

home

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

December, 2022

Vol.41



特集

正しく恐れる脂肪肝

3 済生会の検査と治療

脂肪肝は早めに検査しましょう!

4 DOCTOR'S VOICE

肝胆膵内科

6 地域連携による安心の医療

医療連携医のご紹介

7 インフォメーション

当院からのお知らせ

正しく恐れる^{し ぼう かん}脂肪肝

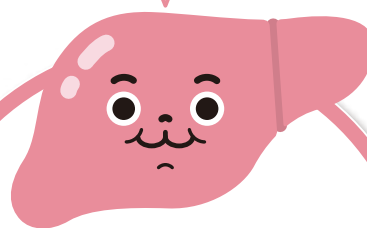
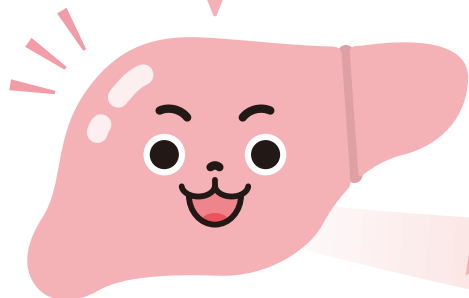
～「脂肪肝」を知る～

若くても、肥満でなくても、お酒を飲む習慣がなくても、脂肪肝になる人が増えています。放っておくと肝硬変や肝がんのほか、心筋梗塞や乳がんなどにつながるリスクが。よくあることと放置せず、まずは知ることから始めましょう。

脂肪肝

肝臓に脂肪がたまった状態。
このうち、お酒を原因としない脂肪肝が
NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）。

元気な肝臓



アルコール性脂肪肝

NAFLD

（非アルコール性脂肪性肝疾患）

NAFLDの
約10%が
NASHに

NAFLDの
約90%が
NAFLに

専門医がお話しします



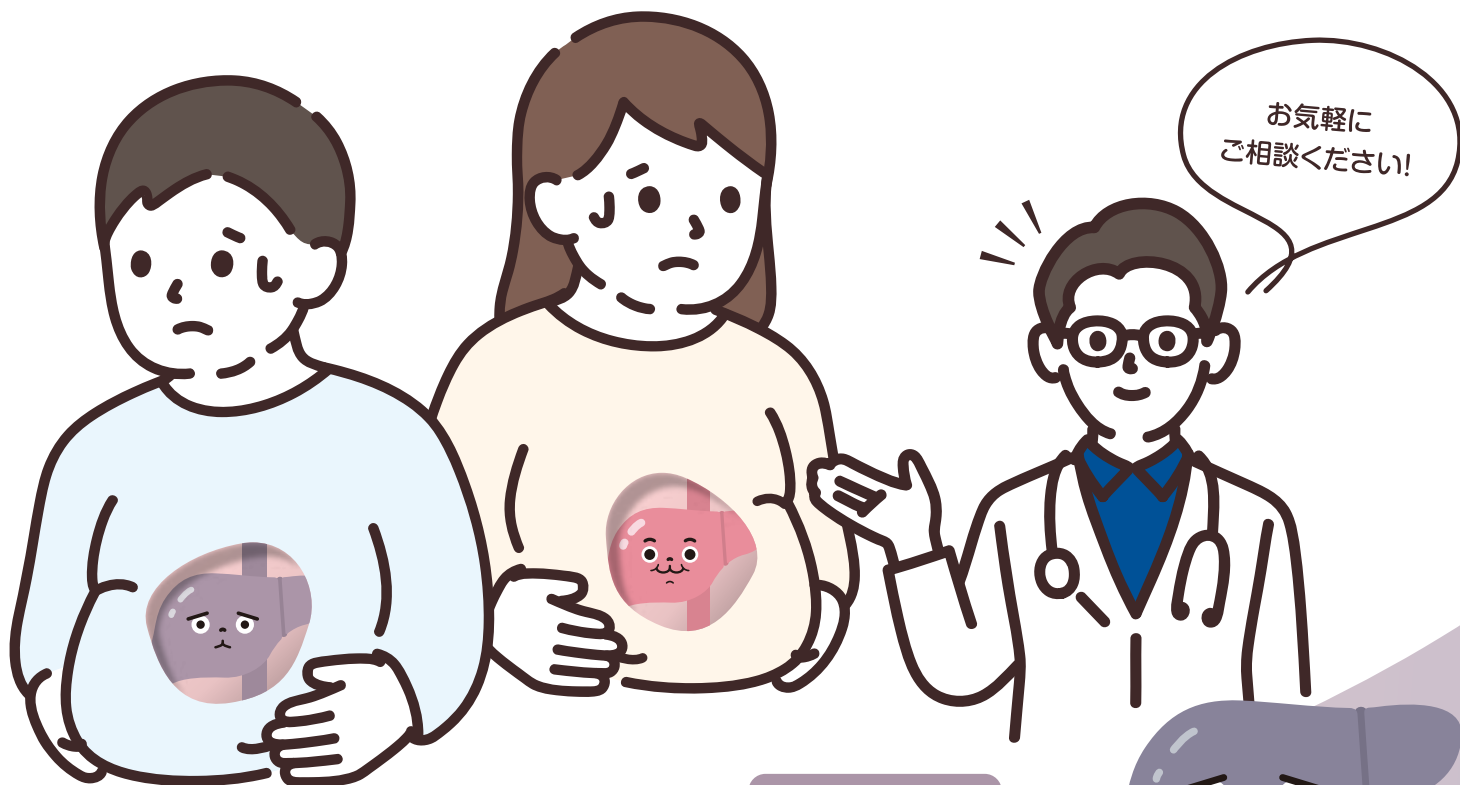
消化器内科 医長／肝胆膵内科 科長

山崎 哲 医師

Satoru Yamazaki

脂肪肝は なぜ起こるの？

お酒の飲み過ぎによる脂肪肝はよく知られていますが、お酒を飲まない人でも脂肪肝には要注意です。適正飲酒量内の脂肪肝の人のうち約10%がNASH（非アルコール性脂肪肝炎）と呼ばれる肝炎に進行し、さらに肝硬変や肝がんを引き起こすケースも少なくないことがわかってきました。NASHを引き起こす原因の多くは脂質異常や高血糖といったメタボリックシンドローム（以下メタボ）です。メタボが改善されれば脂肪肝も良くなっていきますが、自覚症状がないからと放っておくと、気づかない間に治療が難しい病気に進行してしまうかもしれません。



NASH

(非アルコール性脂肪肝炎)
肝臓が炎症や組織の線維化を
起こした状態に。自覚症状はなし。

肝硬変

肝細胞が正常に
再生されず硬くなる。
黄疸・むくみ・腹水など
症状が出始める。
肝がんのリスク増大。

肝がん

肝硬変の症状に加え、
腹部のしこり・痛み
などの症状も。

5~20%が
5~10年で
肝硬変に

NAFL

(非アルコール性脂肪肝)
病態がほとんど変化しない脂肪肝。

脂肪肝が進行すると どうなるの？

肝臓に脂肪がたまって働きが弱まってくると、肝細胞が炎症(肝炎)を起こして壊れ始めます。壊れた部分に線維質ができて硬くなるのが「肝硬変」。肝臓の働きが保たれているうちはまだ改善可能ですが、さらに進行すると「非代償性肝硬変」といって肝機能が元に戻らなくなり、命に関わります。また、肝炎や肝硬変から肝がんを発症するリスクも高まります。

他のどんな病気につながるの？

非アルコール性脂肪肝の多くはメタボの結果として生じるもの。つまり脂肪肝の人は糖尿病や高脂血症、高血圧を合併し、心筋梗塞などメタボを原因とする病気にかかりやすいといえます。さらに、大腸がんや乳がんなど他の臓器のがんのリスクも高まります。脂肪肝と診断されたら他の病気を発症する危険があると考え、気がかりなことがあれば早めに専門医にご相談ください。

もしかして脂肪肝？ 健康診断の数値は ここをチェック！

太り気味の方は、まず体重に注意が必要です。また、血液検査ではASTとALTといった項目で異常が出たら脂肪肝の可能性あります。

定期的に健康診断し、できれば**腹部エコー検査**も受けましょう。

項目	基準値	疑われる病気
AST (GOT)	7~38IU/L	高値:急性肝炎、劇症肝炎、慢性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝がんなど
ALT (GPT)	4~44IU/L	
γ-GTP	男性:80IU/L以下 女性:30IU/L以下	高値:急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝がん、アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪性肝炎、薬剤性肝障害、胆道系疾患など

※基準値は検査機関によって異なることがあります。
(金井正光 編:臨床検査法提要改訂第32版, 東京, 金原出版, 2005)

脂肪肝は早めに検査しましょう!

～ 当 院 の 検 査 と 治 療 ～

健康診断などで 「脂肪肝」と診断されたら

まずはかかりつけの先生に相談しましょう。脂肪肝の中でもよりリスクが高いNASHに進行するかどうかを診断するには専門の検査が必要です。検査を希望する方は、かかりつけ医の先生から、当院あての紹介状を作成してもらいましょう。

当院肝臓内科
受診の際の注意事項

●完全予約制 ●初めて受診する場合は、かかりつけ医より
地域連携室(054-280-5040)へ前日までに予約をとるようお願いいたします。



負担なくNASHを見つけ出す 「肝線維化診断」の受診を

進行するリスクの高いNASHは、肝臓が線維化して硬くなっているかを見極めることが重要です。以前は肝臓の組織を取って調べる生体検査(生検)でしか診断できませんでしたが、当院では血液検査と、超音波エラストグラフィーという検査機を使って、体に負担の少ない「非侵襲的肝線維化診断」を行っています。この機器では通常のエコーに加え5分程度で検査できる上、健康保険が適用可能です。このことで入院が不要となり、針を刺されることへの患者さんの精神的・肉体的負担を軽減することができました。脂肪肝と診断された方はぜひ一度、検査を受けることをおすすめします。

一定以上の肝線維化が認められた場合は生検で肝臓の状態を詳しく調べ、NASHや肝硬変の診断を行います。



治療の基本は食事と運動。 管理栄養士がアドバイスします

脂肪肝は、すぐに治るような治療法はありません。糖尿病や高脂血症などの薬を使うことはあるものの、基本的には体重を減らし肝臓の脂肪を落とすことが何より大切です。肝硬変まで進行するとなかなか治りにくくなりますが、元の体重から7%以上減量できた人は有意に改善が見られるというデータもあります。また、肝硬変が進むと「サルコペニア」という全身の筋肉量が低下しやすくなります。適切な栄養を摂りながら筋トレなどで筋肉量を増やし代謝を上げていくことが重要です。当院では管理栄養士が食生活などのアドバイスをを行い、患者さんをサポートしています。

一方、NASHや肝硬変の患者さんには定期的に画像検査や採血を行い、進行の度合いを診ながら早期がんの発見に努めます。





かんぞう たんのう すいぞう
肝臓・胆嚢・膵臓専門の
かん たん すい ない か
「肝胆膵内科」
7月
より!
開設しました!

肝臓・胆嚢・膵臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が表に出にくいいため、知らない間に病気が進行しているケースも少なくありません。
今まで以上に、専門的な診断や治療を行うため、
肝・胆・膵臓に精通した山崎哲医師を科長とする肝胆膵内科をこの7月開設しました。
これまで同様、患者さんの体や心のケアをしながら、診療に一層力を入れていきます。

／ 私たちから皆さまに届けたい声がある ／

DOCTOR'S VOICE

ドクターズ
ボイス

Vol.61

肝胆膵内科

患者さんの希望を第一に考えて治療を進めます

今春から当院に赴任し、消化器内科に肝胆膵内科を併設しました。当院は緊急処置や急ぎの検査なども快くスピーディに対応するスタッフが多い印象ですね。

消化器内科領域全般を診療しますが、特に肝胆膵疾患に携わってきました。肝臓は多様な役割を果たす臓器で、昔何でも肝臓のせいにする医師が肝臓先生と呼ばれたりしましたが、それほどいろいろな病気に関わります。専門医としても体内で何が起きているか推理し仮説を立てて診療する臓器といえます。一方、胆嚢や膵臓はどちらかというと外科的な治療法が多いので、肝胆膵内科では内視鏡などで病気を素早く診断することが主眼となります。

どんな治療や検査も、まず患者さんに負担や苦痛をかけないことを心がけています。不必要な検査は行わず、検査する場合も患者さんの希望を第一に考えて行います。新しい専門外来として地域のかかりつけ医の先生方とも連携を高めていきますので、検診の結果が心配な方はぜひご相談ください。

私の健康法は
無理をしないこと。
運動もお酒も
ほどほどが大事!



DATA

山崎 哲

Satoru Yamazaki

- ・消化器内科医長兼肝胆膵内科科長
- ・日本内科学会認定内科医・指導医
- ・日本消化器病学会専門医
- ・日本消化器内視鏡学会専門医
- ・日本肝臓学会専門医

～ 地域とともに、ずっと済生会 ～

トーク
ショー

カラダ
いきいき塾

スペシャル
ムービー

医療の
おしごと

発見!
地域
名産品

3年ぶりの
開催決定!

参加費
無料!

済生会

SAISEIKAI FAIR

フェア'22

済生会110周年を迎えた今回の「済生会フェア」は、
トークショーやオンライン企画など、楽しいコーナーが盛りだくさん。是非お楽しみください!

第1弾

特別講演・トークショー!

内容 ①「済生会が目指すまちづくり」 炭谷茂 ②「スポーツがつなぐ地域の未来」 北澤豪、田中章義、竹内隆浩

日時 **2023年1月21日(土)** 13:30~15:30
[受付13:00~]

会場 静岡県立大学短期大学部講堂 (静岡市駿河区小鹿2丁目2番1号)

12/15
申込開始!



北澤 豪



田中 章義

参加人数 ▶ 200名

出演者 ▶ 炭谷茂(社会福祉法人 済生会理事長)、北澤豪(元サッカー日本代表・
日本障がい者サッカー連盟会長)、田中章義(歌人・作家・元国連WAFUNIF
親善大使)、竹内隆浩(静岡済生会総合病院 血液内科部長・医師)

応募方法 ▶ 右記のQRコードへアクセスし、申し込みフォームよりご応募ください。▶



第2弾

済生会フェア'22

SAISEIKAI FAIR ONLINE

第2弾は
オンライン
開催!

日時 **2023年2月1日(水)~28日(火)**

済生会フェア特設ページ! ▶
<https://shizuoka-saiseikai.jp/fair>



スペシャル
ムービー

院内見学会

講演会

バンド演奏
(Dr.Children)

バックヤードツアー

カラダ
いきいき塾

健康クイズ

ロコモについて
知ろう!

医療の
おしごと

お仕事紹介

発見!
地域名産品

地域名産品

プレゼント企画



LINE
友だち募集中!
素敵なプレゼントが
当たる!



さらに! キーワードラリーに参加してプレゼントをゲットしよう!

※内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

【主催】 静岡済生会総合病院 済生会フェア実行委員会

【後援】 静岡市社会福祉協議会 / 静岡市農業協同組合 / 小鹿商店会 / 静岡新聞社・静岡放送

【協賛】 静岡市農業協同組合 / 株式会社エスバルス / 株式会社シャンソン化粧品 / 静岡ブルーレヴズ株式会社 / 株式会社VELTEXスポーツエンタープライズ / 株式会社タミヤ / 鈴木こうじ店 / 小鹿商店会

サヒル17 / 中央静岡ヤクルト販売株式会社 / 株式会社天神屋 / ZAQT就労継続支援B型事業所 / なでしこファーム熊本済生会就労継続支援事業所 / なでしこファーム松山済生会就労継続支援事業所 (順不同)



S-PULSE

CHANSON COSMETICS

SHIZUOKA
BlueRevs

VELTEX
SHIZUOKA

CACAC
BRAVC

TAMIYA

鈴木こうじ店

Yakult

中央静岡ヤクルト販売株式会社

天神屋

Sahiru17

連携医のご紹介

地域の中核を担う総合病院として、地元の医院との連携も欠かせません。

静岡市葵区

ひびのクリニック

診療科目 消化器内科・肛門外科・乳腺外科・内科・外科

〒420-0884 静岡市葵区大岩本町25-15

☎054-252-0612



ホームページ



病気でなく「ひと」を診る

日比野正幸 院長

病気に対する診療だけでなく全ての患者さんがより元気で幸せな生活を送れるように心がけています。

そのため家庭、仕事、精神状態にも目を向けるよう務めています。消化器、内視鏡、肛門科を専門とし内科、外科全般にわたり幅広く診療しています。内視鏡では安全に、辛い検査を目指しています。

なんでも相談できるかかりつけ医として地域の健康長寿を支えます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	×
午後の部 15:00～18:00	●	●	●	×	●	×	×

休診日: 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

※電話での予約は受け付けておりませんので、直接ご来院ください。

ACCESS

- 静岡駅、新静岡駅よりバスで約11分
- バス停「大岩本町」より徒歩わずか
- 駐車場完備



静岡市清水区

草ヶ谷医院

診療科目 内科・呼吸器内科・アレルギー科

〒424-0047 静岡市清水区鶴舞町6-1

☎054-366-2561



ホームページ



互いを思いやるコミュニケーションから
笑顔溢れるおもてなしを

草ヶ谷英樹 院長

令和3年5月に初代院長の祖父、二代目院長の父からバトンを引き継ぎ、三代目院長としてリニューアルオープンしました。「互いに思いやるコミュニケーションで、笑顔で成長しよう」を理念とし、おもてなしの心を大事にし、スタッフの接遇研修にも力を入れています。口コミでも評価が高いです。

患者さんファーストの視点から、WEBを活用した予約・問診システムを積極的に取り入れ、またCT検査など設備を充実させ、スムーズでかつ正確な診断ができるよう心掛けています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:30～12:00	●	●	●	×	●	△	×
午後の部 15:00～18:00	●	●	●	×	●	×	×

休診日: 水曜、日曜、祝日 △: 土曜の診療時間は8:30～15:00

ACCESS

- 清水駅から車で約10分
- 桜橋駅から車で約5分、徒歩約10分
- 駐車場完備



INFORMATION



人間ドック健診施設機能評価認定されました

4月21日、健康管理センターが日本病院会・日本人間ドック学会が行う「人間ドック健診施設機能評価Ver.4.0」を受審し、認定承認されました。

当センターは昭和39年に静岡県支部内で検診事業を開始したのがはじまりで、昭和61年より人間ドックを開始しています。今後も改善に取り組み、より多くの方にご利用いただけるよう努めてまいります。

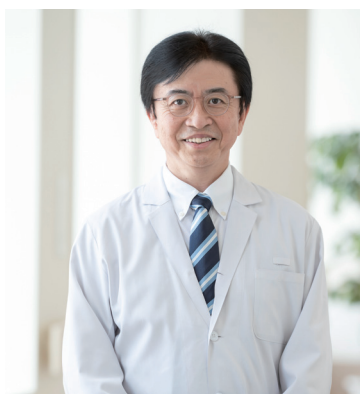


3年振りに済生会フェアを開催します

済生会フェア(旧ホスピタルフェア)は、地域の皆さんに病院を開放して、毎年6月に当院の開院記念イベントとして開催し、今年で23回目となります。コロナ禍で昨年、一昨年は開催を見合わせていましたが、皆さんに当院を身近に感じていただくためになんとか再開したいと考え、今回は初めての試みですが、オンラインでの開催を企画しました。

済生会という病院というイメージがあるかと思いますが、私たちは全国に82病院と300以上の福祉施設を持つ、社会福祉法人です。済生会フェアを通じて病院のことを知り、ご自身や大切な方の健康について考えていただき、また済生会という組織についても関心をお寄せいただければと思います。

病院長 岡本 好史



静岡済生会総合病院 LINE公式アカウント & インスタグラム

病院からのお知らせやイベント情報、近況報告をお届けします！



友だち
募集中！



公式LINE



チェック
してね！



SHIZUOKA_SAISEIKAI_OFFICIAL



私達は暖かい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します

済生会とは？

