

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

脂肪肝について

2022

11

vol.44



病院の理念

誠実 公正 連携

山陽小野田市民病院

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にを行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>

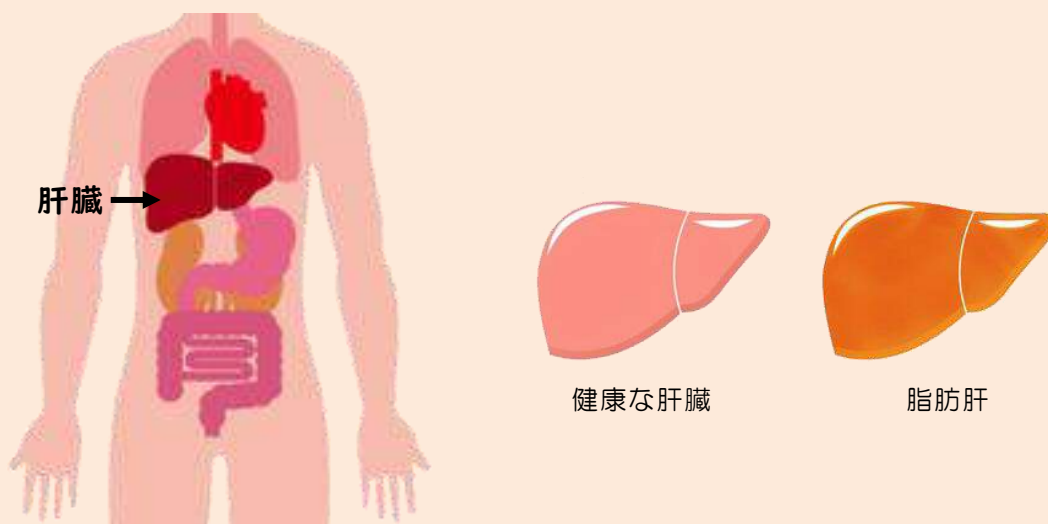


特集

脂肪肝について

健康診断で「脂肪肝です。」と言われたことがあるという人、
言われたことはないけど「脂肪肝」と聞くとドキッとする人。

脂肪肝という言葉は広く知られており、
肝臓がフォアグラ状態ということは想像できると思いますが、
詳しくは知らない・・・という方も多いと思いますので、
今回は脂肪肝について少し詳しく説明しようと思います。



脂肪肝とは肝臓に中性脂肪がたまった状態で、原因としてはアルコール、肥満、糖尿病、脂質異常症、薬、代謝性疾患、妊娠など様々です。

その中でも主にメタボリックシンドロームに関連する諸因子（高血圧や脂質異常症、肥満など）と共に、組織診断あるいは画像診断で脂肪肝を認めた状態を非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）と定義されています。日本の検診受診者のうち約3人に1人が、肥満でない人（BMI 25未満）でも約6〜7人に1人がNAFLDである

脂肪肝について

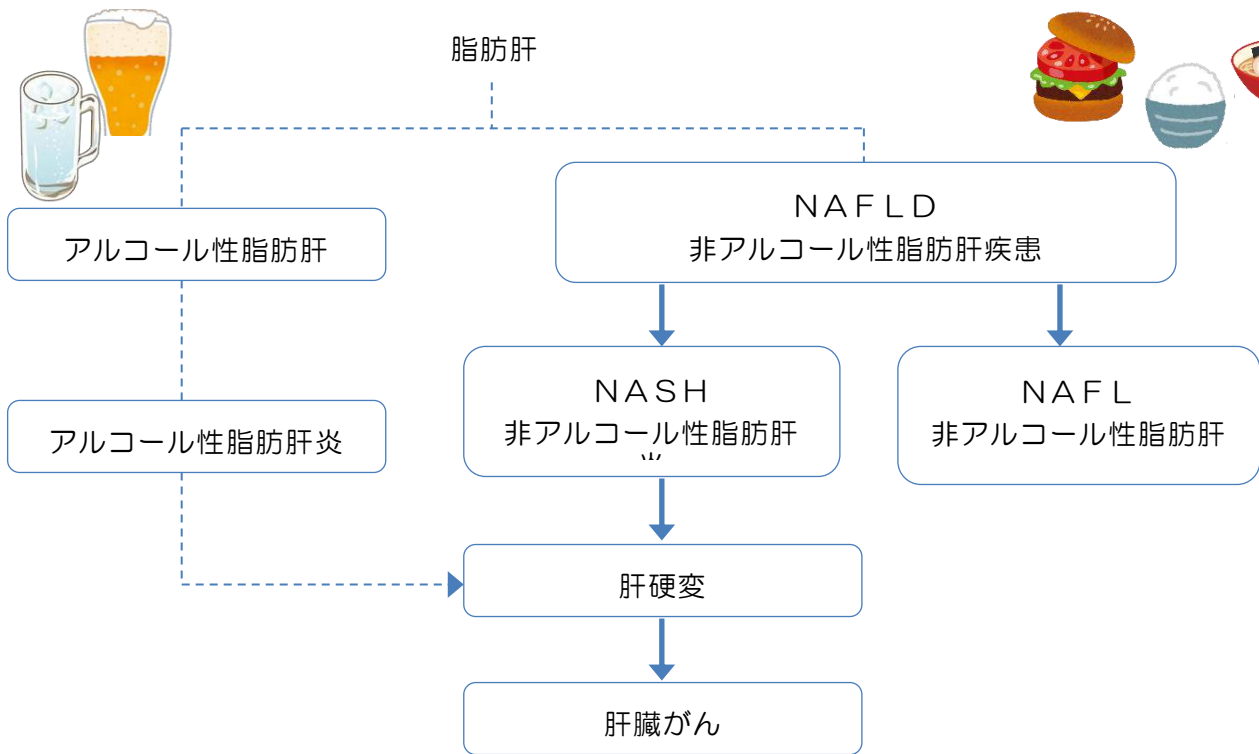
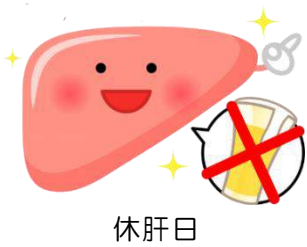


日本内科学会（内科認定医）

内科 山内 由里佳

と言われていました。NAFLDは非アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝の2つに分類されます。文字にしてみるとただ「炎」という漢字がつくかどうかの違いですが、非アルコール性脂肪肝炎は肝硬変に進行したり、発癌したりする怖い疾患です。

ちなみに、このNAFLDは「非」アルコール性脂肪肝とは関連のない脂肪肝のことを意味します。関連がないといえるアルコール量は1日あたり男性30g未満、女性20g未満です。具体的にはビール500ml一本、缶酎ハイ(7%)350ml一本の中にそれぞれ20gアルコールが含まれているため、女性では毎日これ以上、男性ではこの1.5倍量以上の飲酒をしているとアルコールによる脂肪肝ということになります。



診断について

腹部超音波検査(腹部エコー検査)で肝臓への脂肪沈着の程度を評価することができます。痛みを伴わず放射線被曝の心配もない簡便な検査です。時間も10分前後と短時間で検査ができます。

しかしながら、腹部超音波検査での脂肪沈着の評価にある程度の基準はあるものの、検査者の主観によるところがあるため見た目上の判断となります。定量的に数値化して判断するとなればMRIやVCTEでのCAP法といった言葉だけではよくわからないような検査があります。できる病院に限られるためまずは腹部超音波検査を受けることをおすすめします。



また、肝臓の脂肪沈着の程度のみでなく、肝臓の線維化の程度も肝硬変に進展するかどうかの重要な判断材料になります。ガイドラインでは肝生検(超音波を使わずながら

体外から肝臓に針を刺し、肝臓の一部を採取し顕微鏡で肝臓の状態を評価する検査)をすることが推奨されていますが、入院が必要な上に侵襲的(体に負担がかかる)な検査です。最近では血液検査や画像検査(MRIや超音波検査)で線維化の程度を評価することも可能となっています。

治療について

食事・運動療法が基本となります。

食事療法の基本はカロリー制限であり、現段階では炭水化物、脂質のいずれを制限しても効果があるということですので、まずは全体的なカロリーを制限する必要があります。

食事療法と併せて運動療法を行うことが大事ですが、運動療法のみでも脂肪沈着の程度が改善します。1回30〜60分の有酸素運動を週3〜4回、1〜3ヶ月継続すると体重は減少しなくとも肝臓の脂肪が落ちるため、毎日でなくとも1日おきに30〜60分散歩をすることを日課にしてみてくださいいかがでしょうか。また、7%以上の体重減少

で肝臓の脂肪化や炎症が軽減するとされていますが、急激な体重減少はその後リバウンドをする可能性が高くなりますので、1ヶ月で1〜2kgずつ減量することを目安に食事や運動療法に励むことをおすすめします。

それでも効果がない場合には薬での治療を考慮しますが、どちらにせよ食事・運動療法は継続することとなります。

脂肪肝の有無に関わらず食事内容に気をつけ、運動を習慣化もしくは意識して動くことは生活習慣病予防の観点からも大切です。食欲の秋に加えてクリスマスや年末年始など、日頃よりも少し豪華な食事であったり食事量が多くなったりしがちな季節となります。肝臓にも自分にも脂肪が蓄積しないように少し気にしてみてくださいいかがでしょうか。

参考文献

e-ヘルスネット(厚生労働省 HP)
NAFLD/NASH診療ガイドライン
2020(改訂第2版)



病院食のご紹介

当院の全ての食事は、治療の一環として、患者さんの健康回復に貢献できることを目的としており、医師の指示の下、個人に合わせたものを提供しています。

その中で、食事を楽しんでいただくためのさまざまな工夫を行っています。

今回は一部をご紹介していきたいと思いますので、ご覧ください。



敬老の日

ちらし寿司
お祝いまんじゅう
など

野菜の日

野菜カレー
コールスロー
など



形態に配慮した食事（きざみ・ムース）も提供しています。

楽しんで食べていただけるよう、お粥にはアートを描くこともあります。



これからも安心・安全で皆様に喜ばれるおいしい食事提供に努めてまいります。

管理栄養士 新町 友望

かかりつけ医紹介

すながわこどもクリニック
院長 砂川 新平



平成25年、山陽小野田市日の出地区に開業しました。

もともとは山口大学医学部附属病院のNICU(新生児集中治療室)で働いていましたが、縁あって開業の運びとなりました。

開業当初は一般診療や予防接種、定期健診、アレルギー治療などをメイン



医療法人社団平成会

すながわこどもクリニック

所在地 山口県山陽小野田市日の出2丁目2-6

電話番号 0836-43-9200

http://sunagawa-cc.com

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 16:00~18:30	○	○	○		○	

14:00~16:00 予防接種、健診、育児相談
休診日：木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

に行ってきましたが、開業して数年経過し、外来の様相が変わってきました。小児の発達に関する相談が徐々に増加し、様々な幼稚園、保育園、小学校からも相談されるようになりました。需要に應えるため、当院では私の診察以外に、公認心理士による心理相談外来も行っております。

また、当院関連施設として、病気になった児をお預かりする「病児保育所あしすこ」を平成29年に、未就学児のための療育施設「こども発達支援センターとことこ」を平成31年に開設いたしました。

私の生まれ育った故郷に貢献すべく、小児医療、小児保健、小児救急、学校医・園医活動など、これからも頑張っていくのでよろしくお願いたします。



E 係長

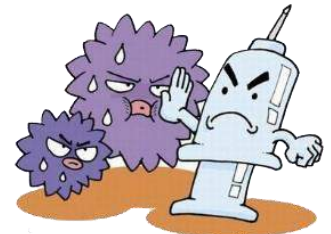
これを知りたい！係ちょ～さん

vol.35

医療事務の専門家が教えます

インフルエンザ予防接種を実施しています

- 受付場所 新患受付 または 再来受付
再診のご予約がある方は、各診療科にて受付いたします。
小児は完全予約制です。(予約の受付は小児科外来まで)
- 期 間 **令和5年2月28日(火)まで**
ただし、ワクチンがなくなり次第終了
- 受付時間 **8:30 ~ 11:30**
- インフルエンザ予防接種の料金 (お住まいの市町で助成金額が異なります)



1回目接種の方

① 65歳未満の方	4,400円
② 65歳以上の方	1,490円
③ 60~65歳未満の心臓、腎臓、呼吸機能及び免疫機能に一定の障害がある方	1,490円
②または③に該当する生活保護受給者の方	無料

2回目接種の方

令和4年11月1日から当院にて1回目を接種された方	2,750円
---------------------------	--------

院内に絵画を展示しています。ぜひご覧ください。

当院エントランスホールの廊下（正面玄関入ってすぐのところにあります。）に本市在住の日本画家、宮崎優さんの絵画を展示しています。

宮崎優さんは、2018年3月に「第9回アダチ UKIYO E 大賞」大賞の受賞など、多くの賞を受賞されており、BSフジ、NHKドラマ等のメディア番組への出演や、個展の開催、画集の刊行と大変ご活躍されています。今回、お借りした絵画は、鉛筆・色鉛筆で描かれた作品2点と版画作品1点があり、2か月ごとに3枚の絵画を入れ替えながら令和5年3月末まで展示する予定です。

待ち時間の合間にも見ていただき、病院での時間を少しでも心穏やかに過ごしていただければと思います。



花ざかり



心緑



合唱

我が家の一枚

マルク



『マルク』♂
心優しい根暗な子。お客さんの服を静かにかみ続け、穴を空けるのが得意です。
(医事課 原田)

今月の表紙

厚狭絵手紙を楽しむ会

からすうり

浅野 弘子



ふる里の野山に色づくからすうり。
なつかしい母を思い出す。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをしていただいています。

小原流 優和会



花材名 はんの木、小菊、木いちご
撮影日 10月25日

山陽小野田市民病院診療日程表

※外来受付時間（初診 11:00 まで／再診 11:30 まで）外に受診を（令和4年11月1日現在）の医師は要予約 希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

山陽小野田市民病院からこんにちは

Vol.44

山陽小野田市民病院広報誌

令和4年11月1日発行

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		廣瀬真弓 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	廣瀬真弓 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	藤岡顕太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	末廣祐樹	末廣祐樹	末廣祐樹	末廣祐樹	大樂耕司
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	☆河合伸也	脇阪敦彦	脇阪敦彦(新患)	前田 崇(新患)
	二 診	山縣大樹(新患)	前田 崇(新患)	☆柿並康太郎(新患)	前田 崇	山縣大樹
	三 診		山縣大樹(新患)			
泌尿器科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第1・3・5新患)	北原誠司 (新患)	北原誠司 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	北原誠司	北原誠司 (第2・4新患)	山本義明	山口大学医師	北原誠司
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	棟久晃司	内田雅人	内田雅人	
	術前診察	棟久晃司	内田雅人	棟久晃司	棟久晃司	棟久晃司
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
産婦人科	婦人科	住浪義則	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈
	産科	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈	田中結美子
		村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	川崎真奈		住浪義則	住浪義則
午後受付 新患・予約外受付 13:00-15:30	午後 藤田麻美			川崎真奈	田中結美子	
小児科	午前 (受付時間) 9:00-11:00	☆福田 謙	☆星出まどか	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆坂田恭史	☆元永貴大
	午後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (1回目) ☆岡崎史子 (2回目以降)		☆藤本洋輔	☆濱野弘樹	☆兼安秀信
眼科	午前	☆東島史明	☆徳久佳代子		☆佐久間彩乃	
	午後 (受付時間) 13:00-15:00	☆東島史明		☆播磨 希	☆内 翔平	
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間) 14:00-16:00	☆橋本 誠		☆橋本智子 ※受付時間 14:00~15:30	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	☆菅原一真
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全紹介予約制	午後				☆西原秀昭	
精神科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
禁煙外来 完全予約制	午後	篠崎文彦				

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

☆非常勤医師