2019. July VOL.30

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。

49th Anniversary

北海道富良野市
撮影：副院長　青木三重子

特集
ウイルス性肝疾患から脂肪肝へ

まちのパートナー
介護老人保健施設　かみかわ

健康・ヘルシークッキング
夏野菜のピリ辛サラダ麺

お！簡単リハビリ紹介！
脂肪肝改善運動

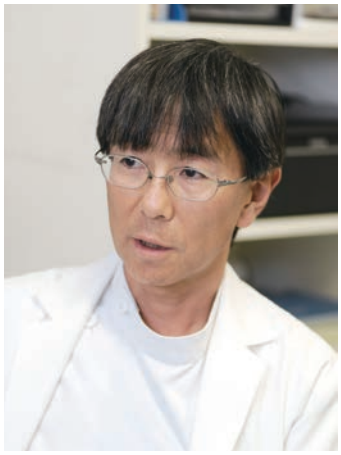
あ！行くんべぇ。本庄
味どうらく長

き！になる情報
睡眠の質を高めよう

医療法人 柏成会
青木病院

特集

ウイルス性肝疾患から脂肪肝へ



肝臓専門医　橋本 良明

はじめに

肝臓専門医として患者さんを診療する際、肝不全や肝硬変、肝がんで命を落とさないようにすることを最終目標としています。肝不全、肝硬変、肝がんの治療法は少しずつ進歩していますが、残念ながらもとの正常な肝臓に戻すことはできません。そのような病態にならないようにするのが望ましいです。そのためには肝疾患の原因を正確に診断し、対処することが大切です。

ウイルス性肝炎治療の飛躍

肝硬変や肝がんの原因としては、今まではC型肝炎やB型肝炎などの肝炎ウイルスが70-80％を占めていました。

C型肝炎に対する抗ウイルス療法は１９９２年から始まりましたが、当初治療期間は長く、副作用は強く、効果はとても低いものでした。ところが、２０１７年からは、８週間、１日１回内服するだけで副作用がほとんどなく、かつ抗ウイルス効果は99％という薬剤が登場し、非常に多くの方に使われてウイルスを消滅させています。

B型肝炎は、２００６年から安定した抗ウイルス療法が可能になりました。C型肝炎と異なり、B型肝炎ウイルスを完全に消すことはできませんが、内服を続けていればウイルスを制圧することができるようになりました。

C型肝炎もB型肝炎もウイルスは除去、制圧できる時代になり、しっかりと治療すれば、おそらく10年、20年後にはC型肝炎、B型肝炎から肝硬変、肝臓がんになる方は非常に少なくなるはずです。

問題は、自分がC型肝炎やB型肝炎に感染していることを知らずに生活している方がまだ大勢いることです。知らなければどんなに良い治療があっても受けることはできません。感染していても、たとえ肝硬変になっていても、さらには肝がんが発生しても自覚症状がないことがあります。これからは自身の肝炎ウイルスの状態をどのように知っ

てもらうようにするかが重要な課題です。

脂肪肝

飛躍的なウイルス性肝炎の治療法の開発などにより肝臓がんで亡くなる方は実際に減少してきていますが、ウイルス性肝炎以外を原因とする肝がんはむしろ増加しています。その多くは脂肪肝です。

脂肪肝とは肝細胞に中性脂肪が溜っている状態のことです。健康診断を受ける人の実に3分の1に脂肪肝が存在すると言われています。

脂肪肝の原因は飲酒、肥満、高脂血症、糖尿病など、代謝関連の病気がほとんどです。多くの場合は禁酒、肥満の解消、糖尿病や高脂血症の治療に取り組むことで肝障害は改善しますが、中にはなかなか落ち着かずに、肝硬変、肝臓がんへと進展する脂肪肝もあります。

非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ）

特に注意が必要なのが、非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ：ナッシュ）です。お酒をほとんど飲まないにもかかわらず、肝生検検査で、アルコール性肝障害に似た炎症や線維化（硬くなること）が観察される状態のことです。

脂肪肝の方の約10％にＮＡＳＨが存在し、肝硬変、肝がんに進行します。最近は普通の脂肪肝からＮＡＳＨに変化する場合もあることもわかってきました。

２０１９年3月、ＮＨＫスペシャルで「隠れ脂肪肝が危ない」という特別番組が生放送されていましたが、ご覧になった方はいますか？血液検査で肝機能正常と判定されても肝臓の脂肪化を測定するエコー検査で脂肪肝と診断されるケースを指して「隠れ脂肪肝」と名付けていました。この隠れ脂肪肝から自覚症状のないまま肝硬変、肝がんへと進行したと思われる患者さんの事例がレポートされていました。

ＮＡＳＨは通常肝機能異常を伴い、肝硬変、肝がんに進行します。ところが、ＮＨＫの番組は肝機能正常でも、「隠れ脂肪肝」から肝硬変、肝がんに進行することを伝えており、大変衝撃的でした。

ウイルス性肝疾患から脂肪肝へ

今回の「ウイルス肝炎から脂肪肝へ」というテーマは、ウイルス性肝炎が脂肪肝になる、という意味ではありません。肝炎ウイルス検査陰性だけでは安心せずに、脂肪肝を意識しましょう、ということです。

５年前、この場で「血液検査は正常でも肝炎ウイルス検診を」とお話しました。現在も肝炎ウイルス検査はもちろん必要ですが、これからはエコー検査も重要になってきました。

日本では健康診断で3人に1人は肝機能障害を指摘されます。健診や外来で肝機能障害を指摘されたら、脂肪肝の有無も意識すべきです。さらに日本人の5人に1人はいるＢＭＩ25以上の肥満の方は、肝機能が正常でもぜひエコー検査を受けるよう強くお勧めします。

みんなの 連携先医療・福祉機関紹介　青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

介護老人保健施設　かみかわ
インタビュー
　支援相談員　村田　重巳 様

Q１．かみかわの特色を教えてください。

老健かみかわは、平成10年12月に開設いたしました。入所者様の希望に沿った生活を維持することを基本としています。

一般棟33床、認知症専門棟27床となっており、定期的にショートステイを利用される方もいらっしゃいます。

入所者様の在宅復帰を目指し、それぞれの身体状態、方向性に向き合ったリハビリテーションを行っており、現在は言語聴覚士１名、作業療法士２名、理学療法士２名で対応しています。

リハビリテーション以外にも、朝のラジオ体操、施設内の回廊を利用した歩行運動を行い、機能維持を図っています。月２回の音楽療法も取り入れており、ピアノの先生による演奏会は入所者様に大変好評で、発声力の向上にもつながっています。

また、施設内ではセラピー犬を飼っており、入所者様が触れ合う場面も見られます。

Q２．かみかわで大切にされていることを教えてください。

排泄動作、立位保持などの日常生活動作の向上を目指し、個別のリハビリテーションを行っています。その際、職員のチームケアを大切にすることを心掛けています。

また、季節に応じた行事食の提供など、楽しんでいただける場も設けています。

Q３．青木病院へのメッセージをお願いします。

いつもお世話になっています。入所の調整もスムーズに行っていただき助かっています。入所後の通院や検査のフォローについても引き続きお願いできればと思います。

今後ともよろしくお願いします。

リハビリテーションの様子

セラピー犬ロッキー

〒367-0232　埼玉県児玉郡神川町大字新里2783-５　TEL 0495-77-2060

青木病院栄養科の
健康・ヘルシークッキング

夏野菜のピリ辛サラダ麺

調理時間／30分　658kcal(１人分)

夏野菜たっぷりの冷たい麺を食べて
暑い夏を乗り越えよう！

ナ　　ス……ナスの皮に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防効果や、眼精疲労の緩和にも効果があるとされています。

きゅうり……カリウムが多く含まれているため、血圧を下げる効果があります。

オ ク ラ……カルシウムが豊富に含まれているため、骨を丈夫にし、健康を維持します。

ト マ ト……トマトに入っているリコピンは、老化の原因とされている活性酸素を退治してくれます。また、熱にも強いので加工品で摂取すると、吸収率が高まります。

★夏野菜の効果★

- 夏バテ予防
- 熱中症予防
- 利尿作用（むくみ防止）
- 紫外線ダメージの予防
- 胃腸を守る

★アレンジ★

さらにヘルシーにするには、ゴマドレッシングの代わりに豆乳を使用してもおいしいです。
この場合は麺つゆを少し多めにしてみてください。

材料

冷麦（乾）……90g
A.
- ひき肉……60g
- ゴマ油……小さじ1/4
- 砂糖……ひとつまみ
- 味噌……小さじ１

ナス……1/2本（50g）
きゅうり……1/2本（50g）
オクラ……２本（30g）
トマト……1/2個（100g）
B.
- 麺つゆ……大さじ１弱
- ゴマドレッシング…大さじ2
- ラー油…適量（お好みで辛さを調節して下さい）

1

ナスは半月切りにし、茹でる。きゅうりは千切り、オクラは塩で板擦りし、茹でてから縦半分に切ってぶつ切り、トマトは角切りにする。

2

ゴマ油でひき肉をいためて、Aを加える。

3

冷麦をゆでて冷水にさらす。

4

お皿に❸を入れて、野菜とひき肉を盛り付け、Bをかけて完成。

＊具材と麺をよく絡めてからお召し上がりください

お! 簡単リハビリ紹介!

～これなら毎日できるぞ～

今日からできる、脂肪肝を改善する運動

肝臓に脂肪が溜まる脂肪肝のなかでも、ほうっておくと肝硬変、肝臓がんに進行する非アルコール性脂肪肝炎が近年話題となっています。話だけ聞くとおそろしいですが、脂肪肝の段階であれば、運動で改善することができます。もちろん、脂肪肝でない方も、予防ができますので是非参考にしてみてください。

なぜ、運動が良いのか？

肝臓にたまった脂肪は遊離脂肪酸として血液中に放出され、この遊離脂肪酸が運動のためのエネルギーの源となります。このエネルギーを利用して１日に30分以上の運動を続けると肝臓に溜まった脂肪が減りやすくなり、脂肪肝の改善につながります。

有酸素運動がおすすめ

代表的なのは、酸素を消費しながら行うウォーキング、サイクリングです。これらを、少し汗をかき、会話ができて長く継続できるレベルで行いましょう。遊離脂肪酸が使われるのは、運動を開始してから10分後ぐらいからなので、脂肪を燃焼させるにはある程度の時間を続けて行う必要があります。

理学療法士　柏木　弘樹

POINT

肝臓疾患のある方はとくに、運動量を間違えると逆に肝臓に負担がかかってしまいます。
個人差があるので、どの程度の運動を行ってよいのか必ず主治医に確認をしてください。

あ！行くんべぇ。本庄

味どうらく長（なが）

今回は創業42年、四季折々の和食が楽しめる『味どうらく長』に行ってきました。

京料理の修行を積んだ店主の腕が光る一品「鱧（はも）ちり」です。活きた鱧を丁寧に骨切りし湯引きしたふわふわの身は、クセがなくさっぱりとしていて、すだちや梅肉とも相性抜群。これからの暑い季節にぴったりです。こちらは夏季限定の予約制となっていますので事前にご予約ください。

「お客様の立場になってこころを込めた美味しい和食を提供し、和食を広めていきたい」と店主の長崎さん。豊富なメニューの中にはランチ限定のお得なメニューからコース料理まで、季節に合わせた美味しさと楽しさがたくさん詰まっています。気さくな店主、スタッフの方々に気になるお料理の説明を聞くのも楽しいです。慶事、法事、各種宴会などでのご利用もおススメです☆

味どうらく長
埼玉県本庄市駅南2-26-7
TEL　0495-21-1863
営業時間／（昼）11:30～14:00
（夜）17:00～23:00（22:30）
定 休 日／日曜日（予約営業可）

き！になる情報

夏の夜を乗りきるために～睡眠の質を高めよう～

夏は気温が高く、日照時間も長く睡眠の質が低下しやすい季節です。夜に十分な睡眠がとれないと、日中に眠気やだるさ、集中力の低下などが現れます。

日頃の習慣を少し変えたり、寝具の選び方を工夫したりするだけでも快適な睡眠を得ることができます。

睡眠の質を上げるひと工夫

①リラックスする

就寝の1時間前までに、テレビやスマートフォンの使用はやめて、リラックスして過ごしましょう。

②エアコンを適切に

エアコンを室温26～28℃に設定し、風が直接体にあたらないようにしましょう。

③寝具の素材

寝具は麻や綿など吸湿性や肌触りのよいものを。パジャマは締め付けるタイプは避けましょう。低反発のウレタン素材は人気ですが、通気性が悪く夏には不向きと言われています。

④昼寝の活用

昼間にどうしても眠気を感じた場合には、20分以内での仮眠を。

⑤食事は2時間前までに

食後すぐに寝てしまうと、就寝後も消化活動により胃が働き続ける状態になってしまいます。腹八分目を守り、夕食後のカフェインも避けましょう。

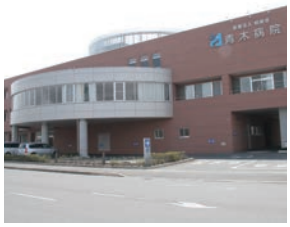
睡眠の質を高め、暑い夏を乗り切りましょう。

外来診療担当表

2019年７月１日現在

診療科 ＼ 曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志 第２、４
		坂口 勝信	今西 淳悟	河野 慎次郎	岡野 良知	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	岡野 良知	岡野 良知	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		釘宮 典孝	
手術 （整形外科）		○	○	—	○	—	—
内科	午前	樋口 清一	樋口 清一	青木 三重子	樋口 清一	大橋 一善	大橋 一善
				樋口 清一			
		大橋 一善	橋本 良明	橋本 良明	高 遼	橋本 良明	
	午後	樋口 清一	休診	青木 三重子	高 遼	橋本 良明	休診
		橋本 良明		大橋 一善			
糖尿病 甲状腺外来	午前						交代制
泌尿器科 9:30～ 診療開始	午前					松本 和久	
	午後					松本 和久	
循環器内科	午後		土屋 寛子				中野 明彦 第１、３、５

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。 **電話でのお問い合わせ先（予約専用）0495-25-5533**

【企画・発行】
医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会
〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂１丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007
http://www.aoki-hospital.com

受付時間／8:30～12:00　13:30～16:30
診療時間／9:00～12:30　14:00～17:00