

すこやか10月号

SANDA CITY HOSPITAL PRESS SUKOYAKA

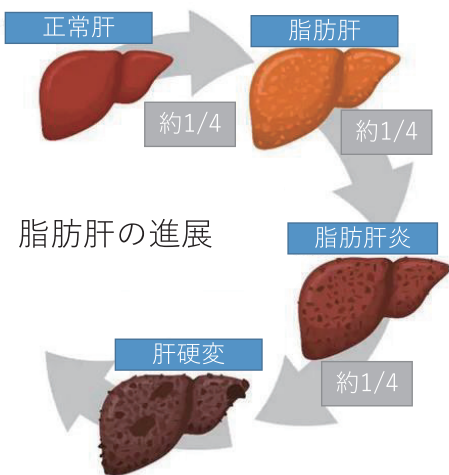
特集 脂肪肝にご用心!



部長・診療部長
田中 秀憲 (たなか ひでのり)

- 日本内科学会認定内科医 指導医
 - 日本内科学会 総合内科専門医
 - 日本消化器病学会 指導医・専門医
 - 日本消化器内視鏡学会 指導医・専門医
 - 日本肝臓学会 肝臓暫定指導医・専門医
- 専門：肝疾患、消化器疾患

脂肪肝をご存知でしょうか？肝臓に中性脂肪（トリグリセリド）が沈着している状態で、アルコールやメタボが原因となります。診察時に「ちょっと脂肪肝気味ですね。」と説明すると、多くの方は思い当たる節もあり、ちょっと恥ずかしそうにされます。しかし脂肪肝自体は決して珍しいものではなく、検診を受けた方の30%、約1000万人と推定されています。その大半の方はなにげもなく経過しますが、そのうち約4人に1人が脂肪肝炎という炎症を生じ、そうすると肝硬変、肝臓癌へと進行していく可能性がでてきます。



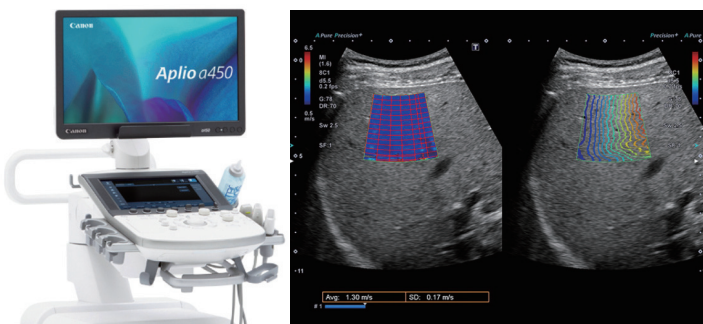
ですので、まず炎症を生じているかどうかを評価することが大事になります。最近注目されている基準は、肝臓学会から「奈良宣言2023」で提唱されたALT30です。これは健康診断でも必ず測定される数値ですので、ご自身の結果を一度確認してみてください。炎症が続くと、肝臓は線維化と

いう変化をきたします。線維化が進行した状態が肝硬変であり、線



維化した肝臓は発癌しやすいことがわかっています。この線維化の状態を把握し、それを来す手前で炎症を抑える、また線維化に至った場合は嚴重にその後の経過をみるのが重要です。線維化が進んでいるかどうかは血小板数が目安となり、20万以下は要注意です。この項目も健康診断では必ず測定されますので、注目してください。

以前は肝臓の組織を採って（肝生検）、線維化の程度を評価していましたが、現在はMRIや超音波で肝臓の硬さを測定できるようになりました。当院でも2023年から腹部超音波検査時に追加で肝硬度（shear wave elastography; SWE）や脂肪沈着度（Attenuation Imaging; ATI）を測定できる機器を導入して使用しています。



脂肪肝に有効な薬剤は未だありませんが、節酒や、適切な食事指導と運動療法による減量（目標体重7%減）で改善が見込めます。また脂肪肝は心臓病や脳卒中などの危険因子でもありますので、健康診断でALT30以上、血小板20万以下であった人は最寄りの医療機関にまずはご相談ください。



2024年度

認定看護師
が解説する

三田市民病院 市民講座

参加
無料

テーマ「感染症なんて怖くない！」
—免疫力UPのための健康腸寿のすすめ—



定員

50名

(状況により
制限する場合が
あります)

コロナに感染した方、していない方、何回も感染した方・・・なぜ何回も感染する人と感染しない人がいるのでしょうか。この人達の違いはズバリ

「**免疫力**」です。

免疫にかかわる細胞の7割は腸内にいます。腸内環境を整えると感染症だけではなく糖尿病やがんなどの病気にもかかりにくく、軽症ですむと言われています。

今回の市民講座は健康長寿のために腸内環境をどのように整えるか、「健康腸寿」をテーマにお話します。たくさんの方のご参加、お待ちしております。

三田市民病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

岸田智子

2025年1月21日 (火)

14:00～15:30

受付 13:30～

場所 三田市民病院 講堂1階

お問合せ：079-565-8000 (担当：谷田)

お申し込みは
QRコードから!!



世界糖尿病デーイベント 開催のお知らせ

11月13日(水)

13時30分～15時30分

三田市民病院会議室棟1階講堂

どなたでもご参加いただけます

参加費無料、申し込み不要

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために IDF（国際糖尿病連合）と WHO（世界保健機関）が制定し、国連において公式に認定されており、世界中で様々なキャンペーンを推進しています。

三田市民病院でも世界糖尿病デーに合わせてイベントを開催します！

① 13:30～14:45

糖尿病専門医をはじめ、看護師、
薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、
理学療法士からのお話

糖尿病の予防や治療について正しく理解しましょう。

② 14:45～15:30

各職種への質問・相談、
血糖測定（無料）

血糖値を調べてみましょう。

糖尿病のある方も
そうでない方も、
ぜひご参加ください。



※当日の写真撮影・ビデオ撮影・録音などをご遠慮ください。※都合により内容が変更になることがあります。

三田市民病院 糖尿病委員会



診療部では
新任の医師を迎え、
より一層日々の診療に
力を入れて参ります。
よろしくお願いします。



10月1日付け

やました ひかる
山下 光

外科・消化器外科
副医長



10月1日付け

やまね なつ の
山根 菜都乃

外科・消化器外科
医師

近隣医療機関のご紹介

市民病院は地域医療連携を推進します。かかりつけ医を持ちましょう！



三田さかいクリニック 坂井 孝至 院長

昭和54年に「坂井産婦人科」の名称で開業し、45年が経過しました。長男（副院長、精神科医）が三田に帰ってきたのを機に令和6年4月から名称と診療体制を刷新し、月・水・金は精神・心療内科を副院長が担当、火・木・土は婦人科を院長が担当という形にしています。私も三田市内のクリニックの院長で最高齢となり引退もそう遠い話ではなく、その時は「こころのクリニック」のみとなる見込みです。副院長は、患者様が自分の身内だったとしたらどう接しどう治療するか、というスタンスで診療にあたっているとのこと。皆様のお困りごとに寄り添い、少しでも解決につながるよう努めますのでどうぞお気軽にご相談ください。



坂井孝至 院長

〒669-1531 兵庫県三田市天神1-1-12

電話：産婦人科 079-563-1188

精神・心療 070-8405-0453

診療科目：産科、婦人科、精神科、心療内科

診療時間：〔午前〕9:00～12:00 〔午後〕16:00～19:00

休診日：日曜・祝日、火・木・金・土曜日の午後、
水曜日の午前

ホームページ：「三田さかいクリニック」で検索

診療時間：〔午前〕9:00～12:00 〔午後〕16:00～19:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	□	×	□	○	□
午後	○	×	○	×	×	×

○…精神科、心療内科 □…産科、婦人科

新型コロナウイルス感染症に罹患された患者さんへ 当院受診時のお願い

当院では、これまで新型コロナウイルスに罹患後の当院外来は療養期間を10日間としておりましたが、10月1日より発症日を0日目として発症後5日経過かつ症状軽快後24時間経過すれば最短で発症後6日目から受診が可能となりました。ただし、感染の拡大が懸念される手技や検査は感染性があるとされる発症後10日間を経過するまでは延期もしくは感染対策のもと実施させていただく場合があることをご了承ください。

なお、感染性がある期間に急を要する等、受診をご希望される場合は受診前に必ずご連絡ください。

2024年10月1日
三田市民病院 院長

編集後記

暑さも和らいできて、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋とそれぞれの季節を満喫して楽しい年末をお迎えください。

すこやか(第233号)
令和6年10月発行

【編集・発行】
三田市民病院
学術広報推進委員会



三田市民病院

〒669-1321 三田市けやき台3丁目1番地1
TEL.079-565-8000 (代表)
<https://www.hospital.sanda.hyogo.jp/>