

2014. January VOL.08

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。



特集

肝炎ウイルス、あなたはだいじょうぶ？

まちのパートナー

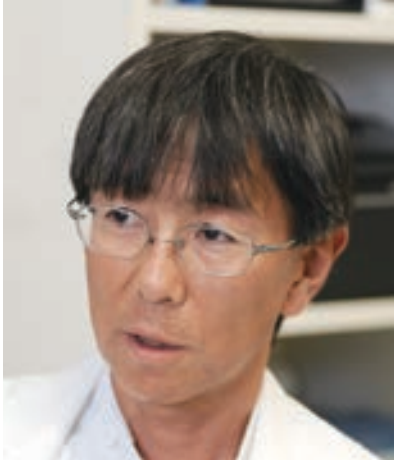
土尾内科クリニック

このちゃんの栄養科レシピ
鯛のかぶら蒸し

お！簡単リハビリ紹介！
転倒予防～住宅環境編～

あ！行くんべえ。本庄
もぎ豆腐店株式会社

き！になる情報
16列マルチスライスCT装置導入



肝臓外来担当医 橋本 良明

肝炎ウイルス、 あなたはだいじょうぶ？

沈黙の臓器「肝臓」

普段我々は、肝臓の存在を意識することはあまりありません。痛みなどの自覚症状が出にくいので、気づかないうちに機能が低下している、病気になる、ということもあります。肝臓の状態は検査をしなければわからないということが大きなポイントで、「沈黙の臓器」と言われる所以です。

肝臓の病気は、①B型肝炎、C型肝炎などのウイルス性の病気、②アルコールによる肝障害、③肥満や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の一環として生じる肝障害、④そのほか免疫異常による肝障害や先天性の肝障害など——と大きく4つに分けられます。肝臓と言えば②の「お酒の飲み過ぎで悪くなる」というイメージや、③に含まれる「脂肪肝」が身近ですが、最近是非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）という、お酒を飲まなくても、太っていないでもなる病

気が注目されており、患者数も増えています。しかし今回は、肝臓の病気の中でも患者数が比較的多く、今、治療法が大きな進歩を迎えているC型肝炎について説明します。

進化しつづける肝炎治療

C型肝炎も含め、ウイルス性肝炎は、30年前には「治らない病気」とされてきました。当時、我々にはできることは、肝硬変、肝がんに行進するのを遅らせることだけでした。ところが、インターフェロン療法の出現で、特にC型肝炎は「治すことができる病気」になり、更に新しい抗ウイルス薬が次々と開発され、この先5年で100%に近い確率で治るようになるだろうと言われています。

現在、C型肝炎の治療の基本は、インターフェロン療法（週1回の注射）と2つの飲み薬を組み合わせた三剤併用療法です。2年ほど前に始まったこの

三剤併用療法のおかげで、約8割の方が治るようになりました。インターフェロン療法が始まった20年前には「20人に1人しか治らない」という状況だったことを思えば、目を見張る進歩ですが、この三剤併用療法は副作用が強いという問題点がありました。副作用のために治療を十分にできなかったり、中断しなければならなかったり、昨年の12月に登場した新三剤併用インターフェロン療法は、副作用が少なく、かつ約8割という同等の治療率が期待できます。多くの方がこの治療で救われることになるでしょう。

さらに今年中あるいは来年にはもう一つ新しい治療法が登場する予定で、この薬はインターフェロンを使わずに飲み薬だけで治療が行われます。今は週1回のインターフェロン注射と毎日の服薬で半年ほどの治療期間を要しますが、新たな薬が登場すれば、飲み薬のみで、インター

フェロンを併用した時と同等の効果が期待できます。しかしただからといって今できるインターフェロン療法を避けるのも考えものです。病気は1年でかなり進行することもありますが、次世代の治療を待つべきか、今できる治療を早く始めてしまうかは個々により異なりますので、医師に相談してください。

知らなければ治らない、治せない

ウイルス性肝炎の治療は、今、飛躍的に進歩しています。長年肝炎治療にかかわってきたものとしては、「治療しない方がもつたいない」と思うほどです。ところが、自覚症状のない病気だけに、肝炎が見つかって治療を受けない方もいらっしゃいます。そして、それ以上に多いのが、病気の存在にさえ気づいていない方です。今、全国で約200万人がC型肝炎にかかっているとされています。とこ

ろが、その3分の2の方は気づいていないと思われま。そもそもご自身の肝炎ウイルスの状態がどうであるか、ご存知ですか？ 今治療を受けていらっしゃる方も、人間ドックや別の病気の治療、あるいは妊娠をきっかけに見つかる、「偶然」という方がほとんどです。

慢性肝炎は、治療をしなければその多くが肝硬変になる可能性があります。さらにその後、肝がんを合併することも多いです。肝硬変になっても、さらには肝がんになっても症状が出ず、急変して救急受診されて初めてわかる場合もあります。肝硬変になる前に肝炎ウイルスに感染していることに気づき、治療を開始することがとても大切です。肝炎ウイルスの感染経路は、過去の輸血や大手術、血液製剤の投与などが代表的ですが、具体的な感染経路がわかることはむしろ少ないのです。頻度は多くないと思われまますが、性行為による感染もあります。特に若

い方は「自分は大丈夫」などと思わず、全員が自身のウイルスについて知っているべきと思います。

埼玉県では平成18年から県内の保健所で、無料の肝炎ウイルス(B型・C型)検査を実施しています。県より委託された県内の1322の医療機関でも実施できます。もちろん当院でも可能です。当院はそれだけでなく、積極的に肝炎診療に携わっています。たとえば肝臓病教室。これは年2回開催しています。今回は6月に実施予定です。また埼玉県では、県を10の地域に分け、それぞれに1〜2施設、

肝炎診療の拠点病院を設けていますが、当院も県北地区の拠点病院に指定されています。さらに、「肝炎コーディネーター」という資格も昨年末から始まりました。地域において

肝炎治療を促進していく任務を持つこの資格を当院でも看護師、管理栄養士、社会福祉士ら13人の職員が取得しています。もし、気になることがありましたら、肝炎コーディネーターのネームプレートを付けている職員にお気軽に声をかけください。

ウイルス性肝炎は治る病気です。でもあなたが病気に気づかなければ、治りません。まずは肝炎ウイルス検査を。また、健康診断等で肝機能異常をわずかも指摘された方は、症状がなくても、きちんと肝炎ウイルス検査を含む精密検査を受けましょう。



肝炎コーディネーター修了証書

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

土尾内科クリニック

インタビュー 土尾 泰弘 先生



Q1. 土尾先生が診療において大切にされていることを教えてください

医療機関を受診される患者さんは肉体的にも精神的にも弱っている方が多く、診察室に入るだけで緊張する患者さんもいらっしゃいますので、優しく丁寧に接することを心がけています。こちらの緊張感や精神状態は患者さんに反映されますので、自身の状態も安定させ「笑顔」で接することで、緊張感を和らげながら診療に臨むようにしています。

また、患者さんにとって最善の選択を提案するよう心がけています。例えば、状態によっては生活習慣を改善することで対応できる症状もあります。本当に治療や薬が必要なのかという選択肢も含め、患者さんにとって最善の提案ができればと考えています。

Q2. 地域医療の現状について土尾先生のお考えを教えてください

開業医と病院、それぞれに役割があります。開業医として大切な役割は、患者さんがどんな小さなことでも相談できる場所であることだと思います。開業医と病院がそれぞれの役割を全うし、連携しながら患者さんを診ていくことが地域に必要なことだと考えています。

今後需要が予想される、高齢者の在宅医療等の問題についても、個人ではなく地域全体で対応できる環境を整備することで、患者さんはもちろん、医療機関にとってもより良い医療が提供できるのではないかと考えています。

Q3. 土尾先生（土尾内科クリニック）の今後の展望があれば教えてください

現状で大きな展望というものはありませんが、目の前のことに1つ1つ対応しながら、今のクリニックを「継続」させることが大切だと考えています。

開院当初から来院していただいている患者さんや、治療を中断することで症状が悪化してしまう患者さんが、治療に対するモチベーションを維持し続けられる診療を日々継続していきたいと思います。

必要としてくださっている患者さんに安心して来院いただける場所であり続けたいと思います。

Q4. 青木病院へのメッセージをお願いします。

紹介患者さんをご対応いただき、私にとっては身近な存在です。

これからも身近な存在であってほしいと思います。よろしくをお願いします。



〒369-0301 埼玉県児玉郡上里町大字金久保38 TEL 0495-71-4800
〈診療時間〉●9時～12時 15時～18時30分 ●休日…日曜日・祭日

鯛のかぶら蒸し

調理時間 / 30分 156kcal(1人分)

寒い季節

上品でほっこりする一品をどうぞ



おもてたい席には、かかせないのが鯛ですね。鯛にはからだを作るために必要な良質のたんぱく質や、糖質の代謝を促し疲労回復に欠かせないビタミンB1が豊富に含まれています。かぶら蒸しは、整腸作用のあるかぶと一緒に蒸し料理にすることで、胃腸への負担を軽減することができるため、高齢者の方や病後の方におすすめです。卵白を泡立てるなど少し手間のかかる料理ですが、蒸し器ではなく電子レンジを使うことで、簡単にかつ1人分からでも作りやすくしてみました。これから寒さが増す季節。あんにとろみをつけることで、最後まで熱々で食べられ、やさしくほっこりする一品になっています。是非、お試しください。

中野古乃佳
(このちゃん)



お好みでまくらげやぎんなんなどを加えてもおいしいですよ

材料 (4人分)

- ・鯛70g..... 4切れ
- ・酒、塩..... お好みで
- ・かぶ(すりおろしザルにあげ、水気を切る)..... 4個
- ・片栗粉..... 小さじ1/2
- ・卵白..... Mサイズの卵約1個分
- ・塩..... お好みで

あん

- A {
- ・顆粒かつおだし... 小さじ1/3
 - ・薄口醤油..... 小さじ2
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・塩..... お好みで
 - ・水..... 120ml

水溶き片栗粉



鯛を耐熱皿に入れ、酒、塩をかるくふる



卵白に塩を入れ泡立て、すりおろしたかぶに片栗粉を混ぜ、2つを混ぜ合わせる



①の鯛に②を覆うようにかけてラップをし、電子レンジ500Wで4分程度加熱する



鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかけて完成

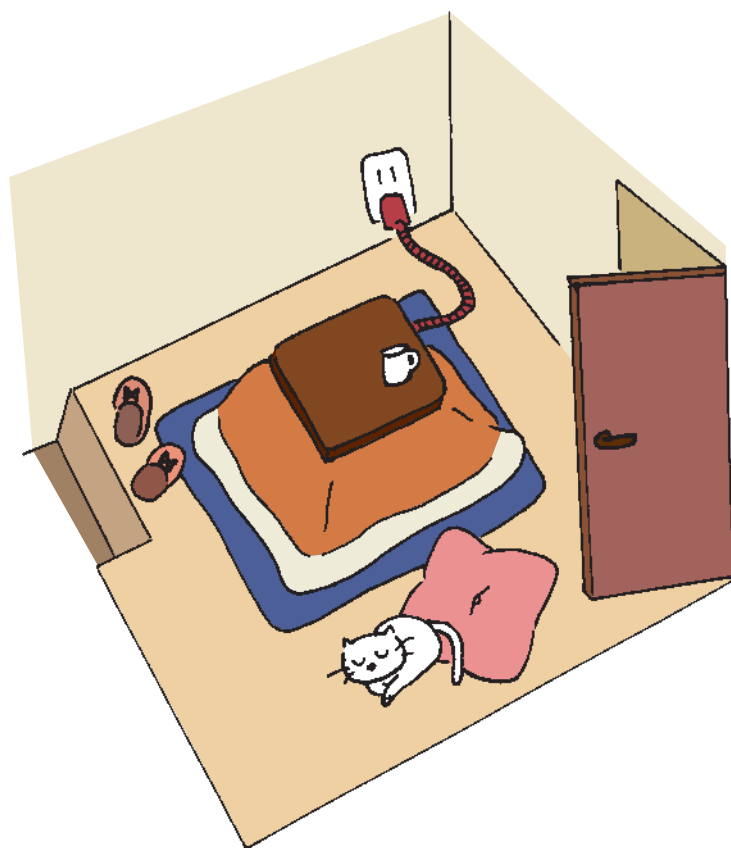
お! 簡単リハビリ紹介!

～これなら毎日できるぞ～

転倒予防～住宅環境編～

住み慣れた自宅でも転倒の原因となる危険な場所が存在します。転倒を防ぐ簡単な方法として自宅を見直し、安全に生活できる環境を一緒に考えましょう。

この部屋には6つのキケンが隠れています。それはどこでしょう？



※ポイント～自宅のここに注意しましょう!!～

- 1～2 cmくらいの室内段差
- スリッパやサンダルなどのつまづきやすい履物
- 電気器具のコンセントやコードなど
- 戸口の踏み段
- 滑りやすい床（フローリングなど）
- カーペットの端やコタツの敷布
- 照明不良（足元が暗くて見えない）

答え ①電気コード ②内側に開くドア ③座布団 ④コタツの敷布 ⑤入口の段差 ⑥スリッパ

あ! 行くんべえ。本庄

もぎ豆腐店 株式会社

昭和元年創業、三之助ブランドで知られている「もぎ豆腐店株式会社」に行ってきました。今回はお店おススメの、木綿「只管豆腐」を冷奴でいただきました。最初の一口はお醤油も薬味も使わずお豆腐だけで。ふわふわしたお豆腐は、絹と間違えるほどのやわらかさ! ほのかな甘みにとろりとした舌触りがクセになり、お箸が進みます。北海道で収穫された大豆、大振袖を使用したこの只管豆腐は、大豆本来の甘さを味わえます。

「原料は国産大豆・天然のにがりを使い、最後まで飽き



もぎ豆腐店 株式会社

埼玉県本庄市寿3-2-21
TEL 0495-22-2331
営業時間/9:00~17:00
定休日/火曜日
<http://www.minosuke.co.jp>

★売店にておすすめのお豆腐の試食を行っています。

ずに食べられるよう豆乳の濃度を調整しています。多くの方にたくさんのお豆腐を食べてもらいたい」と話してくださったのは取締役の茂木清子さん(写真右)。

作り手さんがひたすらお豆腐作りに打ち込み、良い味をお届けできることを願い、心を込めて作っているため禅の言葉「只管打座」から「只管豆腐」と名付けたそうです。

※おいしいお豆腐の食べ方、ぜひホームページをご覧ください。

き! になる情報

16列マルチスライスCT装置を導入しました!

マルチスライスCT装置とは、一回転の撮影で複数断面の撮影が同時に行えるCT装置のことです。従来の装置と比較すると、広範囲の撮影を短時間で行うことができ、検査中の息を止める時間も短くなり、患者さまの負担が小さくなりました。

さらには最薄で0.625ミリメートル厚という詳細な画像データを得られるようになり、小さな病変でも描出できるようになりました。

また、従来の横断面の画像だけではなく、骨の3D画像(写真①)や冠状断面(写真②)、矢状断面(写真③)、肺の3D画像(写真④)などのさまざまな画像が作成可能です。

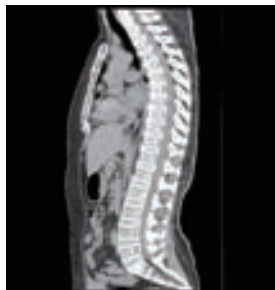
今後も、より良い診療が行えるように役立てたいと思います。



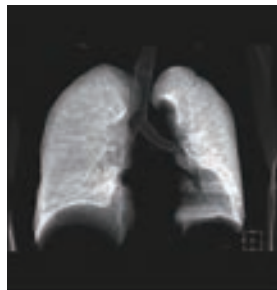
①骨・3D画像



②冠状断画像



③矢状断画像



④肺・3D画像

青木病院 外来診療表

2014.1月現在

診療科		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	非常勤医師	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志	第1、3、5 群馬大学医師
		坂口 勝信		河野 慎次郎		岡野 良知	
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志	非常勤医師
		坂口 勝信		河野 慎次郎		岡野 良知	
内科 消化器・肝臓 (橋本良明医師) 呼吸器 (野本泰介医師) (大塚健蔵医師)	午前	橋本 良明	橋本 良明	野本 泰介	野本 泰介	橋本 良明	糖尿病・甲状腺 専門医師
			禁煙外来				
		大塚 健蔵	青木 三重子	大塚 健蔵	青木 三重子	野本 泰介	大塚 健蔵
			大塚 健蔵				
	午後	橋本 良明	大塚 健蔵	橋本 良明	大塚 健蔵	野本 泰介	大塚 健蔵
		野本 泰介					
大塚 健蔵							
泌尿器科 (9:30～診療)	午前	休診	休診	休診	休診	松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器科 (14:30～診療)	午後	土屋 寛子	休診	休診	休診	第2、4 循環器科医	第1、3、5 中野 明彦 第2、4 増田 くに子
リハビリ科	午前	月曜日～土曜日まで実施しています。					

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報委員会
 柏成会

〒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／午前 8:30～12:30 午後 14:30～17:30
 診療時間／午前 9:00～13:00 午後 15:00～18:00

