

らいふ

2015.10 No.67



「社台習志野牧場」松本 俊夫

●わかりやすい医学教室(消化器内科)

『C型肝炎治療』について

●もっと知りたい

「健康寿命と介護予防について」

●がんサロン「いずみ会」のお知らせ

●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

「C型肝炎治療」について

消化器内科 奥田 敏徳



奥田 医師

肝機能異常を指摘されたら

健康診断などで、肝機能異常を指摘されたことはないでしょうか。AST (GOT)、ALT (GPT)、これが肝臓の細胞が壊れたときに血液中に出てくる酵素です。値が高いと肝炎が疑われます。さらに、慢性肝炎はこれといった自覚症状がないのが特徴です。肝機能異常を指摘された方、2次検査としてその原因を調べたでしょうか。数値が高い状態が続くと、何となくだるい、足にむくみが出てくる、顔に血管が浮いてくる、こむらがり(足がつる)、尿が濃くなるなどといった症状がみられてくることがあります。これらは病気が進行して肝硬変になつているときにも認める症状です。健康診断の採血結果を見直してみましよう。

肝炎と肝硬変そして肝がん

「肝炎ウイルス検診を受けましょう」

肝炎とは肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病態です。その原因には、ウイルス、アルコール、脂肪性肝疾患、自己免疫性肝疾患、代謝疾患などがありますが、日本においては、B型肝炎ウイルスあるいはC型肝炎ウイルス感染による肝炎がその多くを占めています。長期の慢性肝炎で細胞が壊れ続けると、それを埋める形で肝臓の線維成分が蓄積します。これを線維化といい、線維化が進行して肝臓が硬くなった状態が肝硬変です。肝硬変になると肝がただでなく、食道静脈瘤の破裂や肝性脳症など命に関わる重大な合併症が起こりやすくなります。

また、困ったことにB型肝炎ウイルスあるいはC型肝炎ウイルスは、目立った肝機能異常を来さず、潜んでいる場合があります。肝機能異常を指摘されていなく

とも、肝炎ウイルス検診を必ず受けてください。

さて、今回は、C型肝炎についてお話しさせていただきます。

C型肝炎治療に大きな変化が

C型肝炎の治療に、大きな変化、革命的なことが起こりました。ご存じの通り、インターフェロン(IFN)を使用しない経口の抗ウイルス薬での治療 (IFN free 治

抗ウイルス薬の歴史

～SVR率10%以下から100%への期待～

- 1992年▶IFN単独療法(SVR率10%以下)
- 2003年▶Peg-IFN α 単独療法
- 2004年▶Peg-IFN α +リバビリン併用療法(SVR率50%)
—DAA含む3剤併用IFN療法(genotype 1型高ウイルス量)—
- 2011年▶テラプレビル3剤併用療法(SVR率74%)
- 2013年▶シメプレビル3剤併用療法(SVR率89%)
- 2014年▶パニプレビル3剤併用療法
—IFN free 経口抗ウイルス剤併用療法—
- 2014年▶ダクラタスビル+アスナプレビル併用療法(SVR率85%)…ゲノタイプ 1型
- 2015年▶ソホスビル+リバビリン併用療法…(SVR率97%)ゲノタイプ2型
- 2015年▶ソホスビル+レジバシル併用療法(SVR率100%)…ゲノタイプ1型

さらに、順次、複数の経口抗ウイルス剤併用療法(SVR率100%の期待)が承認される予定。

※SVRとはsustained virological responseの略で、治療終了後もHCV-RNAの陰性(ウイルスが)検出されない)が維持している割合。

療）が始まりました。効果はほぼ100%といっても良いぐらい治療効果の高い治療です。さらに、C型肝炎ウイルスが存在すれば、男女問わず、高齢者（65才以上）、既存の治療に効果が無かった方、そして肝硬変の状態の方すべてが治療対象です。これらは、従来の治療法ではありえなかったことです。ただし、現時点では、肝硬変のなかでも非代償性肝硬変の方、腎機能が低下している方の一部は適応外ですが、臨床試験中の薬剤が複数あり、近い将来にはさらに広い適応となる抗ウイルス薬が登場してくる予定です。通院中ではない方は、一度外来を受診してください。

C型肝炎について

C型肝炎ウイルス（HCV）は、

1989年米国のChooらによつて発見されました。現在、本邦のHCV感染者は150万〜200万人存在すると推定されています。HCV感染が持続すると、ウイルスの自然排除は期待できず、炎症の持続により肝硬変さらに肝がんへと進展し命が脅かされる状態となります。特に高齢者では発癌のリスクが高まるとの報告があります。

C型肝炎の治療目標

C型肝炎の治療目標は、HCV持続感染による肝がんの発がん



および肝疾患関連死を防止することです。まず初めに抗ウイルス療法を行い、HCVの排除を目指すことが望まれます。

IFN free 治療

〜1型にも2型にも〜

HCVに対する治療薬は、近年飛躍的に進歩してきています。特にウイルス蛋白を直接標的に開発されたDirect Acting Antivirals（DAAs）が登場しました。異なる作用機序のDAA製剤を併用することにより、IFNの効果が低いゲノタイプ1型、前治療無効例、高齢者や合併症によりIFNが使用できなかった不適格例・不耐容例に対して、副作用が少なく、かつウイルスに対する高い有効性が期待されています。

ゲノタイプ1型の治療が注目されてきましたが、ゲノタイプ2型についても、IFN free 治療であるソホスブビル＋リバビリン併用療法が承認され、初回治療・再治療ともに第一選択となりました。

今後の問題点

〜ウイルス排除で

治療終了?〜

ウイルスの排除は感染症としてのC型肝炎の治療ですが、それは肝疾患としての治療ではありません。その後の経過観察が重要です。長期的予後改善のためにはHCV排除成功後の発がんについて、これまで以上に注意していく必要があります。

お知らせ

『らいふ』に掲載されたわかりやすい医学教室が、王子総合病院のホームページからみることができます。肝疾患については、「非アルコール性脂肪性肝疾患について」「肝臓病について」が過去の記事として掲載されています。ぜひ、のぞいてみてください。

まとめ

肝機能障害を指摘された方、2次検査を受けましょう。

肝臓に障害を与える原因がわかれば、それを取り除く治療を受けましょう。

その後は、定期的に検査（発がんの有無）を受けましょう。

も っ と !! 知 り た い

健康寿命と介護予防 について

みなさんは健康寿命や介護予防という言葉を知っていますか？ 老化は、だれにでも訪れますが、「年をとっても、寝たきりになりたくない。最後のその時まで、自分で歩いて、食べて、トイレへ行きたい」と、みなさん思っていることでしょう。今回は健康寿命と介護予防について、手軽にできる運動も加えてご紹介します。

■リハビリテーション科

理学療法士 芳賀 浩司



平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は平成26年度、男性が80・21歳（世界第4位）、女性は86・61歳（世界第1位）です。

では、健康寿命はどうでしょう。健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。平成24年度の平均寿命と健康寿命を（表1）にまとめました。

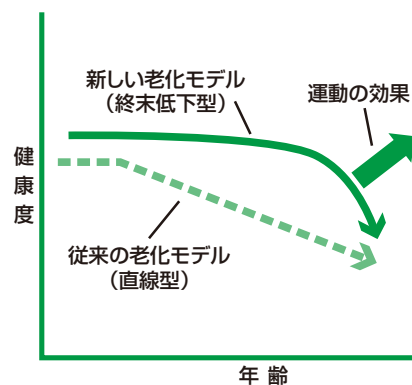
平成24年度	男 性	女 性
平均寿命	79.55歳	86.30歳
健康寿命	70.42歳	73.62歳
差	9.13年	12.68年

（表1）

老 年 症 候 群

- 転ぶのが不安
- 食事の際よくむせる
- ひざが痛くて階段が辛い
- 尿もれが怖くて外出できない
- 認知症になりたくない など

（表2）



（図1）

平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性で約12年あります。この差が何らかの介護が必要となる期間となります。では健康寿命を延ばすためにはどうすればいいでしょう。今までは老化は右下がりに進むと考えられてき

ましたが、最近の研究結果では、亡くなる少し前まで、体の機能が比較的維持されていることがわかってきました。(図1) また、老年症候群(表2)と言われる、心と体の不安に早めに気づきその対策を取ることにより、健康寿命を延ばすといわれています。

運動してみませんか!!

運動することは体の変化だけでなく、気持の変化にもつながります。でも、「どんな運動をどうすればいいのかな」と思う方もいると思います。今回紹介するのは、道具を使わないで、一人でもできる簡単な運動です。普段は散歩をしている方も、北海道は冬季節間、雪が積もったり、道路が凍って、散歩ができなくなってしまうます。これから寒くなる時期、室内でできる運動をぜひやってみましょう。

終わりに

運動はすぐに効果が現われるものではありませんが、毎日少し

ずつ続けてみてください。いつまでも自分の身の回りのことが一人でできる。他人の手を借りずに生活

できる。一人で外出できる。体と心の衰えを運動を通じて予防する。それが介護予防の考え方です。

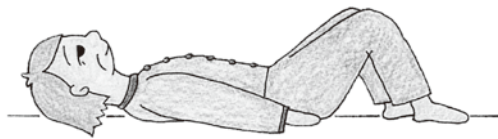
一人でもできる 簡単な運動



3 「ひざ曲げ伸ばし運動」 (痛みなし、軽い痛みの方)

- 1) 真つすぐ立ちます。
- 2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします(あまり深く曲げすぎない)。
- 3) もとの姿勢に戻ります。

※10回を1日3セットが目安です。



4 「おしり引きしめ運動」

- 1) あお向けに寝てひざを立て、おなかの力をゆるめます。
- 2) おしりの穴をキュッと5秒しめて、ゆっくりゆるめます。
- 3) 10回くり返します。1日3セットが目安です。

※あお向けでできるようになったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう!



1 「もも裏ストレッチ運動」 (全ての方)

- 1) イスに浅く腰かけます。
- 2) おへそを前に出すように体を前に倒します。
- 3) 10秒間止めます。

※ 左右10回、1日3セットが目安です。



2 「ひざ伸ばし運動」 (ひざの痛みがやや強い方)

- 1) イスに腰かけます。
- 2) ひざを真つすぐ伸ばします。
- 3) 10秒間止めます。

※ 左右10回、1日3セットが目安です。

スタッフ紹介

理学療法士	12名
作業療法士	6名
言語聴覚士	2名
アシスタント	1名

施設基準

▷脳血管疾患等リハビリテーションⅠ
▷運動器リハビリテーションⅠ
▷呼吸器リハビリテーションⅠ
▷心大血管疾患リハビリテーションⅠ
▷がん患者リハビリテーション

リハビリテーション科の紹介

《基本方針》

- ★急性期の医療機関として患者さまのリスクに十分配慮し安全かつ効果的なリハビリテーションを実施します。
- ★関連職種と連携を図り、チームとして患者さまの ADL 自立・QOL 向上を目標としたリハビリテーションを提供いたします。
- ★在宅支援機関や他の医療機関・介護施設との連携を緊密にし、患者さまの家庭復帰や社会復帰を円滑にするように努めます。

がんサロンいずみ会のお知らせ

がん治療を行う患者さんやご家族が集う会です。
同じ境遇の方々との対話・情報交換を通し、よりよく過ごすきっかけを見つけませんか。



開 催 日	三二講座と交流会を組み合わせで開催
11月10日(火)	病気を知ろう! ～前立腺癌について～
12月 8 日(火)	がんでも家で過ごす 在宅治療の知恵
1 月12日(火)	病気を知ろう! 大腸癌について～

時 間:13:30～15:00(開場13:15～)

場 所:王子総合病院 がん相談支援センター

参加費:無料

※直接会場にお越しください。

問い合わせは☎0144-32-8,111がん相談支援センターまで

歯の健康な暮らしシリーズ



歯科衛生士
井馬 加奈美

赤ちゃんをむし歯から守るために

第47回

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はなく、無菌的な状態で生まれてきます。それなのに、まだ乳歯がはえ揃わないうちにむし歯になっていく子がいいます。

基本的にはむし歯菌は家庭内感染です。生後1歳半～3歳頃までの間に家庭の誰かから、スプーンや箸を共有することで唾液を介してむし歯菌が赤ちゃんに感染してしまいます。

そして一度お口の中に定着したむし歯菌は簡単にはいなくなりません。これが原因で早い時期にむし歯になってしまいます。

まずは自分の歯をチェックしてみてください。乳歯がはえ揃う前の赤ちゃんに悪いむし歯菌を移してしまわないように、毎日の歯磨きをしっかりと行つて、お口の中の悪い菌をできるだけ減らす努力をしましょう。そして、むし歯や歯周病の治療、予防のための歯のクリーニングや定期的な検診も大切なことです。

井馬 記

外来診療案内

平成27年10月7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
内 科 診療開始 9:30/13:30	内 科 診療室		藤 瀬			藤 瀬	石井(循) (出張医)	藤 瀬		藤 瀬 予約患者のみ	
循 環 器 内 科 診療開始 9:30/13:30 新患受付 午前 11:00 まで	1 診	伊 藤		堀 田		伊 藤	大 畑 (ペースメーカー外来)	大畑/堀田 (ペースメーカー外来) 第2・4・5/1・3週		堀 田	
	2 診	大 畑	不 定	吉 田	不 定	中 田		吉 田		大 畑	
	3 診	大 岩		大 岩		大 岩			不 定		不 定
	4 診	加 藤		松 本		加 藤		松 本		中 田	
神 経・精 神 科	4 診										出張医 注
呼 吸 器 内 科 診療開始 9:30/13:30 新患受付 午前 11:00 まで	1 診	國 崎	菊 地 (出張医)	河 井	阿 部	國 崎	小 栗 (出張医) 予約・新患は紹介患者のみ	河 井	鈴 木 (出張医)	河 井	猪 村 (出張医)
消 化 器 内 科 診療開始 9:30 新患受付 午前 11:00 まで	3 診	奥 田		坂 本		山 田		坂 本		山 田	
	4 診	南		柴 田		南		柴 田		奥 田	
	5 診			高 橋						高 橋	
血液腫瘍内科 新患受付 午前 11:00 まで	2 診	藤 見 (移植外来)	蟹澤 (移植外来)	蟹 澤	井 畑	藤 見	蟹 澤	蟹 澤	藤 見	蟹 澤 完全予約制 10:00～	井 畑
外科・呼吸器外科 診療開始 9:30/14:00	2 診	狭 間	細 井	鯉 沼		狭 間	松 井	岩 井 (11:00 まで)		渡 邊	鯉 沼
	3 診	渡 邊		岩 井 (11:00 まで)		岩 井	岩 井 乳腺外来 新患のみ	細 井		松 井	岩井 緩和ケア外来 完全予約制 13:30～15:00
心臓血管外科 診療開始 9:30	1 診	村 上				牧 野				村 上	杉 木 (静脈瘤外来)
脳 神 経 外 科 診療開始 9:30 受付 11:00 まで	1 診	本間 / 出張医 第2・4 出張医		大瀧 / 菅野 (出張医)		鰐淵 / 三上 (出張医)		本 間		本 間	
神 経 内 科	2 診					下濱(出張医) 隔週(認知症)		久 原 (出張医)			
整 形 外 科 診療開始 9:00/13:30 受付 11:00 まで	1 診	鈴 木	鈴 木 (スポーツ外来)	鈴 木		鈴木 / 西尾 (奇数日 / 偶数日)		鈴 木	西尾 (スポーツ外来)	西 尾	
	2 診	西 尾		百 貴		百 貴		西 尾		百 貴	
産 婦 人 科 診療開始 9:15/14:00	1 産	出張医	不 定 (産後検診のみ)	勘 野		細 川		山 口		野 村 受付 10:00 まで	
	2 婦	野 村		山 口		野 村		勘 野		山口 / 細川	
	3 診	山 口		細 川		山 口		細 川			
眼 科 診療開始 9:00 受付 11:00 まで	1 診	北 谷		北 谷		北 谷	北 谷 予約患者のみ	北 谷		北 谷	
	2 診	清 水		清 水		清 水	清 水 予約患者のみ	清 水		清 水	
耳 鼻 咽 喉 科 診療開始 9:00/14:00 受付 11:00 まで	1 診	太 田		太 田		太 田・佐々木 1,3,5週1診のみ	太 田・佐々木 予約患者のみ	太 田		太 田	太 田
	2 診	佐々木		佐々木				佐々木		佐々木	佐々木
皮 膚 科 診療開始 9:30 受付 11:00 まで	1 診	出張医				出張医				出張医	
泌 尿 器 科 診療開始 9:00/14:00	1 診	田 口		宮 本	不 定 予約患者のみ	田 口		不 定	不 定 予約患者のみ	不 定	
	2 診	不 定		不 定		不 定					
小 児 科 1 診 診療開始 9:00 2 診 診療開始 9:30 3 診 診療開始 10:00	1 診	小 林	福 島	小 林		小 林		近 藤		小 林	近 藤
	2 診	福 島	小 林 (神経外来・予約)	福 島	不 定 (エコー外来・予約)	近 藤 (10:30～)	不 定 (乳児健診)	出張医 不定	不 定 (予防接種)	出張医 不定	
	3 診		不 定 (1ヶ月健診・予約)				(予防接種) 14:00開始				
	4 診				泉 心臓外来 月1回 予約患者のみ		岡 本 腎臓外来 月1回 予約患者のみ		田 島 内分泌外来 月1回 予約患者のみ		
放射線治療科 診療開始 9:00/13:30	1 診	出張医	不 定	北 原	北 原	北 原	北 原	北 原	北 原	出張医	不 定
麻 酔 科 診療開始 9:00 新患者受付 午前 11:00 まで	1 診	田 中				渡 辺				浅野(出) / 田中 第1,3 / 第2,4,5週	
	術前診察	五十嵐		田 中		棚 橋		渡 辺		石岡	
歯 科 診療 9:00～16:00	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	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田 14:00～

【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。
 ②初診受付時間、午前（8:30～11:00）午後（13:00～15:00）
 但し、各診療科及び医師により異なる場合があります。

- ③再来機受付時間、午前（7:00～11:30）午後（12:15～15:00）
 ④神経・精神科と神経内科は、当院他科医師の紹介が必要。新患は受け付けていません。
 ⑤歯科は予約制になっております。

敬老会

9月12日(土)に敬老会を開催いたしました。

町内会長様よりご祝辞をいただいた後、職員によるマジックショーや苦小牧ブラスサウンズの皆さまの演奏を楽しんでいただきました。演奏中は自然と手拍子がおき、馴染みのある歌を口ずさんだりして楽しまれておりました。

式の後にはご家族様と会食をしていただきました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



災害訓練



10月3日(土)に総勢約500名が参加し防災訓練を行いました。町内会・苦小牧市消防本部・消防団・看護学生・苦小牧市立病院DMAT等多くの協力を得て実施することが出来ました。

た。今回で12回目の訓練となりましたが、皆真剣に参加し効果的な訓練となりました。



予防健診のお知らせ

- 健診日：月曜から金曜日
- 時 間：午前8時～12時頃まで
- 1. 一般健診 22,831円
- 2. 日帰り人間ドック 30,240円
- 3. 追加項目
 - ①乳がん検診
(2方向 5,657円・1方向 4,629円)
 - ②子宮がん検診 5,997円
 - ③PET-CT検診 94,629円
 - ④その他
- 4. その他

～～～お気軽にお問い合わせ下さい～～～

申込み・問い合わせ先

健診センター：☎0144-32-8111(代)
内線 295・296

休診のお知らせ(年末年始)

12月31日から1月4日

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物が写っていないもの)
- 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。

糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。参加費
どなたでも参加できます。無 料

お気軽にご参加ください

- 開催日：平成27年 11月20日(金)
12月18日(金)
平成28年 1月15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、臨床検査技師

※直接会場において下さい。

※講師の都合により開催中止の場合もありますので

問い合わせ先 療養指導室：☎0144-32-8111(代) 内線 262

「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。