

# ホスピタル ニュース



社会医療法人  
水と和 水島中央病院

vol. 136

2024.4



QC 発表大会



みずちゅうカラダの健康講座 再開



令和5年防災訓練の実施



献血活動

## 特集

肝臓の病気 脂肪肝

健康講座特集

特定行為看護師 Part.2

嚥下障害～サルコペニアと廃用症候群～

# 肝臓の病気 脂肪肝



病院長・内科 松尾 龍一

## Q1 肝臓の病気にはどのようなものがありますか？

肝臓について皆さんがよく聞くのは「沈黙の臓器」という言葉だと思います。確かに肝機能が悪い、慢性肝炎、あるいは肝硬変といわれても何も症状がないのに「どうして私が？」と皆さん驚かれます。以前から肝障害の大きな原因となっていたウイルス性肝炎（B型ウイルス性肝炎、C型ウイルス性肝炎等）は内服薬でウイルスの鎮静化（B型肝炎）、ウイルス排除（C型肝炎）が可能になりました。2大ウイルス感染症による慢性肝障害がコントロールできるようになって肝臓病が減少したかといえば残念ながら“ノー”です。アルコール性肝障害、脂肪肝、自己免疫性肝炎、薬剤性肝障害…沈黙の臓器ゆえに早く気が付いて早く治療に結び付けないといけません。今回は脂肪肝について勉強してみましょう。

## Q2 健診で脂肪肝といわれました

### 1. 脂肪肝とは何ですか？精密検査はありますか？

脂肪肝の病名の“脂肪”というのはひとつひとつの肝細胞の中に脂肪滴がたまることを言います。これにより、肝障害（血液検査でASTやALTの上昇）が認められます。

健診で指摘された際の肝障害の精密検査の内容には、

- ①血液検査で脂肪肝以外の原因の有無や肝障害の程度を検査
- ②画像検査（CT, 超音波検査）で脂肪肝所見の有無を検査
- ③必要に応じて肝臓の組織を採取して顕微鏡で詳しく脂肪滴の状態を観察することで  
確定診断（肝組織中5%以上の肝細胞に脂肪滴が認められる）

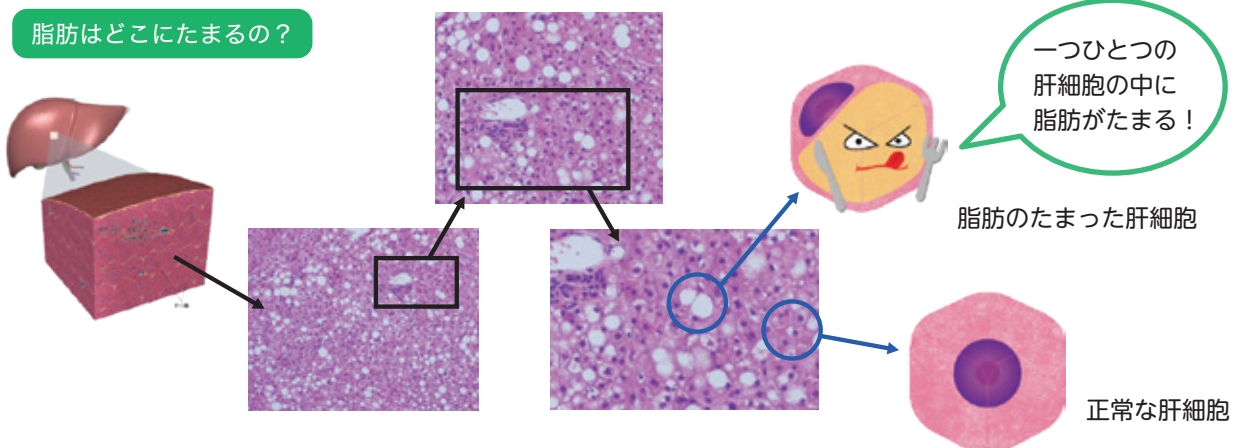
の3つがあります。

### 2. 脂肪肝の原因は何ですか？

過食による肥満、急激なダイエット、アルコール多飲、  
メタボリック症候群（高血圧、脂質異常症、糖尿病）などが挙げられます。



### 脂肪はどこにたまるの？



### Q3 脂肪肝の名称が変更になったのですか？

全世界では約 30%の人が、日本では約 20%の人が脂肪肝といわれています。世界中で問題になってきている脂肪肝。さらに患者数の増加が懸念される脂肪肝の名称を全世界で統一するように、2023 年 6 月に変更することが発表されました。脂肪性肝疾患 (SLD) でひとくくりにし、その中で①代謝機能不全※1に関連した脂肪性肝疾患 (MASLD ← NAFLD)、②飲酒を伴う※2 代謝機能不全に関連した脂肪性肝疾患 (MetALD)、③アルコール関連肝疾患※3、その他の原因による脂肪性肝疾患に分類されました。

- ※1 代謝機能不全とは：1. 肥満、2. 高血糖、3. 高中性脂肪、4. 高血圧、5. 低 HDL コレステロールの中の一つ
- ※2 飲酒を伴うとは：一日のアルコール換算量が、男性 30g-60 g/日、女性 20g-50 g/日
- ※3 アルコール関連肝疾患とは：一日のアルコール換算量が、男性 60g /日以上、女性 50g /日以上

\*アルコール換算量で全員がどこかの飲酒量に分類されることになりました。皆さんはどこに当てはまりますか？  
(男性 30g /日以下、女性 20g /日以下の方は「飲酒無し」と分類されます)  
アルコール換算量 (g) の計算式 例) アルコール度数 5%のビール 500ml の場合  
 $500(\text{ml}) \times 0.05(\text{アルコール度数}) \times 0.8(\text{アルコール比重}) = \underline{20\text{g}}$  と、なります。



### Q4 脂肪肝を放っておくとどうなりますか？

日本人全体の 20%に認められる脂肪性肝疾患、その中の 20%に脂肪性肝炎として肝細胞が血液中のリンパ球や食細胞に浸食されて壊死してしまう疾患群があります。壊死した後は傷跡として線維化 (線維化) を起こして肝臓が次第に硬くなってきます。

脂肪性肝疾患の中に炎症が進展していくことで肝硬変になる患者さんがいます。

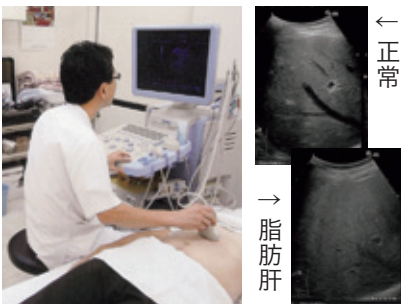
### Q5 治療はどうしたらよいですか？

原因の治療が重要です。すなわち主要因の代謝異常 (糖尿病、脂質異常症、高血圧)、肥満に対する食事療法が基本的治療になります。脂肪肝に対する薬物療法は現時点ではありません。ただし、原因となる代謝異常 (糖尿病、脂質異常症、高血圧) の治療薬が脂肪性肝疾患にも有効であることが分かってきました。

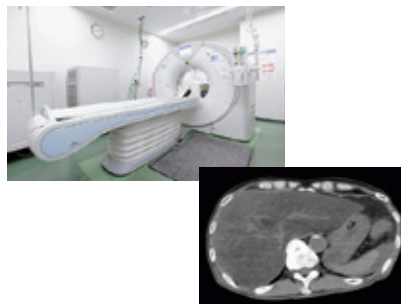
### Q6 水島中央病院ではどんな検査や治療をしていますか？

血液検査で肝障害の程度、脂肪肝以外の原因のチェックをしています。画像検査では超音波検査、CT 検査、MRI 検査で肝臓だけでなく胆のうや胆管からくる肝障害の有無について検査をしています。最終的に脂肪肝所見があって肝障害の原因が不明な場合は 1 泊入院の肝生検検査をしています。食事療法主体の生活習慣に関しては栄養士の食事指導を、外来や入院時に随時行っています。今後出てくる新しい検査や治療も取り入れながら、対応していきます。

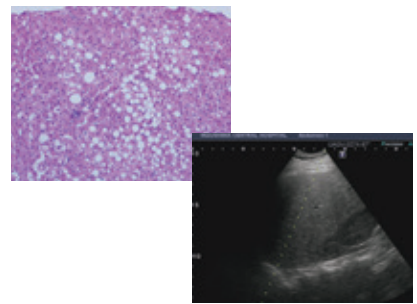
#### 超音波検査



#### 腹部 CT 検査



#### 肝生検で組織検査



# 健康講座 特集

病院長 松尾 龍一  
看護部長 窪田 京子



病院長 松尾 龍一

2015年10月から月1回開催している、みずちゅうカラダの健康講座も2024年3月で60回を迎えることとなりました。コロナ感染症の流行があり、やむを得ず講演が開催出来ない時期もありました。その間、参加して下さる方々から「健康講座を早く再開してほしい」とお声がけを頂き、その言葉に励まされ元氣と勇気を頂くことができました。ありがとうございました。コロナ感染症も5類へ移行となり2023年8月から再開することができるようになりました。回を重ねるごとに多くの方々にご参加いただき感謝しております。

この健康講座ではその時々医療の最新情報や季節に応じた病気、生活習慣と関連の深い病気に対して日ごろから気を付けることなど…、各科の医師だけでなく看護師、管理栄養士、リハビリ療法士、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、診療情報管理士など、病院を支えるあらゆる職種からそれぞれの立場で地域の皆様の健康に役立つこと、知って得することを中心に、日常生活の中で活かしていただけるような講演を開催しております。

また健康講座をより多くの地域の皆様に参加していただけることを目指し、2023年9月からオンライン配信も取り入れたハイブリット形式で行うようになりました。これからも地域の皆様に健康に関心を持っていただき、皆様が健康に過ごしていただけるように身近な話題を提供してまいりたいと考えております。

これからも皆様のご参加を心よりお待ちしております。



出席回数によってちょっとしたプレゼントをお渡ししています



第54回開催にて集合写真を撮りました

## 2023年度 健康講座実施内容



2023年

8月 心の健康～ストレスとの上手な付き合い方～

健診センター 保健師 小倉 陽子

9月 いつの間にか脂肪肝～何に気をつけたらよいのですか？～

内科・病院長 松尾 龍一

10月 入院になってからでは大変！

いざという時に知っておくと便利な介護保険について

地域医療連携室 ソーシャルワーカー 若林 里佳

11月 おなかのなかをのぞいてみたら

～おなかの病気と大腸内視鏡検査でわかること～

消化器内視鏡センター長 緒方 正敏

12月 転倒予防体操

リハビリテーション科 小林 俊介

2024年

1月 長生きの秘訣～食生活に気を付けて健康寿命をのばそう！～

栄養課 管理栄養士 河合 瑞歩

2月 感染症についてのお話～感染症にかからないためには～

感染防止対策課 課長 高井 紀子



## 参加者の声



山本 多美子さん



毎日お忙しい日々の中、私達の為に「みずちゅうカラダの健康講座」を長い年月続けて頂き感謝の言葉しかありません。

私は、28年間会社務めもあり友人との付き合いも少なく家と会社の往復の毎日、そんな中、近所の方に水中さんの講座に誘って頂いたのが私の外への第一歩。それからは大勢の人に出会い「いい老人が未だに青春している」と笑われそうですが、今では笑顔の絶えない人達に支えられ毎日を楽しんでいます。

両手の指では足りないほどの病気・疾患を持ちながらもおかげさまで!! お陰様でと心にし、まだまだ健康について学びたいと思っています。

先生方、看護部長さん、お手伝いをして下さる職員の皆様に心から感謝を申し上げこれからもどうぞよろしくお願ひいたします。

いつも水島中央病院の健康講座を楽しみに参加させてもらい、ありがとうございます。早いもので今回の参加で40回を迎えることができました。

私は今は一人暮らしをしています。子ども達は関東に住んでいるので、なかなかすぐには来てくれることが困難です。自分一人で生活出来ないと困るため、健康に生活が送れるように健康講座で勉強しています。

この会場で顔なじみの人や看護師さんに会えるのを楽しみにしています。

これからも健康講座にも参加させていただきますので、よろしくお願いします。

※一部抜粋



松下 鈴子さん



## 過去の様子



2015年10月 第1回  
リハビリテーション科  
「転倒予防体操」



第10回



第20回



第30回



第40回



第50回



第60回

# 特定行為看護師 Part.2



5階病棟主任 野村 恵美

## ■ 創傷・瘻孔特定行為看護師とは？

今回は創傷・瘻孔特定行為について説明を行います。創傷とは褥瘡じよくそうや体に出来た傷や手術創などをいいます。瘻孔とは胃瘻や膀胱瘻などをいいます。私が取得している創傷・瘻孔特定行為看護師としての行為は以下の内容です。

### ★瘻孔

- ①腹腔ドレーンの抜去
- ②創部ドレーンの抜去
- ③胃瘻・腸瘻カテーテルの交換
- ④膀胱瘻カテーテル雄交換

\*瘻孔とは  
皮膚・粘膜や臓器の組織に、炎症などによって生じた管状の穴のこと



### ★創傷

- ⑤褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去
- ⑥創傷に対する陰圧閉鎖療法

### ★輸液

- ⑦持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整
- ⑧脱水症状に対する輸液による補正

## ■ 当院での主な活動について



①胃瘻交換を行っています。交換後は医師に位置確認をしてもらい安全に行っています。



②褥瘡の処置を医師の指示の下、行っています。陰圧閉鎖療法の交換も実施しています。



③腹部ドレーンや腹腔穿刺針の抜去を指示が発生すれば行っています。

現在当院には、他分野での特定行為を取得した看護師が4名在籍しております。今後もいち早く対応し、安全な特定行為が実践できるよう活動していきたいと思っております。

# えんげししょうがい 嚥下障害 ~サルコペニアと はいようしょうこうぐん 廃用症候群~



リハビリテーションセンター 言語聴覚士主任 才野 知子

嚥下障害とは、食べたり飲んだりすることが難しくなる障害です。脳梗塞など、脳の病気の後遺症として起こるだけでなく、飲み込むときに必要な筋力の低下によっても起こります。

今回は「筋力の低下による嚥下障害」についてお話したいと思います。

## ■ サルコペニアと廃用症候群

「サルコペニア」とは、「加齢や廃用症候群、低栄養などによる筋肉量と筋力の低下を認める状態」のことを言います。

一方、「廃用症候群」とは「病気や怪我などのために、活動や運動量の低下した安静状態が続くことで全身に生じる二次的障害の総称」で、二次的障害とは、筋肉の萎縮、骨粗鬆症、関節の拘縮、心機能の低下、起立性低血圧、深部静脈血栓症、摂食・嚥下障害、褥瘡、便秘、尿路感染症、抑うつ状態、高次脳機能障害など様々です。



## ■ サルコペニアと廃用症候群が引き起こす嚥下障害

サルコペニアや廃用症候群が引き起こす嚥下障害の原因は、飲み込むときに使う「嚥下筋」の萎縮や筋力の低下です。

何かを飲み込むとき、のどを触ってみてください。のどが「ゴクン」と上に上がります。しかし「嚥下筋」の力が弱くなると、飲み込むときにのどがしっかり上に上がらなくなります。のどがしっかり上に上がらないと、のどから胃につながる食道の入口がしっかり開かないのです。食道の入口がしっかり開かないと、食べ物はのどを通過することができずに、のどに残ったままになったり、気管の方へ流れ込んでしまったりします。気管の方へ入ると、激しくむせたり、場合によっては「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあり、とても危険なのです。

サルコペニアによる嚥下障害では、嚥下筋の筋萎縮が顕著となり、口から食べられるようになることは、かなり難しくなります。



## ■ 筋力を維持するために

飲み込むための「嚥下筋」の筋力を維持するために大切なことは、良い栄養状態を保つことと適度な活動・運動を続けることです。のどの筋肉をきたえる簡単な方法としては、

- 口を大きく開けたまま、舌をまっすぐ前に突き出し、しばらく止める
- 仰向けに寝た状態で頭だけを持ち上げ、しばらくの間、足先を見続ける

というトレーニングがあります。

毎日寝る前の5分ほど、お布団の上で続けてみてください。

## お知らせ

2024年4月1日から、厚生労働省「医師の働き方改革」施行により各開始時間が下記の通り**変更**となります。

正面玄関  
開門時間

8:00

受付  
開始時間

8:00

外来診療  
開始時間

8:40

### 交通アクセス



- タクシーでお越しの方 倉敷駅より約25分
- 水島臨海鉄道でお越しの方 倉敷市駅から常盤駅下車後西へ徒歩10分



社会医療法人  
水会和

# 水島中央病院

〒712-8064 岡山県倉敷市水島青葉町4番5号  
TEL: 086-444-3311 (代) FAX: 086-446-0993  
ホームページ: <https://suiwakai-mch.or.jp/>

診療時間 (\*2024年4月1日から)

月~金曜日 8:40\*~12:00/14:00~17:30  
土曜日 8:40\*~12:00/14:00~17:00  
休診日 日曜日・祝祭日・年末年始・病院行事