

かけはし

VOL.111

2022年 4月

ご自由にお持ちください

特集 | 脂肪肝 脂肪肝外来を開設しました

巣ごもりで太った？ 実は… 肝臓も!?

！体が太ってなくても要注意



朝 昼 夜

お口が乾くと感じたら

コロナ禍でマスク生活の現在、会話や会食の機会が減りお口の乾燥を訴える方が増えています。唾液はお口にとっても身体にとっても重要なものです。口が乾くと感じたら試してみてください。

唾液腺マッサージ

1 LET'S START!
2 3

耳下腺への刺激
人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。

舌下腺への刺激
両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。

顎下腺への刺激
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。

耳下腺、舌下腺、顎下腺

唾液の効能

- むし歯や歯周病予防
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 口内に侵入した細菌繁殖を抑える
- 味を感じやすくする
- 消化を助ける
- 傷の治癒促進 など

※唾液腺マッサージのほかにも、よく噛む、よくしゃべる、鼻呼吸を意識するなど効果的です。



毎日の生活に
“ちょい足し”

「全身の健康はお口の健康から」
唾液の分泌は加齢と共に減少するため、高齢者ではお口のトラブルも増えていきます。
高齢社会の現代、いつまでも自分のお口から美味しくものを食べ健康で自立した暮らしを長く保ちましょう。



歯科衛生士
かわばた とよみ
川端 登代美

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.111 2022年4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] 野ッ俣和夫 [編集] SQMセンター

巣ごもりで太った？ 実は… 肝臓も!?

！体が太ってなくても要注意



脂肪肝が急増

脂肪肝の患者さんが急増中！

脂肪肝の患者さんの数は増加しており、日本人の約6人に1人である2000万人以上が、飲酒を原因としない脂肪肝と推定されています。年配の方だけでなく、20〜30代の方も増加しています。脂肪肝は、肝臓の疾患だけでなく、他の疾患の原因となります。脂肪肝は、肝臓の疾患だけでなく、他の疾患の原因となります。脂肪肝は、肝臓の疾患だけでなく、他の疾患の原因となります。

脂肪肝とは

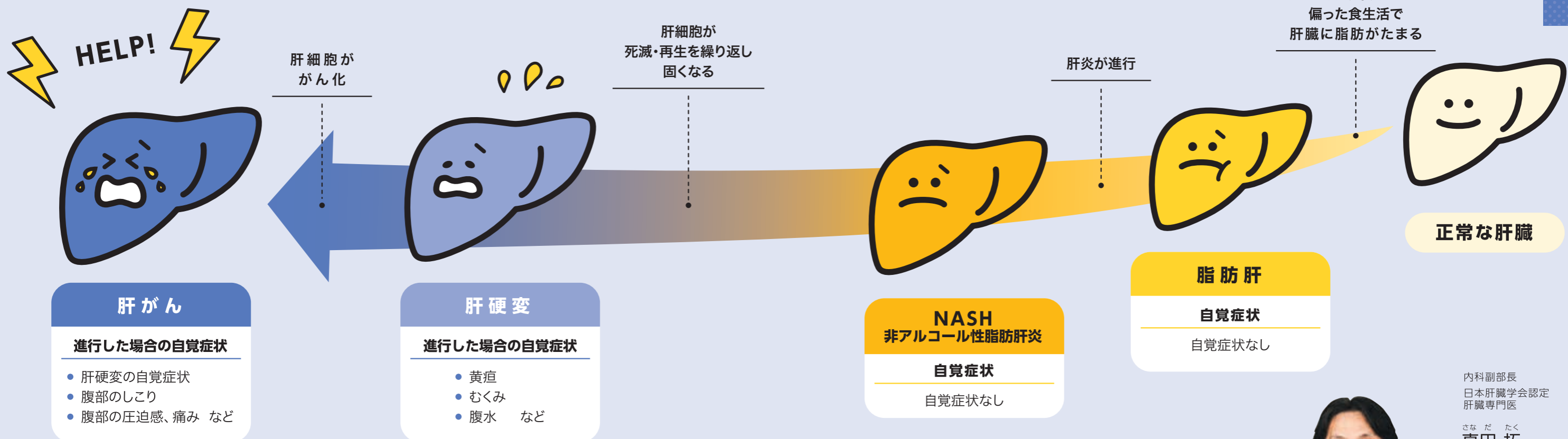
飲酒の有無・肥満じゃなくても 脂肪肝のリスクあり

肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」。運動不足や偏った食生活などの生活習慣が原因です。必ずしも肥満の方がなるわけではなく、お酒を飲まない方でもなりえます。放置すると肝臓が炎症をおこしてNASH（非アルコール性脂肪肝炎）になり、肝臓が固くなる肝硬変、そして肝がんへと進行する可能性があります。

脂肪肝は全身病

脂肪肝は、いわば「全身病」 そのリスクは肝臓以外にも

脂肪肝というと、肝臓だけの疾患と思われがちですが、肝臓以外の疾患につながるリスクがあります。心筋梗塞などの心血管の疾患や、大腸がんや乳がんなどの他の臓器のがんなどが、脂肪肝に由来していることもあります。つまり、脂肪肝は全身病であるとも言え、放置すると肝臓以外の疾患につながる可能性があります。



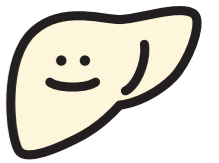
内科副部長
日本肝臓学会認定
肝臓専門医
さなだ たく
真田 拓 医師



脂肪肝は肝臓病の原因になるだけでなく、他の合併症の原因となります。健康診断などで少しでも数値異常があった方は、早めの受診をしましょう。
| 主な合併症 | 心筋梗塞などの心血管の疾患、肝臓以外の他の臓器のがん

CHECK ! 脂肪肝から由来する疾患は肝臓病だけではありません

NEXT PAGE 脂肪肝が気になったら
まずは検査をしましょう!



脂肪肝の専門外来を開設しました

福井県済生会病院
脂肪肝外来

自覚症状のない脂肪肝の 早期治療のために

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるぐらい、症状が進行しないと自覚症状がない臓器です。症状が現れたときには思いのほか進行している場合があります。
そこで当院では、リスクのある脂肪肝の患者さんを早期に診断し、治療につなげるために、2022年4月に「脂肪肝外来」を開設しました。



福井唯一

痛みはなく、約5～10分で終わります。
再診の場合でも、すばやく検査が可能です。



福井唯一



診断方法

各検査による診断結果に応じて、必要な検査を段階的に実施します。

- STEP 1 **かかりつけ医での診断**
健康診断などで肝臓の数値に異常があったら、かかりつけ医にご相談ください。
- STEP 2 **エコー検査での診断**
肝臓に脂肪がたまっていないかをエコー検査で診断します。
- STEP 3 **血液検査**
血液の数値から、リスクがあるかどうかを判断します。(Fib-4 index)
- STEP 4 **フィブロスキャン**
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。身体を傷つけず、脂肪肝の進行がどの程度かを知ることができます。
- STEP 5 **MRエラストグラフィ**
MRIを利用して、肝臓の硬さや脂肪量を広い範囲で測定することで、より正確に調べることができます。
- STEP 6 **組織生検**
上記の検査で慢性肝炎や肝硬変が疑われる場合は、肝臓の一部を採取し調べます。

肝炎の進行が疑われる場合は下記の検査

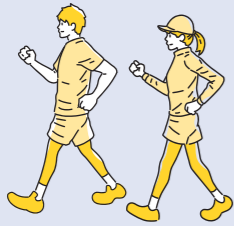
まずは生活習慣の見直しを

脂肪肝は、適度な運動と適切な食事で正常な状態に戻すことができます。脂肪肝外来においても、基本的には運動・食事療法を実施します。

肥満のある方であれば、現体重の7%以上の減量が目安となります。肥満がない方であれば、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療をすることで、肝障害が改善することもあります。

肥満のある方

運動・食事療法 3～6ヶ月でゆるやかに7%減量を目安



運動で体重を減らす



食事で体重を減らす

肥満のない方

生活習慣病などを治療 高血圧・糖尿病・脂質異常など



巣ごもり生活の
今だからこそ
脂肪肝に
気をつけましょう

副院長
肝疾患センター長
日本肝臓学会認定
肝臓専門医
の ます かずお
野ツ侯 和夫 医師



近年爆発的に増えている脂肪肝ですが、脂肪肝から脂肪肝炎に進展し、肝硬変、肝がんに至る患者さんが増加しています。また、進展した脂肪肝の患者さんは、心血管にかかわる疾患や他のがんなどの合併症を発生する頻度が高い傾向にあります。

脂肪肝は、偏った食生活や運動不足が原因となるため、コロナ禍である現在は、脂肪肝になるリスクが高いともいえます。脂肪肝はお子さんやそれほど太っていない方、お酒を飲まない方でも発症します。「自分は大丈夫」と油断せず、健康診断などで肝臓に関する数値に異常があれば放置せず、かかりつけ医に受診をしましょう。

紹介制／完全予約制
(かかりつけ医からの
ご紹介が必要です。)

お問い合わせ

福井県済生会病院 脂肪肝外来

診察日 月・火曜日(午前)・水曜日(午後) 予約・お問い合わせ 0776-23-1111(代)

場所 本館1階 ABブロック

夜中に何度も…のお悩みはありませんか？

- ☑ 急にトイレへ行きたくなったり間に合わないかひやひやしている
- ☑ 家事をしているとすぐトイレに行きたくなる
- ☑ 夜、何度もトイレに起きてよく眠れない

「年齢を重ねるにつれて最近トイレが近くなってきたような気がする」という方がいます。頻尿は多くの方が一生の中で感じる症状ではないでしょうか？頻尿の原因としては前立腺肥大症、前立腺炎、膀胱炎、心因性、骨盤臓器脱、多飲など様々なものがあり、「過活動性膀胱」も代表的な病気です。



命にかかわるような病気ではありませんが、いつもトイレのことが気になって、人付き合いや外出が嫌になる、旅行が楽しめない、夜中のトイレで骨折転倒の原因になるなど、生活の質に大きく影響します。症状を改善するにはその人ひとりひとりにあった治療が必要です。年齢のせいだからとあきらめている人や、恥ずかしくて誰にも相談できずに我慢している人は、たくさんいます。「生き生きとした人生」を送るために、一人で悩まず、泌尿器科、内科を受診して相談してみましょう。

過活動性膀胱

過活動膀胱とは尿意切迫感を必須症状とし、昼間・夜間頻尿を伴い、切迫性尿失禁の有無は問わない症状症候群です。病因は神経因性(脳疾患、脊髄疾患など)と非神経因性に大別され、多くのものは非神経因性で明らかな原因が特定できない特異性です。最近では生活習慣病、メタボリック症候群などに伴う下部尿路の血管硬化による膀胱の虚血、ストレスが膀胱の神経や筋肉に作用することが原因となり得るという説もあります。

頻尿は、意外と身近な困り事。あなただけではありません！

「1日8回以上トイレに行く」など頻尿を測る指標は色々ありますが、最も大事なものは「生活に支障をきたしていると感じているかいないか」です。少しでも悩んだら、自分でできることから始めてみるのもいいでしょう。

泌尿器科 副医長
こもり まいこ
小森 真衣子
医師



自分でできることから始めてみましょう

排尿日誌

「朝起きてから寝るまで」「夜寝てから朝起きるまで」の日誌をつけてみましょう。水分摂取量と排尿量が分かることで、改善の糸口が見つかることもあります。

- 排尿時間
- 排尿量 (ml)
- 尿漏れの有無
- 水分摂取量 (ml)

膀胱訓練

尿意を感じてもすぐにトイレに行かず、排尿間隔を延ばすことで、膀胱に貯める力を鍛えます。最初は短時間から初めて、徐々に間隔を開けていきましょう。

骨盤底筋訓練

座って行う方法

- 足を床につけて肩幅に開き、背筋を伸ばし、頭を上げて前方を見る。
- 肩の力を抜き、お腹に力を入れない・動かさないことを意識しながら、肛門と膣をゆっくり締める。



他にも仰向けや起立時にできる体操などがあります。

☑ チェックシート 過活動性膀胱症状スコア (OABSS)

症状	頻度	点数
Q1 朝起きた時から寝る前までに何回くらいおしっこをしましたか？	7回以下	0
	8~14回	1
	15回以上	2
Q2 夜寝てから朝起きるまでに、何回くらいおしっこをするために起きましたか？	0回	0
	1回	1
	2回	2
	3回以上	3
Q3 急におしっこがしたくなり、我慢が難しいことがありましたか？	なし	0
	週に1回より少ない	1
	週に1回以上	2
	1日に1回くらい	3
	1日2~4回	4
Q4 急におしっこがしたくなり、我慢ができずにおしっこを漏らすことがありましたか？	なし	0
	週に1回より少ない	1
	週に1回以上	2
	1日に1回くらい	3
	1日2~4回	4
1日5回以上	5	
合計点数		点

Q3が2点以上で合計点数が3点以上の方は、過活動膀胱かもしれません。

※出典：過活動膀胱診療ガイドライン [第2版]
日本排尿機能学会編集 2015年
リッチヒルメディカル P105 ©日本排尿機能学会

頻尿に悩んだらお気軽にご相談ください

過活動膀胱は女性での発症が多く、「おしっこの事で病院に行くのは恥ずかしい」という声も多く聞かれますが、当院の泌尿器科には女性医師もいますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。
※女性医師による診察をご希望の方は、事前にお問い合わせの上ご来院ください。

場所/泌尿器科 本館2階Dブロック
女性診療センター 本館2階Gブロック
お問合せ/ 0776-23-1111 (代表)
平日 8:30~17:00

福井市 患者さんのニーズが最優先

田中内科クリニック

[内科、消化器内科、肝臓内科] 院長 田中 延善 副院長 田中 章浩

安心安全を第一に、苦痛を極力減らしつつ「ここなら何とかしてくれる」に応えます

当院では全人的医療を実現するため、どんな症状でもまずしっかりと話を伺い、必要があれば専門科に紹介するなど地域医療の入口・ナビゲーターとしてオールラウンドな診察を行っております。早期発見・早期治療に繋がれるよう、内視鏡検査をはじめ各種検査が可能。中でも我々の専門である消化器と肝臓の疾患に関しては、より専門的で精度の高い診察を目指した体制を整えています。私達は地域から生活習慣病や寝たきり、認知症を無くしたいと思っています。それには初期もしくは予防の段階でご来院いただき、一緒に前向きに進む必要があります。健康フェアなど当院を知っていただくイベントも開催していますので、まずはお気軽にご来院ください。

福井市若杉 4-512
TEL.0776-36-8855
[診療時間] ※受付は終了時間の15分前まで
平日 8:30~12:30 / 14:30~18:30
水曜 8:30~12:30
土曜 8:30~13:00
[休診日]
水・土曜午後、日・祝日

[京福バス 運動公園線]
社北小学校前バス停下車 徒歩4分



勝山市 “らしく生きる”をサポート

勝山オレンジクリニック

[内科、小児科、整形外科、在宅医療] 院長 池口 亮

医療も疾患も、その人を構成する一部分 病気でも元気に暮らす方法を見つけましょう

午前外来、午後は訪問診療を行うクリニックとして、昨年5月に開院しました。小児から高齢の方まで幅広く対応し、外来でも訪問診療でも「患者さんが毎日楽しく過ごすこと」を目標に医療的サポートを行っています。また、診療とは別でクリニックに集まった皆さんに折紙教室や上映会等を楽しんでいただく「ゆいサロン」も開催。元気な時から気軽に通える「町の保健室」的存在を目指しています。定期的な訪問診療と急変に対応する往診では、時に心理的ケアも含みながら、住み慣れた家で穏やかに過ごしていただけるよう奮闘しています。ご希望に少しでも沿うため私達に出来ることを一つずつ増やし、これからも地域の皆さんに寄り添っていきます。

勝山市元町 3-6-19
TEL.0779-87-2616
[診療時間]
月~木・土曜 8:30~12:00 (外来)
月~金曜 午後 (訪問診療)
※月曜は、第2・4週は外来、第1・3・5週は訪問診療
[休診日]
金曜午前、土曜午後、日・祝日

[京福バス 大野・勝山線]
立石交差点バス停下車 徒歩1分



福井市 想いを実現するお手伝い

往診クリニックふくい

[在宅医療、内科、呼吸器内科] 院長 金森 一紀

「家に帰りたい」「家で過ごしたい」を叶え心地よい日々のための最大限のアシストを

当院は往診専門のクリニックとして2011年に開院しました。以来、一人での通院が難しい方、寝たきりの方、がんや重度の病気で自宅療養中の方などを中心に診療を行っています。地域の訪問看護ステーションや訪問リハビリテーション、薬剤師、ケアマネジャーと密に連携を取りながら多面的なサポートを展開。患者さんの心に寄り添いながら、より良い毎日を過ごしていただけるよう努めています。在宅医療は、患者さんはもとよりご家族の方も悩みが尽きません。双方のお話を聞きながら心理的な橋渡しも行い、関わる方々が少しでも前向きに進めるよう尽力しています。症状や状況に合わせた方策を一緒に考えますので、自宅療養をお考えの方はご相談ください。

福井市西谷 2-2704 エスパンドル103
TEL.0776-36-1811
[診療時間]
平日・土曜 9:00~12:00 / 14:00~17:30
[休診日]
日・祝日

[京福バス 運動公園線]
舞屋口バス停下車 徒歩10分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。

鯖江市 口元に自信あふれる生活を

ほそい歯科・矯正歯科

[矯正歯科、歯科] 副院長 細井 浩平

初回の充実したカウンセリングこそが 最善の治療法を導くカギに

当院は矯正治療を専門に行う歯科医院です。初回はカウンセリングのみで治療は行いません。歯ならびやかみ合わせはお一人おひとり異なりますので、まずは気になることやご希望をじっくりお聞きします。症状を細かく診た上で、可能な限り複数の治療法を提案します。後日、より精密な検査を行い、ゴールへ向けて入念に治療計画を立ててから通院が始まります。矯正の治療費は決して安いものではありません。だからこそ丁寧な説明と充分なご納得があって初めて治療を開始できると考えており、良好な治療結果と高い満足が得られるよう誠実に対応しています。どのようなことでもお答えしますので、不安や疑問などどうぞお気軽にご相談ください。

鯖江市旭町 3-6-16
TEL.0778-51-0401
[診療時間]
平日・土曜 9:00~12:30 / 14:30~18:00
※完全予約制
[休診日]
木曜、日・祝日

[福井鉄道 福武線]
西鯖江駅下車 徒歩7分
JR鯖江駅下車 徒歩10分





感染対策のための動画を作成しました！

動画「あなたのやり方は大丈夫？感染対策の基礎知識」

世界最初の新型コロナウイルスの症例から2年以上が経過しました。感染拡大が蔓延している時期、落ち着いている時期、変異株が見つかり不安な時期、様々な環境の変化の中でウイルスとの共存が必要となっています。

今ではマスクの着用、三密を避ける、手洗い、うがい、換気など常識になっていますが、毎日の生活の中や職場で、本当に正しく感染予防ができていますか？福井テレビの井上愛梨アナウンサーが普段の感染対策を実施。細田清美感染管理認定看護師が分かりやすく解説します。感染症予防の正しい知識を身に付け健康を自己管理し、いきいきと毎日を過ごしましょう。



左：井上愛梨アナウンサー 福井テレビ
右：細田清美 感染管理認定看護師



①感染対策の基本



②家庭内での感染対策



③家族に感染した人や感染者と接触した人が出た場合



④菌やウイルスの広がり

インターネットで動画配信中！



パソコンの方

福井県済生会病院ホームページ
(<https://www.fukui-saiseikai.com/>)
にアクセスしてください。

福井県済生会病院 検索



スマートフォンの方

右の二次元コードからアクセスできます。



ISO9001 品質マネジメントシステムの維持審査が行われました

2022年2月1日から3日の3日間にわたり、「ISO9001 品質マネジメントシステム」の維持審査がリモート形式で行われました。第三者による厳重な審査の結果、明らかな不適合と判断される事例はなく、2月22日付で認証の維持が承認されました。審査員からは、「COVID19の状況下において、患者満足度が向上し、診療に関する指標も回復しており品質マネジメントの成果が上がっている」との高い評価をいただきました。

新型コロナウイルスの影響により生活様式が変わり困難な状況が続きますが、今後も職員一丸となって、質の高いサービス提供に繋げるよう取り組んでまいります。

審査：ビューローベリタスジャパン株式会社
認証：ISO9001:2015,
JISQ9001:2015



病院にすることを忘れ、リラックスして過ごせる、そんな院内のサードプレイスを、ご紹介いたします。

総合案内の花

正面玄関から院内に入り最初に患者さんや来院された方が目にする場所が総合案内です。この総合案内のカウンターに鉢植えの花が飾ってあるのをご存知でしょうか。

この花は病院近くの花屋さんボランティアで飾ってくださっています。「コロナ禍で大変な思いをしている患者さんや職員さんを少しでも元気づけたい。病院の帰りに店に寄ったお客さんから、「済生会病院にかわいらしい花が飾ってあった」という話を聞くことがあるので毎回花を飾ることを楽しみにしているんですよ。」と花屋さん。人が少ない時間にそっと傷んだ花を抜い

たり、珍しい花を飾ってくださいます。そんな優しい思いで飾られた花を観に立ち寄ってみませんか。



カランディーバ