

CONTENTS

- 本当は怖い脂肪肝～今や肝臓がんの最大の原因です … P1
紫外線と皮膚がんについて …… P2
- 患者満足度調査結果報告 …… P3
地域に飛び出す!! 認定看護師／第4回病院バックヤードツアー … P4

診療部 専門医が教える家庭の医学

本当は怖い脂肪肝 ～今や肝臓がんの最大の原因です

消化器内科 部長 豊田 秀徳



脂肪肝をあなどってはいけません

「なあんだ、脂肪肝か」。検診などで肝臓の数値が高いことを指摘され、消化器内科で詳しい検査をして「原因は脂肪肝ですね」と言われた患者さんの多くは、ほっとした顔をしてそのように言われます。それ、間違っています。脂肪肝は今や肝臓がんの最大の原因なのです。

単純な脂肪肝と進行性の脂肪肝

以前、脂肪肝は単に肝臓に脂肪が巻いているだけの状態と考えられていました。しかしその後の研究で、脂肪肝の患者さんの中にも、肝炎の患者さんと同じように肝臓が徐々に傷み、最終的には肝硬変になる進行性の脂肪肝（これを非アルコール性脂肪肝炎：NASHナッシュといいます）が相当数あることがわかってきました。肝硬変になるとその原因にかかわらず肝臓がんが高率に発生します。その危険は原因が脂肪肝でも一緒なのです。

脂肪肝の検査

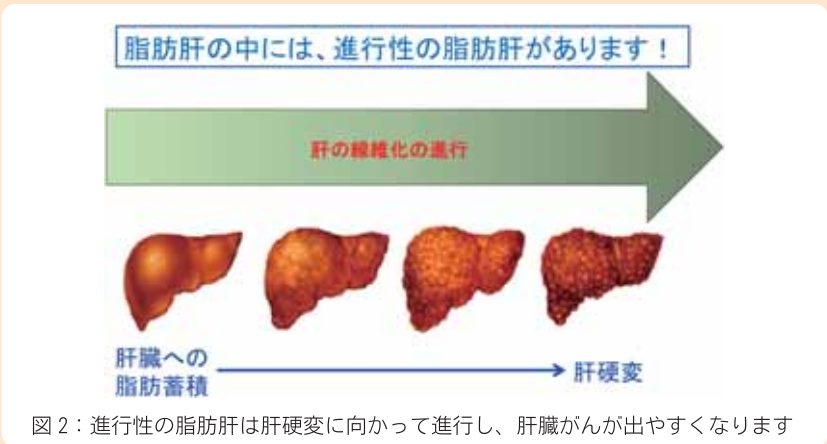
脂肪肝は腹部超音波検査で肝臓が白くなるのが特徴です（図1）。単純な脂肪肝と進行性の脂肪肝は簡単には区別が付きません。このため消化器内科では、脂肪肝の患者さんには、詳しい検査をお勧めしています。

脂肪肝が肝硬変に向かって進行すると、肝臓の中に線維が蓄積し肝臓が硬くなっていきます。最近の超音波検査やMRI検査では肝臓の硬さを測定することができ、肝臓の中に線維が貯まっているかいないかをある程度把握することができます。線維が貯まっていることが疑われれば進行性の脂肪肝である可能性が高くなります。また肝臓にどの程度線維がたまって来ているか、図2のどのくらい右側に進んでいるかも測定でき、これはあなたの肝臓がどのくらい肝臓がんが出やすくなっているかを意味しているとも言えるのです。

進行性の脂肪肝が疑われる場合には肝生検をお勧めします。これは超音波でみながら肝臓に細い針を刺し、肝臓の細胞をごく少量採取する検査です。検査により進行性の脂肪肝かどうか正確に区別できるだけでなく、実際にあなたの肝臓にたまっている線維の量を正確に評価できます。肝生検は痛みもほとんどなく、肝臓に針を刺すため検査日



図1：脂肪肝の超音波画像：腎臓より白い部分が肝臓に巻いている脂肪です



の夜だけ病院で様子を見ますが、翌朝には退院できます。結果単純な脂肪肝であったのなら大きな安心材料になります。一方進行性の脂肪肝であった場合は線維の量に応じて肝臓がんの早期発見のための検査を受けることをお勧めしています。運悪く肝臓がんが見つかったとしても、当院には外科・消化器内科・放射線科からなる最高の治療チームがあり、がんの状態に応じて最適な治療を受けることができます。

脂肪肝のくすり

「脂肪肝のくすりはないのですか？」とよく訊かれることがあります。残念ながら、改善のためには今のところは痩せるしか方法がありません。ただ痩せれば脂肪肝は確実に改善します。たった1～2kgの減量で肝臓の数値が正常化してしまった患者さんはたくさんおられます。でも、現実には簡単に痩せられませんよね。たとえば糖尿病や高脂血症・高血圧など、痩せたり塩分を控えたりすればよくなる疾患にだってお薬があります。一方で脂肪肝は、糖尿病や高血圧と並んで今や国民病の1つであるにもかかわらず、今のところ改善するお薬がないのです。しかし、最近いろいろな新薬の開発がされており、近い将来脂肪肝のお薬が必ず使えるようになると思われます。新薬のための臨床試験（治験）は当院でも行われており、参加されている患者さんの中には明らかに脂肪肝が改善している患者さんもおられます。

肝臓がんの危険性も含めて、脂肪肝の患者さんの状態はさまざまです。脂肪肝と言われたあなた、一度当院で肝臓の詳しい評価を受けましょう。そしてどのくらい肝臓がん発生の危険があるのかないのか、しっかり調べてもらうことをお勧めします。

紫外線と皮膚がんについて

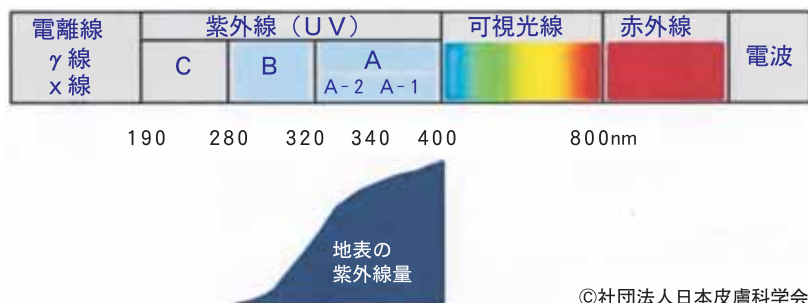
皮膚科 部長 高木 肇



紫外線とは

太陽の光には目に見える光（可視光線）のほかに、目に見えない赤外線や紫外線がふくまれています。紫外線とは地表に届く光のなかで最も波長の短いものです。さらに、波長によってA/B/Cに分けられ、Cはオゾン層でほとんど吸収され地表には届きません（図1）。

図 1



紫外線は可視光線と同じように、季節や時刻、天候などにより絶対量や日射量に占める割合は変化します。建物や衣類で大部分が遮断されますが、大気中での散乱も多くあります。紫外線の強さは、1日では正午頃、季節では6~8月頃に最も強くなります。標高の高さ（標高が1000m上昇すると紫外線Bは10~12%増加）や、地表からの反射（新雪:80%・砂浜:10~25%・コンクリート:10%・土:10%未満）も影響します。

紫外線の影響

紫外線による身体への影響は良い面と悪い面があります。良い面としてビタミンDの合成があります。しかし、あえて日光を浴びなくても日常生活で浴びる程度の量で十分で、食物からの摂取もあり不足はありません。また、治療として乾癬・アトピー性皮膚炎などに用います。悪い面としては、急性傷害として日焼け、慢性傷害として、光老化（皮膚のシミ・しわ）、免疫抑制、腫瘍の発症があります。高齢者の顔・手の甲に見られるシミ・しわは加齢による変化もありますが、多くは紫外線による慢性傷害の結果であり、光老化と言われます。紫外線に対する防御反応として、皮膚が厚くごわごわになり、色が濃くなり、その結果、シミ・しわとなって現れます。これは適切な紫外線防御対策で防ぐことができます。

紫外線に関連する皮膚腫瘍として、良性腫瘍として脂漏性角化症、悪性腫瘍として日光角化症、基底細胞がん、有棘細胞がん、悪性黒色腫などがあります。

紫外線と皮膚がん

紫外線は細胞のDNAに傷をつけます。細胞にはそれを修復する機能がありますが、長年にわたり繰り返し傷を受けると、直し間違いがおこり突然変異となります。その部分ががんの発症に関わる遺伝子であった場合、その細胞は勝手に増殖してがんになります。

日光角化症は60~70歳代から多くみられます。皮膚が赤みを帯び、表面がかさかさして、触るとざらざらしていて指先でちくっと感じます。皮膚の一番表面の表皮の中のがん細胞が出現している状態で、前がん症や表皮内がんと呼ばれます。放置するとがん細胞が増殖し、皮膚の奥に浸潤し、後で述べる有棘細胞がんに進展します。統計的には1割弱の人が有棘細胞がんに進展するといわれています。外用薬・冷凍療法・手術などを行います。

基底細胞がんは、80%以上顔面に発生し、多くは黒色、真珠様光沢があり、ときにえぐれて潰瘍を作ります。いろいろなタイプがあり、ときに深く浸潤し骨破壊を引き起こすものもあります。しかし、他の部位への転移は稀で切除によって治癒が期待できるがんです。

有棘細胞がんは日光角化症、熱傷瘢痕、白板症など先行病変をみるのが多いがんです。近年は紫外線によって誘発される例が多いといわれています。表面が固くなった紅色の結節を生じ、乾燥・粗造化して花菜状を呈することもあります。ときに中央が潰瘍化し周囲は堤防状隆起し凹凸不整となります。細菌が感染すると悪臭を放つこともあります。

悪性黒色腫は"ほくろのがん"といわれる、悪性度の高いがんです。欧米では予防として日光を避けることが重視されています。日本人では紫外線に関連するタイプは多くなく、足底が好発部位となっています。

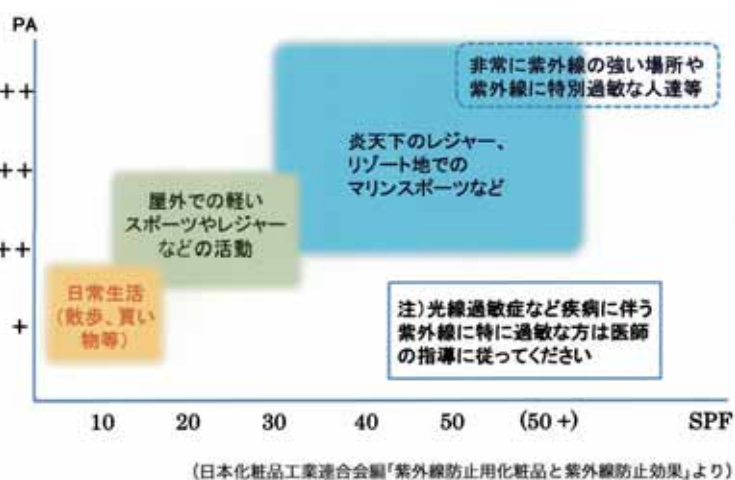
紫外線に関連しておこる皮膚がんは、高齢になってからでてくることが多いため、今後増加する可能性があります。若いうちから余分な紫外線を浴びない工夫が必要です。

紫外線対策

皮膚を守るために、不必要な紫外線を避ける生活習慣を心がけること、紫外線の強い場所に行くときは防御をしっかりとすること、日傘・帽子・衣類などで当たる量を減らすこと、日焼け止め（サンスクリーン）を使用することなどがが必要です。

サンスクリーンは日常生活ではさほど強いものは必要ありません。防御効果を示すSPF・PA値を状況により使い分けましょう（図2）。

図 2



防御効果は2mg（2ml）を1cm²に塗って測定されています。私たちが一般に使用している量はその6~7割とされているので、使用量には注意しましょう。また、汗などで流れてしまうので、長時間の外出などでは追加で塗ることが必要です。

きちんと防御して、楽しく季節を過ごしましょう。



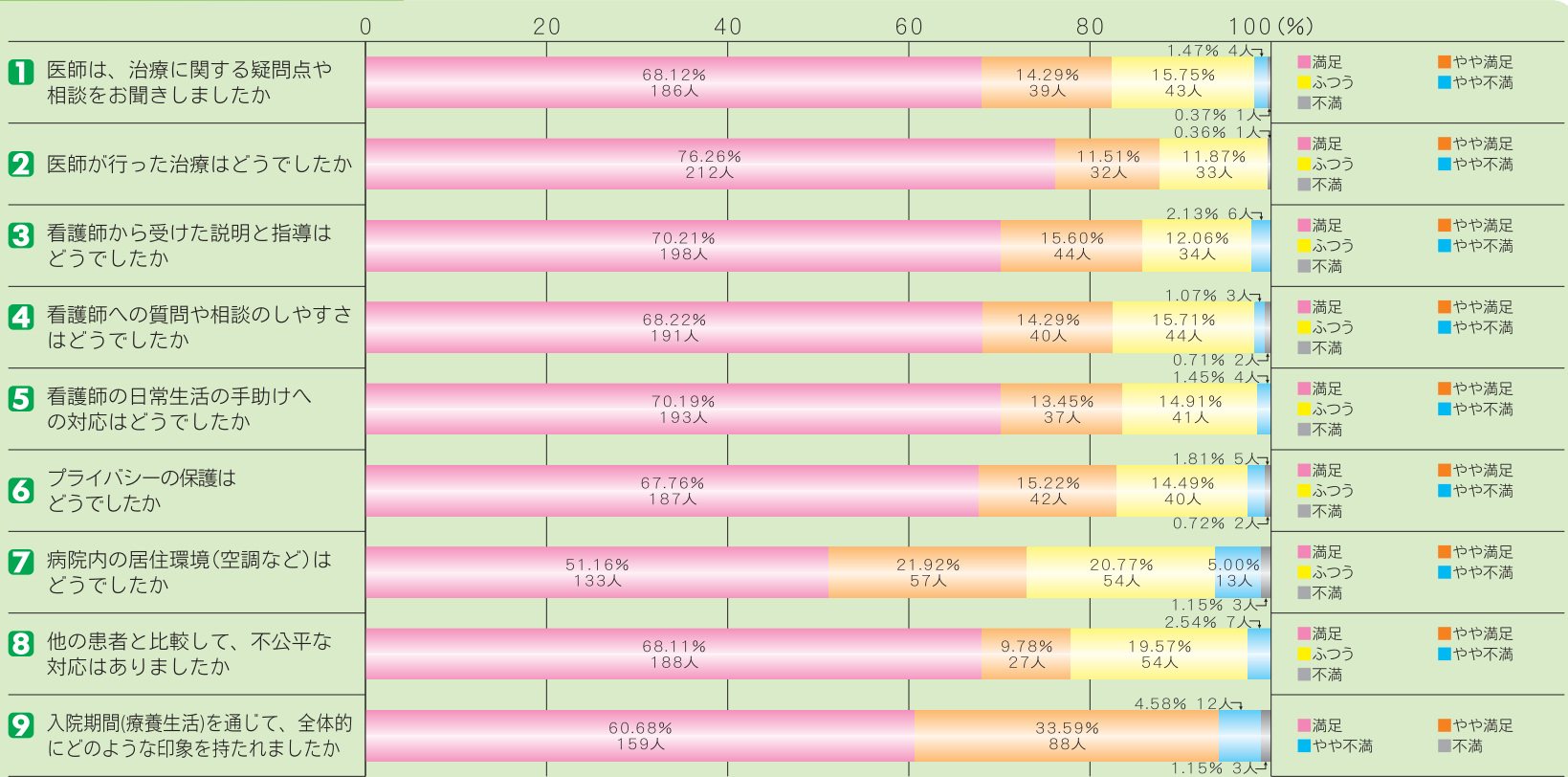
患者満足度調査

結果報告

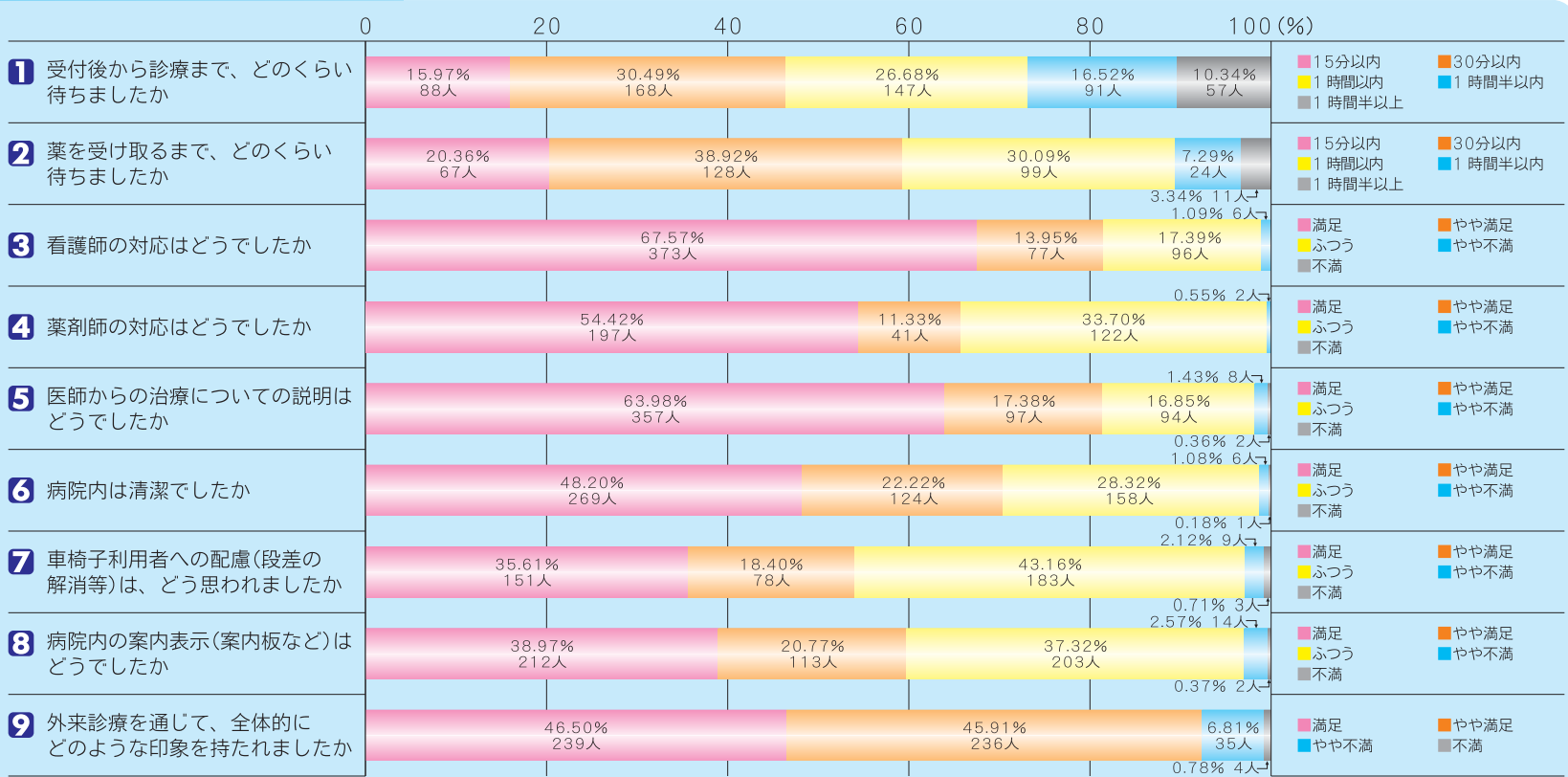
当院における問題点の改善や患者満足度の向上に活用するために実施した「患者満足度調査」の結果のうち主な9項目についてご報告いたします。

調査は、「入院に関するもの」は、令和4年1月20日（木）～26日（水）の期間に退院された患者さん、「外来に関するもの」は、令和4年1月27日（木）、28日（金）に外来受診された患者さんの一部を対象に実施したものです。

入院に関するもの



外来に関するもの



また、ご報告した調査結果のほか、施設的な改善要望や待ち時間、接遇面など様々なご意見・ご要望をいただきました。

今回の調査結果につきましては、今後の病院運営に活用させていただき、患者さんに対するサービス等の、より一層の充実に努めてまいります。

なお、ご協力いただきました患者さんには、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

看護部

地域に飛び出す!! 認定看護師

救急看護認定看護師 沖 将 義



看護部の理念

安心と満足につながる
温かな看護の提供

今年度、大垣市民病院看護部は新たな取り組みとして、地域に根ざした看護の提供を目指すため、大垣市主催の「出前講座」で認定看護師がそれぞれの専門分野についての講義をすることになりました。

講座内容は以下の通りです。

- ・「家族が倒れた場合の対処方法」
- ・「蜂に刺された時、蛇に噛まれた時の対処方法」
- ・「寝たきり高齢者の介護でできる床ずれ予防ケアについて」
- ・「子供が病気やケガをした時の対処方法、病院受診のタイミングについて」
- ・「子供の事故症例をもとに、対策を学ぶ」
- ・「タバコによる健康被害と禁煙治療、禁煙外来について」
- ・「麻酔、手術を受けることについて、周手術期管理センターについて」

講座内容によっては講義だけでなく演習を行う場合もあります。例えば私の救急看護分野について紹介します。

例) 救急看護分野

☆「家族が倒れた場合の対処方法」

具体的な講義内容：身近な人が倒れた時の対処方法や心臓マッサージ、AED 使用の演習を行います。子供から大人まで対応できる方法を演習します。



☆「蜂に刺された時、蛇に噛まれた時の対処方法」

具体的な講義内容：蜂やマムシ被害の症例を紹介し、必要な対処方法を演習します。アナフィラキシーなどの症状が出た時の対応方法など学びます。



みなさんが普段疑問に思っていることや、身近な人に起きたこと、対応に悩んでいることなどの質問も当日受け付けます。様々な講義を行い幅広く地域の方に浸透する看護を提供していくことで、身近な存在である大垣市民病院看護部を目指していきます。

興味のある講座や希望される講座があれば、是非ご利用ください。地域で行う学習会や研修会、学校や保育園での行事などの機会にもご検討ください。

第4回 病院バックヤードツアー ～ 最先端医療現場に潜入～

- 【内 容】 医師・看護師などが直接参加者に解説しながら病院内をめぐるツアー。超音波メスの操作体験なども。
- 【見学施設】 手術室（ロボットなど）・放射線科・臨床検査科・薬剤部・救命救急部・災害対策部門・屋上ヘリポートなど
* 患者さんへの治療を見学するものではありません。
- 【日 時】 令和4年8月20日（土）午前8時50分～正午ごろ（受付：午前8時20分）
- 【対 象】 大垣市内在住または在学の中学生・高校生
2人組の参加もOK
- 【募集人数】 40名 * 応募多数の場合は抽選となります。なお、結果はメールにてお知らせします。
当選者の方のみ、後日当選ハガキを郵送させていただきます。
（2人組でお申し込みの方は代表者の方へ送付）

- 【参 加 費】 無料
- 【応募方法】 当院のホームページ（お知らせ一覧）より必要事項を記入しお申し込みください。

【締 切】 7月28日（木）

問い合わせ先

大垣市民病院 事務局庶務課 病院バックヤードツアー受付
TEL：0584-81-3341 内線 6140 申し込みはこちらから

* 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。



手術室にて内視鏡装置の操作体験をしている様子



理 念

患者中心の医療・良質な医療の提供

大垣市民病院の基本方針

- ① 地域の基幹病院として、住民の健康と福祉の増進に貢献します。
- ② 患者さんの立場を第一に考え、公正且つ普遍的な医療の提供に努めます。
- ③ 医療安全を推進し、安心で安全な医療の提供に努めます。
- ④ 医学の進歩に沿って病院施設・医療機器の整備や充実を図り、専門的な医療の提供に努めます。
- ⑤ 公共性と経済性を両立し、健全な病院経営に努めます。
- ⑥ 地域の医療機関との連携を保ちつつ、患者さんに信頼される医療活動に努めます。

大垣市民病院臨床研修の理念

- ◎ 社会人としての規律を守り、医師としての自主性と高い倫理観を持ち、思いやりのある人格を育てる。
- ◎ プライマリ・ケアに必要な幅広い診療能力を修得する。
- ◎ チーム医療の一員として、安全・安心・満足の得られる患者中心の良質な全人的医療を実践する。



当院の敷地・駐車場内は全面禁煙です。

編集後記

「四季の風」は平成15年に刊行し、今号で79号になります。バックナンバー（36号以降）は右記QRコードよりご覧になれます。次回は10月1日に発行予定です。今後とも多くの皆さまの声をお聞きしながら、読みやすい紙面づくりを目指してまいります。ご意見ご要望がございましたらお気軽にお寄せください。



院外広報誌

大垣市民病院広報・企画委員会

〒503-8502 大垣市南瀬町4丁目86番地
TEL(0584)81-3341 FAX(0584)75-5715
<https://www.ogaki-mh.jp/>
（電話でのお問い合わせについては、お間違いのないようお願いいたします）