

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご

Atago

2018
8月発行

夏号

ご自由にお取りください

最新の治療法について
慢性肝炎の現状と
高知県における

〈特集〉

健康ワンポイント
～食中毒予防～ 夏の食中毒に注意!

各課・各部の紹介
医事課

活動報告

愛 LOVE クッキング
夏野菜ときびなごの南蛮漬け

あたごINFO

高知県における慢性肝炎の現状と最新の治療法について

高知大学医学部消化器内科学
内視鏡診療部 准教授
小野正文 医師



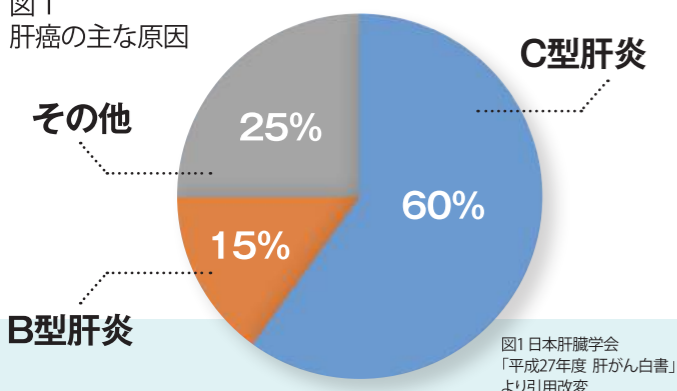
【小野医師 愛宕病院 外来診療日】
水曜日 午前／木曜日 午後

慢性肝炎ってどんな病気？

肝臓は糖質・脂質の代謝、薬物や毒素の解毒、蛋白の合成など多岐に渡る重要な役割を果たしています。肝臓の働きを低下させ慢性肝炎、肝硬変、肝癌へと進行させる主要な原因が肝炎ウイルスです。肝炎ウイルスはA型からE型まで5種類ありますが、その中でも頻度が高く、慢性肝炎や肝硬変、肝癌の発生要因として重要なのがB型肝炎とC型肝炎です。図1のように、全国平均では肝癌の原因の約6割がC型肝炎で、次いでB型肝炎になっていることがわかります。つまり肝癌発症を抑えるためにはこれらウイルス性肝炎を治療することが重要というわけです。

ただ、高知県の場合には飲酒による肝障害がB型肝炎よりも肝癌の重要な要因になっているのが特徴ですので、飲酒を控えめにするのは高知県人の場合には重要と言えます。肝癌で命を落とす方はまだまだ多く、男性の第4位、女性の第7位と死亡率の高い癌です。

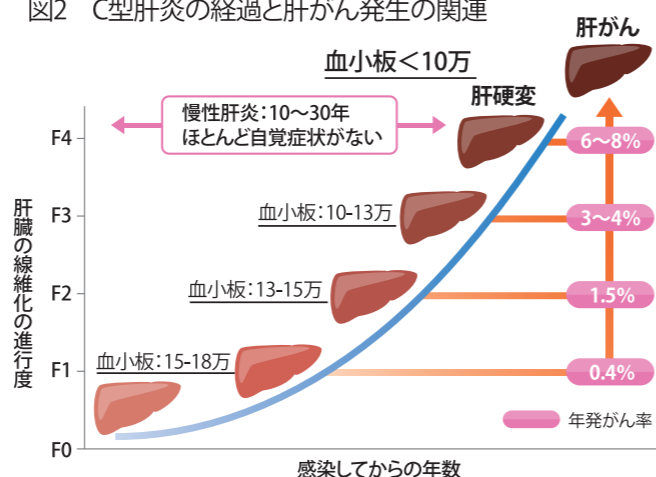
図1 肝癌の主な原因



肝硬変になると肝癌の発症率が跳ね上がります！

図2はC型肝炎の経過と肝癌発症の関連を表したものです。慢性肝炎になると肝臓は全体的に線維が増加して固くなっていきます。その肝線維化の程度を示すのがグラフの左縦軸のF数値です。線維が全くないのがF0で、F4は肝硬

図2 C型肝炎の経過と肝がん発生の関連



変を示しています。肝臓の線維化がまだF1程度の軽度の慢性肝炎の時には肝癌の発生は年率0.4%程度ですが、肝臓の線維化が進行し肝硬変(F4)になると肝癌の発生は年率6~8%に跳ね上がるのです。このことから、早期に慢性肝炎を治療して肝硬変に進行しないようにすることが肝癌のリスクを抑えられることが分かります。その意味でも、肝炎検査で陽性と分かった場合には肝硬変になるまで放置するのではなく、直ちに専門医を受診して早期に的確な治療を受けてください。また、高知県では飲酒をする方が多いですが、飲酒はウイルス性肝炎の進行も増進し、肝硬変や肝癌への速度を早めることが分かっています。このため、特に慢性肝炎にかかっている方は飲酒を控えめにしてください。

1日1回の飲み薬でC型肝炎ウイルスが撲滅できます！

慢性肝炎の原因で最も重要なC型肝炎は、日本に200万人の感染者がいる国内最大の感染症です。感染し続けると

慢性肝炎から肝硬変、そして肝癌になる可能性が高い感染症なのです。C型肝炎の治療法は現在では飲み薬のみの極めて便利な方法となっています。以前はインターフェロンという注射薬で治療を行っていましたが、発熱や倦怠感など多くの副作用があったにもかかわらず、当初の治療率は6%程度でした。しかし、医療の進歩に伴い治療率が向上し、現在ではウイルスを直接攻撃できる飲み薬(DAA)の治療薬が主流となり、その治療率が97~100%と高い効果が期待できるようになっています。さらに、服用期間は1日1回、2~3カ月で、副作用はほとんどない薬剤です。薬の種類は数種類あるため、肝臓専門医の判断により使い分けることになります。薬は大変高額ではありますが、公的な助成金制度を利用することで、薬剤費、血液検査、再診料を合わせても月に1~2万円程度で済みます。詳しいことは肝臓専門医もしくは肝炎医療コーディネーターにご相談ください。

B型肝炎は治療薬で抑え込みましょう。

次に肝癌の原因の約15%を占めているB型肝炎についてお話しします。B型肝炎は母子感染や夫婦間感染など血液を介して感染することが多い感染症です。この治療法についても2000年ころからウイルスを抑え込む飲み薬が登場しています。B型肝炎はC型肝炎と違い、薬でウイルスを完全に排除することは出来ませんが、継続的に薬を服用す



ることで肝癌の発症を抑制することが明らかとなっています。この治療法についても、C型肝炎と同様に公的な助成金制度が活用でき、月1~2万円程度で治療、検査、診察を受けて頂くことが出来ます。B型肝炎は血液中のウイルスが少ない場合には、たとえ感染していても慢性肝炎、肝硬変、肝癌へ進む可能性は高くありません。しかし、中には突然肝癌が発症するケースもありますので、C型肝炎と同様に一生に一度はB型肝炎の検査をして頂くとともに、肝炎陽性の場合には肝臓専門医の診察を是非とも受けて頂きたいと思います。

新生児に対するB型肝炎の予防接種が始まりました。

B型肝炎は赤ちゃんの時に予防接種を受けることで感染を防ぐことが出来ます。かつては任意の接種でしたが、2016年10月からは新生児全員が公費負担により定期接種する制度が始まっています。これにより、今後はB型肝炎の患者さんの数は徐々に少なくなっていくことが期待されています。これからお子さんが生まれてくるご予定の方は担当の産科医師にご確認ください。

肝炎の検診、精査、治療を受けましょう。

B型肝炎、C型肝炎ともに精密検査、治療において公的な助成金制度が充実しています。それに関わらず、検診や病院などで肝炎ウイルスが陽性と判明しても精密検査や治療に行かない方が高知県内にもまだまだ多数います。しかし、B型肝炎やC型肝炎は肝癌を高率に引き起こす“感染症”であることを今一度認識する必要があります。“感染症”は治しましょう。これまでに肝炎検査を受けたことのない方は、採血だけの簡単な肝炎検査を是非とも一生に一度で良いので受けて頂きたいと思います。また、肝炎検査で陽性と言われた方は、精密検査に行き、治療が必要な場合には肝臓専門医がいる医療機関で適切な治療を受けてください。

愛宕病院は肝炎のプロが揃っています！

肝炎検査は高知県内の保健所においては無料で行っており、医療機関においても高知市では無料で実施できる場合がありますのでお問い合わせください。愛宕病院では、高知市在住の方については高知市の無料肝炎検査を受けて頂くことが可能です。

また、愛宕病院ではC型肝炎、B型肝炎はもちろん、脂肪肝(NASH)、アルコール性肝障害などの慢性肝炎や肝硬変、肝癌の治療を専門としている肝臓専門医と、5名の肝炎医療コーディネーターが常駐していますので、分からないことがあれば何でもお気軽にご相談ください。

～食中毒予防～ 夏の食中毒に注意!

栄養科 管理栄養士 塩田真琴

気温と湿度が高くなる夏場は、細菌の繁殖が活発になります。そこで心配される食中毒ですが、特に夏場に注意したい食中毒は細菌性食中毒です。原因となる細菌の特徴を知り、食中毒から身を守りましょう。

健康
ワンポイント



細菌性食中毒とは・・・

気温や湿度が高い環境で原因となる細菌が増殖します。細菌性食中毒には大きく分けて感染型と毒素型に分けられます。

細菌性食中毒

感染型

食品内で一定菌数以上に増殖した原因菌を摂取し、腸管内で感染することによって発症
(代表的な原因菌) 病原性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラなど

毒素型

食品内で原因菌が増殖する際に毒素を発生し、その毒素を食品とともに摂取することによって発症
(代表的な原因菌) 黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など

～感染経路～

細菌性食中毒は経口感染で感染する。細菌に汚染された食品や水、細菌感染した患者や保菌者*からの糞便や吐物、細菌が付着した手や調理器具を十分に洗わずに調理した食品、細菌感染したペットや家畜などから感染します。

*保菌者とは…病原体を保有しているが発症していない人のこと

細菌が増殖しやすい3要素がある!!

- ①栄養分 …タンパク質食品は、細菌にとって最良の栄養源
- ②水分 …細菌は水に溶けた栄養分を分解して摂取
- ③温度 …細菌の増殖には温度が最も大きな要因
一般に15℃～40℃が適した温度、35℃前後でよく増殖

これら3つの条件が揃うと細菌が増殖しますが、きちんとした対策をとることで未然に防ぐことができます!

症状と治療法

原因菌によって症状は様々ですが、特徴としては腹痛や吐き気・下痢などの症状が見られます。また、細菌性食中毒の治療法は特になく、下痢や嘔吐に対して脱水症状にならないように点滴などで水分や栄養分を補給します。自己判断で下痢止めや吐き気止めなどの服用はせず、早めに医療機関へ受診するようにしましょう。

食中毒を
予防する
には??

～食中毒予防の三原則～ 食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」

「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食材に直接触れる場合には手袋をし、作業の前や作業変更ごとに手洗いをしましょう。また、ふきんやまな板などの調理器具にも細菌は付着しますので、洗浄・除菌・乾燥をし、日頃から清潔に保つようにしましょう。

「ふやさない」

食品についた菌は時間と共に増えます。作り置きしたものを常温保存するのは危険です。調理の際は、迅速な調理・提供と冷却を心がけ、購入後はすぐに冷蔵庫で保存するようにしましょう。また冷蔵庫を過信せず、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

「やっつける」

食中毒を起こす細菌は冷凍しても死ぬことはいませんが、熱には弱いので細菌を死滅させるには加熱させることが重要です。ほとんどが85℃以上の熱により死滅しますので、中心部までしっかり加熱しましょう!

習慣づけよう! 衛生的な手洗い



出典:(公社)日本食品衛生協会
「日食協が推奨する衛生的な手洗い」
(無断転載・複写禁止)

みなさんはじめまして! 新任医師紹介

2018年4月1日より
精神科・心療内科に
五十嵐徹医師が着任しました。

[五十嵐医師よりひとこと]

精神科を担当します五十嵐徹と申します。これまで総合病院で身体合併症のある患者さんを多く診療して参りました。愛宕病院でも一人ひとりの患者さんと真摯に向き合い、全人的な医療を心掛けて参りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

[外来診療日] 火曜日 午前



各課・各部の紹介

医事課

医事課って何をしているところ?

当院の「医事課」の業務は、「受付・会計窓口業務」、「請求業務」及び「健診業務」の大きく3つに分かれています。それぞれの業務内容は以下のとおりです。

<受付・会計窓口業務>

患者さまが来院されたときに診察の受付、保険種別の確認、住所や電話番号等の登録を行っています。外来診療後の診療費や入院費用のお支払いをしていただく窓口でもあります。また、各種診断書や証明書等の文書の受付も行っています。



受付

<請求業務>

患者さまの診療費の計算を行う部門です。診療費は、国が定めた「診療報酬点数表」をもとに、患者さまが加入されている医療保険ごとに自己負担額を計算して請求を行っています。また、ひと月分の診療内容をまとめた「診療報酬明細書(レセプト)」を作成し、保険者に提出する「保険請求」もこの部門の業務です。

<健診業務>

「人間ドック」、「脳ドック」等の各種検診の受付・ご案内、「特定健診」、「職場健診」等の受付・ご案内を担当しています。「自動車運転外来」のお問い合わせへの対応も当部門で行っています。

医事課の業務の概要をご紹介いたしましたが、医事課は、患者さまと接する機会の多い部門です。接遇やマナーはもちろん、日々の業務の中で個々のスキルアップをはかり、患者さまが少しでも快適な診療を受けていただけるよう励んでいきます。



再来受付機

わからないことがありましたら、お気軽にお尋ねください!

活動報告

朴啓彰先生



第1回 リハビリ健康運動教室

2018年5月26日 開催

5月26日、第1回リハビリ健康運動教室を開催することができました。内容は内科の森岡秀記医師による『糖尿病の治療について』リハビリテーション部の佐藤大雅理学療法士による『リハビリ健康教室～糖尿病編～運動をするうえで大切なこと』というテーマでした。糖尿病は生活習慣病のひとつであり、食生活の乱れや日々の運動不足によるものが多く、治療や運動をしない状態が続くと心筋梗塞や脳梗塞などの病気を発症するリスクが高いとされています。参加者の多くは「いきいき100歳体操」や「かみかみ100歳体操」への参加だけでなく、生活の中でもウォーキングを取り入れ、行うなど運動への関心が高いことが伺えました。今後は運動の内容や負荷量だけでなく、普段の食事内容なども考慮して生活していただければ、健康寿命の延伸に繋がるのではないかと思います。



第43回 健康教室

2018年5月9日 開催 参加者104名

脳をまもって 健康寿命と 運転寿命を延ばそう!

講師:高知検診クリニック 脳ドックセンター長
愛宕病院 脳神経外科 木曜日午後担当
朴啓彰(パクケチャン)先生

高知工科大学の客員教授でもある朴先生から長年の研究データをもとに、タバコや飲酒が脳に及ぼす影響、脳と運転能力の関係など興味深いお話を聞くことができました。2017年10月に朴先生が当院に開設した「認知症疑いの高齢ドライバーを対象とした自動車運転外来」は全国的にも注目を集め、今後の高齢ドライバーの安全運転推進に役立つことが期待されています。

第44回 健康教室

2018年6月9日 開催 参加者157名

その物忘れ大丈夫!? 知っておきたい認知症の話

講師:高知大学医学部 神経精神科学講座
教授 数井裕光(カズイヒロアキ)先生

これまでの健康教室のアンケート結果でも要望の多かったお話で、参加者数も過去最多を大幅に更新しました。認知症の症状、原因となる疾患、治療法や対応法、さらにはケア体験を共有するコミュニティサイト「認知症ちえのw.net」のことなど、さまざまなことについてお話いただきました。認知症に対する周囲の理解や、社会全体で取り組むことの大切さを学ぶことができ、たいへん有意義な教室となりました。

数井裕光先生



愛LOVE部活!

卓球部 (部員数:12名)

愛宕病院卓球部は平成29年2月に発足し3月7日より活動を開始しました。病院職員とその家族を対象に入部希望者をつのりました。練習は週2回(火曜・金曜)の業務終了後、18:30~20:30の2時間、3病棟1階のリハビリ室を間借りして行っています。経験者だけでなく初心者もおおり、教えあいながら楽しく練習をしています。今年の2月より公式戦ではありませんが大会にも出場する様になり、今後も積極的に参加していく予定です。



愛宕病院テニスクラブ (部員数:26名)

発足は2年前の4月。神戸から来た森岡先生が「テニスをしたい!」と言ったことがきっかけでした。現在、部員は看護師10名、透析室4名、医師・検査室・リハ・電算室の各2名、薬剤部・総務・DA・地域連携室の各1名の総数26名です。市営かサンピア高知のテニスコートで、毎週月金の午後7時から9時に活動しています。最近集まりが悪いのでテニス大会をして、その後反省会(飲み会)をしようということになり、7月13日にサンピア高知で、初めての院内テニス大会を開催しました。実力が拮抗するようにペアを組みました。結果は表のとおりで、練習していて、よく動いたペアが優勝しました。



1コート	A	B	C	D	順位	総合順位	2コート	A	B	C	D	順位	総合順位
柿内・國摩	0	0	3	4			森岡・川島	1	1	3	2	2	
黒田・佐伯	3	1	0	3			入交・山本	1	3	3	1	1	
常石・窪内	3	1	1	1	4		鎌山・矢野	1	0	1	3		
永野・田村	0	3	1	2	3		西村・山崎	0	0	1	4		

愛 LOVE クッキング

夏にピッタリ!

管理栄養士 新階 千尋



吸収されにくいと言われるカルシウムは、お酢と一緒に摂ることで、吸収率が高まります。

新階 千尋

1人分
170kcal
塩分1.7g

夏野菜ときびなごの南蛮漬け

材料と作り方 (2人分)

- きびなご 12尾 ●小麦粉 大さじ2
- 赤パプリカ 1/2個 ●サラダ油 大さじ1
- 黄パプリカ 1/2個
- きゅうり 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- かいわれ大根 5g

- A-
- 酢 大さじ2 ●おろし生姜 1g
 - 砂糖 大さじ1 ●水 大さじ1
 - 醤油 大さじ1 ●鷹の爪 お好みで

- かいわれ大根以外の野菜をすべて細切りにしてAに漬けておく。
- きびなごをよく洗い水気を取る。(臭いが気になる時は塩をふって洗う)
- きびなごに薄く小麦粉をまわして中火で両面を焼く。
- ③を①の中に入れて漬けてみ、粗熱を取り冷蔵庫で30分冷ます。
- 器に盛り付け、かいわれ大根を添えます。

きびなご

旬は夏と冬の2回。初夏は産卵の時期なので子持ちになります。ビタミンDやカルシウムはもちろんです。ビタミンB6やB12など栄養たくさん。火を通せば骨も柔らかくなり、まるごと食べられるのでカルシウムを手軽に摂ることができます。また、血液の流れをよくするEPAや脳を活性化させるDHAも多く含まれています。

パプリカ

肉厚でピーマンより甘みが強く癖がない為サラダなどにも適しています。ビタミンCやEを多く含む抗酸化作用が高い為、細胞の酸化を予防し、動脈硬化や心疾患、加齢による様々な症状を防いでくれます。また、赤色パプリカはカプサイシンを多く含む、新陳代謝を高める効果も。



愛宕病院 健康教室のご案内



毎月第2土曜日開催
(講師の都合による変更の場合あり)
時間:14:00~15:30
場所:愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室

事前申し込み不要・参加費無料です

【お問い合わせ】愛宕病院 広報担当 伊東
TEL(代表) 088-823-3301

今後の予定

2018年9月15日(土) 13:30~15:00

※開催日、開始時刻が通常と異なります

「心電図検査でどんなことがわかるの?」

講師:東京医科歯科大学 先進不整脈学講座
助教 前田 真吾 医師

2018年10月13日(土) 14:00~15:30

「コツコツ元気に!骨粗しょう症の話」

講師:整形外科 福田 剛一 医師

「骨粗しょう症 薬の話」

講師:骨粗鬆症マネージャー 古味 理砂(外来看護師)

「運動が骨に与える影響」

講師:理学療法士 吉川 桃子

健康教室に
参加すると

高知家健康パスポート ヘルシーポイントがもらえる!

健康教室を受講すると緑のヘルシーポイント
シールが1枚もらえます!

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~11:30	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:00~12:00 (月~木第2,4金第1,3土)	14:00~17:00 (木・第2,4金)
泌尿器科	9:00~11:30 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科		14:00~17:00 (月・水・金)
耳鼻咽喉科	9:00~11:30 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※各科診療日については、あらかじめ電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

梅雨明け前の西日本豪雨ではこれまでにない甚大な被害が広範囲に出てしまいました。犠牲になられた方々に謹んで哀悼の意を表するとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。高知県民にとっても高知自動車道の崩落など、驚くことばかりでした。被災地の復旧復興には長期間かかるとは思います。台風シーズンや酷暑を乗り越え、少しでも穏やかな秋を迎えたいものです。

今号の表紙は春野町弘岡中にある「天水分神社(あまのみくまりじんじや)」での一枚。参道脇の池には荒倉山から染み出る湧水をたたえ、その流れはあじさい街道沿いの用水路などにもつながっているそうです。

