



した。まさに革命とも言ふべき画期的な発見でした。中山教授はもとは整形外科医だったのですが、臨床から基礎研究へ転向して大きな成果を収められました。研究は多くのベルを一枚ずつ剥がしていくようなもので、最後の一枚を剥がしたのがたまたま自分であつたと述べられ、研究に係わつたすべての人々に感謝されていた姿が清々しく印象的でした。倫理的には大きな問題をかかえつつも、そこから派生する新たな技術によって、多くの人々が病苦から解放される可能性が高まつたことは大変喜ばしいことです。

最近、手術をしていて外科技術の習得は楽器を習得する過程とよく似ていると感じることがあります。実は今から十数年前ごく短い期間でしたが私はヴァイオリンを習つたことがあります。きっかけは「ヴァイオリンは子供の頃から始めないと大人になつてからでは絶対にできない。」と言われ、「そんなはずはない。実証してみせよう。」というのが始まりでした。当時36歳の私は、

まちで見るから上人

だけでごく自然に力を抜くことを覚えて、案器を体の一部のように操るようになります。結果、当初の私の目標とは裏腹に、大人になつてから始めるのは無理” ということを実証することになつてしましました。外科技術の習得は、多くの先輩たちの手術やテクニックを数多く見て、真似することから始まります。まずは見よう見まねで道具や器械の使い方、手順を覚えます。そして先輩と同じようにやるのですが、実際はなかなかうまくいきません。そこにはただ表面だけのしぐさを真似ただけではなし得

精神的に支える看護師や専門的な知識をもつた薬剤師、日進月歩の医療技術を支える技師、食事を管理する栄養士、また病院の運営や経営面を支える事務職員など、これら総合力のうえに病院医療が成り立っているのです。この総合力を形成するのは一朝一夕にはできませんし、地域の皆様に信頼していただくまでには長い年月を要します。

当院は来年、創立30周年を迎えます。多くの先達が築いてきたこの力をさらに展開して、地域医療に貢献したいと思います。

無謀にもヴァイオリンを買ひ、2人の子供と一緒に習い始めました。こちらは大人ですから先生の言うことはすべてわかります。「肩と肘の力を抜いて…、弦と弓は直角に…」先生の指導にはきわめて忠実に、相当な努力をしました。しかし、ヴァイオリンというものは人体の構造からするときわめて不自然な姿勢と筋肉の使い方を強いる楽器で、最終的には首を痛めて、むちうち症のような状態になつてしましました。朝は誰かに頭を支えてもらわないと起き上がりがれないほどで、しばらくは首にカラー（首を支えるコルセット）を巻く羽目になり、断念せざるを得ませんでした。しかし一方、子供達は先生の身体の動きを見、音を聴いている

くれる外回りの看護師かいなければ手術は成り立ちません。また、安定した手術環境を整えてくれる麻酔科医も不可欠の存在です。一人ひとりの技術者が、単なる技術よりも一段高い総合力を身につけたうえで、それらを結集した結果が手術なのです。それはさながら、それぞれに磨きをかけた演奏者が合奏するオーケストラと似ています。

医療は医学だけではなく自然科学や社会科学などさまざまな分野のスペシャリストがそれぞれの領域で切磋琢磨し、そしてその「粹」を結集して最終的に患者様へ還元する場所が病院です。一医療者がいかに優秀な技能や知識を身につけたとしても医療は成り立ちません。患者様の最も近くで身体的・

葉では伝えられない微妙に連動した動きが必要なのです。しかし、いかに素晴らしい技術を身につけたとしても、手術を完成させるには息の合った助手や手術の先々を通してスムーズに器械を手渡してくれる器械出しの看護師、進行に合わせ細かく気を配り薬品や機材を準備し、照明を合わせて



## 医療はオーケストラ

八王子消化器病院  
院長 原田信比古

当院は来年、創立30周年を迎えます。多くの先達が築いてきたこの力をさらに展開して、地域医療に貢献したいと思います。

もっと知りたい!  
身体 治療  
病気 のコト

## 意外と怖い脂肪肝の話

八王子消化器病院 消化器内科医長

森下 慶一

皆様は、検診を受けていて脂肪肝や肝機能障害といわれたことはありませんか。お酒を飲まないから大丈夫、いつかやせるから、またやせているからとその後、放置はしていませんか。今回はご自身の健康について考えていただくために脂肪肝についてお話しをいたします。

脂肪肝には厳密な定義はありませんが、主に中性脂肪からなる脂肪が肝臓に大量に蓄積した状態をいい、メタボリックシンドロームの増加とともに検診受診者の20~30%程度に認められる身近な疾患です。原因にはアルコール、肥満(栄養过剩)、糖尿病、ホルモン異常や薬物、栄養失調、妊娠性などがあります。

脂肪肝だけであればまだ心配はありませんが、過剰な脂肪蓄積により肝障害をきたす場合には脂肪性肝疾患といい注意が必要となります。この原因としてはアルコール性と非アルコール性に大別されます。アルコールに関しても皆様もご存じのとおりで悪い印象もありますが、今回ご説明するのは、意外と罪悪感の少ない、アルコールを飲まない方(アルコール量として20g/日以下)についてで、非アルコール性に関しています。

肝機能障害は検診で30%弱の方にみられます、無症状であることから2次検診をされない方も多く、原因不明の肝硬

性肝炎に似ていて、肝硬変に進んでしまう肝障害が報告され、非アルコール性脂肪性肝炎(nonalcoholic steatohepatitis:NASH)と呼ばれるようになり始めました。その後、飲酒歴がないにもかかわらず、アルコール性肝障害に似た組織像を示し、明らかな肝臓疾患の原因が認められない多岐にわたる成因による疾患群が非アルコール性脂肪性肝疾患(nonalcoholic fatty liver disease:NALFD)として報告されました。当時は注目されませんでしたが、メタボリックシンドロームとともに1990年後半頃より注目されるようになつてきました。現在ではNALFDは肝臓におけるメタボリックシンドロームの代表であり、NASHはその重症型と考えられています。NALFDは、検診受診者の8%程度に認められ、男性に多い傾向にあります。NASHは成人の0.5~1%と推定され、性別による差はありませんが、中年女性にも増えてきており、脂質代謝異常症や糖尿病、高血圧症を合併しています。NASHは成人の0.5~1%と推定され、性別による差はありませんが、4分の1は肥満を伴わないと注意が必要です。

治療としては基礎疾患(糖尿病や脂質代謝異常)の治療と、食事や運動療法による体重減少、必要に沿って内服治療を行います。その際、急激な体重減少は逆に病状を悪化することがあります。そのため、1~2kg/月の緩やかな減量が必要となります。

以上、怖いこともたくさん書きましたが、今予防すれば大丈夫です。ご自身でまずは甘いもの、果物など楽しみを一つ我慢

変、肝臓癌として発見される方が増えています。

臨床診断としては、飲酒歴がないことや合併症(糖尿病や高血圧症など)の有無の確認、採血検査での肝酵素(ALT、γ-GTPなど)肝臓が壊れると血

液内に出てくる酵素)の上昇や他の疾患の否定(ウイルス性肝炎や自己免疫性肝疾患)、腹部エコーやCT検査による脂肪沈着の有無の確認であり、場合によっては肝生検による組織検査により炎症や線維化の程度を評価分類します。他にバイオマーカーなどが研究されていますが確立したものはまだありません。

NALFDからNASHに移行する率は10%程度でNASHになると5~10年間で10~20%が肝硬変に進展する可能性があり、この過程で10%前後の肝臓癌の発癌率を認めます。

してみてください。そして思うようにいかない、心配だと感じる方がいらっしゃれば受診してください。医師、管理栄養士を含めたスタッフがご相談に乗り、ご自身に合ったオーダーメイド治療のお手伝いをさせていただきます。

### 脂肪肝 自己チェック表

#### ひとつでも当てはまれば要注意!

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている①
- カロリーを摂り過ぎている②
- 夜食を摂る習慣がある
- 早食い、まとめ食いをする
- 好き嫌いがある
- 甘いものや脂っこいものが好き
- 塩分を摂り過ぎている③
- 適度な運動をしていない④
- 不規則な生活をしている

#### ①肥満の目安

##### ◆ BMI(肥満判定に用いる数値)

$$= \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

正 常:  $18.5 \leq \text{BMI} < 25$

肥 満:  $\text{BMI} \geq 25$

理 想:  $\text{BMI} = 22$

##### ◆ ウエスト周囲径

肥満: 男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上

#### ②1日に必要な摂取カロリーの目安

##### ◆ 標準体重 $\times 25 \sim 35 \text{Kcal}$

$$◆ \text{標準体重} = (\text{身長} - 100) \times 0.9$$

#### ③1日の塩分摂取量の目安

##### ◆ 10g 以下

#### ④適度な運動量

◆ できれば毎日、早足で 30~40 分の歩行 (8,000~1 万歩)

## ロビーコンサートに寄せて

市内柄田町在住  
調

博子さん



7月27日の夕方から八王子消化器病院の一階で藤原歌劇団の

ソプラノ歌手家田紀子さんとピアニスト金井信氏の共演によるロビーコンサートが催されるとのこと。そこで親しい仲間を誘つて出かけて参りました。当日は大変に暑い日でしたが、涼しいロビーで爽やかな歌声とピアノの音晴らしい演奏に加えて巧みなトークに暫し暑さを忘れ、真夏の夜の癒しタイムを味わうことができました。

会場は毎度のことながら満員の人で埋め尽くされ、病院スタッフの方々の細やかなご配慮で、入院患者さん用の席と外来患者さん用そしてご近所の方々用の席に分けられ、優しいお心遣いがアチコチに感じられました。点滴中の患者さんや車イスの患者さんのお姿も多く見受けられ、いかにもこれから病院の

ロビーコンサートが始まるという光景です。

聞くところによると毎奇数月の最終金曜日に開催されるこのコンサートは、今回でもう59回目を迎えるほどの歴史を重ねるイベントだそうです。私の手元の資料(2002.11.23付ヨミウリ)によると前理事長の羽生富士夫先生がグランドピアノを寄贈された時に始まっています。先生は、苦しく辛い入院生活を送つておられる患者さんに美しい音楽を届けることで心を癒し、治癒力を高めそして明るい気持ちで病気と闘う気力を取り戻してもらうように…と計画されたそうです。

それから10年を経過した現在まで様々な催しが行われ、多くの著名なアーティストが出演されました。毎回、世界的に有名な演奏者や歌手が出演する一方

私は、YMCAsの外郭団体である東京八王子ワイズメンズクラブのメンバーとして、毎年「地雷廃絶のためのチャリティーコンサート」を企画・実行する側の一員でした。

私は、YMCAsの外郭団体である東京八王子ワイズメンズクラブのメンバーとして、毎年「地雷廃絶のためのチャリティーコンサート」を企画・実行する側の一員でした。私は、YMCAsの外郭団体である東京八王子ワイズメンズクラブのメンバーとして、毎年「地雷廃絶のためのチャリティーコンサート」を企画・実行する側の一員でした。

私は、YMCAsの外郭団体である東京八王子ワイズメンズクラブのメンバーとして、毎年「地雷廃絶のためのチャリティーコンサート」を企画・実行する側の一員でした。

うにと、これらの作業が如何に大きなエネルギーを要するものか。毎回、八王子消化器病院でのコンサートを鑑賞させていたたび度に理事長先生をはじめスタッフの皆様方のご尽力に感謝申し上げます。そして、このすばらしいロビーコンサートが更に永く続きますように一ファンとして願っております。



▶写真 上：  
東京八王子ワイズメンズクラブによる「地雷廃絶のためのチャリティーコンサート」

▶写真 中：  
同じく、シルバーハウスの草刈りの様子

▶写真 下：  
八王子消化器病院第60回ロビーコンサートのパンフレット



## くすりの正しい使い方 第1回 くすりの服用時間

くすりを服用する際に重要なことは、『服用という習慣をいかに自分のライフスタイルに取り入れるか』ということです。具体的には ①いつ服用すればよいか ②剤形による使い方の違い、そして③薬と食べ物との関係を知っておくことが重要です。これから3回にわたり、これらについての情報を連載します。

### 『くすりをいつ服用するか』

- くすりを服用する時間は、くすりの効果を最大限に得られるように決められています。
- 起床時から就寝まで、全部の服用時間を並べると下図のようになります。図を参照しながら、各服用時間の定義を理解してください。

食前 食事の前 30分以内

食後 食事の後 30分以内

食直前(後) 食事の直前(または直後)

食間 前の食事から約2時間後のこと。食事の最中ではありません。

就寝前 寝るおよそ30分～1時間前



### 『なぜその時間に服用するのか』

- 大部分の内服薬は「食後服用」となっています。食事に合わせて服用することが、飲み忘れを防ぐために最もよい方法と考えられるからです。
- では、「食後服用」以外の指示はなぜそなっているのかを、当院の外来でよく処方されるくすりを具体例として説明します。

#### 食前

- 効果が発現する時間を考慮しているため
- くすりの効き目を高めるため
- 副作用を防止するため

#### 漢方薬(例: 大建中湯)

- 漢方薬は独特の苦味やにおいがあり、食べ物と一緒に服用すると、恶心を引き起こすことがあるため空腹時に服用します。



#### 食直前

- 効果が発現する時間を考慮しているため
- くすりの効き目を高めるため

#### ペイシンOD錠

- 食後の急激な血糖上昇を防止するくすり
- 食べ物が吸収されるときに同時に作用して血糖上昇を抑えるため食直前に服用します。



#### 食直後

- くすりの効き目を高めるため
- 副作用を防止するため

#### ペリチーム配合顆粒

- 消化を助けるくすり
- 胃や小腸の中で食べ物と一緒に、消化を助けるため、食後すぐに服用します。



#### 食間

- くすりの効き目を高めるため

#### アルサルミン内用液

- 胃粘膜を修復するくすり
- 胃の中に食べ物があると、胃粘膜にたどりつかなくなるため、食間に服用します。



### 『まとめ』

- 今回はくすりの服用時間に関する基礎知識について説明しました。皆様の毎日の服薬に役立てて頂ければ幸いです。
- 患者様個々の状態により、特別な時間で服用することがあります。ご不明な点がありましたら、薬剤師にお尋ねください。 薬剤科主任 八木 章裕

#### 想うこと

長く厳しかった夏も漸く終りを告げ、人々にとってこれからのは時季は読書・行楽そして食欲の秋と楽しみが続きます。

一方、動物達、特に北に棲む動物にとっては冬眠に備え十分な栄養を摂る大切な時となります。過日、テレビを見て愕然としました。そこには「知床の主」ともいわれるヒグマの痩せ衰えた姿がありました。手足は細り、肩や背中の骨がそれと分かるよ



うな無残な姿でした。好物であり命を繋ぐ木の実や魚が少なく冬眠はおろか餓死するのではないかとの危惧から心が痛みます。このニュースの少し前には「日本かわうそ」の絶滅宣言が出されました。

これらを見聞きするにつれ、自然に生きる動物達は人間が守りこそすれ、彼等を絶滅に追いやるような自然破壊は決して行つてはならないと痛感します。

事務長 久野久夫