

# かけはし

2018年  
11月  
vol.97

ご自由にお持ちください

【特集】非アルコール性脂肪肝炎—NASH—

## お酒は飲まないのに 脂肪肝から肝炎に!?

解決! 医療あるある—04

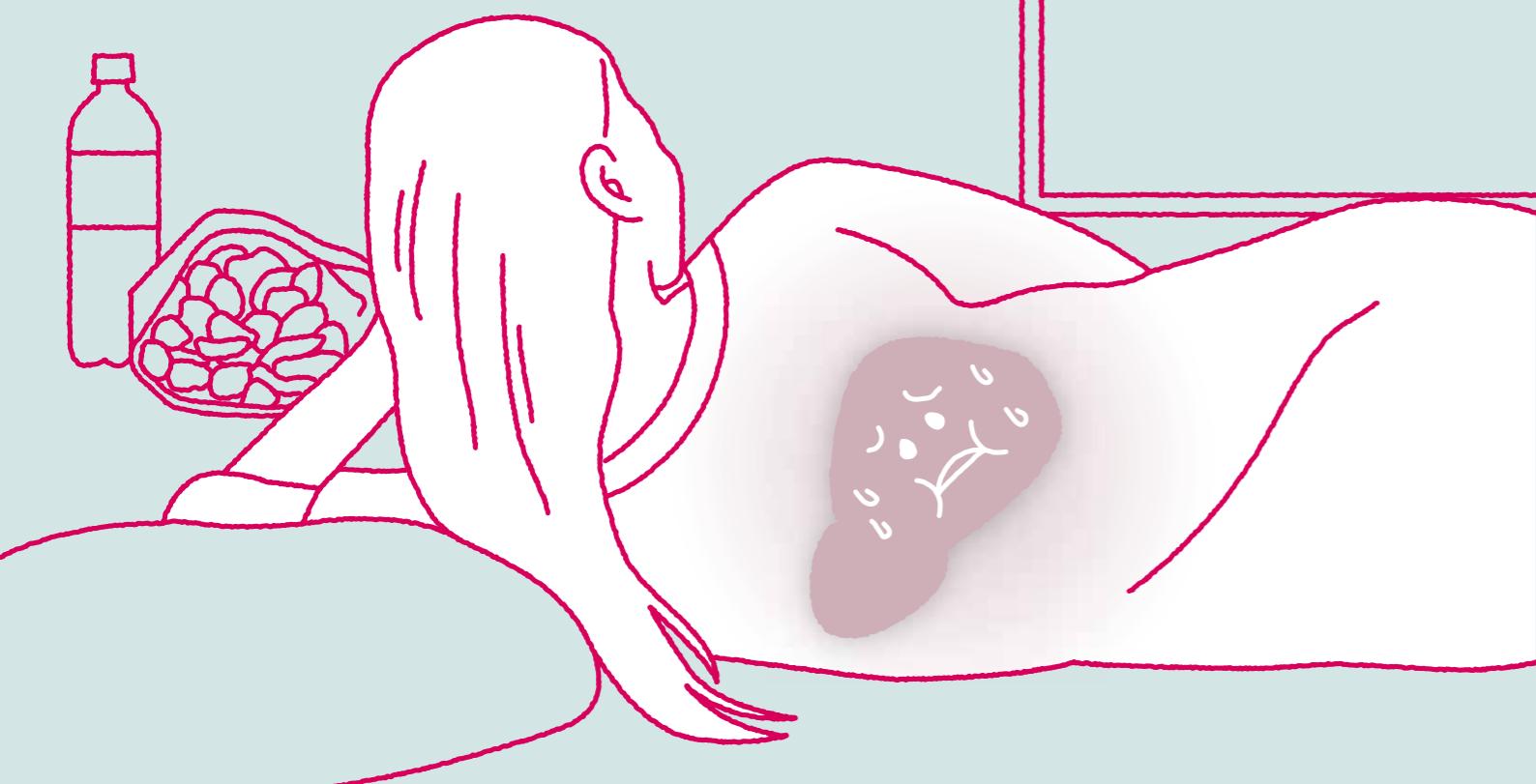
頭の痛み、間違った対処していませんか?

地域連携医療の紹介

インフォメーション

笑顔で介護 vol.04

家庭での血圧 正しく測って笑顔で健康管理



かけはしの特集やバックナンバーが  
ウェブサイトから見られます!

<https://www.fukui-saiseikai.com/about/magazine/>



当病院の認定看護師による、  
知っていると得する介護の  
豆知識をご紹介します。

## 家庭での血圧 正しく測って笑顔で健康管理

血圧測定は、体の状態を知る最も分かりやすい方法です。高血圧の多くは自覚症状なく進行していくため、毎日血圧を測定してコントロールすることが治療の判断や様々な病気の予防につながります。

しかし、自宅療養の場合、ご自分で正しく測定するのが難しい方もいらっしゃるでしょう。自己判断で血圧の薬をやめてしまうと、心筋梗塞や急性心不全が発症することもあります。ご自宅で正しく測る方法をマスターしましょう。

慢性心不全看護認定看護師 柳生 幡子



### 押さえておきたい家庭での測定ポイント



ポイント1  
タイミング

いつも同じ条件で  
朝夕2回

時間やタイミングを決めておくと忘れず測れます。  
こんな時がオススメ!

- |   |   |
|---|---|
| 朝 | ●朝起きてトイレの後<br>●朝食や内服の前<br>●起床して1時間以内<br>●寝る前のトイレの後<br>●入浴・食事の1時間後 |
| 夜 |   |



ポイント2  
環境

リラックスした状態で  
測りましょう

- 室温は寒くも暑くもない場所で
- 背もたれつきの椅子に座って、1~2分安静にする
- 測定中は会話をしない



ポイント3  
付け方

血圧計は正確に  
使いましょう

- カフ(腕帶)は心臓の高さになるように
- 肘関節の少し上にカフを巻く
- カフの間に指1本入る程度巻く
- 厚手の服の場合は、脱いでからカフを巻く



ポイント4  
記録

家庭血圧が  
診察の参考に

- 測定した数値はしっかり記録する
- 1度につき原則2回測定し、平均をとる
- 週5回以上測定した記録を診察時に医師に見せる
- 血圧は常に変動するので、数値に神経質にならないで



家庭血圧における降圧目標——年齢や病気によって目標血圧は変わります。

	上の血圧(収縮期血圧)	下の血圧(拡張期血圧)
若年・中年、前期高齢者患者	135mmHg未満	85mmHg未満
後期高齢者患者(75歳以上)	145mmHg未満	85mmHg未満
糖尿病患者	125mmHg未満	75mmHg未満
慢性腎臓病患者	125mmHg未満	75mmHg未満
脳血管障害患者／冠動脈疾患患者	135mmHg未満	85mmHg未満

理念

患者さんの立場で  
考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します  
私たちは、信頼される医療を提供します  
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.97 2018年11月

[発行] 福井県済生会病院  
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1  
TEL: 0776(23)1111 (代)  
[責任者] 笠原善郎 [編集] 経営企画室

## 気づいていないだけかも!? いつのまにか肝炎

お酒を飲まないのに脂肪肝から肝炎に至った例



50代女性

主な原因

肥満／甘いものが好き  
閉経／運動不足



30代男性

主な原因

不規則な生活／偏った食事  
高カロリー摂取／運動不足

脂肪肝って、  
お酒を飲む人が  
なるんでしょう?

肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」。実は、左のような方も脂肪肝になるリスクが高い傾向にあります。お酒をあまり飲んでいないのに脂肪肝になり、肝臓の病気が進行することもあるのです。

肝炎って  
B型やC型と言われるものでは?

脂肪肝、放置すると  
どうなるの?



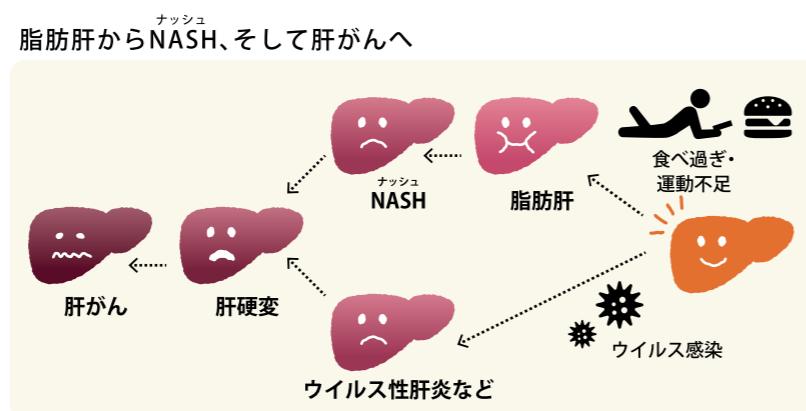
内科医長  
日本肝臓学会認定肝臓専門医  
真田 拓 医師

肝炎などとB型肝炎やC型肝炎などのウイルス性肝炎をイメージする方も多いでしょう。これらの肝炎は治療の進歩により減少しています。逆に増加しているのがNASH。肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病を抱えている方は要注意です。

放置すると肝臓が炎症を起こし肝炎になり、肝臓が硬くなる肝硬変、そして肝がんへと進行する可能性があります。脂肪肝から少しずつ進行する肝臓病のことを「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」といいます。お酒を飲まない人が発症する肝炎のひとつと言った方がいいかもしれません。

もしかして私もNASH?  
当てはまる人は要注意

- 近年、体重が増えた
- 運動をする習慣がない
- 生活が不規則
- 高血压、糖尿病、生活習慣病だ
- 閉経している(女性)



POINT NASHは子どもやそれほど太っては見えない人でも発症します。実は皮下脂肪よりも内臓脂肪の値の方が重要!

非アルコール性脂肪肝炎 — NASH —

# お酒は飲まないのに 脂肪肝から肝炎に!?

「お酒を飲まないから大丈夫」と思っていませんか?

飲まなくても、肝臓に脂肪がたまって脂肪肝に、

そして肝炎になる可能性が…。発症のリスクを知りましょう。



\*肥満度を示す体格指数 BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

まずはここから！

## 運動 & 食事療法

食べて運動をしない生活習慣が原因の脂肪肝は、食事療法と運動で改善できます。

肝臓についての脂肪はとれやすい

運動で体重を減らす

3~6ヶ月でゆるやかに~7%を自安

食事で体重を減らす

生活習慣の見直しを！

間食しない

夜遅く食べない

ウォーキング

肝臓のこと、気になったらいつでもご相談を

肝疾患センター  
肝疾患相談支援室  
0776-28-1197  
平日 8:30~17:00  
(土・日曜日、祝祭日を除く)

福井県済生会病院 肝疾患センター

検索

## NASHの治療方法

ゴロゴロ、バクバク、  
ブクブクからの脱却  
肝臓に負担をかけない  
生活習慣に

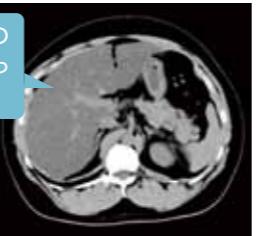
## 診断方法

いくつかの検査を重ねて、肝臓の病気かどうか、どの段階かを特定していきます。診断結果から治療の方向を判断します。

### 2 超音波検査(エコー)やCT検査などの画像診断

肝臓が変形していないか、肝臓の纖維化が進んでいないか、画像診断で確認します。

CTでは脂肪肝の方は肝臓が黒っぽく見えます。



### 1 血液検査

基準値内かどうかを判断します。

#### チェック項目

- AST/ALT  
(肝臓の細胞の中に存在する酵素)
- γ-GTP/ALP  
(肝臓や胆管の細胞膜に存在する酵素)  
の値を確認します。



### 4 組織生検

フィブロスキャンで肝炎が疑われる場合は、肝臓の一部を採取し調べます。



### 3 フィブロスキャン

当院は肝臓の硬さや脂肪量を測定し、数値化できる検査装置「フィブロスキャン」を導入しています。身体に傷をつけず、病気の進行がどの程度か知ることができます。



痛みはありません。検査は内科外来で行い、約5~10分で終わります。



副院長・内科主任部長  
肝疾患センター長  
日本肝臓学会認定肝臓専門医  
野々木 和夫 医師

INFO

無料

### 肝臓病教室にご参加ください

正しい知識を伝えるため、毎月異なるテーマを設けて開催しています。肝臓の病気について知りたい方はどなたでも参加できます。

申し込み不要！お気軽にご参加ください

開催：毎月第2木曜日 場所：メディカル情報サロン

肝疾患診療連携拠点病院です

日本肝臓学会認定肝臓専門医8人と看護師、薬剤師、管理栄養士、検査技師、理学療法士などの専門スタッフが肝疾患の方に病気や治療の説明をいたします。

福井県は肝炎に関する先進県で、いち早く肝炎の予防や検査を呼び掛けてきました。コーディネーターは無料検査のことや、病気に関する正しい知識を一般の方にも分かるようにお声掛けをしています。肝炎の検査や治療に入る患者さんの不安をやわらげられるよう、肝炎に関する幅広い知識とスキルを基に、医師、看護師や薬剤師などと連携して、心を添わせて歩む役割を担っています。

## NASHの怖さ、それは「自覚症状がないこと」！

肝臓は「沈黙の臓器」です。脂肪肝やNASHになつても「痛い」「だるい」などの症状が出ないため、見た目にも本人にも分からないのが現状です。しかしNASHが肝硬変へと進行すると黄疸、むくみ、腹水など特有の症状が現れます。症状が現れた時には思いのほか進行している場合があります。前ページの項目に当てはまる方、気になる方はご相談ください。

福井県済生会の

## 肝炎への取り組み

「いつのまにか肝炎」を防ぐために、「知って肝炎」活動をしています

肝炎医療コーディネーターが在籍

「肝炎なんて人ごと」と思われている方はまだまだ多くいらっしゃいます。そのような方に肝炎ウイルス検査を受けでもうようお声かけしたり、肝炎の知識を広めたりするのが肝炎コーディネーターです。当院は、福井県と連携しまいました。当院の患者さんだけではなく、県内の肝炎撲滅に貢献していくたいと思います。

NEWS

2018年8月、厚生労働省の新制度「肝炎プロモーター」が発足。橋本看護師(左から3番目)は、県内外の病院や関係機関に出向き、肝炎検査の受診を促す講演や啓蒙活動を行っており、このような取り組みが高く評価され、全国で6人のうちの1人として選出されました。

肝炎プロモーター  
肝炎コーディネーター  
橋本 まさみ看護師

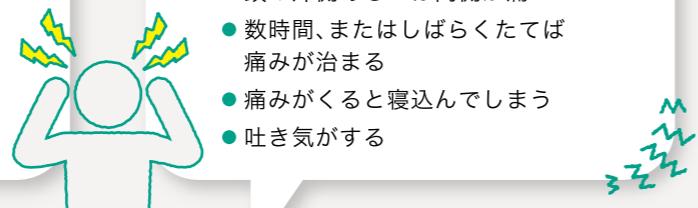


痛みに合わせた対処法で治しましょう！

### あなたの頭痛はどちらですか？



- 締め付けられるような痛み
- 頭全体あるいは後頭部や首すじが痛い
- 頭痛でも家事や仕事はこなせる
- 肩こりがひどい
- 仕事や日常にストレスを感じている

- 
- ズキズキ、ドクドク脈打つような痛み
  - 頭の片側あるいは両側が痛い
  - 数時間、またはしばらくたてば痛みが治まる
  - 痛みがくると寝込んでしまう
  - 吐き気がする

原因・症状

解消法

#### 緊張型頭痛

頭痛の中でも多いのが緊張型頭痛です。肉体的な疲れと精神的な負担から頭痛になるので、その緊張をやわらげることで解消します。



筋肉をリラックス  
姿勢を正す  
ストレッチ、体操



ストレスの発散  
趣味、入浴、旅行  
アロママッサージ等

#### 片頭痛

緊張型頭痛と真逆で、頭の中の血管が広がった状態です。市販のお薬の成分では、片頭痛は治せません。特効薬「トリプタン製剤」を正しく服用することで痛みからの解放を促します。



痛む場所を  
冷やす



飴など甘いもの  
を食べる



寝る



控えたい  
食べ物



赤ワイン  
チーズ



甘くても  
チョコはNG

#### こんな場合はすぐ受診！

脳梗塞や脳腫瘍の可能性があります

- 突然経験したことのない頭痛が起きる
- 原因不明の高熱や吐き気を伴う頭痛が起きる

### 頭痛外来

**頭痛が治まっているときに受診を。**

頭痛のサイクルや症状をメモして持参くださると詳しく診断できます。他の病気との関連性を含めて問診、診察、検査いたします。

診療日 毎週木曜日 8:30~11:30(予約制)

予約受付 月~金曜日 8:30~17:00

0120-29-1706(予約センター)



#### 痛み止めて頭痛を ごまかさない

日常的な頭痛を抑え、日常生活を送るように、正しい薬を処方し飲み方も指導します。長年、頭痛が治まらない方もあきらめず、ご相談ください。



こんなこと、ありませんか？

頭が痛くても鎮痛剤で紛らわしている。

仕事や人間関係のストレスを抱えたままにしている。

頭痛は一時的なもの、といつも我慢してしまう。



#### 関連医療ワード

##### 一次性頭痛と二次性頭痛

頭痛には大きく分けて2種類あります。「一次性頭痛」は、片頭痛や緊張型頭痛など、頭が痛むこと自体が病気の頭痛のこと。全体の約9割を占めます。片頭痛には特効薬があり、緊張型頭痛にはリラックスが大切です。一方の二次性頭痛は、脳腫瘍やくも膜下出血など他の病気が原因で起こります。割合は少ないものの、危険を伴いますので、発症した場合迅速な手当てが必要です。

チクチク、ガンガン、ズキズキ。頭痛は、誰しも一度は経験したことのある身近な症状ですが、甘く見てはいけません。鎮痛剤を服用すると一時的に治まりますが、鎮痛剤と言えど薬。飲み方を誤つたり飲み過ぎたりすると、副作用や痛みがさらにひどくなる「薬剤使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」を引き起こす危険もあります。また、頭痛は命に関わる病気のサインの場合であることも。突然、いつもと違う頭痛に襲われた場合は、速やかに病院を受診する必要があります。

痛みの悪化や命に関わる危険も！

# 間違つた対処していませんか？

そんなあなたは要注意！



福井市

地域の施設で長期療養を

## 富永病院

[内科、消化器内科、小児科、人間ドック]

院長 富永 洋介

医療と介護の境界に立ち  
患者さんと家族の安心をサポート

当院は疾患治療をはじめ、医療用と介護用の病棟を併設した「介護療養型医療施設」として要介護の方も受け入れております。併設しているからこそ急変にも対応でき、安心して過ごせる環境を整えています。近年、このような形態が減少する一方、経鼻経管栄養などに未対応の介護施設も多いのが現状です。しかし自宅での介護は、ご本人・家族への負担が大きいもの。最期まで入院でき、経済的負担も比較的軽い当院のような施設の役割は、今後ますます重要になるのではないかでしょうか。患者さんには平易な言葉で話しかけ、同じ目線に立ちながら穏やかに過ごしていただけでなく、ご家族の方にも安心して頼っていただける施設でありたいと考えています。

福井市西木田3-4-26  
TEL.0776-36-1841

[診療時間]

平日 9:00~12:00 / 14:00~18:00  
土曜 9:00~12:30

[休診日]

土曜午後、日曜・祝日

[福井鉄道 福武線]  
商工会議所前駅 下車 徒歩約5分

福井市

患者さんの立場での診療

## 齊木内科循環器科医院

[内科、循環器科、胃腸科、呼吸器科]

院長 齊木 茂樹 医師 大江 迪子

気負わずリラックスして  
診察を受けられる環境作りを

長年、城東地区に育てていただいた当院は今夏リニューアル開院いたしました。これを機に、診療も医師二体制に刷新。それぞれ循環器と消化器を専門としながら、皆様の健康を広くサポートするため、広く一般内科から診療しています。近年は生活習慣病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)が増加傾向にあります。当院では禁煙外来も実施しておりますので、是非ご相談ください。高齢化が進む現代社会において、当院の患者さんも例外ではなくなっています。主に院長が訪問診療に対応しておりますので、お体に不安な点等ございましたら、一度お声かけください。また、専門性が高いと判断した場合は、基幹病院と速やかに連携が取れる体制を整え、開放型病棟を利用したりと積極的に共同診療を行っておりますので、安心してお越しください。

福井市城東2-8-11  
TEL. 0776-21-5000

[診療時間]

平日 8:30~12:30 / 14:00~18:00  
木曜 8:30~13:00  
土曜 8:30~12:30 / 14:00~17:30

[休診日]

木曜午後、日曜・祝日

[すまいるバス]  
城東・日之出方面  
城東2丁目バス停 徒歩3分

坂井市

口腔内環境改善のお手伝い

## はつせがわ歯科医院

[歯科、小児歯科、歯科口腔外科]

院長 初瀬川 千晶

私たちが“良くなるためのお手伝い”係  
心地よい口腔内環境作りが信頼関係の鍵

地域に親しまれていた先代「初瀬川歯科医院」をリニューアルし、今年6月に開院しました。一般的な歯科治療から、親知らずの抜歯、小さな嚢胞の摘出など簡単な口腔外科にまで対応。重症の場合は、迅速に基幹病院と連携できる体制を整えていますのでご安心ください。

院長をはじめ、スタッフはすべて女性。診療室の1つにキッズスペースを設けるなど、院内に行き届く女性ならではの視点が好評です。診療前のカウンセリングで充分な説明を行うだけでなく、患者さんの思いもしっかり聞くことを心がけています。今後は、治療する場所である以上に、身だしなみを整えるように気軽に来ていただける場所を目指して体制・環境を整えていきます。

坂井市春江町江留上中央1-33  
TEL. 0776-51-0149

[診療時間]

平日 9:00~12:30 / 14:00~18:00  
土曜 9:00~13:00 / 14:00~16:30

※予約制、予約は診療時間終了の30分前まで

[休診日]

水曜・日曜・祝日

[JR北陸本線]  
春江駅下車 徒歩10分

敦賀市

的確な診断、的確な処置

## はせペインクリニック

[ペインクリニック整形外科、ペインクリニック内科、麻酔科]

院長 長谷 浩吉

痛みの悪循環を断ち切る！  
県内唯一の“痛み”に特化したクリニック

2008年に県内初の“痛み(ペイン)”専門クリニックとして開院しました。痛みがあれば全身、部位を問わず診察しています。頭痛・顔面痛をはじめ、歯科口腔外科や整形外科等の全ての痛みに対応します。メインに行っている治療は「神経ブロック療法」で、簡単に言うと神経のすぐ傍に薬を注入して痛みをとることにより、痛みの悪循環を断つ治療です。即効性と持続性も期待でき、当院では約7割の患者さんが施行されています。

私は何より「患者さんのための医療」を第一としています。患者さんが望まれない治療は行いませんので、安心してご相談ください。「歳だから」と諦めず、積極的に治療し、明るい毎日を取り戻しましょう。

敦賀市中央町1-13-30  
TEL. 0770-25-1370

[診療時間]

平日・土曜 9:00~12:30  
水曜 9:00~12:00

[休診日]

日曜・祝日

[敦賀コミュニティバス 中央線]  
市役所前バス停下車すぐ



この度は貴重なご意見ありがとうございます。

健診センターではいだいたいご意見をもとに、今年度より健診着をリニューアルいたしました。胸元を詰め、バストラインも目立たなくするなど、受診の方に快適にお過ごしいただけるよう、「品質」「安全」「機能」「デザイン」「色彩」の視点から検討を重ねたデザインです。今後もお気づきの点等ございましたら、ぜひお知らせください。

なお、お忘れ物を防ぐために健診着にはあえてポケットをつけておりません。携帯電話などお荷物を持ち歩きたい方は、クリアバッグをご用意しております。

ごご利用ください。

・健診着は胸元が開きすぎていて、下着をつけていないので特に気になります。

- ・コンビニやスーパーへ行く際、健診着のままで行くのが気になった。

健診受診者の方より

## 「健診着」についてのご意見



### Opinion Box

#### 「健診着」

#### についてのご意見

## ぶらり 済生会 スポット vol.04

院内で何気なく目にしている景色にも、実は歴史や思いが込められています。  
そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

「済生の心」を今につなぐ道

正面玄関を入ってすぐ、エレベーターまで伸びる通路に大きなパネルが並んでいるのをご存知の方も多いかもしれません。ここは「歴史ストリート」と呼ばれ、済生会のルーツをご紹介しています。

日露戦争後の日本は、海外への投資や貿易の伸長により好景気となりました。一方で影の部分も色濃く、貧富の差が広がり、貧しさで医者にもかかれない人も多くいました。これを憂いた明治天皇が「済生勅語」により設立されたのが済生会です。

勅語にある「無告の窮民」という言葉。これは「自らの苦しみを他人に告げることもできない人」という意味です。済生会はこのような方々の「生命を



### ご意見 Opinion Box

#### 「健診着」

#### についてのご意見

#### <12月以降の申請・お受け取り方法>

①総合受付または各科外来受付で、お申し込みください。入院中の方は、病棟スタッフへお申し出ください。



②書類が出来上がりましたら、書留にて郵送いたします。  
※来院でお受け取りご希望の方は申請時にお申し付け下さい。

ご不明な点は、総合受付または各科外来受付にお問い合わせください。

診断書などの書類をお申込みいただいた場合、これまでに来院にてお受け取りいたしましたが、今後は来院不要のお届けサービス（送料のご負担なし）として、書類が出来上がり次第郵便書留にてお届けいたします。

診断書の受け取りが、来院不要で便利になりました！

## ご案内 Announcement

年末年始の  
外来休診のお知らせ

平成30年末から平成31年にかけて、当院の年末年始の診療は左記の通りとなります。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

日付	診療体制
平成30年12月	通常診療
	休診
	※緊急時や救急患者さんにつきましては、救急センターで24時間対応します。
平成31年1月	
	通常診療



## ご案内 Announcement

診断書の受け取りが、来院不要で便利になりました！