らいふ

2011.7 No.50

「夏の利尻島 エゾキスゲの花」白石セツ子

- わかりやすい医学教室
  - 非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）について…消化器内科
- もっと知りたい
  - 乳腺外来について
- 認定看護師の紹介／歯科シリーズ

ホームページ
http:/www.ojihosp.or.jp/

医療法人 王子総合病院理念

「私たちは、みなさまの健康、医療、介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念
みなさまの人格を尊重し、安全で最善の医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思（自己決定権）を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

医療法人 王子総合病院

わかりやすい　医学教室

特集

非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）について

消化器内科主任科長　土居　忠

土居医師

はじめに

生活習慣の変化に伴う肥満の増加を背景に脂肪肝の患者さんも増え続けており、いまや国民の約3割にも達しています。脂肪肝を放置したままにしておくと、脂肪性肝炎や肝硬変に進展して、肝臓がんが発生する危険が高まることから脂肪肝の治療への関心が高まっています。今回は、肥満を背景に発生する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）についてお話します。

非アルコール性脂肪性疾患（NAFLD）とは

脂肪肝とは肝臓の細胞に中性脂肪が蓄積した状態です。脂肪肝の原因は肥満や飲酒が主な原因です。特にお酒を飲まない人の脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）と言います。1日あたりのアルコール摂取量が20g以下であることが非アルコール性の条件と定められています。NAFLDは単純性脂肪肝と進行性の非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）とに分けられます。NASHは肝硬変に移行し、肝臓がんの発生に繋がるため、NAFLDの重症型と考えることができます。NASHになっているかどうかは肝臓の組織検査（肝生検）でしらべます。

NAFLDの頻度

2008年に当院の健康診断を受けた男女約4000人を調べた結果では脂肪肝は全体の31・7％、男性は39・7％、女性は14・1％でした。年齢別に見ると、男性ではすべての年代でおよそ40％が脂肪肝でしたが、女性では加齢とともに増加していく傾向にあります（図1）。これは女性では閉経による女性ホルモンの減少により脂肪肝が増えるためです。また肥満の程度を表す指標であるBMI別の脂肪肝の割合を見ると、BMIが高くなるほど脂肪肝の割合は高まります（図2）。注目すべきなのは肥満とは判定されないBMI22・5～24・9のグループでさえ脂肪肝の割合が30％もある点です。日本人は軽度の肥満であっても脂肪肝になりやすいと言われています。

NAFLDと肝硬変、肝がん

NASH由来の肝硬変の頻度は全人口の約3％と報告されています。NAFLDが30％ですからNAFLDの10人に1人はNASHであると推計されます。NASH由来肝硬変からの肝がんの発生率についてはまだ十分解明されていませんが年率2％程度と推定されています。これは決して少ない数字ではなく、アルコール性肝硬変からの発がんと同程度と考えられます。NASHになっている患者さんは待ったなしで治療に取り組む必要があります。

NAFLDとメタボリックシンドローム

NAFLDの患者さんたちは内臓脂肪性肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧に同時にかかっている場合も多く、当院のデータでも脂肪肝の人はメタボリックシンドロームの合併率が高いことが示されています（図3）。脂肪肝を予防し、あるいは治療することはメタボリックシンドロームを治療することに他なりません。実際に、NAFLDの患者さんの死亡原因の第一位は虚血性心疾患であることが示されています。また、図3に示すようにメタボリックシンドローム予備群でも脂肪肝の方の割合が高く、脂肪肝はメタボリックシンドロームの危険信号でもあると言えます。

NAFLDの治療

つい十数年程前までは脂肪肝は肝硬変などに進行することのない予後の良い疾患と考えられていて、消化器科医や肝臓専門医であっても治療にあまり熱心に取り組んでいませんでした。しかし今や脂肪肝の治療に真剣に取り組まない肝臓専門医はいないといっても過言ではありません。脂肪肝に対する様々な薬物療法の報告はありますが、どれも際立った効果を示すものはありません。脂肪肝は肥満を背景とする生活習慣病ですので、治療の車の両輪とも言えるのは運動と食事療法です。脂肪肝の患者さんは肥満の他、脂質異常症や糖尿病、高血圧などを合併している場合も多く、これらの治療薬のなかで脂肪肝にも効果が期待できる薬剤を使用しながら治療をすすめる場合もあります。当院では栄養士さんたちの協力を得て背景にある肥満になりやすい生活習慣の改善を目的とした栄養カウンセリングを実施していますので、ぜひご相談ください。

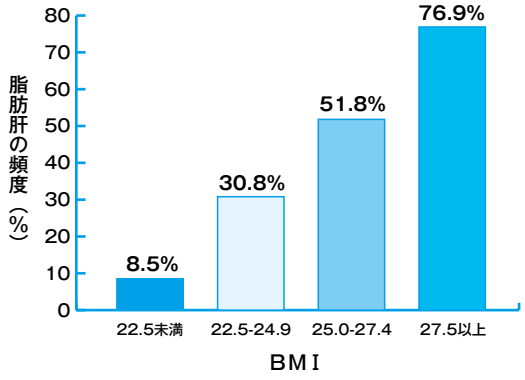

図2

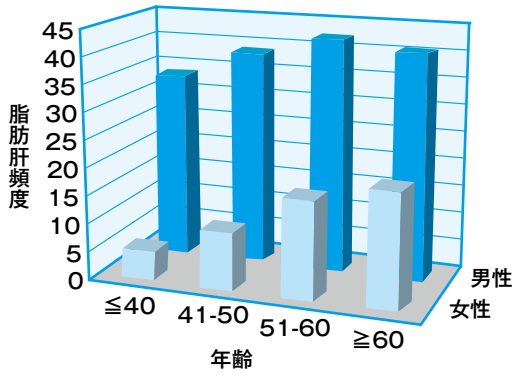

図1

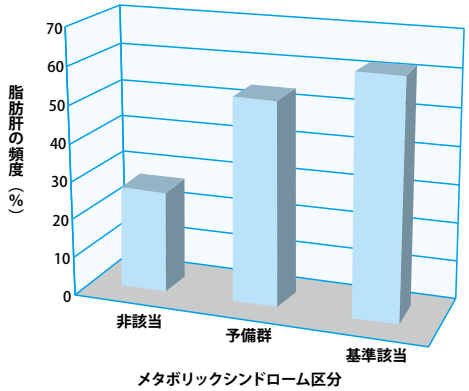

図3

もっと!!知りたい

当院の乳腺疾患診療について
～乳腺外来を含めて

副院長
岩井和浩

乳腺外来と乳腺診療

当院では２０１０年10月より毎週水曜日午後（13時30分～15時受付）に乳腺専門外来を開設いたしました。乳房にしこりや違和感のある方、脇の下にしこりや腫れのある方、乳頭から血液の混ざる分泌液のある方など乳房に気になるところがある方のための外来です。（乳がん早期発見のため乳がん検診も受け付けております。）受診の際には、必要に応じて診察前にマンモグラフィーや乳腺超音波検査などの検査を済ませ、結果は受診当日に説明いたします。追加検査が必要な場合は予定をたて再診していただく場合があります（検診ではマンモグラフィーの２重読影のため結果は後日郵送となります）。なお、通常の外科外来診療でも従来通り乳がんを含めた乳腺疾患診療、乳がん検診を受け付けております。また、他院よりのセカンドオピニオン（現在診療をうけている医療機関との関係を維持しながら、他の医療機関で診断や治療方法について、専門の医師の意見を求めること）も受け付けております（セカンドオピニオンの手続きについては地域医療連携室へお問い合わせください）。

当院での乳腺診療について簡単にご説明いたします。当院では、乳がん診断に欠かせないマンモグラフィー、乳腺超音波検査はもちろんのこと、ＣＴ、ＭＲＩ、核医学検査装置などの診断機器を整備しており、今後ＰＥＴ／ＣＴも導入予定です。乳がんの手術治療はクリニカルパス（入院から退院までの検査や治療の予定表のことで、入院中に行われる標準的治療をあらかじめ確認することができるもの）に沿って行なわれ、数日から１週間程度の入院が必要となります。手術は、乳房を温存する手術が半数以上を占め、さらに術後の知覚異常や上腕の浮腫を避けるために、センチネルリンパ節生検（センチネルリンパ節生検とは、がんからのリンパ流を最初に受けるリンパ節を同定し、検査することで転移を確認する方法です）も行っております。その精度を上げるために本年３月に最新の機器を導入し、診療機能を強化しました。乳がん治療の際の放射線治療や抗がん剤治療の多くは外来通院で行っております。

乳がんは女性にもっとも多いがんであり、およそ20人に１人が一生の間に発症するといわれております。発生の年齢は、他の多くのがんが50歳代以降の年齢に多いことに比べて、40歳代から発症の増加を認め、社会や家庭において重要な役割をはたしているときの発症が多いことも特徴といえます。ただし、治療に対する反応は比較的良好で、早期に発見治療することにより治癒の望めるがんでもあります。早期のものでは、治療開始後５

年目での生存率は90％以上とされています。一方で、他のがんでは治療開始から5年目以降の再発の可能性は低くなりますが、乳がんの場合には5年を過ぎても再発を見ることもあり、長い目で見た経過観察が必要といえます。

最近注目を集めている「がん」ですので以下に、乳がん検診、乳がん治療などについて簡単に解説いたしたいと思います。

乳がん検診

乳がん検診は通常、触診とマンモグラフィーの併用でおこなわれます。触診のみでの検診では検出率が低いことが明らかとなったためです。一方、若年者では、乳腺がしっかりしているためにマンモグラフィーでは小さな病変が描出できない場合があり、乳腺エコーの併用が推奨されております。当科では、30歳未満の方には触診とエコーの併用、それ以上の年齢の方には触診とマンモグラフィー併用の乳がん検診をお勧めしております。

乳がん治療

乳がんの治療には大きく分けて、手術治療、抗がん剤治療、放射線治療があります。手術治療は、切除する範囲で乳房を温存するものと乳房を全切除する術式に分かれます。どちらの方法を選択するかは腫瘍の大きさ、場所、広がりなどとともに患者さんの希望を考慮して決定します。乳房を温存する手術の場合には、残存乳腺からの再発を防ぐために原則として放射線治療を併用します。放射線治療は、4～6週間の外来通院治療となります。放射線治療は骨転移などの再発巣に対しても用いられる場合があります。乳がんは抗がん剤治療の効果が期待できるがんといえます。抗がん剤治療は外来でおこなう場合が多く、院内3階に設けている専用の外来化学療法室でおこないます。ここには、抗がん剤治療に関する研修を受けた薬剤師や看護師が配置され、患者さんのさまざまな不安や悩みにもこたえております。ほかに、乳がんには、がんの性格に応じた治療として、ホルモン剤や分子標的薬などが用いられる場合があります。

リンパ浮腫ケア外来

乳がんの治療中に、上腕の浮腫（むくみ）が出現する場合があります。これは、手術の際のリンパ節への処置などが原因となっています。浮腫を発生させない手技（センチネルリンパ節生検など）はもちろんですが、浮腫が発生した場合の対応も重要です。重症化を防ぐために、リンパドレナージや弾性着衣の適切な使用の方法も明らかとなっており、当院ではそのような方を対象としてリンパ浮腫ケア外来を開設しております（当院で手術を受けられた方を対象とし、婦人科手術による下肢の浮腫にも対応しております。）。御希望の方は外来受診時にお知らせくださるか地域医療連携室へお問い合わせください。

さいごに

当院は、地域がん診療拠点病院として、地域におけるがん診療の拠点として中心的役割を果たすよう努めております。質の高いがん医療を提供するために専門的知識・技能を有する医療従事者を配置し、また最新の診断・治療機器を整備しております。がんに関する研修として院内での研修会はもとより地域のがん診療に係る医療者との研修会も定期的に開催しております。がんに関する相談は、専任の看護師・ソーシャルワーカーを配置した、がん相談室にて受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。

認定看護師の紹介

看護部
辻野　理絵

みなさん、こんにちは。脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の辻野　理絵です。

脳卒中は、日本人の死亡原因の第3位を占め、国の医療推進事業の中にも脳卒中対策が掲げられるほど、重く受け止められている病気です。その時世の流れで私の専門分野、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師は誕生しました。

私は脳神経外科のある西5病棟で働いています。入院されてくる患者さまの中でも脳卒中はやはり多く、後遺症を抱える方々と日々向き合っています。いつもと変わらない日常を過ごしている中、ある日突然発症するわけです。起きたら手足が動かなくなっていた、仕事中に意識を失って倒れた、ゴルフやパチンコ等、様々な場所や場面を問わず起こった現実を受け入れることはとても難しいと思います。意識のないまま治療を受けなければならない状況で、患者さまの意思を汲み取る難しさや力不足を感じる毎日です。

脳卒中とは、脳に栄養を運ぶ血管に異常が起こり、様々な身体の機能が障害されてしまう病気＝脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血の総称です。昔は「中風」とも呼ばれ、罹ったら病状が落ちつくまではとにかく安静にしていて、あとからリハビリを行えば良いという考え方でした。1度失った機能は2度と回復しないと考えられていたからです。しかし、脳の可塑性（かそせい）、つまり脳の失った機能を他の部分が補うことで、新たな神経回路が作られるという可能性が考えられるようになり、現在では早期からのリハビリテーションが重要視されています。寝ているよりも起きて動かすことの意義が大きいと考えられるようになり、入院した時点からリハビリは開始されます。脳卒中の患者さまにとって、訓練室で行うリハビリが全てではなく、日常生活そのものがリハビリになります。理学療法・作業療法・言語聴覚士と協働しながら、私たち看護師は日常生活の援助に際し、患者さまの「できること」に目を向け、自立を目指せるよう心掛けています。重い障害でも、車いすに座れるようになり、その姿を見たご家族の喜んだ表情は何よりの励みにもなります。

脳卒中は一定の時期を過ぎれば安定します。しかし、後遺症のために長期に療養が必要になることが多く、自宅復帰までには時間がかかります。そこで、地域単位で患者さまを支援する取り組みが行われています。病気の時期に応じて適切で質の高い治療が受けられるよう急性期病院では病気の重症化や進行の予防、回復期病院では病気の再発予防と身体機能の維持・増進を目的に連携を図りながら治療に当たっています。当院では東病院・勤医協苫小牧病院・登別厚生年金病院と連携を取り、医師・ソーシャルワーカー・セラピスト（理学・作業療法・言語聴覚士）・看護師が集まって、定期的な会議を開き意見交換を行っています。

これからは病気の予防や治療に関する情報を市民の皆様へ向けて発信していくことも重要な役割だと思っています。

シリーズ 歯なしにならない話

第30回 チョコ・アメ・ガム

おやつとして、またちょっとつまむと幸せに感じたり、ほっとしたり、心も体もうれしくなるこの砂糖たっぷりのお菓子。

砂糖に替えて、むし歯を防ぐという甘味料の、キシリトールを使ったチョコ・アメ・ガムがあります。アメなど長い時間口の中に入っているものは、キシリトールを使ったものの方が歯には良いですね。よく噛んだり、舌でよく転がしたりすることで口がよく動き、唾液もたくさん出ます。またキシリトールは、血糖値への影響がないので糖尿病の方も安心して食べられます。食べ過ぎると下剤としてのはたらきでお腹がゆるむ作用があるので気をつけましょう。

歯に良いといっても歯磨きとよい食生活なしには語れませんので、丁寧な歯磨きも怠りなく。

原　記

外来診療案内

平成23年7月1日現在（都合により変わる場合があります。）

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
循環器内科 午前 新患受付11:00	1診	大畑		石井		堀田	石井 月2回 ペースメーカ外来	石井	大畑	大畑	石井
	2診	堀田		吉田			吉田			吉田	
	3診	大岩		大岩		大岩		堀田			
	4診		松本	松本	加藤	加藤		松本		加藤	
消化器内科 午前 新患受付11:00	2診	奥田	土居	土居	植村	太田 予約のみ	植村	土居	久保	土居	久保
	3診	南		奥田	太田	南		奥田		植村	
	5診					久保				南	
血液腫瘍内科 午前 新患受付11:00	4診	藤見	蟹澤	蟹澤		藤見	蟹澤	蟹澤	藤見	※蟹澤(予約患者のみ)10:00～	
呼吸器内科 午前 新患受付11:00	1診	小栗		河井	小栗 予約・新患は紹介患者のみ	小栗	河井	河井	朝比奈 (出張医)	小栗	猪村 (出張医)
内科	内科 診療室		藤瀬			藤瀬		藤瀬		藤瀬 (予約のみ)	
神経・精神科	4診										出張医
外科	2診	狭間	浅野			狭間	佐藤	岩井 11:00まで		浅野	京極
	3診	飯村		岩井 11:00まで		岩井	乳腺外来 新患のみ			佐藤	
心臓血管外科	1診	村上				牧野				村上	杉木 (静脈瘤外来)
脳神経外科	1診	堀田		柏原		堀田		柏原		柏原	
整形外科 午前 受付11:00	1診	鈴木	鈴木 スポーツ外来	鈴木		鈴木		鈴木	西尾 スポーツ外来	西尾	
	2診	西尾		林		西尾		林		林	
産婦人科	1産	勘野	産後検診のみ (不定)	蒲牟田		福本		野村		吉井	
	2婦	野村		勘野		野村		勘野		蒲牟田 or 福本	
	3診	不定		不定		不定		不定			
眼科 午前 受付11:00	1診	北谷		北谷		北谷	北谷	北谷		北谷	
	2診	下内		下内		下内	下内	下内		下内	
耳鼻咽喉科	1診	荒川	荒川	荒川 11:00まで		荒川 11:00まで		荒川 11:00まで		荒川	荒川
	2診	太田	太田	太田 11:00まで		太田 11:00まで		太田 11:00まで		太田	太田
皮膚科 午前 受付11:00	1診	出張医				出張医				出張医	
	2診										
泌尿器科	1診	田口		松田	不定	田口		不定	不定	不定	
	2診	不定		不定		不定		不定		不定	
小児科	1診	鈴木	福島	小林	一般外来 休診	小林	一般外来 休診	鈴木	一般外来 休診	小林	鈴木
	2診	福島	鈴木	福島	鈴木 〈エコー外来〉	福島	〈乳児健診〉 〈予防接種〉 14:00～診療開始	小林	鈴木 〈予約のみ〉	鈴木	早坂
	3診	小林	不定(1ヶ月検診) 麻酔科外来にて	鈴木	小林 〈神経外来〉				不定 〈予防接種〉	林	小林 〈神経外来〉
	4診				武田(月1回) 心臓外来		佐々木(聡)(月1回) 腎臓受付13:30～ 15:00まで		田島(月1回) 内分泌		
放射線科	1診	北原		北原		北原		北原		出張医	
麻酔科	1診	田中				浅野				浅野	
歯科	1診	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田 14:00～
	2診	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医				

【ご注意】

①都合により診療時間、医師が変わる事がありますので、あらかじめご了承下さい。
（最新の情報は当院ホームページをご覧下さい。）http://www.ojihosp.or.jp/
②初診受付時間、午前（8：30～11：30）午後（13：00～15：00）
③再来機受付時間、午前（7：00～11：30）午後（12：15～15：00）
※連携室又は医師（蟹澤、藤見）に直接連絡をしている予約のみです。
④神経・精神科は、当院他科医師の紹介が必要です。
⑤歯科は予約制になっております。

ホスピタメール

ケアライフ夏祭り

7月2日㈯に恒例のケアライフ王子で夏祭りを開催いたしました。

今年も地域の皆様の協力を得て、盛りだくさんのアトラクションを利用者の皆様・ご家族様に楽しんでいただきました。

屋内での開催という、初めての試みでしたが、ご皆様の協力のお陰で大盛況のお祭りとなりました。

ふれ合い看護体験

5月13日、看護週間の催しの一環として市内の高校生が参加して、
「ふれあい看護体験」が行われました。患者さまとふれあう中で看護の大切さ、
やりがいを実感したようです。

糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。
どなたでも参加できます。
参加費 無　料

お気軽にご参加ください

○開催日：8月19日（金）
9月16日（金）
10月21日（金）

○時　間：午前10時30分～

○場　所：王子総合病院　講堂（3階）

○講　師：医師、理学療法士、薬剤師
管理栄養士、看護師
歯科衛生士

※直接会場においで下さい。
※講師の都合により開催中止の場合もありますので
電話にてご確認下さい。（☎0144-32-8111 循環器外来まで）

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真（人物は写らない方が良い）
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。
（返却ご希望の方はお申出下さい。）

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。

らいふ 2011.7 No.50
発行日／平成23年7月20日　発行所／苫小牧市若草町3-4-8　医療法人 王子総合病院 Tel0144-32-8111
発行責任者／理事長　大岩　均　企画・編集／医療法人王子総合病院　広報委員会