

東濃厚生病院だより



# すこやか

Vol. 96

【特集】

## あなたの肝臓は大丈夫??

理念

**歩みいる者に やすらぎを 去り行く人に 幸せを**

私たちは地域の皆様に愛され、親しまれ、そして信頼される病院を目指します。

行動目標

1. 私たちは日々研鑽に励み、患者さんの立場にたった質の高い医療の提供に努めます。
2. 全職員が患者さんの窓口となり、真心と笑顔で患者さんに接します。
3. 患者さんの言葉を最後まで聴き、患者さんが理解できるよう分かりやすい言葉で説明します。

平成28年8月発行  
編集：パートナーシップ委員会



# あなたの肝臓は大丈夫??

東濃厚生病院 消化器内科部長 長屋 寿彦

健康診断で肝酵素検査のAST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP等が正常値をオーバーし「肝障害あり、再検査してください」と報告が来ても、お酒飲んでいりし、症状もないし、面倒くさいなあ・・・と思っていませんか？健康診断で肝障害を指摘される人は全受診者数の25%と一番多い異常といわれています。

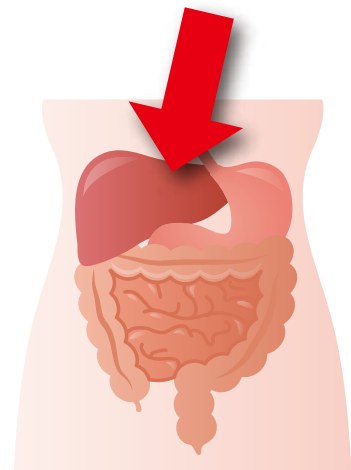
肝臓は人一倍働き者で、我慢強い臓器といわれています。少しぐらいダメージを受けても黙って働きつづけてしまうので、病気になることに気づきにくく、ひどくならないと症状が出てきません。

健康診断や病院で行う血液検査の項目に、肝機能の検査としてAST・ALTという項目があります。このAST・ALTというものは肝細胞に含まれる酵素で、肝臓に炎症が起きた場合、肝細胞が破壊され血中に流れ出したものを測定しています。つ

まり、AST・ALTの値が高いほど、肝細胞が多く壊れていることを意味しています。そして長期間肝細胞の破壊が続くと、肝臓は肝硬変へと進んでしまいます。

肝硬変は肝炎ウイルス感染によるものが多く、約60%程度がC型肝炎ウイルス、約15%がB型肝炎ウイルス、さらにアルコール性が約15%、残りの原因には原発性胆汁性肝硬変、自己免疫性肝炎など体質から来る病気もあります。また最近ではメタボリックシンドロームと関係の深い非アルコール性脂肪性肝炎(NASH(ナッシュ))から肝硬変になる人も増えています。

肝機能異常の原因が生活習慣の場合、自分で生活改善することで治すことができます。



知らないうちに肝炎↓肝硬変↓肝がんと症状が進んでしまわないように、健康診断などで肝機能の異常を指摘された方は、早めに精密検査を受けることをおすすめします。



また、肝炎ウイルス感染（B型・C型）についても血液検査で簡単に調べることができるので、一生に一度は必ず感染の有無を調べてください。感染が分かった場合には、必要な定期検査や適切な治療を受ければ、肝硬変、肝がんになるのを予防することができるので、症状がなくても早めに治療を受けましょう。

当院では肝臓専門医を始めとした消化器内科が担当しています。C型肝炎の新しい経口剤のみの治療、B型肝炎の核酸アナログ製剤の治療も積極的に行っています。

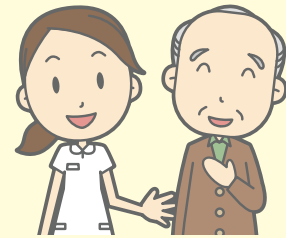
治療にはインターフェロン・経口剤・核酸アナログ製剤など使用しますが、治療費が高額になる場合には、医療助成制度が受けられます。

肝機能異常を指摘された人、また治療について詳しく知りたい人はぜひ内科受付、主治医の先生にご相談ください。

お気軽にご相談ください



## 各教室のお知らせ



### 糖尿病教室

- 10月(日にち未定) 13:30~
- 平成29年1月18日(水)

### 腎臓病教室

- 12月10日(土) 10:00~13:00

### 呼吸器教室

- 9月14日(水) 睡眠時無呼吸症候群
- 11月9日(水) 感染症
- 平成29年2月8日(水) 気管支ぜんそく



# 食中毒を予防しよう！

今年も気温が高く蒸し暑い日が多くなってきました。そんな時期に心配になるのが食中毒です。食中毒には細菌・ウイルス・自然毒・化学物質・寄生虫によるものがありますが、これからの時期に特に注意したいのは細菌性の食中毒です。細菌性の食中毒は気温が高く細菌が育ちやすい6月～9月ごろ多く発生します。（ちなみにウイルス性の食中毒は冬に流行します）食中毒を起こす細菌は、特別な菌ではなく、土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも多く存在しています。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを、あたたかい部屋に長い時間放置したままにしておくと、細菌が増え、食中毒を発生させる原因となってしまうます。主な症状は腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱・頭痛などで人から人へうつることはまれです。（腸管出血性大腸菌O157等は人から人へ感染する事があります）

今年に入り岐阜県内での食中毒は13件発生報告がされており詳細は以下のとおりです。（5月現在）



発生月	件数	患者数	病原物質
1月	2	30	ノロウイルス、カンピロバクター
2月	2	45	ノロウイルス
3月	4	46	ノロウイルス(2件)、不明(2件)
4月	2	5	カンピロバクター、植物性自然毒
5月	3	7	カンピロバクター(2件)、植物性自然毒(1件)

発生場所は飲食店が多くを占めますが、家庭で発生する可能性もあります。





家庭でできる食中毒予防の6つのポイントに注意しながら、

## 食中毒予防の三原則


- つけない
- 増やさない
- やっつける

を心がけ、食中毒を起こさない環境づくりをしましょう。

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

Point①	食品の購入	<ul style="list-style-type: none"> <li>消費期限などの表示をチェック</li> <li>保冷剤などと一緒に持ち帰る</li> </ul>
Point②	家庭での保存	<ul style="list-style-type: none"> <li>購入後は出来るだけ早く冷蔵庫(冷凍庫)へ入れる</li> <li>冷蔵庫内は7割程度の保存に</li> <li>冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持</li> <li>肉や魚は汁が漏れ他のものを汚染しないように袋などに入れて保存</li> </ul> 
Point③	下準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに手を洗い、タオルやふきんは清潔なものを使う</li> <li>作業時、生で食べるものと、加熱が必要な肉や魚を混在したままにしない</li> <li>肉や魚に使った調理器具はきれいに洗い、熱湯をかけるなどして消毒をする</li> <li>生で食べる野菜もよく洗う</li> <li>調理の際のゴミはこまめに捨てる</li> </ul> 
Point④	調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業前に手を洗う</li> <li>キッチンは清潔にしておく</li> <li>生の食品と加熱済みの食品を別々に扱う</li> <li>加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)</li> </ul> 
Point⑤	喫食	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事前に手を洗う</li> <li>盛付には清潔な食器・器具を使う</li> <li>出来上がったものを長時間室温に放置しない</li> </ul> 
Point⑥	残った食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業前に手を洗う</li> <li>清潔な器具で、清潔な容器に保存</li> <li>温かいものは早く冷ます為小分けにする</li> <li>時間がたったものは捨てる</li> <li>温めなおす場合は十分に加熱する(目安は75℃以上に)</li> </ul>

## 食中毒予防の3原則

つけない (清潔・洗浄)	<ul style="list-style-type: none"> <li>手洗いを正しく行う</li> <li>食材をよく洗う</li> <li>調理器具を用途により使い分ける</li> <li>調理器具は十分な洗浄・殺菌を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食中毒菌は手指や調理器具を介して食品を汚染します!</li> </ul> 
増やさない (迅速・冷却)	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理後の食品は速やかに食べるか冷蔵庫に保存</li> <li>食材の保存温度を守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品に付いた菌は時間の経過と共に増加!</li> <li>食中毒菌の多くは20～60℃で活発に繁殖!</li> <li>-20～20℃までの低温を好み繁殖する菌もいる!</li> <li>冷蔵庫による保存を過信しない!</li> </ul>
やっつける (加熱・殺菌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材は十分加熱する</li> <li>洗浄後の調理器具の消毒(熱湯・次亜塩素酸ナトリウム等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食中毒菌は熱に弱い!</li> <li>加熱不足で生き残ってしまう菌が繁殖する可能性も!</li> </ul>

# 熱中症予防のために知識と体力を備えよう

梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきます。夏祭りにアウトドア活動など、皆さんの予定はいかがでしょうか。くれぐれも、夏場に頻発する「熱中症」にはご注意ください。

熱中症は高齢者がかかりやすいイメージですが、高齢者だけでなく、体温調整がうまくできない乳幼児、肥満者、体調不良の人、屋外で作業する人に発症しやすく、発症しやすい環境は、道路、工事現場、運動場、体育館、家庭の風呂場、建物の最上階等さまざまです。高齢者にあつては住宅内での発症割合が一番高く、場所を問わず注意が必要です。5月頃から熱中症患者が発生しますが、急に暑くなった等の気候の変化にも要注意です。

熱中症はどのようにして発症するのでしょうか。人間の体は、汗をかくことで体内にたまった熱を放散します。このとき、水分や塩分を補給しないと脱水症状や塩分不足による障害が起きます。さらに、発汗による熱の放散の働きが限界に達すると、体温を調節できず、命に関わる深刻な障害を招くのです。軽〜重症状態を総称し「熱中症」と呼びます。

## 皆さんは熱中症の症状を ご存知でしょうか？

熱中症を疑う症状として、軽いものはめまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、やや重い症状はズキンズキンとする頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感等、そして、重い症状としては意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温等が挙げられます。

## ◆熱中症になりやすい条件についても知っておきましょう。

- ・気温が高い（28℃以上）
- ・湿度が高い（70%以上）
- ・風がない場所
- ・直射日光に当たる環境
- ・暑さ慣れしていない
- ・暑い夜、熱帯夜の翌日



## ◆本格的な夏を迎える前に、「熱中症にならない暮らしの知恵」をご紹介します。

- ・こまめに水分を摂る：どの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・食事をしっかり摂る：体力を低下させないため、食欲がなくても何か口にしましょう。
- ・涼しい服装を心掛ける：外出時は、帽子や日傘で日よけ対策。風通しの良い、汗の乾きやすい服を選びましょう。「風を通す」ことがポイント。また、風のないときは扇子やうちわの使用を。
- ・エアコンや扇風機を上手に使う：気温上昇を防ぎ、部屋の温度は28℃以下に、湿度は70%以下にしましょう。部屋の温度、湿度をこまめに測定しましょう。
- ・体調の変化に留意する：無理のない行動・十分な休息を取りましょう。

熱中症は、小さな注意の積み重ねで予防できます。今年の夏も、熱中症や夏バテをせず楽しく乗り切りましょう！

# 熱中症の応急処置

Check1

意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

すぐに涼しい場所へ避難。  
体を冷やし、水分を与えて  
衣服を緩める。



Check2

水分を自力で  
摂取できますか？

いいえ

病院へ

はい

水分・塩分を  
補給する。

体の冷やし方

冷やしたタオルやアイス  
ノンを脇の下、首筋や脚の  
付け根に置く。  
うちわや扇風機で扇ぐ。



Check3

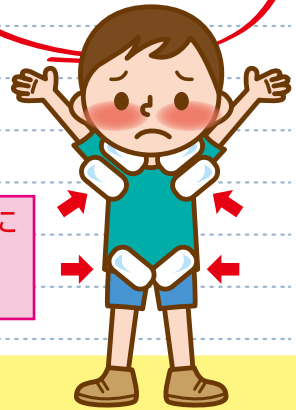
症状が良くなり  
ましたか？

いいえ

病院へ

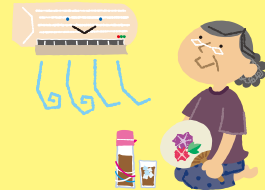
はい

そのまま安静にして十分に  
休息を取り、回復したら  
帰宅しましょう。



## 熱中症を予防する 5つのポイント

- ① 高温・多湿・無風は要注意!日陰を選んで行動しましょう。
- ② エアコンなどを上手に利用しましょう。
- ③ スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給をこまめに行いましょう。
- ④ 服装に配慮しましょう。  
(通気性が高く、白っぽい素材を選びましょう)
- ⑤ 睡眠・休養を十分に取らしましょう。



高齢の方へ

熱中症予防にこんなメニューをおすすめします

豚肉、ウナギなど



たんぱく質や脂肪、  
ビタミンが豊富

牛乳、プリンなど



少量でもエネルギーが摂れる

果物、野菜など



ビタミンCが豊富

ゼリーなど



のどごしが良く、  
食べやすい

### 外来診療表

科名	月	火	水	木	金	備考	
初診 第1・3・5週 第2・4週	柴田尚宏 〔呼吸器〕	宮本陽一 〔消化器〕	伊藤和則 〔腎臓〕	柏原輝子 〔総合〕	神田裕大 〔消化器〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液内科 第2木 午後</li> <li>CAPD外来 毎週月 午後</li> <li>フットケア外来 第3週、第4週木 9:00~16:00(予約制)</li> <li>睡眠時無呼吸外来 毎週木 13:00~15:00(予約制)</li> </ul>	
	小川貴史 〔循環器〕	吉田正樹 〔消化器〕	浅野慎介 〔腎臓〕	長屋寿彦 〔消化器〕	澤崎貴子 〔腎臓〕		
	荒田真子 〔消化器〕			加藤宏雄 〔循環器〕	朱宮孝紀 〔循環器〕		
	3診 野坂博行 〔呼吸器〕	安藤 操 〔内分泌〕	吉田正樹 〔消化器〕	野坂博行 〔呼吸器〕	山瀬裕彦 〔消化器〕		
	4診 吉田正樹 〔消化器〕	加藤敏夫 〔循環器〕	澤崎貴子 〔腎臓〕	加藤敏夫 〔循環器〕	安藤 操 〔内分泌〕		
	5診 長屋寿彦 〔消化器〕	浅野慎介 〔腎臓〕	神田裕大 〔消化器〕	澤崎貴子 〔腎臓〕	浅野慎介 〔腎臓〕		
	6診 朱宮孝紀 〔循環器〕	小川貴史 〔循環器〕	塚本英人 〔循環器〕	塚本英人 〔循環器〕	加藤宏雄 〔循環器〕		
	7診	柏原輝子(1・3・5) 宮本陽一(2・4)					代務医
	8診 代務医	柴田尚宏 〔呼吸器〕		荒田真子 〔消化器〕	代務医		
	9診 伊藤和則 〔腎臓〕	長屋寿彦 〔消化器〕		柴田尚宏 〔呼吸器〕	宮本陽一 〔消化器〕		
10診			神田裕大 (1・3・5)	荒田真子 (1・3・5)			
内 科			代務医 (午後)	血液内科(第2午後)			
神 経 内 科	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司		
小 児 科	1診 高田勲矢	高田勲矢	高田勲矢	高田勲矢	佐々木明		
	2診 代務医	代務医					
外 科	1診 宮嶋則行	安藤修久	宮嶋則行	今澤正彦(1・3・5) 山村和生(2・4)	安藤修久	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストーマ外来 第1木・第3金・第4木 9:00~12:00(予約制)</li> <li>ヘルニア外来 毎週金 8:30~11:30</li> <li>肛門外来 毎週火・金 8:30~11:30</li> </ul>	
	2診 今澤正彦(1・3・5) 山村和生(2・4)	代務医	大谷 聡	代務医	大谷 聡		
整形外科	1診 代務医(手の外科) (9:30~11:30)	佐藤 央	前川誠治	大間知孝顕	石塚なお子	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ外来 毎週木 16:00~</li> </ul>	
	2診 前川誠治	石塚なお子	大間知孝顕	佐藤 央	平石 孝		
	3診 平石 孝	大間知孝顕	佐藤 央	石塚なお子	前川誠治		
脳神経外科			代務医			<ul style="list-style-type: none"> <li>特殊外来 第4木曜日 13:00~16:00(予約制・梶田医師)</li> </ul>	
皮 膚 科	1診 稲垣克彦	稲垣克彦	稲垣克彦	代務医	代務医	<ul style="list-style-type: none"> <li>午後診察 毎週火・木 14:30~16:30</li> </ul>	
	2診			稲垣克彦			
泌 尿 器 科	小出卓也	小出卓也	小出卓也	小出卓也	代務医		
産 婦 人 科	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝		
眼 科	1診 代務医 (9:00~16:00)	代務医 (9:00~13:00)		金田正博 (9:00~16:00)	代務医 (9:00~16:00)		
	2診			代務医 (9:00~16:00)			
耳鼻咽喉科	1診 水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	<ul style="list-style-type: none"> <li>補聴器外来 毎週月・火 第2・4木 15:00~(予約制)</li> <li>嚥下外来 毎週木 14:30~15:30(予約制)</li> </ul>	
	2診 代務医	代務医	代務医 (第4)	代務医	代務医		
人間ドック診察	第1.3.5 山瀬裕彦	野坂博行	山瀬裕彦	山瀬裕彦	加藤敏夫		
	第2.4	塚本英人		安藤 操			

### 看護職員さん募集

東濃厚生病院では、広く看護職員を募集しています。現場から長期に離れた方でも大歓迎です。ご自分の能力を患者さんのために役立ててみませんか。お待ちしております。

**資格** 保健師・看護師  
**年齢** 不問  
**連絡先** 東濃厚生病院 総務課及び看護部長室 TEL0572-68-4111



### 東濃厚生病院 〒509-6101 瑞浪市土岐町76-1

TEL:68-4111(代表) • FAX:68-8934

- 健康管理センター(人間ドック) TEL:0572-68-4426 FAX:0572-68-9458
- 訪問看護ステーション あゆみ TEL:0572-68-8625 FAX:0572-68-8625

受付時間

8:30~11:30

休診日

土曜・日曜・祝日

面会時間

13:00~20:00

おかけ間違いのないようお願いいたします。