

# かし和



平成29年5月  
 <第20号>  
 柏市立柏病院  
 【住所】柏市布施 1-3  
 【電話】04-7134-2000

## 春に寄せて

この3月、4月は、近隣の看護学校の卒業式と入学式に出席させて頂きました。入学式では紺色のスーツ姿に緊張顔が、卒業式では華やかな振り袖袴姿に笑顔があふれていました。きびしい勉学と実習を乗り越えて、さなぎが蝶に成長する姿に感慨ひとしおです。

医療従事者は卒業してからも学ぶことが沢山あります。当院も今春23名の職員を迎えました。新人も昔の新人もお互いに力を合わせて、日々学んでいきたいと思えます。



病院長 野坂 俊壽

## 新任医師紹介

【平成29年4月1日付 着任】

今年度より新しく着任した常勤医師をご紹介します。

それぞれの医師に、① 出身地 ② 出身大学 ③ 趣味・特技 ④ 子供の頃の夢 ⑤ 診療に心がけていること・大切に思っていること を聞いてみました。



### 前川 綾(まえかわ あや) 【外科】



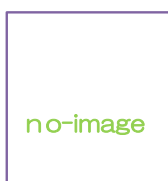
- ① 東京都
- ② 東京医科歯科大学
- ③ ゴルフ ④ 小児科医
- ⑤ 老若男女問わず満足度の高い医療を目指します。

### 八木 宏平(やぎ こうへい) 【外科】



- ① 兵庫県
- ② 東京医科歯科大学
- ③ 弓道
- ④ 医師
- ⑤ 丁寧な診察を心がけています。

### 向畑 智仁(むかいはた ともひと) 【整形外科】



- ① 神奈川県
- ② 宮崎大学 ③ 読書
- ⑤ 患者さんが困っている体の症状や痛みに対して丁寧に診察、治療致します。

### 木村 弥生(きむら やよい) 【循環器内科】



- ① 茨城県 ② 東京女子医科大学
- ③ 音楽を聞く(ジャンル問わず)
- ④ お花屋さん
- ⑤ 患者さんに寄り添った医療を提供すること

### 生方 順(うぶかた じゅん) 【内分泌・代謝内科】



- ① 茨城県 ② 東京医科歯科大学
- ③ 旅行 ④ 新幹線の運転士
- ⑤ 患者さんの気持ちをよく考えて最善の医療を提供していきたいと思えます。宜しくお願い致します。

### 鈴木 雅博(すずき まさひろ) 【消化器内科】



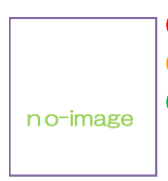
- ① 東京都 ② 聖マリアンナ医科大学
- ③ 歴史散策(旅行)、ピアノ
- ⑤ 患者さんに安心して受診して頂けるよう限られた時間内ではありますが、なるべく丁寧な診察を心がけたいと思えます。

### 相川 恵里花(あいかわ えりか) 【消化器内科】

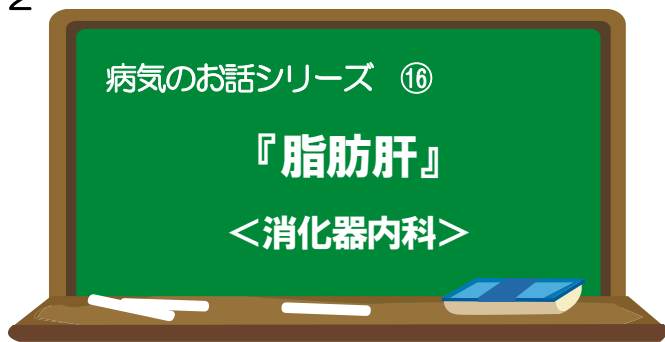


- ① 山梨県 ② 山梨大学
- ③ アクセサリー作り、羊毛フェルト
- ④ 幼稚園の先生
- ⑤ 患者さんと丁寧に接し広い視野で診察することを心がけています。

### 延澤 翼(のぶさわ つばさ) 【消化器内科】



- ① 千葉県 ② 群馬大学
- ③ ドライブ ④ 幼稚園の先生
- ⑤ 患者さんの気持ちに寄り添った医療を行うことを心がけています。



ご協力いただいた先生方です。

上段 飯塚和絵、佐藤文哉、相川恵里花、延澤翼  
下段 沼田真理子、酒井英樹、鈴木雅博



今や3人に1人と言われ、国民の病の一つとなっている「脂肪肝」について、当院消化器肝臓内科の肝臓のスペシャリストである酒井英樹医師にお伺いしました。理解を深めて生活習慣を見直しましょう。

## Q1.脂肪肝とは？

脂肪肝というと、ウイルス性の肝炎やアルコール性の肝障害に比べて、あまり重篤な病気の印象はなく、大丈夫だろうと思われがちです。

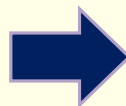
しかし、2016年には世界で最も多い年間6000件以上の肝移植をしているアメリカで、50歳未満の世代で肝移植が必要で登録される患者さんの肝臓病の原因の第一位が、脂肪肝からの肝硬変、肝臓がんになりました。もはや放置してよい病気とはとても言えない状態です。



健康な肝臓



脂肪肝



肝硬変・肝臓がん

## Q2.脂肪肝の経過は？

脂肪肝のうち、放置しても命取りにならない脂肪肝か、はたまた肝硬変や肝臓がんになってしまう脂肪肝なのか、現在の医療技術でも一つの検査では明らかに出来ないため、血液検査やエコー、CT、MRI等の検査、時には肝生検という一日入院して肝臓の組織を取る検査をして見極めていきます。

脂肪肝で怖いことは、肝硬変にならなくても肝臓がんになることがあるのです。肝臓の数値(GOT、GPT、血小板数など)が正常でも肝臓がんができることがあるのです。特に糖尿病の人にはこの傾向があります。実際に脂肪肝から肝臓がんになった人を調べてみると3割から4割は肝硬変に至っていないのに肝臓がんができていました。

## Q3.脂肪肝の治療方法は？

進行性の可能性が高い場合は薬で治療することもあります。基本は食事療法と運動療法です。原則として、脂肪肝は食事での糖質や脂肪が、運動で消費するカロリーを上回ることで起きてきます。ですから食事のカロリーを少なくして運動を増やし、体重、おなか回りを減らせば改善します。大まかには体重を5%から10%減らすとよくなります。

## Q4.食事の注意点は？

食事では脂肪ばかりが注目されますが、もっとも悪いのは甘い清涼飲料とされています。清涼飲料の多く含まれる果糖から、肝臓は無制限に脂肪を作ることができるのです。

## まとめ

C型肝炎がほとんど治るようになり、B型肝炎も薬で抑えられるようになった今、脂肪肝は我々肝臓を専門にしている医者にとっても最も関心事の一つです。あまりにも脂肪肝の人が多く、皆が悪い経過を取るわけではないので治療法がいまだに定まっていないのも確かですが、間違いのないのは食事、運動に気を付けて体重を減らすことです。





## 当院の取り組み



### 第1回柏市立柏病院 救急搬送症例検討会

当院では救急体制強化の一環として、救急車の受け入れのより円滑な運用を図るため、平成29年2月13日に柏市立柏病院会議室において、「第1回柏市立柏病院救急搬送症例検討会」を開催いたしました。

柏市消防局にもご協力をいただき、柏市消防局員のほか当院でも医師、看護師をはじめとした病院職員を含めて合計79名の参加がありました。

会議の中では、症例ごとに救急隊員と当院で対応した医師の両方の視点からの発表があり、症例に対するそれぞれの意見を共有する有益な場となりました。

当院では、今後も継続的に実施して行くことにより、救急車を確実に受け入れ、救急診療の精度を上げてまいります。



当院医師

柏市消防局員

## 糖尿病を知り隊！ ～第3回(春夏号) のどが渴いたら水かお茶で水分補給～

糖尿病の素因のある人は、自分では気付いていなくても、ジュースなどに含まれる糖が原因で左図のような悪循環に陥ることがあります。その結果、脱水や体の中が酸性に偏ることで強い倦怠感が起こり、時には昏睡に陥ることもあります。

この状態を「**ペットボトル症候群**」といいます。

### のどが渴いたら水かお茶で 水分補給しましょう！

ジュースを飲む

のどが渴く

血糖が上昇する

ペットボトル症候群

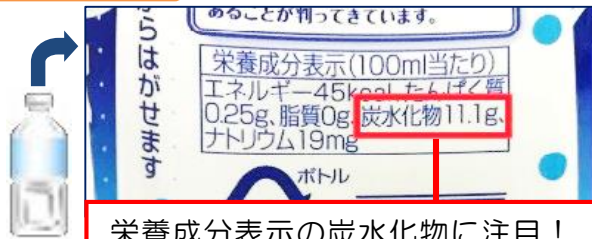
尿量が増える

尿糖が増える



…ちなみに 清涼飲料水には砂糖はどのくらい入っているの？

清涼飲料水には、多糖類は含まれないので、炭水化物≒砂糖の量と考えられます。右のペットボトルの場合 100ml 当たりの炭水化物は 11.1g。500ml とすると 5 倍となり、**55.5g** の砂糖がこの中に入っていることとなります。(角砂糖 16 個分！)



栄養成分表示の炭水化物に注目！

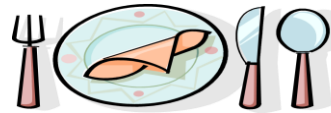
### ボランティア日誌 ～アロマトリートメントの効用～

15年前、病院での活動を始めたとき、どのようにがん患者さんへ声かけしたら良いか、そのきっかけ作りに苦慮していました。そんなときアロマセラピーとの偶然の出会いがありました。相手の手を取ると不思議に会話が進むという体験をし、即座に導入を決めました。効果は話の糸口だけに留まらず、ボランティアの分け隔て無い温かさや心の豊かさがスキンシップを経て、患者さんの心の傷を癒やし始めたのです。患者さんの口から思い出話や楽しかったこと嬉しかったこと、不安や死の恐怖に至るまで吐露されるようになりました。

人が人を癒すと言われます。好みの香りと人の手のぬくもりに包まれて“ほっこり”して頂ければうれしいです。

患者を支える会(アロマボランティア) 森田吟子

## かし和食卓日記 ⑨



柏産のれんこん

独特の食感を持つ『れんこん』は、煮物や揚げ物、炒め物にすると美味しい食材です。貧血予防の「ビタミンB1・B2」、腸を整える「食物繊維」、胃腸の粘膜を保護する作用がある、ぬめり成分の「ムチン」、炎症を抑えたり血圧を下げる効果がある「タンニン」と、体に良い成分を多く含んでいます。今回は柏産のれんこんを使用した「れんこんのピリ辛炒め」のレシピを紹介します。

## 【れんこんのピリ辛炒め】

(1人あたり) エネルギー：136kcal 脂質：9g  
タンパク質：4g 塩分：0.5g



## &lt;材料&gt;5人分

れんこん 250g(れんこん1節)  
豚バラ肉 100g(薄切り肉4枚)  
醤油 5g(大さじ1)  
砂糖 5g(小さじ1)  
みりん 5g(小さじ1)  
サラダ油 10g(小さじ2)  
七味唐辛子 少々

## &lt;作り方&gt;

- ①れんこんは皮を剥いて1cm幅くらいの少し厚めのいちょう切りにし、下茹でしておきます。
- ②豚バラ肉は一口大に切ります。
- ③フライパンにサラダ油をいれ、豚バラ肉を炒めます。
- ④肉に火が通ったら醤油、砂糖、みりんを入れ、下茹でしておいたれんこんを炒めます。
- ⑤最後にお好みで七味唐辛子を入れます。

## &lt;広報委員の試食感想&gt;



シャキシャキとした歯切れの良いれんこんの食感が食欲をかき立て、繊維一本一本に豚肉の甘みが浸み込み、さらに七味唐辛子がアクセントとなっていて、とても美味しくいただきました。

## 新任医師紹介 つづき

- ① 出身地
- ② 出身大学
- ③ 趣味・特技
- ④ 子供の頃の夢
- ⑤ 診療に心がけていること・大切に思っていること

## 山本 周平(やまもと しゅうへい) 【呼吸器内科】



- ① 千葉県
- ② 東京医科歯科大学
- ④ 八百屋さん
- ⑤ 患者さんの考え方、感じ方を理解できるようにになりたいです。

## 佐藤 文哉(さとう ふみや) 【研修医】



- ① 東京都
- ② 東京医科歯科大学
- ③ ピアノ
- ④ 研究者
- ⑤ 謙虚に学びながら誠実な医療を常に心掛けたいと思います。

## 福島 亮(ふくしま りょう) 【研修医】



- ① 奈良県
- ② 奈良県立医科大学
- ③ テニス・映画
- ④ 宇宙飛行士
- ⑤ 患者さん一人一人に寄り添った医療ができる医師になれるよう努力していきます。

## NEW OPEN!

はじめまして

Green Leaves mallです

柏市立柏病院売店がリニューアルオープンしました。販売員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。



## 【営業時間】

月曜日～金曜日 8時30分～17時00分  
土曜日 8時30分～13時00分  
日曜日 10時00分～15時00分  
休業日 国民の祝日・休日及び年末年始  
(12月29日～1月3日)

KOYO 株式会社 光洋ショッピングプラス

## 編集後記



今年の桜は満開まで時間がかかり、長い間楽しみました。春生まれの私にとって桜は特別で大好きな花です。病院の敷地内にも多くの桜の木が植えられおり、特にほみんぐ裏の桜の木々はどれも大木で見ごたえがあります。来春には病院敷地内を散歩されてみてはいかがでしょうか？

広報委員 小川(薬剤科)