医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2019.07 vol.105

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

脂肪肝について……1
特定保健用食品について……2
部署紹介 デイサービスセンター ほほえみながさき…3
お知らせ……4

脂肪肝について

内科医師　原 均

近年、脂肪肝が30～40歳代を中心に増加傾向を示しています。

脂肪肝とは、食べ過ぎや飲みすぎによって肝臓に中性脂肪やコレステロールが溜まった肝臓の肥満症とも言える状態です。

脂肪肝は、メタボリックシンドロームのヒトに合併していることが多く、動脈硬化症を始めとするさまざまな生活習慣病を引き起こす恐れがあり、注意が必要です。

今回、脂肪肝の症状や原因、脂肪肝の改善・治療に良い食事・食品についてまとめました。

脂肪肝とは

食事で摂った脂質は、小腸で脂肪酸に分解され、肝臓に送られます。また、糖分は肝臓に送られ、過剰分は中性脂肪に変換されて肝臓にたまります。アルコールも過剰分は肝臓に中性脂肪としてたまります。健康な肝臓は3～5%の脂肪を含んでいますが、5%を超えた場合を脂肪肝といいます。

アルコール性脂肪肝の場合は、放っておくと肝硬変から、肝臓癌に進むことがあります。

脂肪肝の症状

脂肪肝には、自覚症状がありません。

肝臓は再生能力・代償能力に優れ、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き、機能を維持するからです。

肝臓に異常があっても気付かず、異常に気付いたときには病気がかなり進んでいることがあります。そのため、定期的な健診を受けて、腹部エコー検査で脂肪肝の有無をまず把握し、肝機能検査（ALT（GPT）・AST（GOT）・γ-GTP）で脂肪肝による肝障害の程度を知ることが可能です。

脂肪肝の原因

①アルコールの飲みすぎ

清酒換算で1日2.5合以上は要注意。

②肥満、糖尿病、糖質の摂り過ぎ

甘党や美食家、菓子パンなどの間食に注意。

③運動不足

脂肪肝の種類

①アルコール性脂肪肝

アルコールの量が過剰の場合、肝機能が既に低下している場合、代謝がうまくいかなくなり、肝臓に中性脂肪がたまり、脂肪肝になります。

②非アルコール性脂肪性肝疾患

アルコールを飲まない人でも、過食、肥満などが原因で脂肪肝になり、そして重症化することで肝硬変や肝臓癌になることが知られています。

③ダイエット脂肪肝

肝臓には一定量の脂肪が必要であり、糖質を極端に制限すると、体中から脂肪をかき集めてしまい、脂肪肝になることがあります。

脂肪肝を予防し、改善・治療する方法

脂肪肝の原因である肥満を解消するには、

①ダイエットが必要

ダイエットには、低カロリー・低脂肪食でバランスの良い食事が必要です。食べ過ぎの方は、まず食事量を減らすことが重要です。

糖質は肝臓で中性脂肪に合成されるので、糖質を取り過ぎないように、間食では甘いモノを断つ（売場に行かない）とか、炭水化物が多い一品ものだけを食べるということは避けて下さい。

②アルコールの飲みすぎを止める

脂肪肝を改善する上で、大切なことはアルコールを飲みすぎないことです。

定期的に健診を受け、腹部エコー検査と肝機能検査をチェックしながら、脂肪肝になる前に食事・生活習慣の改善を心がけましょう。

③早歩きなどの運動

週250分以上、早歩きなどのやや強めの運動をすると、体重が減らなくても、肝臓に蓄積した脂肪が燃焼して、水と炭酸ガスに分解し、この代謝過程で善玉コレステロールが増加します。

肝臓に良いとされる食事療法・食品

①たんぱく質の摂取

肝臓の働きを助けるために、タンパク質は欠かせません。1日の目安としては、大豆製品（豆腐半丁など）、卵1個、魚1切れ、肉1切れ（赤身80グラム程度）を目安にしましょう。

②タウリン

肝臓に良い食事・食品は、タウリンを含む食事・食品です。タウリンは貝類（カキなど）やイカ、タコなどに多く含まれています。

③オルニチン

オルニチンの多い食品としては、シジミなどの貝類、魚介類、キノコ類（しめじ）など。

④オメガ3脂肪酸（EPA、DHA）

青魚（サバ、マグロ、イワシ）やサケ、クルミ、亜麻仁油などに多く含まれているオメガ3脂肪酸には肝臓での中性脂肪合成を減少させる作用があります。

脂肪肝を改善するためには摂取カロリー制限と筋トレ（スクワット）後の速歩（有酸素運動）により、腹囲の短縮を図って下さい。

特集 特定保健用食品について

管理栄養士　奥崎 成美

特定保健用食品（トクホ）とは?

有効性や安全性などの科学的根拠を示して、国の審査のもとに消費者庁の許可を受けた食品のことを示します。消費者庁では、「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行うもの」と定義されています。

利用上の注意点

●利用対象者を確認する

トクホは医薬品ではありません。トクホの効果に過度の期待をしたり、医薬品的な効能を求めたりすると、病気を悪化させたり、適切な治療を受ける機会を失う場合があります。

トクホは健康が気になる人や、普段の食生活に不安を感じている人などを対象として設計されています。

●イメージだけで選ばない

トクホは、「消費者にとって、商品を選ぶときの判断材料（科学的根拠に基づく情報）が、明確に表示されている食品」であり、トクホさえ利用していれば健康になれるというものではありません。

●過剰摂取に注意する

トクホには科学的根拠に基づいた期待される効果がありますが、たくさん摂ったからといって大きな効果が得られるものではありません。このような注意点は、商品の「摂取をする上での注意事項」などに必ず記載されていますので、利用の際はよく読んで、摂取量や摂取方法に注意しましょう。

トクホの商品には「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」という文言の表示が義務付けられています。「トクホの商品を摂取しているから大丈夫」と、安心していませんか?まずは日常の食生活を見直し、バランスのとれた食事を心がけてください。

特定保健用食品の種類と主な成分・効果（一部抜粋）

許可表示例	期待される主な効果	主な成分
体の脂肪を付きにくくし、血中中性脂肪を上昇しにくくする	肝臓での中性脂肪合成を抑制することで、空腹時の血中中性脂肪を減らしたり、小腸での中性脂肪の再吸収を抑制することにより、食後の血中中性脂肪の上昇を抑制する働きがあります。	グロビン蛋白分解物、中鎖脂肪酸、茶カテキン、EPA、DHA、ウーロン茶重合ポリフェノール、クロロゲン酸類、ケルセチン配糖体
食後の血糖値の上昇を緩やかにする	糖を分解する酵素の働きを阻害し、糖の吸収を遅らせたりすることで、食後の血糖値の上昇を抑制する働きがあります。	難消化性デキストリン、グァバ葉ポリフェノール、小麦アルブミン、豆鼓（とうち）エキス、L-アラビノース
血圧が高めの人に	血管を拡張させる作用により、血圧を下げる働きや、血管の収縮や血圧の上昇に関わる酵素の働きを抑えたりする働きがあります。	ペプチド類、杜仲葉配糖体、γ-アミノ酪酸（GABA）、酢酸、燕龍茶（やんろんちゃ）フラボノイド、クロロゲン酸類
お腹の調子を整える	腸内環境を整え、正常な便通を促す働きがあります。また腸内環境が整うことで、カルシウムなどの微量元素が腸から吸収されやすくなる働きもあります。	オリゴ糖（キシロオリゴ糖、ラクチュロース）、乳酸菌（乳酸菌シロタ株、ガセリ菌SP株）、食物繊維（難消化性デキストリン、サイリウム種皮、グアーガム分解物）
コレステロールが高めの人に	腸内でコレステロールや胆汁酸を吸着し排泄を促したり、コレステロールが血液中へ吸収されるのを抑え、血中コレステロールを下げる働きがあります。	大豆たんぱく質、キトサン、植物性ステロール、低分子化アルギン酸ナトリウム、茶カテキン
歯の健康維持に	虫歯になりにくい状態にしたり、歯の再石灰化を促進する働きがあります。	パラチノース、マルチトール、キシリトール、茶ポリフェノール、緑茶フッ素
骨の健康維持に	骨の形成を助けたり、骨密度、骨強度を高める働きや、カルシウムの吸収を良くする働きがあります。	大豆イソフラボン、ポリグルタミン酸、カルシウム、カゼインホスホペプチド
ミネラルの吸収を助ける	トクホに認められているミネラルは溶解性の高い物質なので、通常よりも吸収しやすい物質となっています。	CPP（カゼインホスホペプチド）、CCM（クエン酸リンゴ酸カルシウム）、ヘム鉄、フラクトオリゴ糖

部署紹介

デイサービスセンター ほほえみながさき

デイサービスセンター ほほえみながさき　松尾 宗義

デイサービスって何?

デイサービスとは、要支援・要介護認定を受けられて在宅生活を送っておられる方の介護保険サービスのひとつです。

デイサービスセンターほほえみながさきの特徴

毎月計画をしている行事をはじめ、夏祭りや忘年会などの季節による行事を多彩に用意しております。

また、希望される利用者の方々と作る毎日の手作りおやつは美味しいととても喜ばれています。屋上には花壇や畑があり季節の花や野菜を育てています。

それでは、当事業所の1日のプログラムに沿いながら、詳しく紹介させて頂きます。

9:30　デイサービス到着

デイサービスの車でお宅までお迎えにあがります。ご要望の時間に出来る限り対応致します。

9:40　健康チェック、水分補給

看護職員が利用者様のその日の体調を確認するため、体温・血圧・脈拍など健康チェックを行い、その後、コーヒーなどお好みの飲み物でゆっくり一休みして頂きます。

10:30　入浴、マッサージ、頭の体操など

お風呂は檜風呂で檜の香りの中、ゆったり入浴して頂けます。特殊浴槽、リフト浴も完備しておりますので車イスの方にも安心してご利用頂けます。頭の体操は日替わりの難問・珍問に挑戦!!

11:45　体操

月・金は運動療養施設のトレーナーによるボールなどを使った体操を行います。

火・水・木・土は当センター職員により行います。

12:30　昼食

お食事は彩り豊かな松花堂弁当。利用者様の健康を考えた栄養バランスのとれたメニューです。

13:30　マッサージ、リラックスタイム

専属のマッサージ師による体のほぐしから頭のツボ押し。畳でゴロゴロなど、くつろぎの場もあります。お昼寝をされる方、ご利用者様同士のコミュニケーションを深めるなど、ご自由に過ごされます。

14:00~15:00　選択プログラム

午前中に選択して頂いたプログラム(園芸、麻雀、調理活動、体操・遊びリテーションなど)に参加。時には園芸活動で作られた野菜・果実を使ったおやつ作り♪季節により題材の変わる作品作りなど…どのプログラムも人気があり楽しみながら、交流を深めて頂いています。

15:00　おやつ・レクリエーション

選択プログラムでお作り頂いた手作りのおやつを利用者様全員で団らんしながら美味しく頂きます。

16:40　デイサービス出発

デイサービスの車で職員が安全に楽しくお宅までお送り致します。車イス対応車(リフト車)もありますので、ご安心してご乗車頂けます。

私たち職員は、皆様に「ここに来ると楽しくてあっという間に時間が経つよ。また来るよ。」と言われる笑顔に支えられて日々のプログラムを考えています。来て良かったと思って貰えるよう今後も取り組んでいきたいと職員一同考えています。

なお当センターではサービスの内容、雰囲気をご理解頂くため体験利用も実施しております。ご利用・ご見学などお気軽にお問合わせ下さい。ホームページ・フェイスブックも開設しておりますので、ぜひご覧下さい。

スタッフ紹介

生活相談員2名、看護職員2名、機能訓練指導員1名、介護職員5名、厨房2名の、計12名のスタッフが所属しています。

お問い合わせ　営業日 月～土曜日(祝日も営業しております)　電話 082-532-6630

https://hohoeminagasaki.com/　デイサービスセンターほほえみながさき　検索

お知らせ

■教室のご案内

どなたでも参加できます。会費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』
～糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために～

日　時：8月17日（土）　13:30～15:00
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
演　題：1. 糖尿病を克服した患者さんから学ぶ!
講師：日本糖尿病学会専門医 原 均
2. 糖尿病の食事療法
講師：広島県糖尿病療養指導士・管理栄養士 岩井 実穂

事前の申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください

生活習慣病予防教室
『健康寿命をのばすために出来ること!』

日　時：9月27日（金）　14:00～15:30
場　所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077
演　題：①検査結果について　講師：臨床検査技師 小田 純恵
②くすりとの上手な付き合いかた　講師：薬剤師 佐原 登紀子
③高齢期を健康に過ごすために　講師：保健師 岡　巴恵

講義終了後脳トレ体操とストレッチを行います。

三篠公民館に予約が必要です

禁煙治療を始めませんか? ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）／原（第2・3・4・5週）	古森	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／香川（第2・4週）／古森（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	身原	身原	身原	身原	身原（第1・3・5週）／松原（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	中村	古森（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	儀賀〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	箱田〈リウマチ・痛風〉（隔週*）	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	水野（第1・3・5週）／芦沢（第2・4週）	入福（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	高萩	沼田（第1・3・5週）／岩本（第2・4週）	長崎 熱傷のみ

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は　で塗ってある日です。
○〈　〉は専門外来です。　*診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。

2019年7月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- 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
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当:滋野）

ほほえみの郷
- 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・梶谷）

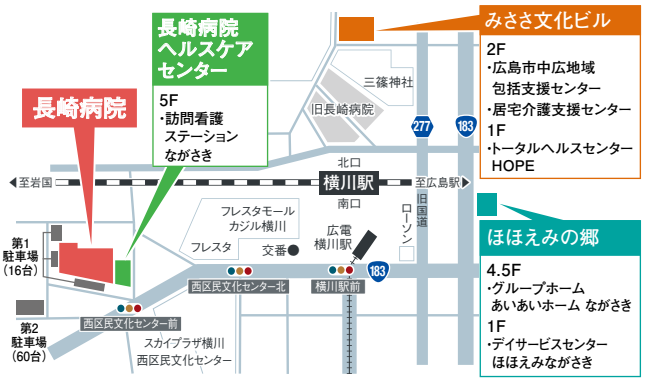
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索