

News Letter

病気ひとくちメモ
脂肪肝は怖い？

消化器科

上田 弘

ビールの美味しい季節、気になる肝臓の健康。中でも「脂肪肝」は、今や男性の3人に1人、女性の5人に1人が患者というあなどれない病気です。「脂肪肝」は、良いことではないが病気ではないので、今まで「健康の範囲内」と思われ、軽視されがちでしたが、実は最近、ウイルス性（B型C型）肝炎やアルコール肝障害と同じように「脂肪肝」からも肝炎、さらには肝硬変、肝がんへと進むことが明らかになってきました。

ではなぜ脂肪肝になるのでしょうか。食事で取った「糖」は、肝臓にやってくる。「中性脂肪」に合成されます。作られた「中性脂肪」は体に送り出されます。また、食事に含まれる「脂肪」も同様に、肝臓にやってくると「中性脂肪」に合成されます。肝臓で「合成される中性脂肪」と「送り出す中性脂肪」のバランスが崩れると、肝臓にどんどん中性脂肪が貯まってしまいます。そのため「食べ過ぎ」は「脂肪肝」へとつながります。また急激なダイエットをしますと、肝臓から中性脂肪を送り出せなくなり脂肪肝になります。肝炎、肝硬変、肝がんへと進む理由は省略しますが、初期の段階であれば十分治療可能です。

気になる方は早めに専門医を受診されることを勧めます。また脂肪肝にならないための方法は、
*アルコールを控える
*低カロリー、高タンパクの食事（病院の管理栄養士にご相談を）
*運動↓脂肪を燃やす
（脂肪を燃やす方法は「運動」しかない！）です。



部署だより

リハビリテーション室

理学療法室では、理学療法士4名、助手1名が働いています。日々の業務は主に訓練室、各病棟のベッドサイドを中心に行っていますが、春・秋限定でもう一つ訓練の場が増えます。それは、訓練室から直接外へ出ることのできる「リハビリ庭園」です。

今この季節の庭園は、5月の光で新緑が美しく、爽やかな風が吹き、気持ちよくリハビリを行うことができます。



訓練室から広がる庭園



屋外リハビリ訓練施設

リハビリ庭園では院内歩行可能となった患者さんが、自宅復帰に向け応用的な屋外歩行、坂道昇降の練習や、車椅子で散歩されたりしています。また、昼休みにはランチを食べたり、子供たちが遊ぶ姿も見られます。気分がめいりがちな病院で、ふと気持ちよがすらぐ場所ではないでしょうか。一



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉介護施設などの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療



ポークハンバーグを、ねぎいっぱいの和風だれでいただきます。

季節の食卓

栄養科

日中は暑い日差しの日が続き、陽気の中を散歩すると汗がふきでてきます。一日の中で気温の変化も大きく、疲れも溜まりやすい時期が続きます。慢性的な疲労感を防ぐには、ビタミンB1が必要ですが、B1は余分にとると排泄されてしまいます。ところが、B1は旬の食材たまねぎに含まれる香り成分、アリシンと結合するとアリチアミンという物質に変化して血液中に長くとどまります。代謝を活発にして疲労回復に効果があります。アリシンはにんにく、ねぎ、にらなどに含まれています。豚肉やハム、焼き豚、レバー、ベーコンなどビタミンB1をたくさん含む食材と組み合わせてくださいませませませ。お味噌汁やおうどんにねぎをたっぷり入れるなどして上手に利用しましょう。

研修予定

《病院職員向け》

日付	内容
6月1日	新規採用職員研修 (人権・接遇など)
6月10日	インシュリン療法 インシュリン事故防止のため
6月14日	インシュリン療法 インシュリン事故防止のため

《患者様向け》

- 6月1日 糖尿病教室
(日常生活の注意点、
外食・嗜好品の注意点)
- 6月3日 母親学級
(栄養・妊娠中の異常、
母子相互作用)
- 6月10日 母親学級
(妊娠体操・お産の準備、
赤ちゃんのお話)
- 6月14日 糖尿病教室
(日常生活の注意点②、
食事の基本)



医師の交代

消化器科 倉谷 義智医師に代わり、木岐(きぎ) 淳(あつし) 医師が赴任しました。

循環器科 楠瀬 真奈医師に代わり、濱川 公祐医師が赴任しました。

内科 品原 正幸医師に代わり、緒方 巧二(こうじ) 医師が赴任しました。

(今月は紙面の都合上、写真の掲載を割愛させていただきました)

研修医紹介

5月から3名の研修医師が赴任しました。今後2年間にわたり、当院をはじめ国保大月病院・聖ヶ丘病院・沖の島診療所・幡多保健所などで勤務します。3名のうち2名は女性で(内川望医師、小池愛理医師)、男性は久野貴平医師です。各診療科で順に研修していきますのでよろしくお願ひします。

4月の統計

- 外来患者数 16,948人
(うち紹介患者数 196人)
- 新入院患者数 511人
- 新退院患者数 552人
- 平均在院日数 17日
- 救急車・時間外患者数 1,514人
- 手術件数 188件