

目次

◆B型肝炎.....	1
◆あなたの体はあなたの食べた物でできています···	2
◆高額療養費制度.....	5
◆部署紹介〔医療相談室〕.....	5
◆外来担当医表、お知らせ.....	6

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)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

B型肝炎

医師 住田 公昭

B型肝炎は、肝臓にB型肝炎ウイルス(HBV)が感染することによって起こる病気です。B型肝炎ウイルスの保有者は、日本では150万人といわれています。そのうち約10%が肝炎を発症し、肝硬変、肝癌に進行していきます。HBVに感染すると、免疫学的反応により急激な肝細胞障害を生じ、全身倦怠感に引き続き食欲不振、嘔心、嘔吐、黄疸などの症状を起こします(急性B型肝炎)。通常、本ウイルスが排除されれば肝障害は沈静化し自然治癒します。しかし、まれに劇症肝炎と呼ばれる重篤な肝炎や持続感染により慢性化する場合もあります(慢性B型肝炎)。

HBVは、感染している人の血液が他の人の血液の中に入ることによって感染を起こします。具体的には、以下の場合があります。

◇HBVに感染している人と注射針や注射器を共有した場合。

◇HBVが含まれている血液を輸血した場合。

◇HBV陽性の血液を傷のある手で触ったり、針刺し事故を起こした場合。

◇HBVに感染している人と性交渉を持った場合。

◇HBVに感染している母親から生まれた子に対して、適切な母子感染予防措置を講じなかった場合。

HBVに感染しているかどうかは血液検査で調べます。血液検査では、まずHBs抗原を検査します。HBs抗原が検出された場合は、その人の肝臓の中でHBVが増殖しており、また血液の中にHBVが存在することを意味します。

その他にHBs抗体、HBc抗原、HBc抗体、HBe抗原、HBe抗体などが感染とともに順を追って出現します。HBV感染状態の把握やHBVに持続感染(HBVキャリア)を調べるために必要です。

次にあげる人はHBVの検査が必要です。

◇家族(特に母親、同胞)にHBVキャリアがおられる方。

◇新たに性的な関係を持つ相手ができた方。

◇長期に血液透析を受けている方。

◇妊娠。

◇健康診断などで肝機能異常を指摘された方。

以上の方はぜひ検査をしてください。

またHBVキャリアの方は、他人へ感染を予防するには、以下のことに気をつけてください。

◇献血をしない、臓器や組織を提供しない、精液を提供しない。

◇歯ブラシ、カミソリなど血液が付着するようなものを他人と共有しない。

◇血液が他に付着しないように、皮膚の傷を覆う。

◇月経血、鼻血などは自分で始末する。

なおHBVは、くしゃみ、咳、抱擁、食べ物、飲み物、食器やコップの共用、日常の接触では感染しません。他人の血液に触れる機会が多い医療関係者はあらかじめB型肝炎ワクチンを接種しておくことをお勧めします。

一般的に急性肝炎では、特別な治療の必要性はありません。自覚症状が強い場合、安静と食事療法が原則です。糖分主体の栄養補給を行い、脂肪は控えめにし、蛋白は1.0~1.5g/標準体重/日になるように補給します。食べられない場合や重症であれば、入院治療が必要です。慢性肝炎では、急性増悪時は、急性肝炎と同じです。日常生活は普通に、運動は軽いものでしたら問題はありません。アルコール類は原則として厳禁です。薬物治療は、肝庇護薬(グリチルリチン製剤)、抗ウイルス薬、インターフェロンなどがあります。治療方針は肝臓専門医と相談する必要があります。肝臓は予備能力が高く、慢性肝炎や肝硬変になつても自覚症状が出ないことが多く、「沈黙の臓器」と呼ばれます。B型肝炎ウイルス感染が疑わいたら、医療機関に受診し、ぜひ検査を受けることをお勧めします。

あなたの体はあなたの食べた物でできています。

栄養管理室

お店に行けば簡単に食べたい物が手に入ります。買って帰るだけで簡単に食卓を調えることができます。

しかし家族の好みや健康を考え、季節の食材を組み合わせて調理することは、健康を守る第1歩です。

$$\text{肥満度 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}}^2$$

肥満度	やせ	正常	肥満
BMI	18.5未満	18.5~25.0	25.0以上
減量の必要性	やせ過ぎです	標準体重です	減量の為に努力しましょう

BMI:22が最も有病率が低い数値です。(日本肥満学会が提唱)

◎まず、あなたの食生活をチェックしてみましょう！

思い当たる事がいくつありますか？ 当てはまる数を数えましょう。

- 1) 食事時間が不規則
- 2) 食べ方が人より早い
- 3) 間食をする
- 4) 夕食後に飲食をする
- 5) 食事を抜くことがある
- 6) 脂っこい肉や料理が好き
- 7) 人に誘われると断れない
- 8) 料理は大皿盛りが多い
- 9) 野菜を毎食は食べない
- 10) 味付けは濃い方だ

当てはまる数
個

当てはまる数が…

- ◇7つ以上：かなり問題です。ライフスタイルを変える必要があります。
- ◇5つ以上：普段の食事を見直してみましょう。
- ◇2つ以下：まずはですが、当てはまる項目を見直しましょう。

忙しい毎日ですから、気軽に作ることができ料を1つずつ覚えて、レパートリーを増やしましょう。また、必要な食事量(栄養量)を覚えて、外食の不足分を家で補うなど、工夫をしてみましょう。食事量の目安は各人の標準体重（一番病気になり難いとされている体重）が維持できる量であることです。

現在、太っている人は、

- ①運動量を増やす
- ②今より食事量を減らす
- 等、きっと何か改善点があるはずです。運動

量(消費エネルギー)以上にたくさん食べれば太ります。適量をバランスよく食べるのが基本です。



野菜、きのこ、海藻をしっかり摂り入れた

食物繊維の多い低カロリーメニュー

朝食 500kcal 野菜山盛りトースト、カフェオレ、バナナ



【材料】(1人分)

- | | |
|------------------|------------|
| 食パン(5枚切り) ······ | 1枚 |
| バター ······ | 5g |
| ピザソース ······ | 適宜 |
| A プレスハム ······ | 1枚 |
| トマト薄切り ······ | 1枚 |
| キャベツ千切り ······ | 片手1杯分 |
| スライスチーズ ······ | 大1枚 |
| 牛乳 ······ | 100ml |
| コーヒー(紅茶) ······ | 100ml |
| バナナ ······ | 1本(100g程度) |

《作り方》

①食パンにバター、ピザソースを塗った上に、Aを載せ、オーブントースターで焼く。

②牛乳を温め、コーヒー又は紅茶を注いで、カフェオレ（又はミルクティー）を作る。



キャベツ片手一杯、約50gです。

★コーヒーに砂糖を入れる習慣のある方は、思い切って止めて、甘み離れをしましょう！

昼食 570kcal 『お弁当』

フキの牛肉巻き、卵焼き、切干大根ナムル

★昼食は野菜が不足しがちです。意識して野菜料理を増やしましょう！

【材料】(1人分)

米飯 ······ 150g

『フキの牛肉巻き』

- | | |
|-----------------|--------|
| 牛肉肩ロース ······ | 50g |
| 酒 ······ | 少々 |
| フキの水煮 ······ | 20g |
| 人参 ······ | 20g |
| 片栗粉 ······ | 適宜 |
| サラダ油 ······ | 小さじ1 |
| A みりん ······ | 小さじ1/2 |
| しょう油 ······ | 小さじ1弱 |
| キャベツの千切り ······ | 25g |
| スナップエンドウ ······ | 2個 |

『卵焼き』

- | | |
|------------------------|--------|
| 卵 ······ | 1個 |
| ねぎ(小口切り) ······ | 小さじ1 |
| B 茹でたタケノコ(粗みじん) ······ | 小さじ1 |
| 茹でた人参(粗みじん) ······ | 小さじ1 |
| 砂糖 ······ | ひとつまみ |
| しょう油 ······ | 小さじ1/2 |

『切干大根ナムル』

- | | |
|----------------|--------|
| 切干大根 ······ | 40g |
| 出し昆布 ······ | 10cm |
| 酒 ······ | 大きじ2 |
| 酢 ······ | 大きじ4 |
| 砂糖 ······ | 大きじ1/2 |
| 薄口しょう油 ······ | 大きじ1 |
| 赤唐辛子輪切り ······ | 1本分 |



《作り方》

～フキの牛肉巻き～

★薄切り肉で季節の野菜等をくるくる巻いてボリュームアップ！

- ①牛肉を広げて酒を振り、フキの水煮と硬めに茹でた人参スティックを広げた牛肉で巻き、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき、中火で表面に焦げ色が付くように転がしながら焼く。
- ③Aを回し入れて炒りつけ、食べやすい大きさに切る。
- ④キャベツの千切りとスナップエンドウを添えて詰める。

～卵焼き～ (出来上がりの1/2が1人分)

★卵焼きは野菜を加えて增量しましょう！

- ①卵を溶きほぐし、Bを加えてまぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①の2/3量を流し入れてかき混ぜ、半熟のうちにひとまとめにし、残りの卵で巻く。

～切干大根のナムル～

★野菜が足りない時に重宝しますので、常備菜として作り置きましょう！

- ①切干大根は水に浸けて戻し、よく洗ってざく切りにし絞る。
- ②Cを混ぜ、その中に①を浸けて、一晩冷蔵庫に入れておく。

夕食 560kcal

タケノコご飯、鰯の香焼、小松菜の和え物、キャベツとワカメのスープ

〔材料〕(2人分)

《タケノコご飯》

A	米	1合
	ゆでタケノコ	60g
	人参	20g
	油揚げ	10g
	鶏肉細切れ	30g
	しょう油	小さじ2
B	みりん	小さじ1強
	塩	少々
	だし汁	適量
	木の芽	適宜

《鰯の香焼》

C	鰯切り身	60g 2切れ
	酒	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	しょう油	小さじ2
D	みりん	小さじ1強
	砂糖	小さじ1/2
	粉山椒	少々
	ブロッコリー	2房

《小松菜の和え物》

D	小松菜	1/2束
	好みのキノコ	1/3パック
	しょう油	小さじ1
	酢	小さじ1
	みりん	小さじ1/3

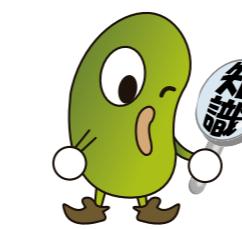
《キャベツとワカメのスープ》

	キャベツ	150g(2枚分)
	乾ワカメ	ひとつまみ
	コンソメ	小さじ1
	コショウ	少々

**!メニュー作りの基本!
『バランス良く』**

主食(炭水化物)
主菜(たんぱく質)
副菜(ビタミン・ミネラル)

これらを意識して揃えましょう。

**高額療養費制度**

医事課 伊藤 誠

平成24年4月1日から、入院に加え外来でも同一の医療機関や保険薬局の窓口で支払った額（医療費）が、歴月（月の初めから終わりまで）で、自己負担額の上限が設けられました。

この制度を受ける為には、自らの所得区分に応じてあらかじめ保険者の認定を受けるなどの手続きが必要です。なお、保険証と併せて「認定証」（限度額摘要認定証）を窓口へ提示されなかった場合は、従来通りの取り扱いとなります。

健康保険組合など
市区町村役場



高額の診療を受けた時



③認定証の提示
窓口支払いが一定
上限額まで。



対象	事前の手続き	病院の窓口に
70歳未満の方 70歳～74歳の方で、 非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「認定証」 (限度額適用認定証)の交付申請をして ください	「認定証」(限度額適用認定証)を提示 してください。
70歳～74歳の方で、 非課税世帯等ではない方	必要ありません。	「高齢受給者証」を提示してください
75歳以上で、 非課税世帯等ではない方	必要ありません。	「後期高齢者医療被保険者証」を提示 してください
75歳以上で、非課税世帯等の方	市区町村役場へ「認定証」(限度額適 用認定証)の交付申請をしてください	「認定証」(限度額適用認定証)を提示 してください。

部署紹介〔医療相談室〕

室長 沖本 妙子

ある日突然病気になり、ご本人、ご家族は不安でいっぱいになられます。

医療費の事、制度の事、何もかもが分からず目の前が真っ暗になりますが、その為に医療ソーシャルワーカーがいます。病院の中での福祉職です。縁の下の力持ちになれればと願っています。

今は特に退院調整部門として、退院後に家に帰られても困らないように支援をさせていただいている。在宅担当の医師、訪問看護師、ケアマネージャー、ヘルパー等と連携やカンファレンスを開催して、安心して住みなれた家でその人らしく生活できるよう支援させていただきます。



— 外来担当医表 —

() 内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午 前	1 診 内 科	住田	長崎	原 (内分泌)	住田	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内 科	松本 原	木戸	踊場	山田	尾下	住田 山田
	3 診 皮膚科・熱傷	信 藤	身 原	身 原	身 原	身 原	身原 森桶
午 後	1 診 内 科	尾 下	山 田	木 戸	尾 下	踊 场	踊 场 木 戸
	2 診 内 科	青 木 (神経内科)			宮 地 (神経内科)	箱 田 (心臓・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小 嶋	鍋 島	大 谷 (熱 傷)	木 矢	平 郡	長 崎 小 嶋

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで)

～診療時間～

午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎月曜 午前2診：第1 第2,3,4,5 《松本》
- ◎金曜 午後2診：第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診：第1,3 第2,4,5 《山田》
- ◎土曜 午後1診：第1,4,5 第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診：第1,3,5 第2,4 《身原》
- ◎土曜 午後3診：第1,3,5 第2,4 《森桶》
- ◎土曜 午後3診：第1,3,5 第2,4 《長崎》
- ◎土曜 午後3診：第1,3,5 第2,4 《小島》



大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日の午後に、消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ：長崎病院 外来 TEL082-237-3271(代)

新しい医師の紹介

原 均 (はら ひとし)

4月から内科医師として勤務させて頂いています。過去の勤務場所は広大医学部第二内科、NTT西日本中国健康管理センタなどで、専門は糖尿病、内分泌疾患などです。どうぞ宜しくお願い致します。



尾下 豪士 (おした ひでと)

4月から内科医師として勤務させて頂いております。

こちらに勤務する前は、北九州総合病院、中国労災病院、力田病院で診療させて頂いておりました。

宜しくお願い致します。



*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

*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

☎ 082-239-1600

*治療 <救急医療指定病院>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター

☎ 082-237-3271(代)

*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)

☎ 082-237-3271(代)

*療養・在宅

介護療養型医療施設

広島市中広地域包括支援センター

☎ 082-509-0288 (担当:佐古・中村・中本)

居宅介護支援センター

☎ 082-230-8181 (担当:水川)

訪問看護ステーション ながさき

☎ 082-230-8183 (担当:久保田)

グループホーム あいあいホームながさき

☎ 082-532-6636 (担当:荻原)

デイサービスセンター ほほえみながさき

☎ 082-532-6630 (担当:安永・武智)

