

Tokuyama Central Hospital

Smile

【スマイル】

地域のみなさまと『JCHO徳山中央病院』をつなぐ
コミュニケーションマガジン

冬号

vol.003
Winter.2017



<特集>

お酒を飲まない人も、やせている人も要注意!

“脂肪肝”の新常識

消化器内科 主任部長 新開 泰司

<Hello! 部署訪問>

臨床工学部

<認定看護師>

感染管理認定看護師 松原 典子

<地域連携クリニックのご紹介>

きむらクリニック 木村 征靖 院長

お酒を飲まない人も
やせている人も



“脂肪肝”の新常識

新たな生活習慣病のひとつとして
注目され始めています！

徳中の
消化器内科を
紹介します！



現在、常勤9人の医師が診療・治療にあ
たっています。外来から入院まで完全主治
医制で、特に専門的な治療が必要な消化
器疾患に対しては、それぞれ専門の医師
が担当します。1日の平均外来患者数は約
110人、1日平均入院患者数は常時45人前
後。月に120人超の新入院患者数に対し
て、平均在院日数は10日前後と、多くの患
者さんを受け入れています。

検査については、9人の内視鏡専属看護
師の協力のもと、上部消化管内視鏡検査
(胃カメラ)を年間7,800件前後、下部消化
管内視鏡検査を2,700件前後、胆管膵管
内視鏡検査(ERCP)を470件前後と、県内
はもちろん、西日本においても有数の件数
を実施しています。また、6人の腹部超音波
室専属技師を中心に、年間4,300件前後
の腹部超音波検査も行っています。

治療については、内視鏡や超音波画像
を用いた治療、透視下に行うIVR(X線を
介して行う低侵襲性治療の総称)などの治
療を積極的に行っており、夜間・休日問わ
ず24時間体制で、救急の場面も含めて対
応しています。

内視鏡治療には、消化管出血の止血術、
ポリープの切除術、早期がんの切除術、胆
管結石の摘出術、胆道のドレナージ術、胃
ろうの形成術などがあります。中でも、内
視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)は、従来、外
科的切除となっていた胃・大腸早期がん
を、内科的に内視鏡のみで治療すること
を可能にした画期的な治療法です。開腹の
必要がないため患者さんの負担が少なく、
急激に実施数が増えています。また、近年、
周南地域では、総胆管結石による急性
胆管炎のため、救急搬送される高齢者が
極めて多く、緊急に内視鏡的ドレナージや
結石除去術を行い救命するケースが増え
ています。

比較的進行した肝がんに対しては、血管
用力カテーテルを用いて血管塞栓術により
治療しますが、大腿動脈ではなく左上腕
動脈からのアプローチを行うことで、手術
後の歩行を可能にしています。

これからも、看護師、医療秘書、専属医
療検査技師などの多くのスタッフと共に、
チーム一丸となり、周南地域の皆様の健康
を守るために全力を尽くしていきます。

ナッシュ NASHがいま注目されています

皆さんは脂肪肝という病気をご存知ですか？ 脂肪肝はその名の通り、肝臓に中性脂肪がたまる病気です。日本における脂肪肝の患者数はここ10年で2~3倍増えており、成人健康診断受診者の4人に1人、およそ3,000万人にもおよぶというデータもあります。脂肪肝は、良性的経過をたどるものがほとんどですが、中には肝硬変や肝がんへと進行するケースがあります。今回は、お酒を飲まない人や若い女性にも急増している脂肪肝について詳しくお話ししたいと思います。

JCHO徳山中央病院
消化器内科主任部長
しん がい やす し
新開 泰司



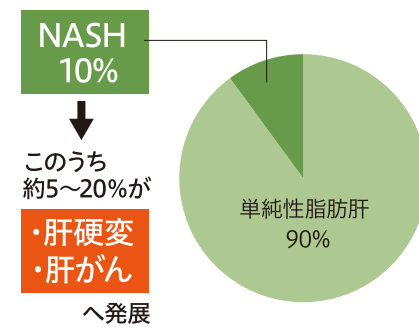
Point 1 近年増えている お酒を飲まない人の脂肪肝

肝臓には、脂肪を分解・合成してエネルギーとして蓄えるはたらきがあるため、普段から肝重量の2~3%程度の脂質量を蓄えています。しかし、これが5~10%以上を占めると脂肪肝となります。また、肝細胞の3分の1以上に脂肪がたまっている状態も脂肪肝といいます。

脂肪肝には、アルコール性と非アルコール性があります。アルコール性の場合、以前からその危険性が指摘されていました。しかし、近年、アルコールをほとんど飲まない人*の脂肪肝も非アルコール性脂肪肝炎(以下、NASH)に進行し、肝硬変や肝がんに発展する恐れがあることが分かってきました。このNASH(ナッシュ)は、国内におよそ100~200万人もいると推定されています。

*※1日の純アルコール摂取量が20g未満の場合

○お酒を飲まない人の脂肪肝



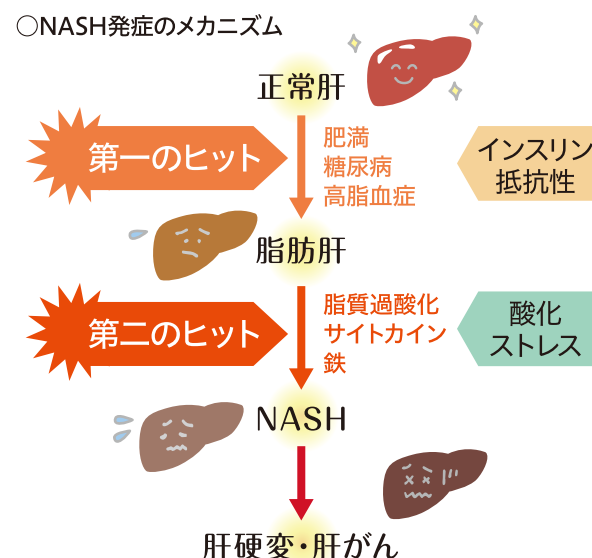
およそ90%は進行せず良性的経過をたどる単純性脂肪肝。残り約1割が、肝硬変や肝がんへと進展していく非アルコール性脂肪肝炎(NASH)として注目されている

Point 2 NASHの原因と 発症のメカニズム

NASHの原因には、食べ過ぎや運動不足による肥満、糖尿病などに基づくインスリン抵抗性などが指摘されています。インスリンはすい臓でつくられるホルモンで、血糖値を下げるはたらきをしています。このインスリンのはたらきが低下すると、肝臓に脂肪がたまりやすくなり、脂肪肝になりやすくなります。

やせているからといって安心はできません。筋肉量が少ないと、エネルギーが消費されにくく、脂肪肝につながる場合があるからです。

脂肪肝からNASHになるメカニズムはまだ解明されていませんが、欧米では“2つのヒット理論”が提唱され、広く受け入れられています。まず、肥満や糖尿病、高脂血症などのインスリン抵抗性によって、肝臓に脂肪が蓄積し、脂肪肝になります。次に、脂質過酸化、サイトカイン、鉄などの酸化ストレスによって、NASHを起こします。



Point 3 放っておくと肝硬変や 肝がんにつながる危険性も！

肝臓は沈黙の臓器といわれるように、ほとんど自覚症状がありません。健康診断で肝機能障害があっても、腹部エコーで脂肪肝を指摘されても、自覚症状がないため放置している方も少なくありません。しかし、そのまま放置しておくと、NASHにつながる可能性もあります。今後NASHは重症肝疾患のなかで最も頻度の多い疾患になるであろうと推定されており、新しい生活習慣病として社会問題に発展することが懸念されています。

NASHの診断のためには、肝臓の組織をとって病理検査(肝生検)を行う必要があります。これによって単純性脂肪肝との鑑別だけでなく、脂肪や炎症の程度、繊維化(肝硬変)の進行具合が分かります。

Point 3 NASH, こんな人は要注意!

<input type="checkbox"/> カロリーをとり過ぎている	<input type="checkbox"/> ダイエットなどで急激に体重が減った
<input type="checkbox"/> 甘いもの、脂っこいものが好き	<input type="checkbox"/> 1日の純アルコール摂取量が
<input type="checkbox"/> 夜食をとる習慣がある	20g(ビール中瓶1本/日本酒1合)未満
<input type="checkbox"/> 寝不足など、不規則な生活	<input type="checkbox"/> 糖尿病や脂質異常症、高血圧症である
<input type="checkbox"/> 肥満である	

Point 4 治療の第一歩は 生活習慣の改善から

NASHの治療法として確立されたものはありませんが、食事や運動などの生活習慣の改善により、背景にある肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症を改善・予防することが治療の第一歩と考えられています。また、NASHの約3割には、鉄が過剰に沈着しており、これが、発症の原因になっていることが分かってきました。この場合は、鉄分の多い食事をとらないようにすることが大切です。

<食事療法>
野菜や海藻類を多めにして、ビタミンC・Eを積極的にとりましょう。中性脂肪のもととなる糖質を多く含む果物やジュースは控えましょう。



なるべく階段を使うなどをして、体を動かすことを意識しましょう



<運動療法>
ウォーキングやサイクリング、水中運動などの有酸素運動が有効です。軽く汗ばむ程度の運動で、1回20分以上、週3回以上を目安にしましょう。

Hello!
“ 部署訪問 ”

臨床工学部

チーム医療の 縁の下の力持ちです

医療機器を通して患者さんの命を支える

臨床工学技士とは、医学と工学の両方の知識を持つ専門職です。病院で使用する医療機器の操作や保守点検、修理などを通して、患者さんの命を支えています。

当院の臨床工学部には15名の技士が在籍しており、さまざまな依頼やトラブルに緊急対応できるよう、夜間・休日問わず、365日24時間体制をとっています。

他職種のスタッフと連携しながら、透析室、手術室、救命救急センター、ICUなどに設置された医療機器の操作およびサポート、高気圧酸素療法での機器操作、心臓カテーテル治療でのサポートなど、さまざまな業務を分担しています。

また、患者さんに、より高度な技術や知識を提供するために、透析認定士(3名)、体外循環技術認定士(3名)、呼吸療法認定士(2名)、高気圧酸素治療専門技師(2名)、看護師(2名)などの資格も取得しています。

安全・安心な治療のために

臨床工学部で行う医療機器の管理・点検には、貸出用機器の貸借の正確な把握と点検修理が欠かせません。例えば、輸液ポンプが病棟に貸し出される時、どの機種がいつ、どこでどの部署へ貸し出されたかを、台帳やパソコンを使って一元管理します。また、異常があった場合には、再現性を確認して修理を行い、いつでも使用できるように点検して待機します。修理不能の場合は、修理業者へ依頼します。

心臓手術では、チームの一員として、医師の指示のもと人工心肺装置の操作を担当しています。泌尿器科での前立腺がん治療時には、遠隔操作による手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」の術前のセッティングから、医師が安全に操作できるための術中サポート、術後の回収までを行っています。また、人工透

析室では、透析を開始する際に、患者さんの体に穿刺(せんし)するほか、数時間にわたる稼働中、患者さんや医療機器のわずかな変化を見逃さないようにチェックしています。

こうした業務は、一歩間違えば患者さんの命にかかわる重大な事態につながるため、責任をもって取り組まなければなりません。これからも、患者さんの苦痛を緩和し、安全・安心な医療を提供できるよう、個々のスキルアップを図り、日々精進していきたいと思えます。

Pick up!
ひとことメッセージ

患者さんの立場に立って

常に患者さんの立場で物事を考え、他の医療スタッフからも信頼される技士になれるように、知識や技術の向上を意識し、努力し続けていきたいと思えます。



やまもと しょうへい
臨床工学技士 山本 将平

安全な手術を行うために

私が取得した体外循環技術認定士は、人工心肺などの体外循環装置の操作のスペシャリストです。患者さんが安心して手術を受けられるようサポートしています。



ありま たかひろ
臨床工学技士 有馬 敬宏



Certified Nurse

認定看護師

徳山中央病院では、現在14名の認定看護師が活動しています。今回は、感染管理を専門とする認定看護師をご紹介します。

認定看護師って?

特定の専門分野における看護のスペシャリスト。看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格した者のこと。合格後は、5年ごとに更新審査が行われる。

今号のスペシャルナース

感染管理認定看護師 松原 典子

世間を賑わせたO-157、耐性菌、ノロウイルス、これらは感染症を引き起こす病原体の一部です。世の中には、こうした目に見えないウイルスや細菌がたくさん存在し、私たちに脅威を与えています。

私たち感染管理認定看護師は感染対策の専門家です。感染という脅威から、患者さんやご家族、院内で働く全ての人を守るという重要な役割を担っています。私たちは、医師や薬剤師、臨床検査技師からなる感染対策チーム(ICT)に所属し、感染対策の実践・指導のため、院内を駆け回っています。

当院には、感染防止対策室という専門の部門があります。私は、6年前にその対策室の立ち上げに関わり、現在は手術室の専任スタッフとして活動しています。手術後の感染は、患者さんやご家族に大きな負担を与え、ときには最悪

な状況に陥る場合もあります。そうした事態を防ぐため、専門的な立場からサポートを続けています。

感染対策の基本の一つに「手洗い」があります。「1に手洗い、2に手洗い、3・4がなくて5に手洗い」の手指衛生は、感染対策の基本であると同時に最大の対策でもあります。ただ手を洗うだけでなく、適切な場面や適切な方法で実施できるように、時間をかけて繰り返し教育を行い、いつの間にか皆さん自身が感染対策を実践できるようになることが私たちの目標です。

また、医療の現場では、高齢化や高度医療化に伴い、機能分化が進んでいます。周南地域でも、患者さんは必要に応じて、病院や施設、あるいは在宅へと療養環境が移動します。そこで、個々の施設だけが対策を行うのではなく、地

域全体として感染対策に取り組むことが必要です。当院には、私のほかに2人の感染管理認定看護師がおり、院内だけでなく、地域の病院や施設に出向いて感染対策の指導も行っています。気になることやお困りのことがあれば、いつでも声をかけてください。

毎年、秋から冬にかけてはインフルエンザが流行します。流行を防ぐためにも、しっかりと手洗いを行いましょう。熱や咳のあるときにはマスクの着用を、「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医療機関を受診し、休養をとりましょう。インフルエンザワクチンも有効です。患者さんが安心した療養生活を送るためにも、健康な方も含め、皆さんで力をあわせて、感染対策に取り組みましょう!



松原看護師プロフィール
認定看護師7年目。趣味はカフェめぐり。インターネットで下調べをして、お目当てのカフェでのんびり過ごした後は、周辺の観光を楽しむのが定番コース。



(左)看護師長とのカンファレンス風景をパチリ(上)手術室のドクターとスタッフと一緒に(下)手洗いは手首までしっかりと。「皆さんも、こまめな手洗いを心掛けてくださいね!」

今回は、
周南市久米『きむらクリニック』に
おじゃましてきました!



地域連携クリニックレポート!

対話を通して、 患者さんの心の不安を取り除きたい。



きむらクリニック
院長 木村 征靖 先生

山口大学医学部卒業。山口大学第二内科入局。山口大学大学院医学研究科 修了。光市立病院 内科医長、徳山中央病院 循環器内科部長等を経て、平成26年4月きむらクリニックを開業。医学博士。日本内科学会認定医。日本循環器学会専門医。日本プライマリ・ケア連合学会 認定医・指導医。



(上)院長は、家族と過ごす時間を大切にマイホームパパ
(左)場所はイオンタウン周南久米向かい(中)明るく、清潔感あふれる待合室(右)和気あいあいとしたアットホームな雰囲気
が印象的。医師である院長夫人も診療に携わる

きむらクリニック

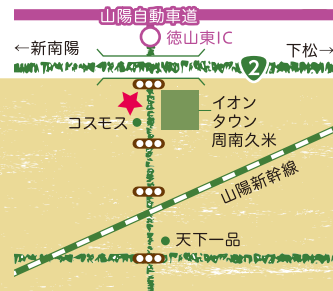
診療科目/内科・循環器内科・呼吸器内科

山口県周南市大字久米2829-14 tel.0834-36-1717

休診日/木曜・土曜の午後、日曜、祝日

主な診療内容/内科一般、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症等)、循環器内科(狭心症、不整脈等)、呼吸器内科(ぜんそく、閉塞性肺疾患、肺炎等)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
14:30~18:00	○	○	○	—	○	—	—



心臓や血管を専門として、長年にわたり周南地域の急性期・高度医療に携わってきた木村征靖先生。病気の予防や啓発を進め、重症化する患者さんを減らしていきたいという強い思いから、4年前にきむらクリニックを開院されました。

診療に当たって木村先生が大切にされているのは患者さんの思い。日頃どんな生活を送っているのか、どう生きたいのか、一人ひとりの声に耳を傾け、その背景を理解することから治療が始まります。

「高齢化に伴い、ライフスタイルや価値観は大きく変化しています。一辺倒な治療を行うのではなく、まず患者さんの思いを尊重し、さまざまな選択肢の中から、その方にとって最適な治療法を提示したいと考えています」

心筋梗塞や脳梗塞の原因となる高コレステロール血症や高血圧症などは、重症化するまで自覚症状がないのが厄介なところ。だからこそ、定期的な健診で自分の体の状態を知り、生活習慣病をしっかりコントロールすることが大切です。

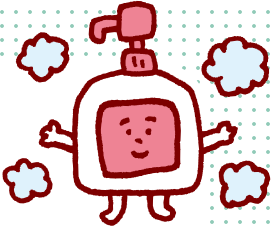
また、不整脈と聞くと、命の危険性を感じる方も多いかもしれませんが、実は、不整脈の多くは余計な心配はいらないとのこと。対話を通してそうした患者さんの不安を取り除いてあげること、医師としての大切な役割だとおっしゃいます。

「豊かな人生設計を考える上で、健康は欠かせません。元気に年を重ねていくためには、自分の力で食べて、歩いて、考えることが大切です。さまざまな面から患者さんの日常生活をサポートしていきたいと考えています。どんなことでも気兼ねなく相談できる、身近な存在でありたいと思っています」

Topics



できていますか?正しい手洗い



正しい手洗いの方法を学んで、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を予防しましょう!



石けンを付ける前に、手を水でしっかり濡らします。



十分な石けんフォームを手に取り、両方の手のひらを洗います。



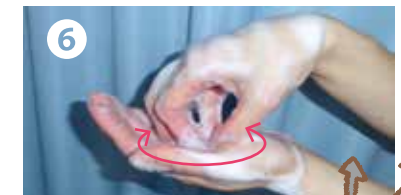
手のひらで手の甲を包むように洗います。反対側も同様に洗います。



指をクロスさせて指の間を洗います。



親指の付け根をよく洗います。



指先や爪の周囲を洗います。



手首もしっかり洗います。



流水でしっかり洗い流します。



ペーパータオルで押さえるように拭きます。

※直接石けんを付けると、手荒れや洗い残しの原因になるので、手を水でよく濡らしてください。
※ペーパータオルで強く拭くと手荒れの原因となります。
※一度手荒れを起こすと十分な手指衛生が出来ず、病原微生物の温床となり自身が感染源になってしまうなどの悪循環を起こしてしまいます。
※石けん成分を十分洗い流し、乾燥させることが、手荒れを防ぐポイントです。手洗い後のハンドクリームも効果があります。

ギモンに
お答え!

よろず相談室

ひとり暮らしなので、万が一の事態が起きたときに、きちんと救急要請ができるか不安です。

簡単なボタン操作だけで応答し、必要な支援を要請してくれる民間の緊急通報システムなどのサービスがあります。また、聴覚や言語障害があり、口頭での要請が難しい場合は、携帯電話などで救急要請ができる「web119」などのサービスもあります。これらは事前の登録手続きが必要です。詳しくは、お近くの医療ソーシャルワーカーやケアマネジャーにご相談ください。

地域連携・相談室 は、地域のみならず
当院をつなぐ地域医療の窓口です。

退院・転院支援や、活用できる社会制度の情報提供、患者さんやご家族のご心配事など、誰に相談していいかわからなくて困っていませんか?どんなことでもかまいません。まずはお気軽にご相談ください。

地域連携・相談室は、
西館1階にあります。



Information

<市民公開講座>

肝臓病教室 ~脂肪肝について~

<日時> 11月24日(金) 14:00~16:00

<会場> 徳山中央病院本館11階 大会議室

<内容> 医師(肝臓専門医)・薬剤師・栄養士・事務職員による脂肪肝についての講演

今号の特集テーマである「脂肪肝」についての講演を行います。
興味がある方はぜひご参加ください!

※申込みは不要です。直接会場へお越しください。

参加費
無料

糖尿病週間イベント

<日時> 11月16日(木)
9:00~16:00

<会場> 徳山中央病院本館11階
大会議室

<内容> 各診療科医師、各職種による糖尿病についての講演。血圧・体脂肪・血糖測定、栄養・服薬相談等。糖尿病食の食事は事前申込み制(参加費700円)

※お申込みは栄養管理室へ ☎0834-28-4411(代)

参加費
無料



フレッシュな Vision

期待の新星！徳中で働くフレッシュなルーキーが、未来のビジョンについて語る！

薬剤部
薬剤師（入職1年目）

かわ みき こ
川 幹子

子どもの頃は病気がちで病院にお世話になることが多く、将来は病院で働きたいと思うようになりました。薬剤師の道を選んだのは、身近な薬のことをもっと知りたい、その知識を誰かのために役立てたいと思ったからです。

結婚を機に兵庫県から山口県に引っ越し、新しい家族ができたことで守りたいものが増えました。これまで以上に責任と自覚を持ち、患者さんとそのご家族に寄り添える薬剤師になりたいと思っています。



臨床検査部
臨床検査技師（入職1年目）

たむら まりの
田村 麻莉乃

看護師だった母の背中を見て育つたため、幼い頃から医療従事者になりたいと思っていました。臨床検査技師という仕事を知ったのは、家族の病気が見つかったとき。外からはなかなか見えにくい職業ですが、医療を裏方で支える、なくてはならない存在だと知り、この道へ進もうと決意しました。

常に新しい知識や技術を取り入れ、患者さんの気持ちに寄り添い、他の医療従事者からも信頼されるような検査技師をめざしています。



栄養管理室がオススメする旬食材で健康レシピ！

レンジでカンタン調理！ 秋を感じるヘルシーサラダ

食物繊維の豊富なサツマイモと栄養価の高い柿に、ナッツの食感とコクをプラス。食材の自然な甘みを生かした味付けにしました。マヨネーズにヨーグルトを多めに加えることで、カロリーも抑えました。イモ類や果物、ナッツ類には、血圧を下げるカリウムが多く含まれます。上手に取り入れて高血圧を予防しましょう！

さつまいもと柿のサラダ

《材料(2人分)》

サツマイモ…1/2本(120g)、
柿…1個、レーズン…小さじ2、くるみ…小さじ2
A【プレーンヨーグルト…大さじ2、マヨネーズ…小さじ2、レモン汁…小さじ1、はちみつ…小さじ1、塩…少々】

《作り方》

①サツマイモと柿は1.5cm角にカットする。②サツマイモを水にさらした後、水気を切り、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。③レーズンとくるみは適当な大きさに切っておく。④Aの調味料をよく混ぜ合わせる。⑤全ての材料をAであえて完成。
(管理栄養士 木村 文香)



編集後記

年末に向かってだんだんと慌ただしくなる一方で、気になるのがインフルエンザの流行です。インフルエンザの流行は、例年だと12月～翌年3月頃になります。予防接種がまだの方は早めの接種をおすすめします。また、外出後の手洗い・うがいがいも大事なので、今号でご紹介した正しい手洗いをぜひ実践してみてくださいね！（編集担当 勝津）

ご意見・ご感想を募集しています

誌面に対するご意見やご感想、とりあげてほしいテーマがありましたら、氏名、住所、年齢、性別、ご意見などをご記入のうえ、下記宛先までお便りがE-mailでお送りください。

- ◆宛先／〒745-8522 周南市孝田町1-1 JCHO徳山中央病院 総務企画課 宛
- ◆E-mail／main@tokuyama.jcho.go.jp

JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 冬号 vol.003 2017年11月15日発行

発行/JCHO徳山中央病院 direction&design/しろくまグラフィックス writing/小野理枝 photo/Photo Office MOTHER LEAF

JCHO徳山中央病院 〒745-8522 山口県周南市孝田町1番1号 TEL:0834-28-4411(代) URL:tokuyama.jcho.go.jp/
お問い合わせは…JCHO徳山中央病院 総務企画課 TEL:0834-28-4411 E-mail:main@tokuyama.jcho.go.jp

