

八王子消化器病院ニュース

第36号

医療法人財団 中山会

八王子消化器病院

消化器病専門医療機関・東京女子医大関連病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒192-0903 東京都八王子市万町 177-3

TEL : 042-626-5111

www.八王子消化器病院.com

制作 (株)教育広報社

おおり

HACHIOJI DIGESTIVE DISEASE HOSPITAL NEWS



医療はオーケストラ

八王子消化器病院
院長 原田 信比古

先日、京都大学・山中伸弥教授へのノーベル医学生理学賞が発表されました。受賞理由は皆さまご存じの「細胞の初期化(iPS細胞)」です。「一度成熟した細胞は元の状態には戻らない」というこれまでの定説を覆した、まさに革命とも言うべき画期的な発見でした。山中教授はもと整形成外科医だったようですが、臨床から基礎研究へ転向して大きな成果を取られました。研究は多くのベー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、研究に係わっ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っ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ったことがあります。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、

無謀にもヴァイオリンを買い、2人の子供と一緒に習い始めました。こちらは大人です。先生は先生のこと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のは人体の構造からするときわめて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、むしろうち症のような状態になってしまいました。朝は誰かに頭を支えてもらわないと起き上がれないほどで、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、音を聴いているだけでごく自然に力を抜くことを覚えて、楽器を体の一部のように操るようになりました。結局、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ってしまいました。

外科技術の習得は、多くの先輩たちの手から始まります。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

ない、体の姿勢や呼吸、力の抜き方など言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見通してスムーズに器械を手渡し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、照明を合わせてくれる外回りの看護師が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、単なる技術よりもう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「粋」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・精神的に支える看護師や専門的な知識をもった薬剤師、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、また病院内の運営や経営面を支える事務職員など、これらの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っています。

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（栄養過剰）、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う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は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するです。

1980 年頃、多飲歴のない患者の中に組織学的（細胞の検査）にアルコール

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: NAFLD）として報告されました。当時は注目されませんでした。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ってきました。現在では NAFLD 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。NAFLD 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。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 は肥満を伴わないため注意が必要です。

肝機能障害は検診で 30% 弱の方にみられますが、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

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（AST、ALT、γGTP 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。

NAFLD 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。

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、必要によ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増悪することがあるため、1～2 Kg/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

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つしや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）
＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
正 常：18.5 ≤ BMI < 25
肥 満：BMI ≥ 25
理 想：BMI = 22

- ◆ ウエスト周囲径
肥満：男性 85cm 以上/女性 90cm 以上

② 1 日に必要な摂取カロリーの目安

- ◆ 標準体重 × 25 ～ 35Kcal
- ◆ 標準体重 = (身長 - 100) × 0.9

③ 1 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 分の徒歩（8,000 ～ 1 万歩）

ロビーコンサートに寄せて

市内枳田町在住

調

博子さん



36

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ノ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です。親しい仲間を誘っ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素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配慮で、入院患者さん用の席と外来患者さん用として近所の方々の席に分けられ、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っ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、治療力を高めそして明るい気持ちで病氣と闘う気力を取り戻してもらおうように…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

で、お正月には地元八王子に残る伝統芸能である花街の芸者衆が華やかな踊りや唄を披露するかと思えば、毎年秋には古式豊かな雅楽と舞の優雅な世界が繰り広げられる等々、企画プログラムは実に多彩で、毎回多くの方々と共に楽しませていただいております。これらの企画演出、案内のパンフレット作り、そして会場設営等が総て病院のスタッフの方々の手作りであることに深い感銘を受けています。…と申しますのは私もかつて同じ様な立場にいたからです。

私は、YMCA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」を企画し実行する側の一員でした。

八王子ワイズメンズクラブは、まず地域社会に貢献することを目的として、日常は老人ホームなどでの傾聴や手工芸などのボランティア活動、季節的に行う草刈(春先)奉仕を行います。そして毎年3月には一大イベントであるコンサートを八王子市民ホールで開催します。ひとつのイベントが終わると直ぐに実行委員は、次年度に向けての企画交渉にと水面下で準備運動を始めなければなりません。毎年の行事ですのでマンネリ化しないように配慮し、質の高いものを市民の皆様提供できるよ

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だく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	食時の後 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うになっているのかを、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

- ① 効果が発現する時間を考慮しているため
- ② くすりの効き目を高めるため
- ③ 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、食べ物と同時に服用すると、悪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

- ① 効果が発現する時間を考慮しているため
- ② くすりの効き目を高めるため

ベイスン 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

- ① くすりの効き目を高めるため
- ② 副作用を防止するため

ベリチーム配合顆粒

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



食間

- ① 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。ご不明な点がございましたら、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が、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け、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ってはならないと痛感します。

事務長 久野久夫