



# むつみ

発行日 平成17年3月1日  
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院  
広島市西区三篠町1丁目11番12号  
TEL (082) 237-3271(代)  
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>  
印刷 障害者授産施設広島ひかり園

— 目 次 —

- ・健診で脂肪肝といわれた方へ …… 1
- ・あなたの骨密度は? …… 2
- ・「骨を強くする食事」 …… 2
- ・在宅介護支援センターのご案内 …… 3
- ・お知らせ …… 4

**健診で脂肪肝といわれた方へ**  
 ↳ 脂肪肝は糖尿病、心筋梗塞への入り口です ↳

内科医師 松本 康子

何の症状も無いのに、健診の結果脂肪肝だといわれた方はいらっしやいませんか。

現在、健診や人間ドックで見つかる異常のうち最も多いものは肝機能障害です。そしてその原因として脂肪肝がかなりの部分を占めています。

脂肪肝というのは、肝細胞の中に脂肪滴がたまった状態で、フランス料理のフォアグラは人工的に脂肪肝を作ったものです。脂肪肝の大部分は、肥満や過栄養、アルコール飲酒によるものですが、肥満では無いのに脂肪肝になっている方は、家族に高率に糖尿病の方がおられ、糖尿病の予備軍であると考えられます。脂肪肝がある状態は動脈硬化が進みやすく、長い時間をかけて心筋梗塞など重大な病気をひき起こします。ですから、脂肪肝を生活習慣病の一つの所見として認識し改善していくことが、他の重大な病気を予防する上で大事なのです。さらに、

今まではこういった脂肪肝は肝硬変にはならないとされてきましたが、このような脂肪肝の一部に、肝炎を伴い肝硬変へ発展する病態があることがわかり、「非ア

ルコル性脂肪肝炎」として注目されています。

食事の中の脂肪は、脂肪酸になって腸から肝臓に摂り込まれて中性脂肪にかわり、コレステロールやリン脂質などととも血液に出ていきます。また、炭水化物などの糖質を過剰に摂取すると肝臓で脂肪酸に変化しますので、食事で油ものを控えても、代わりに果物、ジュースなどの糖質を多く摂ってしまうと、これも脂肪肝の原因になります。肝細胞内に脂肪が蓄積すると肝細胞は風船化し、やがて壊れてしまいます。この際、GOT、GPTという酵素が細胞内から漏れ出るので、血液検査で肝機能障害として分かってくる。壊れた細胞の周囲では、白血球・リンパ球・マクロファージが慢性的な炎症をひき起こします。しかし、肝硬変につながる「脂肪肝炎」といわれる病態へ発展するメカニズムはまだよくわかっていません。

脂肪肝の改善のためには、まず、食事療法です。総エネルギーと脂肪を減らすこと、炭水化物や果糖などの糖質の取り過ぎに気をつけること、食物繊維をしっかり取り取ることが大切です。アルコールも減らしましょう。具体的には、一日に日本酒1合(ビールでは大ビン1本、ウイスキーではダブル1杯)までとし、休肝日は週に2、3日必要です。また、脂肪肝になりにくいお酒というのは特にありません。飲酒と同時に高カロリー、高脂肪のものを食べるほど、高脂血症と脂肪

肝の程度が悪化しますので、飲酒量のみならず食事、特に脂肪の多い食事に注意が必要で。また、食事の内容だけでなく、食事時間や食べ方が不規則になると問題です。夜遅く食べると摂取したカロリーを未使用のまま貯めてしまうことになり、脂肪肝になりやすくなります。また、朝食をぬくと昼食時には体は飢餓状態になり、脂肪組織から遊離脂肪酸が放出されるなど、脂肪肝を悪化させる要素が増えます。空腹と過食の繰り返しは脂肪肝への近道です。

次に、運動療法が大切です。運動をせず極端に摂取カロリーを減らしてしまうと基礎代謝量が減ってしまい、体重は減りません。適切な運動は運動自体による脂肪の燃焼だけでなく、基礎代謝量を増加させて減量を容易にします。運動療法については、以前は連続20、30分以上の有酸素運動をしないと脂肪が燃焼しないといわれていましたが、現在は一日に10分の運動を3回でもかまわないという指導をしています。通勤の際に歩く時間を増やす、エレベーターを使わずに階段を昇るなどこまめに体を動かすことも効果が見られます。

脂肪肝は薬ではあまりよくなりません。症状が無いからと軽く見ることなく、食事や運動に気をつけて、糖尿病や心筋梗塞を予防しましょう。

脂肪肝は薬ではあまりよくなりません。症状が無いからと軽く見ることなく、食事や運動に気をつけて、糖尿病や心筋梗塞を予防しましょう。

# あなたの骨密度は？

検査技師 下田 みゆき

そもそも「骨密度」とは何でしょうか？  
骨密度は骨を構成するカルシウムなどの成分がどのくらい詰まっているかを表すものです。いわば骨の強さの指標です。

骨密度の測定はX線を使う方法、超音波を使う方法などいくつかありますが、当院には超音波で測定する器械があります。方法は簡単です。踵（かかと）の骨に超音波をあてて、超音波が踵の骨の中を通る時の速度や量を計算して数値が得られます。超音波による検査には痛みもなく、害もありません。時間も数秒で終わります。

測定結果は男女別で、同じ年齢の人の平均値、若年成人（20〜44歳）の平均値と比べてどのくらいかを数値化（％）して、グラフにします。また、グラフは緑（正常）、黄（注意が必要）、赤（要精密検査）で色分けされていますので、自分がどこにあてはまるのか分かります。自分も見てみます。

骨密度は加齢とともに減少します。平均的な骨密度の年齢変化を図に示しました。点線が男性の平均値、実線が女性の平均値を表しています。

男性に比べ女性は50歳前後から急激に骨密度が減少していきます。これは、女性は更年期に入るとエストロゲンという女性ホルモンの分泌が減少するためです。エストロゲンは、骨を溶かす物質が分泌されるのを抑えたり、カルシウムの吸収

を盛んにさせて骨の形成を促進する働きがあります。このエストロゲンが減少すると、骨を作る量より溶ける量のほうが多くなり骨密度が減少するのです。骨密度の減少は性別、年齢、体質といったこと以外に偏食、運動不足、日光浴不足といった生活習慣などの原因で若い方にも起こります。

年配の方、若い方も、自分の骨の状態を調べてはいいかがでしょうか？

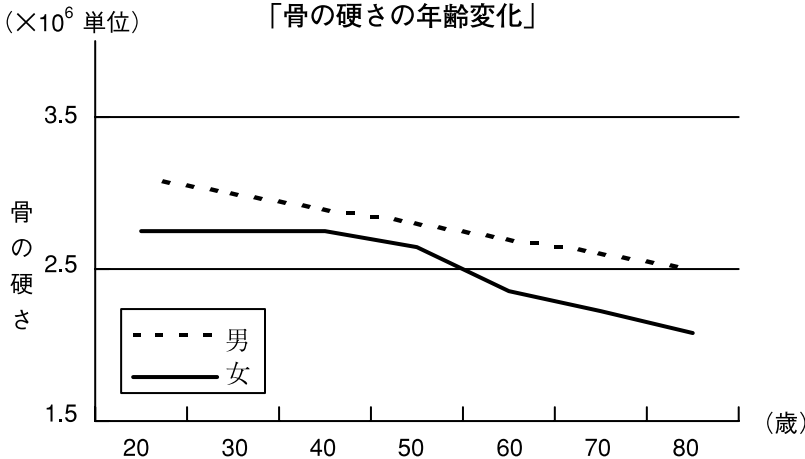
# 「骨を強くする食事」

管理栄養士 倉谷 浩美

カルシウムは人体内に最も多く含まれるミネラルです。骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれ、必要に応じてカルシウムをとり入れたり、血液中に溶出されたりします。また筋肉が収縮するのに、心臓が規則正しく拍動するためにもカルシウムは不可欠です。カルシウムの一日に摂取すべき量（目安量）は、50歳以上で70mgとされていますが、現状ではこれを下回っています。不足すると成長期には骨や歯の形成障害を、高齢者では骨がもろくなる骨粗鬆症、特に女性は閉経後女性ホルモンがほとんど分泌されなくなると破骨細胞によって骨の破壊が進み、骨の形成が追いつかなくなり骨量が減って閉経後骨粗鬆症を発症します。これらを予防するには骨の材料を作るカルシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンDやカルシウムを定着させるビタミンKなどのビタミン類やカルシウム以外のミネラル・たんぱく質などもバランスよく摂ることが必要です。たんぱく質である大豆は、カルシウムのすぐれた補給源であるだけでなく破骨細胞の働きを抑え、骨代謝のバランスを整えるイソフラボンを含みます。逆にインスタント食品、清涼飲料水、アルコール、煙草などはカルシウムの吸収を妨げてしまいます。毎日の食事の中でカルシウムの目安量700mgを摂るためには牛乳コップ一杯200mg、ししゃも2匹165mg、納豆一パック45mg、小松菜と

じゃこの胡麻和え224mg、ひじきと大豆の含め煮90mg、ほうれん草と豆腐の味噌汁70mgなどと上手に組み合わせることで骨が鍛えられます。健康のためにも気長に続けましょう。

「骨の硬さの年齢変化」



カルシウムの吸収や骨の形成を助けるもの  
きのこ類  
青魚  
納豆

カルシウムの吸収を妨げるもの  
ジュース類  
ラーメン  
アルコール

<p>豆・緑黄色野菜</p> <p>木綿豆腐(2/3丁) 納豆(50g・4パック) 小松菜(1/3わ)</p>	<p>約200mgのカルシウムを含む食品</p>
<p>海産物</p> <p>ししゃも(2〜3匹) しらす干し(40g) 乾燥わかめ(26g)</p>	
<p>乳製品</p> <p>ヨーグルト(167g) 三角チーズ1個(30g) 牛乳1杯(200cc)</p>	

# 在宅介護支援センターのご案内

長崎病院在宅介護支援センター  
長宗 由記

在宅介護支援センターは、おおむね65歳以上で、在宅で介護の必要な方、寝たきりの方、認知症（痴呆）の方、一人暮らしや高齢者世帯で生活に不安のある方や、介護をしているご家族のために、介護についての相談、福祉・保健サービスの紹介などを行っています。

在宅介護支援センターは基幹型と地域型に分かれ、西区では基幹型が1つ、西区保健福祉センター内にあります。地域型は6つあり、それぞれに担当地域が決まっています。地域の高齢者や、その家族にとっても身近な相談窓口として設置されています。

長崎病院在宅介護支援センターは地域型になり、三篠・大芝地区を担当していますが、他の地域の方でもご相談をお受けします。各在宅介護支援センターは市の委託を受けて、その地域に根付いた公共の相談窓口として、24時間、無料で対応しています。

## ◆サービス内容◆

\*介護の方法や悩みに関する相談に、電話や訪問、面接で気軽に相談に応じます。介護状態とならないように、保健・福祉サービスの紹介や、必要なサービスが受けられるよう行政との連絡調整や情報提供を行います。

\*介護用品の展示・紹介をしています。家庭で介護がしやすい介護福祉機器や介護用品を見て、触れていただき、具体的な使用方法についてもご相談に応じます。また、生活がしやすく、介護がしやすい環境を整えるための住宅改造についてのご相談にも応じています。

\*介護保険についての相談や申請の代行を行います。介護保険の居宅介護サービスを利用することによってスムーズに在宅介護ができるように、居宅介護支援事業所と連携を取りながらご相談に応じます。

\*家族のための介護教室・介護者交流リフレッシュ事業等を開催します。

このように、住みなれた家で、まちで元気に暮らし続けたいという願いをかかなえるためのお手伝いをさせて頂いています。介護でお困りの事がありましたら、各在宅介護支援センターへお気軽にご相談ください。

次は、介護教室にスポットをあてて、説明をします。

## ◆介護教室とは？◆

介護教室は、地域において高齢の方などを介護している家族の方、介護に興味のある方などを対象に、介護の方法や介護予防（寝たきり予防等）、健康づくりなどについての知識・技術を提供しています。また、家族の方どうしで交流を深めていただくため、情報交換をしていただくためにも開催しています。これは「広島市家族介護事業」により、行われています。

長崎病院在宅介護支援センターでは、毎月第2・第4水曜日に、三篠公民館で開催しています（変更あり）。講師を招いてお話ししていただいたり、施設へ見学に行ったり、さまざまな面から介護に役立つ情報を提供しています。

1月に開かれた介護教室は、1回目は安芸太田町加計病院より、馬場孝作業療法士をお招きして「認知症（痴呆）について」ご講演いただきました。専門用語もかみくだいて、分かりやすく教えてくださいました。

2回目は長崎病院より、新谷幸仁理学療法士に「介護の工夫について」、実際に車椅子やベッドを使って、上手な介護・介助の方法をお話させて頂きました。

3月の介護教室は、三篠公民館にて行います。9日（水）は、長崎病院より、伊藤教子管理栄養士に「高齢者向けの食事作り」をテーマに、手早く作れて、バランスの良い食事を調理実習で作ります。23日（水）は、座談会で、実際の介護の場面で経験されたことや、疑問に思われている事を質問していただいたり、皆様のご意見を伺う予定です。前回の座談会では、現在の介護保険についてや、今度どう変わって行くかなど、率直に意見が飛び交っていました。

毎月開催されている介護教室を地域の皆様にもっと知っていただき、役立てて頂きたいと思えます。



## 「即席スープで作るスパゲティ」

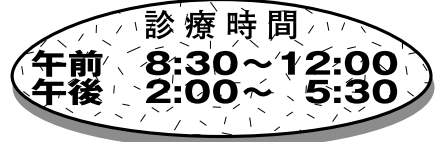


〈一人分〉

- ① ベーコン1切れを短冊切りにし、よく炒める。
- ② 玉ねぎ、ニンジン、キノコなどの野菜も短冊切りにし①に加えて炒め、塩、コショウで調味する。
- ③ スパゲティ80gを堅めに茹でておく。
- ④ 大きめの鍋にポタージュスープの素、牛乳1/2カップを加えて混ぜながら煮立てる。
- ⑤ ④の中へ炒めた野菜と茹でたスパゲティを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑥ 好みでチーズを振って出来上がり。

**\*\* 3 月 外 来 担 当 医 表 \*\***

	月	火	水	木	金	土	
午前	1 診 内 科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2 診 内 科	松本	新谷		住田	谷本	住田 新谷
	3 診 皮膚科・熱傷	◆河合	◆安永	◆安永	◆安永	◆田中	長崎 (熱傷) ◆河合
午後	1 診 内 科	沖本	沖本	谷本	新谷	沖本	沖本 谷本
	2 診 内 科			三森 (神経内科)		堀江 (神経内科)	
	3 診 皮膚科・熱傷	◆平郡	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	◆大原	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)



★熱傷(やけど)は全日診察しています。  
 ★皮膚科は◆印の日のみです。  
 ★土曜 午前の2診…  
 ◎第1,3:住田 第2,4,5:新谷  
 ★土曜 午前の3診…  
 ◎第1,3,5:長崎 第2,4:河合  
 ★土曜 午後の1診…  
 ◎隔週で、沖本・谷本  
 ※カッコ内は専門外来です。  
 ※堀江医師は、午後2:30~の診察です。

★都合により担当医が変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271(代) 外来受付まで)



**お知らせ**

**介護教室**

どなたでもご参加下さい。  
 日 時:3月9日(水), 23日(水)  
 午後1:30~午後3:00  
 場 所:三篠公民館 参加費:無料  
 お問合せ:在宅介護支援センター  
 ☎ 082-230-8181

**在宅介護支援センターより**

地域の方の介護相談、入院相談をお受けしています。また、介護用品の展示も行っております。お気軽にお越し下さい。  
 お問合せ:☎ 082-230-8181

**いきいき運動教室**

運動を始めてみたいけどどうしたら良いかわからない方、続くかどうか不安な方への運動教室です。  
 申し込みメ切 4月16日 予約制;限定20名  
 平日午前11:00~午後9:00ならいつでもご利用頂けます。  
 日 時:4月1日~2ヶ月間(全16回)  
 場 所:トータルヘルスセンター HOPE  
 受講料:¥15,000  
 お問合せ:トータルヘルスセンター HOPE  
 ☎ 082-238-1756

**糖尿病教室**

日 時:3月12日(土), 4月9日(土)  
 午後1:30~  
 日 時:長崎病院 南館6階厚生堂ホール  
 参加費:無料  
 内 容:血糖値測定, 食事療法,  
 簡単な体操他  
 お問合せ:長崎病院 糖尿病教室担当  
 ☎ 082-237-3271(代)

**大腸ファイバー検査**

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方などは是非ご相談下さい。  
 お問合せ:長崎病院 南館外来  
 ☎ 082-237-3271(代)

**ホームページが出来ました**

当院のホームページが出来ました。  
 下記アドレスへアクセスしてみてください。  
<http://www.nagasaki-hp.jp>

**周辺地図**



**長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕**

- \*健康増進  
トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
☎ 082-238-1756
- \*社会復帰  
リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
☎ 082-237-3271(代)
- \*予防医学  
成人病予防センター  
☎ 082-239-1600
- \*療 養  
介護療養型医療施設  
在宅介護支援センター  
訪問ヘルパーステーション  
デイサービスセンターながさき  
☎ 082-230-8181  
(担当:沖本・才崎・木川・天野・西家)  
訪問看護ステーションながさき  
☎ 082-230-8190  
(担当:久保田)
- \*治 療  
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
《救急医療指定病院》  
皮膚科・熱傷センター  
☎ 082-237-3271(代)