに“輝いて”見えませんか？そう、これこそがヒトの体内で燦然と輝いている臓器、すなわち「輝く肝臓（bright liver）」なのです。

「輝く肝臓」その正体は？

先に記した“輝く”という言葉の意味に照らしてみても、「肝臓が輝いているなんてすばらしい」「自分の肝臓も輝いているといいな」などと思っただ方もいらっしゃるでしょう。ところが、こ

と肝臓に関しては、輝いていることは華々しいことでも生き生きしていることでもなく、むしろ好ましくない状態なのです。なぜなら、図1の腹部超音波検査の写真で白くキラキラと輝いて見えたものの正体は、実は肝臓に必要以上に蓄えられてしまった脂肪であり、つまり、輝く肝臓とは、「脂肪肝」という病的な肝臓を表す通称だったのです。（あくまで腹部超音波検査で肝臓が輝いて見えるだけで、直接肝臓を見ても輝いてはいません。）

脂肪肝とは、食べ過ぎや運動不足などのために体内の余った糖分や脂質が中性脂肪に変わり、肝臓の細胞の中に過剰に蓄えられた病態を表しています。脂肪が蓄積された肝臓の細胞は、全体の30%以上にも及んでいます。この蓄積した脂肪のせいで肝臓の働きは悪くなっているのですが、自覚症状はほとんどありません。脂肪肝の診断は、先に写真をお見せしたように、腹部超音波検査で肝臓が輝いているかどうかを



(図1)

当院人間ドックにおける脂肪肝の割合の推移



(図2)

確認することで簡単にできます。

では、脂肪肝と診断される方はどのくらいの割合でいるのでしょうか。ある施設では、人間ドック受診者のおよそ30%が脂肪肝であり、その割合は20年間はほぼ変化がないと報告しています¹⁾。ところが一方で、当院の人間ドックのデータを見ると、脂肪肝と診断される受診者は年々増加し、ついにはその割合が60%近くにまでなっています（図2）。私見ですが、おそらくは当院の傾向と同様に、全国的にも脂肪肝と診断される人の割合は増えているものと推測します。

そもそも脂肪肝って病気なの？

これまでは、脂肪肝になるのはアルコールを多く摂りすぎたことが一番の原因であるとされてきました。しかし最近になって、飲酒は脂肪肝の発症に大きな影響を与えていないという研究データが報告されました²⁾。さらには、飲酒歴がないか飲酒量が少ない（一日に摂取するアルコールが男性で30g以下、女性で20g以下。だいたいビール500mL、または日本酒1合に相当。）場合でも、脂肪肝になる人が多くいることが明らかとなってきました。このようなアルコールを原因としない脂肪肝は非アルコール性脂肪性肝疾患（Non-Alcoholic Fatty Liver Disease：NAFLD）と呼ばれ、今や誰もが耳にする「メタボリック症候群」の危険因子である肥満、糖尿病、高脂血症などとの関連が指摘されています。

また、脂肪肝そのものは特に治療を必要としない良性の病態と考えられ、脂肪肝と診断されてもほとんどがそのまま無治療で経過観察されてきました。ところがNAFLDの中には、肝臓が炎症を起こし（脂肪肝炎）、肝炎を繰り返すこと

によって肝臓の細胞が線維という組織に置き換わり（線維化）、線維化が進行して肝臓が小さく硬くなって機能なくなり（肝硬変）、さらには肝硬変から肝臓がんを発症してしまうという危険なタイプの脂肪肝が、少なからず含まれていることがわかってきました。ですから、現在では、脂肪肝というのは決して放置してもいい病気ではない、というように考え方が変わってきているのです。

脂肪肝と言われた、どうしよう？

それでは、もしも脂肪肝と診断されてしまったら、どういう対応をしたらいいのでしょうか。まだ軽い脂肪肝であれば、生活習慣を見直すことで改善が期待できます。脂肪肝の原因がアルコールの摂り過ぎによると考えられる場合には、飲酒量を減らしたり禁酒をしたりすることが必要です。アルコールとは関係のないNAFLDであれば、先に述べたとおり肥満や糖尿病、高脂血症などがその原因となりますので、カロリーの摂り過ぎに注意したり、適度な運動をしたりして減量に努めます。状況に応じて糖尿病や高脂血症の薬を投与することもあります。薬物治療については残念ながらまだ確実な方法が見つからないのが現状です。

生活習慣の見直しと並行して、健康診断や人間ドックなどの機会を利用して、血液検査や腹部超音波検査で脂肪肝の状態を定期的に観察することも重要です。

当院の人間ドックでは、肝臓の超音波検査として、通常の観察に加えて、肝臓の線維化がどのくらい進んでいるのかをチェックする検査をオプションで行っています。さらに2019年度からは、肝臓の線維化の程度をより正確に把握できるよう、血液中のM2BPGiという線維化マーカーを測定する検査をオプションとして追加する予定です。こうした検査を有効に利用して、肝臓の健康維持にお役立ていただきたいと思います。

あなたの肝臓がその輝きを失った時、あなたの未来は本来あるべき大いなる輝きを取り戻すことでしょう。

<参考文献>

- 1) 井上淑子はか: 人間ドックからみた脂肪肝の実態. Rad Fan 15 (15): 56-57. 2017
- 2) 小野正文ほか: 脂肪肝に対する肥満と飲酒の影響について. アルコールと医学生物学 34: 108-113. 2016



おじゃまします！

～人間ドック棟の一日～

当院の7階病棟は宿泊人間ドック専用病棟となっております。健康管理科部長の西瀬祥一先生を中心に、看護師・保健師・看護助手の19名のスタッフが勤務しています。他病棟に比べスタッフの人数は少ない病棟ではありますが、多い時には1日に35名の退院・また入院される利用者の方々への対応をしています。

また、メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導の対象となった方には、人間ドック健診情報管理指導士（人間ドックアドバイザー）の認定を受けた保健師・管理栄養士が生活習慣病予防のためのアドバイスを行っております。

『一期一会』を大切に、短い入院期間の間にも利用者さまがより快適に、待ち時間なく検査を受けていただけるよう、抜群のチームワークと明るい笑顔で利用者の方々をお迎えしております。骨密度検査や5mm以下の肺気腫、肺がん等の病変を見つけることのできる胸部CT撮影などオプション検査も多数取り揃えていますので、ぜひ当院人間ドックをご利用ください。

◆とある1日のスケジュール

8:30	始業
9:00	特定保健指導
10:00	退院対応 シーツ交換・病室の環境整備
11:30	休憩
12:30	入院対応 採血・身体計測・問診
14:30	検査案内
15:00	内科診察介助
16:30	健診結果のまとめ
17:15	終業



西瀬祥一医師



季節毎に旬の飾りを取り入れています



7階病棟スタッフ

フレッシュ・ボイス

FRESH VOICE

病院にやってきたフレッシュさんのフレッシュな声を伝えるコーナーです。



「ありがとう」の一言がエネルギーです。笑顔で日々の業務に取り組んでいます。

看護師

ふなやま
船山 さつき

私は、看護師として働く母の姿を見て育ち、その姿に憧れを抱き看護師を志しました。平成30年4月より実際に看護師として働き、日々の業務の中で、「なぜ？」と常に疑問を持ち、根拠を理解することを大切にして取り組んでいます。また、的確な知識、技術を身に付けた上で自信を持って患者さんと関わることが出来るように努力しています。少しずつですが、看護師として出来る技術や経験、知識が増え、患者さんから「ありがとう」という言葉をいただいた時や笑顔が見られた時にとてもやりがいを感じています。

学生時代を振り返り、一番頑張ったことは4年間をとおしての実習です。様々な疾患を持つ患者さんと出会い、支えとなれるよう自分に何が出来なのか一生懸命考えながら患者さんと関わり、その中でたくさんの学びを得ることが出来ました。

今後は、看護の基礎をしっかり身に付け、日々の業務の中で様々な場面に柔軟に対応できる看護師になれるよう、先輩方からご指導いただきながら成長していきたいです。また、様々な苦痛を抱える患者さんの気持ちを汲み取り、患者さんの支えとなれる看護師になれるように頑張ります。

よくある質問!
Q&A

このコーナーでは、日頃各部署に対するよくある質問を紹介しています。病院のことや医療制度などを知っていただき、病院を利用する方にとって少しでも役立つ情報を提供したいと思います。今回は、「人間ドック・検診」に関する質問にQ&A方式でご紹介します。

Q: どのような検診が受けられますか？

- A. 人間ドック（日帰り・宿泊）、脳ドック、企業検診、特定健康診査、山形市個別検診（特定検査・健康診査・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん・肺がん）、婦人科検診（乳がん・子宮がん）、ぶち検診などが受けられます。
また、人間ドックではご要望に応じてオプション検査もご用意しております。

Q: 検診は当日受診が可能ですか？

- A. 検診は完全予約制です。事前に問診票などを送付する都合上、2週間前までのご予約をお願い致します。ただし、ぶち検診のみ当日受診が可能です。

Q: 人間ドックを受けるか悩んでいます。

- A. 人間ドックの対象者として、現在通院中や経過観察中の方などは該当せず、今まで検診を受けたことのない方など「健康」な方の病気の早期発見を目的としています。無症状で忍び寄る生活習慣病の予防と、早期がんの発見のために「健康」だと思っている方こそ、ご検討ください。

◎「家族に検診を勧めたいが、どのような検診が良いのかわからない。」「人間ドックのオプション検査はどのようなものがあるのか知りたい。」「料金や時間を教えてほしい。」などご不明な点がありましたら、お気軽に健康管理係（☎023-623-5185）へお問い合わせください。
また、当院では通常料金よりお得な特別割引料金での人間ドックも期間限定で実施しておりますので、ぜひご利用ください。

この連載では、地域医療連携でお世話になっている施設が、どんな医療を展開しておられるのか、お話を伺っています。



プロフィール かさはら しんいつ
 ☆院長 笠原 慎逸 先生
 【整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科】
 ☆いつ開業 昭和47年8月1日
 ☆スタッフ 医師2名、看護師2名
 看護助手・リハビリ助手3名
 事務3名、理学療法士5名
 セラピスト1名、レントゲン技師1名

☆診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・ 祝祭日
8:45~12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30~18:00	○	○	○	×	○	×	×

〒990-2482
 山形市久保田1丁目8番13号 TEL023-645-1567



Q：開業のきっかけ

A： 当院は昭和47年に有床の個人診療所として先代の父（健在）が開設しました。当時の山形市は医療機関数も少なく、当然ながら人口に対する医師充足率は現在と比較にならないほど低い状態にあったと聞きます。そのような時代に某病院へ勤務していた父は、自分の理念に沿った形で地域医療に貢献したいとの一念で現在の礎を築きました。後継の私は自身を育てていただいた地域の方々に、微力ながら「かかりつけ医」として診療を通じて恩返しをしたいと考えています。

Q：日々のクリニックの様子

A： 当院はリハビリを目的に来院される患者さんが多くいらっしゃいます。運動機能の改善・回復・維持に元気で意欲的にリハビリを行う患者さん達の姿に、我々がパワーを頂いております。一般整形外科領域の急性期治療では当院で対応可能な外傷処置や小手術、慢性期治療では生活習慣のアドバイスや疼痛緩和に重点を置いた治療を行っています。

蛇足ですが、併設のデイケア「ひまわり」では介護保険での通所リハビリサービスを提供しており、多くの方々に利用していただいております。

Q：クリニックの特徴・こだわり

A： 当院は町のクリニックとしての役割を自覚し、来院されるすべての患者さん達へ「より良い医療サービス」が提供できるように努めております。平成25年に検査機器としてMRIを導入したことで迅速な診断が可能となり、病診連携の面においても非常に役立っています。また、医師の指示の下で理学療法士が専門性の高いリハビリを提供する事が可能です。今後もスタッフ一同で研鑽を重ね、更なる向上を目指していきたいと考えています。

Q：東北中央病院に対する要望

A： 日頃より院長先生はじめ皆様には大変お世話になっております。心より感謝申し上げます。これからも手術治療が必要な患者さんや、診断に難渋する疾患のご指導とご加療を賜れば幸いに存じます。

数字でみる東北中央病院

このコーナーでは、「数字」を通して東北中央病院を紹介しています。

194

これは、当院薬剤部の外来窓口でお薬を渡している1日当たりの患者さんの平均人数です。当院では、院内処方でお薬をお渡ししております。受診され、お薬の変更があった方や新しいお薬が処方された方には、その都度お声がけさせていただいております。お薬の変更がなかった場合でも、お薬に関する疑問や困ったことがあれば、いつでもお気軽に薬剤師へお声がけください。

Photo Sketch

東北中央病院 / 歳時アルバム

にぎやかな院内保育所

平成31年2月で院内保育所（和い和いキッズガーデン）は3年目を迎えました。開所の時にはまだ歩くのがやっとだった子どもたちも、今では元気いっぱい走りまわっています。

2月1日、保育所で少し早い節分を行いました。突然の赤鬼の登場にびっくりして泣き出す子どもたちもいましたが、勇気をふりしぼって、豆に見立てたボールを投げていました。子どもたちは保育所の日々の生活の中で、心も体もたくましく成長しています。



病院NOW!

～病院のいちばんHOTな情報をお届けします～

第4回 フォトコンテスト 優秀作品が決定

今回開催したフォトコンテストには過去最も多い52作品の応募があり、病院内で展示ギャラリーを設け、投票等を実施させていただく一大イベントとなりました。さらには、応募いただいた写真に対し病院職員も多くの関心を集め、病院の新しい魅力を発見できる機会となりました。

応募された素晴らしい力作の中から、選ばれた作品をご紹介します。



グランプリ 吉田大作(薬剤部)



準グランプリ 荒木ゆかり(事務部)



病院の四季折々の風景をお楽しみいただけるよう、優秀作品をはじめとする応募作品はホームページや病院パンフレットなどで使用させていただくことになります。

また、病院の1階廊下に、第1回から第3回までのグランプリ作品など6作品が展示されておりますので、ぜひご覧ください。

なお、フォトコンテストの次回開催は2020年を予定しております。たくさんのご応募をお待ちしております。

編集 後記

新年を迎え、初めての広報誌を無事に発行することができました。

今年の干支は亥です。亥年は『猪突猛進』と目標に向かいまっしぐらに突進していく勢いある年、猪の肉は万病さえも防ぎ、予防する力があることから『無病息災』の年ともされています。東北中央病院はこれからも皆様の健康維持に貢献できますよう更に邁進し続けて参ります。

公立学校共済組合 東北中央病院

〒990-8510 山形市和合町 3-2-5
TEL 023-623-5111 FAX 023-622-1494
<https://tohoku-ctr-hsp.com>
E-mail: jimu@tohoku-ctr-hsp.com

■発行責任者／田中靖久 ■編集／広報委員会

東北中央病院
ホームページへ
GO!

ご利用の携帯端末によっては、アクセスできない場合があります。

