

JIN

08

山形済生病院
院外広報誌「じん」

愛と思いやりの医療を提供します

特集
脂肪肝の
最近の話題



CONTENTS

- 01 脂肪肝の最近の話題
- 02 済生まつり
- 03 なでしこプランのご紹介
- 04 理学療法士×心不全療養指導士のご紹介
- 05 座りすぎは万病のもと！
- 06 患者さまの声

JIN

山形済生病院 院外広報誌「じん」

発行



社会福祉法人 山形済生病院

〒990-8545 山形県山形市沖町79-1
TEL 023(682)1111 / FAX 023(682)0123

<https://www.ameria.org/>

当院の理念

MISSION

「仁」... 愛と思いやりの医療を提供します

VALUE

安全で質の高い医療
誠実で信頼される医療
連携に基づくチーム医療
地域包括ケアシステムの構築

VISION

急性期から在宅まで地域で安心して暮らせる医療に貢献します
患者さんより信頼の得られる病院を目指します

受付時間・休診日

月～金	午前 8:45～11:00 午後 1:30～ 3:00	尚、午前8:00及び午後1:00より 1番窓口にて受付番号札を お渡し致します。	休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始・ 創立記念日(10月15日)
-----	--------------------------------	--	-----	-----------------------------------

※診療科によって、午前のみ・午後のみ診療を行っている場合や終日休みの場合があります。
詳細はホームページから「外来診療体制一覧」をご覧ください。

紹介状をお持ちください

当院の診察を希望される方はかかりつけ医からの紹介状をご持参ください。
紹介状をお持ちいただくことで診療費や待ち時間の軽減につながり、スムーズな診療が可能となります。また、医療機関を通して診療予約を取る事ができますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。
当院では、他の医療機関からの紹介状を持たず、直接来院された患者さんにおかれましては初診に関わる(初診時特別料金)7,000円(税込)を頂戴しております。

お薬手帳をご活用ください

患者さんが「どんなお薬をどこの医療機関から処方されているか」は、診察する上でとても大切なことです。
他の医療機関に通院されている方は、診察の際にお薬手帳やお薬の説明書をご準備ください。

JIN

山形済生病院院外広報誌「じん」 vol.8(2024.12月発行)
発行責任者: 院長 石井 政次
編集制作: 広報委員会(広報誌編集部会)



山形済生病院
ホームページはこちら

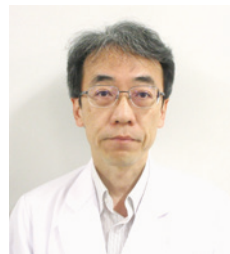


イメージキャラクター
「なでりん」

「あつせい」健康コラム

#7

脂肪肝の最近の話題



山形済生病院

内科統括診療部長

松尾 拓 先生

脂肪肝の歴史

健康診断で肝機能異常を指摘され、「脂肪肝」と診断されたという人は多いと思います。脂肪肝は肝細胞に中性脂肪が蓄積された状態のことです。以前は脂肪肝の主な原因はお酒が原因と思われていましたが、1980年にアメリカの医師がお酒を飲まないにも関わらず肝臓の線維化が進行する脂肪肝の20例を報告し、「非アルコール性脂肪肝炎 (nonalcoholic steatohepatitis: NASH)」の疾患概念を提唱しました。その後、1986年に病態進展に飲酒が関与しない脂肪肝を総称して「非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease: NAFLD)」とする概念が提唱されました。しかしながら当時はC型肝炎やB型肝炎が重大な問題だったこともあり、あまり話題になりませんでした。その後、1998年のアメリカの学会で、非アルコール性脂肪性肝疾患は肝硬変の重要な原因であると認識されるようになってから世界的に注目されるようになりました。

NAFLDからMAFLDへそしてMASLDへ

NAFLDの研究が進むにつれて、その発生や進行には、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などが深く関わっていることがわかって

きました。そのため、2020年にはこれらの心代謝系危険因子を診断基準に含む新しい疾患概念としてMAFLD (metabolic dysfunction associated fatty liver disease) が提唱されました。しかしながら、MAFLDのFのfattyが肥満体形を揶揄する表現との意見もあり、数年後にMASLD (metabolic dysfunction associated steatotic liver disease) に名称が変更されました。同時に診断基準も一部変更されています。このように紆余曲折はありましたが、最新の表記はMASLD (読み方はマッスルディー) に落ち着いています。そして、このMASLDに該当して、かつ肝炎が生じている場合は、MASH (マッシュ、従来のNASH) と呼ぶようになりました。

MASLD(マッスルディー)について

MASLDは、画像検査で脂肪肝があり、アルコール摂取量男性30g/日、女性20g/日未満(アルコール20gはビール500ml、日本酒1合程度に相当)で、肥満・血糖・血圧・中性脂肪・HDLコレステロール値の基準を満たす患者さんが該当します。本邦では2000万人以上いると推定されており、その中から将来的に肝硬変や肝臓がんまで進展する患者さんがいることになります。また、代謝異常や高血圧を合併することから、脳心血管疾患の発症や、肝

脂肪性肝疾患が増加している現在では早期診断・早期治療が重要になります。

がん以外の臓器からの発がんも上昇することが報告されています。これらのことから早期にMASLDと診断することで、脳心血管疾患の予防や肝がん以外のがんの早期発見が出来る可能性があります。

「ALT>30」でかかりつけ医受診を(奈良宣言2023より)

肝臓はある程度障害されても働き続けることができるため、病気になるっても症状が出にくく、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。また、MASLDを含む脂肪性肝疾患が増加している現在では早期診断・早期治療が重要になります。そこで日本肝臓学会は、2023年6



FIB-4インデックスについて

肝臓病の進行度は肝臓の線維化(どれくらい肝臓が硬いか)の度合いと言えます。FIB-4インデックスは血液生化学的検査データ(ALT、AST、血小板数)を用いたスコアリングシステムで、肝線維化の程度を確認できます。インターネットでFIB-4インデックスと検索すると計算式が表記されているサイトがあり、それに自分の年齢とデータを入力すると簡単に数値がわかります。FIB-4インデックスが^{1,30}以上で肝臓の線維化が進行している可能性がありますので、詳しい検査を受けることをお勧めします。年齢などで偽陽性になる場合もありますので、数値の解釈についてはかかりつけ医に御相談ください。

MASLDの治療

MASLDは患者数が多いことから世界中の製薬メーカーが新規治療薬の開発にしのぎを削っていました。今年3月にアメリカ

医療を支える スタッフの活動紹介

理学療法士×心不全療養指導士

心不全の発症予防のため、また心不全の症状が改善してから安定した状態を保つためには自分自身で体調管理を行うことがとても重要です。自己管理の内容は血圧や体重測定、内服薬、食事、適度な運動など多岐にわたることから、患者サポート



多職種によるカンファレンスの様子

心不全療養指導士とは

心臓は、24時間休むことなく全身に血液を送るポンプの働きをしています。心臓の機能低下にともない、息切れや呼吸困難、倦怠感、浮腫などの症状が生じる状態を心不全といいます。心不全は一度発症すると再発を繰り返しながら体力が低下していき、生命を縮めてしまいます。

理学療法士の視点を活かし、 心疾患患者一人ひとりの状況に 合わせた運動療法を行っています。

のためには多職種での関わりが不可欠です。心不全療養指導士は、病院に限らず在宅をはじめとした地域など様々な場面で幅広く活動し、チーム医療を展開して心不全の発症・増悪予防、



生活の質改善を図ることを目指して日本循環器学会が2021年度から開始した認定制度です。私は2021年に資格を取得し、今年は当院から3名の受験を予定しています。

理学療法士の視点を活かし 心不全療養指導士としての活動

理学療法士として、日常業務では心疾患患者のリハビリテーションに携わっています。有酸素運動や筋力トレーニング、退院後の生活を見据えた生活動作練



リハビリテーション部
副主任理学療法士

茂木 崇宏

習など、患者一人ひとりの状況に合わせた運動療法を行っています。患者の身体機能や日常生活動作能力を把握し、看護師に情報共有して退院時の指導を協働で行ったり、患者家族にホームエクササイズや生活上の注意点を直接指導したりしています。週1回開催される循環器内科のカンファレンスでは、医師、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、メディカルソーシャルワーカーの多職種で患者の情報を共有し、心不全増悪を予防することを念頭に置いた退院支援を行っています。

当院では外来心臓リハビリテーションに山形県内でも早期から取り組んでおり、運動療法と合わせて退院時の指導内容確認や再指導をチームレスに行える体制を整えています。



でレスメスチロムという甲状腺ホルモン受容体β作用薬がMAASHに対する有効性が認められて初めて承認されました。しかしながら、この薬は日本で治験が行われていないことや、推定薬価が年間700万円を超えること、MAASH消失率が約30%に留まることから、日本での発売は不透明な状況であり期待できません。従いまして、現在のMASLDの治療としては食事療法、運動療法が主体となります。体重の7%程度の減量で脂肪肝や炎症が改善

することが報告されています。また、合併する代謝疾患や高血圧の治療がそのままMASLDの改善につながりますので、かかりつけ医と相談しながら、一人一人にあった治療を受けるのがベストです。

最後に

脂肪肝も放置すると知らないうちに進行する場合があります。血液検査でALTが30を超えていれば、是非かかりつけ医に相談してください。



- 引用文献
- 1 米田正人他(総説) 脂肪性肝疾患 (Steatotic liver disease : SLD) のパラダイムシフト : NAFLDからMASLDへ 肝臓 2024 ; 65 : 420-432
 - 2 奈良宣言特設サイト https://www.jsh.or.jp/medical/nara_sengen/
 - 3 肝臓検査.com <https://kanzo-kensa.com/examination/calc/>



縁日コーナーなど

イオン山形北店と共同したコーナーでは、大塚食品による減塩レトルト食品の試食を行いました。たこ焼き、焼きそば、玉こんにゃく、フルーツサンドなどのキッチンカー・屋台販売なども大変好評でした。

縁日コーナーではわたあめと水ヨーヨーの配布、飲料販売を行い子どもから大人まで大人気でした。セラピーホースふれあいコーナーでのポニーの餌やり体験や、救急車と JDA-DAT 号の展示も子連れのご家族を中心に賑わっていました。



今回は山形済生病院の本館・南館、健康増進センターめぐみを会場に多数の催しを行いました。済生まつりは、地域の方々との交流を深める良い機会になっていると思います。地域の方からは「毎年楽しみにしています」「昨年時間が合わず参加できなかったイベントに今年は参加できて良かった」などの声が聞かれました。今後も地域の方々により楽しんで頂けるよう継続して取り組んでいきたいと思っています。

健康増進センターめぐみエリア

健康増進センターめぐみ体育館では、山形県住みます芸人ソラシドの本坊元児氏による講演会「お笑いと農業～未来を切り開くための生き方～」が行われました。農業に取りくんだ体験などについてユーモアを交えながらのお話で、笑いが起きる楽しい講演となりました。健康増進センターめぐみのスポーツ塾体験や、スタッフによるダンス等も行われ大いに盛り上がりしました。

けん玉検定コーナーや、ターゲットバードゴルフ体験、めぐみ野菜マルシェも大好評でした。

SAISEI MATSURI 2024

済生まつりは年々イベントも増えパワーアップしています。来年も楽しいイベント企画していきますので楽しみに！

済生まつり

第6回

2024年10月19日(土)

10月19日(土)に6回目となる「済生まつり」を開催し、地域住民の方約2000人が来場されました。

本館エリア

本館では、模擬関節による人工膝関節置換術デモンストラーションや、フットケア体験、ハンドマッサージ、簡易頸動脈超音波検査、内視鏡手術装置等の医療機器操作体験、視力検査などが行われました。魚釣りなどのキッズお祭りコーナーや、血液標本鏡検体験、キッズナース体験では元気なお子様達でとても賑やかでした。



南館エリア

南館では、身体機能検査（握力や舌圧測定など）や、防災食の展示・栄養相談、お薬・健康食品相談などを行い、参加できて良かったとの声も聞かれ好評でした。フローラさいせいによる介護体験や、訪問看護ステーションによる介護相談では、来場者の方が体験しながら楽しく学んでいました。100歳体操や木目アートワークショップ等では、様々な世代の方が集まり良い交流の場となりました。



座りすぎは万病のもと！

「運動不足（身体不活発）」は喫煙、高血圧に次いで、病気による死亡原因の3番目ですが、最近「日本人座りすぎ問題」がメディアでも多く取り上げられています。

これは、オーストラリアのシドニー大学などの研究機関が世界の20カ国を対象に「平日の総座位時間（眠っている時間以外で、座っているか寝そべっている時間）」を調べた結果で、日本は世界最長の「1日7時間」だったという話。ちなみに20カ国の平均は5時間、一番短いのはポルトガルの2.5時間です。ただし、2011年の研究結果なので、コロナ禍などの影響で現在はもっと長くなっているかもしれません。

あなたは一日何時間座っていますか？

- 仕事で座っている時間 () 時間
- 通勤など移動で座っている時間 () 時間
- 余暇（テレビやスマホ利用）で座っている時間 () 時間
-
- トータルでは？ () 時間



座りすぎによる健康リスクについては10年以上前から世界中の研究者が言及しています。

- 座り過ぎが肥満や糖尿病・高血圧・がんなどの病気を誘発し、世界で年間200万人の死因になっている（WHO：2011年）
- 1日11時間以上座る人は、4時間未満の人と比べ死亡リスクは40%アップする（シドニー大学：2012年）
- 1日9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べ、糖尿病のリスクが2.5倍高くなる。（明治安田厚生事業団体力医学研究所：2018年）
- 長時間の座位が記憶形成に関わる脳領域を薄くし認知能力を低下させる。（カリフォルニア大学：2018年）



だからと言って、あわててスポーツクラブに入会して週末だけ運動しても、この「座りすぎ問題」は解決されません。また、定期的に運動している人でも、「運動した」という満足感で、逆にそれ以外の時間は全く動かない、という場合も同じです。

要するに、座りっぱなしの筋肉の収縮がない＝代謝の低下、が様々な病気の原因につながるのです。解決には、代謝低下の時間を頻繁に防ぐことが重要になります。

●定期的にスポーツをしている人より、一日中こまめに動いて活発に日常生活を送っている人の方が実は健康ということです。

◆世界の人々がより活動的になれば、年間400万〜500万人の死亡を回避できる可能性がある（WHO「身体活動・座位行動ガイドライン」より）

以下はWHOからの重要なメッセージです。

WHOからの重要なメッセージ

- ①身体活動は心身の健康に寄与する
- ②少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い。
- ③すべての身体活動に意味がある。
- ④筋力強化は全ての人の健康に役立つ。
- ⑤座りすぎで不健康になる。
- ⑥身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより全ての人が健康効果を得られる。



さあ皆さん、座っている場合ではありません。
30分に1回は立ち上がりましょう！



患者さまの 声



院内に設置しております「ご意見箱」に、貴重なご意見を頂きありがとうございました。
お気づきの点がございましたらご意見をお寄せください。

主なご意見内容



小学生も面会できるようにしてほしいです。
よろしくお願いします。

回答



ご意見ありがとうございます。
面会につきましては感染対策を考慮しながらその都度検討を重ねております。病院としては現在のところ小学生以下の面会は禁止とさせて頂いております。何卒ご理解ご協力のほどお願い致します。



土曜日、面会に来たのですが、正面玄関に着く前に、
もっと手前に、夜間・時間外出入口を知らせてください。

ご不便をお掛けし申し訳ございませんでした。掲示を追加し、分かりやすいように改善させて頂きました。



給食についてです。食欲がないけど麺なら食べられそうな日もあります
ので色々選べるメニューがあるとうれしいです。例えば、朝 パン 昼
麺類 夜 ごはん などです。ご検討よろしく御願います。

ご意見ありがとうございます。食欲がない場合は担当看護師まで
お知らせください。管理栄養士がお話を伺いに病棟へ参ります。
宜しくお願い致します。



感謝・お褒めの言葉



病棟の看護師の皆さんと助手さんがすごく優しくて明るくて良い病棟でした。忙しい中で1ヶ月入院させて
いただきありがとうございました。主治医の先生は朝早くからの出勤で朝回診に来て頂き、いろいろ質問
などにもていねいに返事をもらえ安心して手術、リハビリが出来ました。他の診療科の先生にもお世話に
なり、すごく優しくて安心できました。病棟の皆さん、先生方ありがとうございました。



初めての出産かつ予定日より早く子供が生まれ、不安がたくさんでした。毎日助産師さんの優しい声が
け、看護師さんの分かりやすく安心できる説明にとても救われました。もしまた子供を産む際はお世話に
なりたいです。色々ありがとうございました。

無料低額診療事業のご案内

病気の不安と経済の不安をなくしたいあなたへ

医療費の心配なく、健康な毎日を支えます

当院は「施薬救療」の済生会理念と社会福祉法人として、無料低額診療事業を行っています。

受診したいけどお金が払えない、体調が悪く今後の生活が心配などのご相談をお受けしております。

毎週月曜日9時より15時まで南館医療福祉相談室で無料低額診療事業の相談会を実施しております。それ以外の時間でも随時ご相談をお受けしておりますので、下記までお電話でご連絡ください。

制度利用には、院内規程の基準により審査があります。専門の医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）が家計状況や生活についてお伺いし、必要書類を提出していただきます。職員には守秘義務があり、ご本人の了解なしに情報を共有することはありません。安心してご相談ください。

お住いの市町村、社会福祉協議会と連携をしておりますので、ご相談の上、無料低額診療相談券を発行していただくことも可能です。

この制度を利用することで、治療、検査、リハビリ、お薬などの診療内容が変更になることはありません。通常の医療をお受けいただくことが可能です。

継続して医療費のみならず、家計や就労などの生活全般のご相談、ご支援をさせていただきます。

少しでも心配なことや気になることがありましたら気軽にご相談ください。



【ご相談窓口】

医療福祉相談室 南館1階

TEL 023-682-1111 (代)

9:00~17:00(土・日・祝・10/15を除く)

