



【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》

- P. 1 表紙 <尾道 千光寺山ロープウェイ>
- P. 2 私の主治医 <脂肪肝と診断されたら>
- P. 3 ナースこーる <日本の平均寿命…>
- P. 4 骨粗鬆症 第2号
- P. 5 インフルエンザワクチン接種のご案内
- P. 6 栄養課通信 <感染症から身を守る食事>
- P. 7 栄養課通信 (つづき)、消防訓練
- P. 8 新型コロナワクチン接種について、クリスマスツリーの紹介



私

の

主

治

医

## 「脂肪肝」と診断されたら・・・

総院長 坂口 孝作

最近の日常生活、食習慣の変化のなかで、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病が増えています。いわゆる脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患NAFLD、ここではわかりやすく「脂肪肝」とします）もそうした生活習慣病のひとつで、過剰に摂取された脂肪・糖質が肝臓に中性脂肪として蓄積された状態です。

そもそも摂取された脂肪・糖質は、肝臓で中性脂肪に変換されエネルギー源として蓄えられます。運動時など必要に応じて肝臓から体の各組織に送られます。エネルギーとして使用されない状態では肝臓の中に脂肪は貯まる一方で、過剰に蓄積された状態、つまり脂肪肝になります（フォアグラは中性脂肪が過剰に溜まったアヒルの肝臓です）。

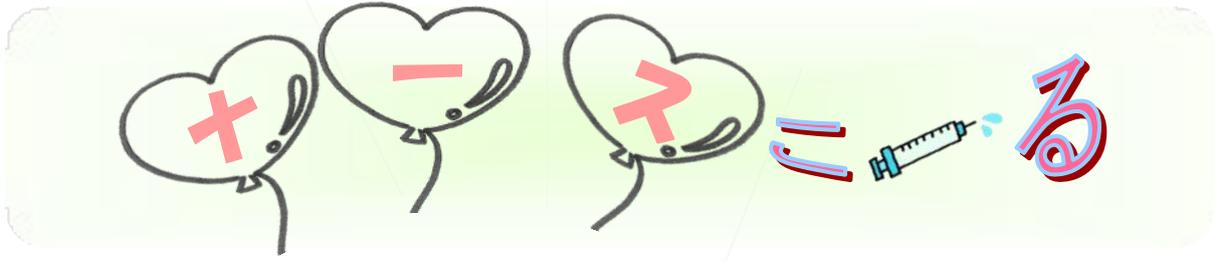
過剰に蓄積された中性脂肪によって肝細胞が壊れ、肝機能異常（AST、ALT、 $\gamma$ -GTPの異常高値）が認められるようになります。また、腹部超音波検査では脂肪が蓄積した肝臓は白くざらついて見えます。

以前には脂肪肝はただ単に肝臓内に中性脂肪が溜まっているだけで、それ以上悪くならないと考えられていました。ところが脂肪肝のなかにも炎症・線維化が進行し肝硬変、あげくのはてには肝細胞癌にもなる脂肪肝（非アルコール性脂肪肝炎 NASH）があることが分きました。ですから、今では脂肪肝はNAFLD/NASHとして一括してとり扱われています。

現在通常の保険診療で脂肪肝を治療する薬はありません。他の生活習慣病と同じように食事療法、運動療法で体重を減量すれば脂肪肝も改善します。肝機能異常も改善し、肝硬変への進行も抑制されます。さらに、脂質異常症、糖尿病などの合併症があれば、その合併症を治療することによって脂肪肝も改善されます。

健康診断などで脂肪肝と指摘されたら、合併症など詳しく検査したうえで、食事療法、運動療法によって体重を減量し脂肪肝を改善してください。また合併症がある場合にはそれから後も定期的に診療を継続されることをお勧めします。





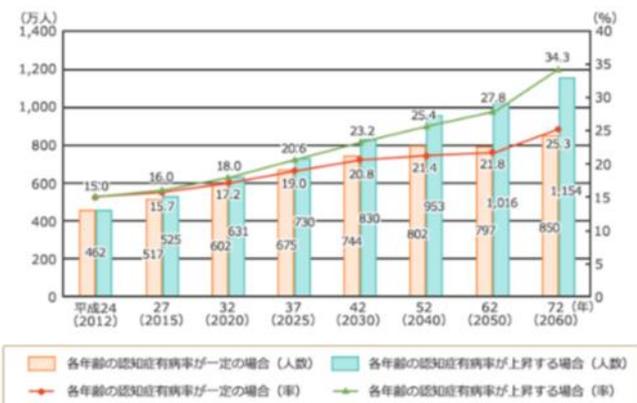
日本では、認知症の高齢者が2025年に約700万人になると推計されています。

厚生労働省が今年7月に発表した日本人の平均寿命は、男性81.47歳、女性87.57歳で、男性は世界第3位、女性はトップです。今後、認知症になる人は増えると予想されます。認知症になっても安心して暮らせる社会を作っていくなくてはなりません。

フランスにランデ村というところがあります。そこは、認知症の人が住んでいて、地元の人たちとも交流が持てるように設計されているそうです。ここに住む人は、それぞれ120人いる国家公務員とボランティアで支えられており、ボランティアや職員が困ったときに相談できる場所もあり、支援者をケアする体制も整えられています。

この話を聞いて、認知症になってもその人らしく生きることが尊重されていて、高齢社会のあり方として理想であると思いました。日本でも、この理想に近づけた社会をつくることができれば、今よりもっと認知症の人が住みやすい社会になり、社会全体で介護に携わることができれば、とても素晴らしいと思いました。

2025年には65歳以上の認知症患者数が約700万人に増加



出所：厚生労働省「新オレンジプラン」  
 ※参照：『日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究』

# 骨粗鬆症



第 2 号

2022年11月

## 自分の骨密度を知ろう

少し前までは骨粗鬆症は骨の老化であると言われていました。それにより、

❌「老化」＝「仕方がないこと」＝「治療の必要はない」といった誤った認識をもたらしたと言われていました。

骨粗鬆症治療も骨折後に始められることが多かったのですが、いまは「骨粗鬆症は骨折がない段階から積極的に治療され、**予防するべきである**」という考え方に変わっています。骨折を起こすと日常生活動作が低下し、生活の質も低下し、寝たきりになることもあります。

### 転倒チェックシート

- |  |    |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> 過去1年間に転んだことがある  | 5点 |
| <input type="checkbox"/> 背中が丸くなってきた      | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなってきたと思う | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 杖を使っている         | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 毎日5種類以上の薬を飲んでいる | 2点 |

合計 点



6点以上は  
要注意

チェック項目に該当する場合、医療機関への受診をおすすめします。

骨密度検査をご希望の方は、**整形外科 外来まで**

▶ NEXT ロコモティブシンドロームについて知ろう

# インフルエンザワクチン 接種のご案内



実施期間：2022年10月4日～2023年1月31日

対象者：高校生以上の方

受付時間：月曜日～金曜日 14：00～16：00

土曜日 9：00～11：30

費用：一般（高校生以上から64歳まで）・・・4,000円

満65歳以上倉敷市在住・・・**2,000円**

倉敷市以外の市町村在住の方は、それぞれの費用設定に対応します。

(ハガキ又は保険証で住所、年齢の確認が出来た場合)

※実施期間中であっても、ワクチンがなくなり次第終了予定です。

※定期的に受診をされている患者様は、主治医に接種のご相談をお願いします。

※当日の体調によっては、接種が行えない場合がございます。

※未成年の方は保護者の同意が必要です。

※妊婦の方は、産婦人科で予防接種を受けてもよいかご確認をお願いします。

※県外の65歳以上の方は一般と同じ料金です。

ご希望の方は、お気軽に受付スタッフまでお声かけください。

栄

養

課

通

信

## 感染症から身を守る食事

新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザやかぜなど感染症が猛威をふるう季節です。

感染症から身を守るためには、手洗い・うがいはもちろん、体の抵抗力を上げることが大切！

抵抗力と切り離せないのが食事です。まずは、バランスのよい食事を心がけましょう。

### ● バランスのよい食事とは … 主食 + 主菜 + 副菜 がそろった食事

主食（ご飯・パン・めん など）：大切なエネルギー源です。

主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）：たんぱく質を含み筋肉を作ったり、抵抗力を高めます。

副菜（野菜・海藻・きのこ など）：ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み体の調子を整えます。

### ● バランスを整える工夫 … いつもの1品にプラスすることでバランスアップ・栄養アップ



## ● 手軽に栄養アップできる食品

温めるだけで食べることができたり、手軽に料理にプラスできるものもあります。

買い置きしておく、非常食としても利用できて食事の準備がおつくうな時にも便利！

- ・肉 … 調理済み食品（ハンバーグ、シュウマイ、唐揚げ）  
缶詰（焼き鳥、チキンフレーク）
- ・魚 … 調理済み食品（焼き魚、煮魚、揚げ物）  
缶詰（さば缶、ツナ缶）
- ・卵 … 卵、厚焼き卵、茹で卵、温泉卵、卵豆腐
- ・大豆製品 … 蒸し大豆、納豆、枝豆、豆腐、豆乳
- ・牛乳、乳製品 … 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- ・果物、果物缶



消

防

訓

練

10/27（木）に当院敷地内で、消防訓練を行いました。

患者役・職員役・委員など、総勢18名が参加しました。

今回は、主に①通報（情報伝達）②初期消火③避難誘導といった初動に重点を置いた火災避難訓練と、実際に訓練用の水消火器を使用した消火訓練を行いました。



初動を一つ一つ確認することができ、また多くの参加者が初めて消火器の使用を体験することができました。

参加者から、もしもの時のために良い経験になったとの声が多く聞かれました。

皆様は消火器を使用した事があるでしょうか？

使い方が分からないという方は、もしもの時に備え、しっかりと確認しておきましょう。



# 新型コロナワクチン接種について

倉敷第一病院では、11月からファイザーBA.4/BA.5対応ワクチンを使用して16歳以上の方に新型コロナワクチン接種を実施しております。

ご希望の方は、お手元に予診票が届き次第ご予約をお取りください。

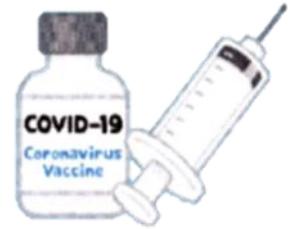
接種場所：本館1階 健康管理センター

接種時間：14：00～15：00

お持ちいただくもの：予診票（事前に記入をお願いします。）

新型コロナワクチン接種済証

本人確認書類（被保険者証・運転免許証等）



当日はマスクを着用し、肩を出しやすい服装でお越しください。

※体調不良等で当日急遽キャンセルされる場合は早めに当院へ連絡をお願いします。



ご予約は岡山県共通予約システムによる**Web予約**または**コールセンター**でお取りください。

**※当院では直接予約はできません。**



🎄 今年もクリスマスツリーを北館1階アトリウム

🔔 に飾ります。来院される患者さまやご家族さま

🎄 に少しでも楽しんでいただければと毎年職員が

🔔 準備・飾り付けを行っています。

🎄 ご来院の際は、ぜひご覧ください。

