

# 広島通信病院だより

No.129 2018.7

## あなたの知らない脂肪肝の世界 ～食べ過ぎは肝臓を悪くする～

第二内科部長 松尾 順子

少し運動するとすぐに汗ばむ季節となりました。

通信病院ではどなたでも参加できる健康講座として「肝臓病教室」と「糖尿病教室」を行っています。肝臓病教室は年4回、テーマを絞って毎回医師だけでなく、放射線技師、薬剤師、管理栄養士、看護師、理学療法士、病院事務など肝臓チームのスタッフがテーマに沿ったお話しをします。第1回目6月は「脂肪肝」のお話しでした。

脂肪肝とは??使われなかったカロリーを脂肪として肝臓で蓄えるうちに、「インスリン抵抗性」というメタボの原因が起きてくる病気です。痛くも痒くもない間に高脂血症、高血圧、糖尿病へ進んで行きます。知らない間に動脈硬化になります。

人間ドックの際に、「あなた脂肪肝になっていますよ、中度から高度ですよ」と言うとき皆さんに苦笑いされてしまいます。重篤感が感じられないけれど、本当は笑えない状況なのです。2016年度、当院で人間ドックを受けた男性の48%が、超音波検査上「脂肪肝」の状態であるということが分かりました。

昔は、栄養過多の脂肪肝は重要視されていませんでした。アルコールが肝臓に悪いことは皆さんご存知で、アルコールの影響により肝硬変や肝がんに進むリスクが高いことが知られています。しかし、アルコールが1滴も飲めなくても脂肪肝から肝臓が悪くなって肝硬変、肝がんに進むことが分かってきました。大酒飲みでなく、小酒飲みでも病気は進んで行きます。食べ過ぎは胃腸だけでなく、肝臓にも悪いことが知られるようになりました。

脂肪肝には治療が必要で、基本は「食事と運動」です。これがよいお薬です。ただ、生活を変えることは難しく、簡単にできるのならそもそも脂肪肝になっていないですね。

今回の肝臓病教室では放射線技師による脂肪肝の画像診断、理学療法士からの運動療法と栄養士による食事療法のお話しがありました。たとえ体重が減らなくても運動を続けると肝臓脂肪を減らせ、毎日体重と食べ物のカロリーに関心を向けることで減量をうまくできることもあります。ビールの美味しい季節です。アルコールだけでなく食べ過ぎも肝臓に悪いと覚えていただき、しっかり動いて脂肪肝を予防しましょう。

定期的な超音波検査もお勧めです!

次回肝臓病教室は9月21日金曜日「アルコール性肝疾患」についてです。是非ご参加下さい。

## お乳はもう、触らなくていいの？

外科主任医長 宮出喜生

広島市の乳癌検診は2018年4月から、それまでの視触診とマンモグラフィ併用検診からマンモグラフィ単独検診に変更になり、視触診はなくなりました。

これは、近年、マンモグラフィ検診の体制整備が進んだこと、マンモグラフィ単独検診での乳癌死亡率減少効果が証明されたこと、視触診を行う医師不足のために厚生労働省が方針を変更したためです。

確かに“しこり”を触れる前の“早期乳癌”の発見という乳癌検診の目的のためには、視触診だけでは最適な検診方法とは言えません。しかし、自己発見を含め“しこり”を見つける視触診が、実際の乳癌診療では今でも大きな役割を担っています。

また、マンモグラフィにも弱点があります。「デンスブレスト(高濃度乳房)」と言われる乳房では明らかに“しこり”を触れるような乳癌も、マンモグラフィでわからないことがあります。乳房は、主に乳腺組織と脂肪でできており、乳腺組織の多い乳房をデンスブレストと言います。乳腺濃度は欧米人の大きな乳房に比較して日本人の小さな乳房では高くなり、反対に加齢とともに低くなります。そのため50歳以下の日本人女性では7~8割がデンスブレストとも言われています。

また、乳頭からの出血で発見される乳癌もマンモグラフィではわかりません。

このように、乳癌の診療において視触診の必要性が全くなくなったわけではありません。

マンモグラフィ単独の乳癌検診で「異常なし」と判定されても、必ず自己検診は行ってください。



## 新任医師紹介

第一内科医長 **武川郷**

本年4月より広島通信病院・内科で勤務させていただいております武川郷と申します。2000年(平成12年)10月、医局に帰局以降は主に糖尿病の診療および研究を行っており、2006年(平成18年)7月からは、倉敷中央病院(岡山県)と福山市民病院で臨床経験を積んできました。日本人は欧米白人に比べインスリン分泌能が低く、そのため軽度の肥満でもインスリン必要量の増加に対応できず、糖尿病になることがあります。このように日本人はインスリン抵抗性よりもインスリン分泌障害優位の2型糖尿病が多いと考えられます。外来でも入院でも、食事指導を中心に患者さんそれぞれにマッチした治療方法を提案させていただきますので、何卒よろしくお申し上げます。



## 「糖尿病教室」と「肝臓病教室」のお知らせ

いずれも、午後2時から東館3階会議室(内科外来の上の階)で約1時間開催しています。

どなたでも無料で参加できます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

※日程・講師・講義内容・開催場所については変更となる場合があります。ご了承ください。

### ～「糖尿病教室」～

月	日	講 師	内 容
7	12	看 護 師	日常生活の留意点 テーブルトーク 
	26	県立広島病院 歯科・口腔外科 歯科主任部長 桐山 健 先生	糖尿病と歯周病の関係 口腔ケアの方法
8	9	管 理 栄 養 士	「お茶会」～上手な間食のとり方について～ テーブルトーク 
9	13	内 科 医 師	糖尿病とは?
	27	眼 科 医 師	糖尿病網膜症



テーブルトークは、お茶を飲みながら参加者同士で、疑問に思っていること・知りたいことなどをざっくばらんに話す会のことです。

### ～「肝臓病教室」～

月	日	講 師	内 容
9	21	内科医師 薬剤師 看護師 管理栄養士	アルコール性肝疾患 ～アルコールが及ぼす肝臓へのダメージ～
11	30	内科医師 放射線技師 看護師 理学療法士	糖尿病と肝疾患のあやしい関係
3	15	内科医師 薬剤師 看護師 医事専門職	薬と肝臓の意外な関係

## ○外来診療日のお知らせ

(黄色が変更部分)

科別	曜日別 診察室	月	火	水	木	金	受付時間		
内科	午前	初診	白 神	保 崎	井 上	松尾(1・3・5) 武川(2・4)	武 川	初 診	再来受付機
		再診	井 上	井 上	保 崎	井 上	保 崎		
			松 尾	武 川	児 玉	児 玉	白 神		
	午後	初診	児 玉	武 川	白 神	八 田	担当医	午前 8時30分 ～ 11時30分	午前 8時15分 ～ 11時30分
		再診		松 尾	正岡(第1除く) (禁煙外来)	井 上			
						河野(第3除く)			
※内科は一部変更になる場合がございますので、外来窓口でご確認ください。							整形外科のみ	整形外科のみ	
外科 (要予約)	午前	1	松山(静脈瘤外来)		松山(静脈瘤外来)	杉 山			紹介状 有 11時30分まで 無 10時30分まで
		2	宮 出	因 来	宮 出	宮 出	因 来		
	午後		手 術	予約検査	手 術	予約検査	手 術		
産婦人科	午前		新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	診 療 時 間	
	午後		新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)		
小児科	午前	1	川 野	鎌 田	川 野	鎌 田	川 野	面 会 時 間	
	2	鎌 田	川 野	鎌 田	川 野	鎌 田			
	午後		一般診療 担当医	予防接種(要予約) 予約診療(要予約)	乳児健診 (要予約)	一般診療 担当医	予防接種(要予約) 予約診療(要予約)	午前 9時00分～ 午後 2時00分～	
眼科	午前		豊 田	豊 田	豊 田	豊 田	豊 田	・ 医師名が書いてあるところは診療日です。 土曜日、日曜日、祝祭日は休診です。 ・ 医師名が書いてあっても、緊急手術等で 変更又は臨時休診となる場合があります。 院内掲示板、電話等でお確かめください。 (TEL 082-224-5355 : 医事係)	
	午後		手 術	豊 田	予約検査	予約検査	豊 田		
整形外科	午前	1	進 藤	進 藤	進 藤	松 永	進 藤		
		2	松 永	松 永			松 永		
	午後		予約診療 (松永)	手 術	予約診療 (進藤)	手 術	予約検査 手 術		

※人間ドックや受験・就職等の健康診断、がん検診、予防接種も実施しています(要予約)。

## 病院のご案内



## (交通案内)

## ●市内電車

宇品線、宮島線(①広島港行②宮島行⑥江波行)  
「広島駅」～「八丁堀」下車、白島線に乗り換え  
白島線  
「八丁堀」～「家庭裁判所前」  
電停下車徒歩2分

## ●JR

山陽本線「新白鳥駅」下車徒歩12分

## ●バス(広電バス)

牛田～江波線(6号線)  
「広島通信病院前」バス停下車徒歩1分  
戸坂線(12号線)  
「広島通信病院前」バス停下車徒歩2分

## ●バス(広島バス)

横川駅～広島大学病院(23号線)  
「西白鳥」バス停下車徒歩7分

## ●アストラムライン

「城北駅」で下車徒歩7分

## ●駐車場あり

## 広島通信病院の理念

私たちは、地域から親しまれ、信頼される医療サービスを提供します。

## 基本方針

- 患者さま第一の視点で、満足される医療サービスの提供に努めます。
- 新しい医療技術の修得、充実したチーム医療で信頼される質の高い医療サービスを提供します。
- 地域から頼りにされる病院として、病診連携に努め経営基盤を強化します。
- 社員は患者さまサービス向上に向けて研鑽し、自らの成長と患者さまの満足を共有できる医療環境を創ります。

## 広島通信病院だより

## 第129号

発行年月 2018年7月  
編集発行者 広島通信病院  
〒730-8798 広島市中区東白鳥町19-16  
TEL (082) 224-5350