

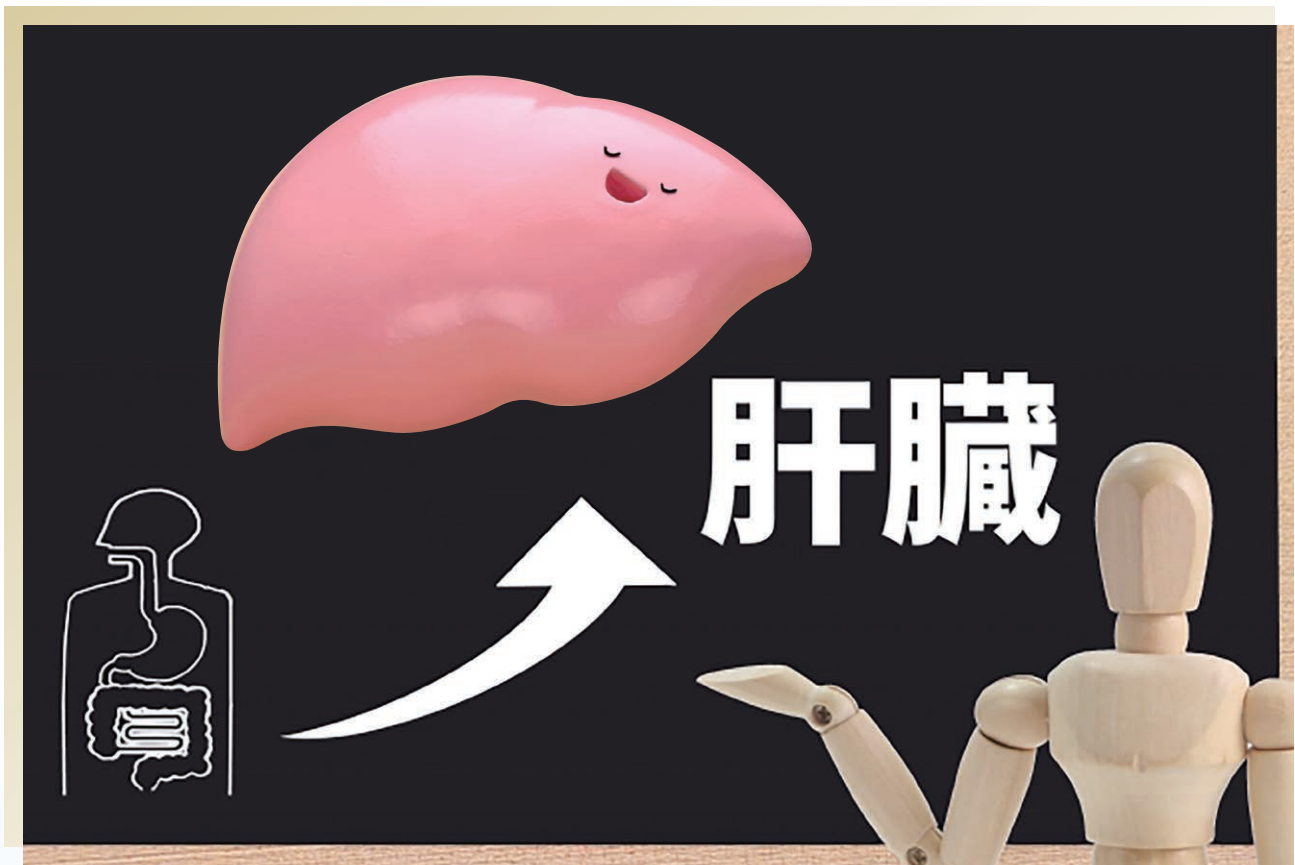
あんず だより

2023

VOL. 10

令和5年7月1日発行

特集 思ったより怖い脂肪肝	2
新入職員のご紹介	4
整形外科の講演会開催報告	6
婦人科検診のお知らせ	6
遥 <small>はる</small> ばると一集いし人々とともに 大西益太郎伝 その10....	7
外来担当医一覧表	8



肝臓 ※本文2頁参照

診療科案内

- 内科
- 肝臓・消化器内科
- 腎臓内科
- 循環器内科
- 呼吸器内科
- 糖尿病・内分泌・代謝内科
- 消化器外科
- 肝臓・胆のう・膵臓外科
- 整形外科
- 脳神経外科
- 泌尿器科
- 皮膚科
- 形成外科
- 放射線科
- 麻酔科
- リハビリテーション科
- 歯科
- 人工透析センター



新入職員のオリエンテーションの様子

CHIKUMA CENTRAL HOSPITAL

TEL.026-273-1212 FAX.026-272-2991

URL <http://www.chikuma-chp.com>



千曲中央病院
ホームページ



松本 晶博 医師

松本晶博医師 プロフィール

千曲中央病院
副院長・診療部肝疾患診療研究センター長・健康管理センター長
信州大学（附属病院／肝疾患診療相談センター教授・センター長）をはじめ県内各地の病院勤務を経て、2020年より当院副院長として着任。柔らかな物腰とおだやかな口調が印象的。趣味は家庭菜園。トマト、キュウリ、ナスなどの夏野菜を毎年栽培しているそうです。「他にも挑戦したけれど、これしか育たなかったんですよ」とのこと。

特集

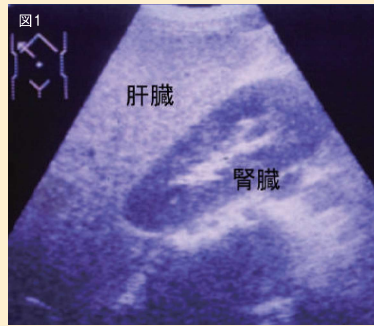
思ったより怖い脂肪肝

健康診断などで初めて指摘されることも多い脂肪肝。患者数は年々増加傾向にあります。気になる脂肪肝について、松本医師が原因や治療法などをわかりやすく解説します。

●脂肪肝とは

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が異常に蓄積する状態のことを指します。脂肪肝は、アルコールを摂取しない人でも発症することがあり、非アルコール性脂肪肝症候群（Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: NAFLD）と呼ばれることもあります。肝臓はおなかの中にあるので、おなかに穴を開けないと

見ることはできませんが、超音波を使ったエコー検査でみるることができます。エコー検査では通常は黒くみえる肝臓が、脂肪のために白く見えます（図1）。脂肪がたまりばたまると、肝臓は白くなります。脂肪肝は、肝臓の機能を低下させ、炎症や線維化を引き起こすことがあり、進行すると肝硬変や肝がんなどの深刻な合併症を引き起こす可能性があります。脂肪



●原因は
脂肪肝の最も多い原因は、栄養の取り過ぎです。そのため、肥満の人には、ほぼ必ず脂肪肝があります。肥満を評価するには、BMIという肥満度を用いますが、計算がやや煩雑なため、体重が自分の身長から100を引いた値を超していれば太り過ぎと考えるのがよいでしょう。
しかしながら、肥満には、皮下脂肪がたまる洋ナシ型と、内臓脂肪がたまるリンゴ型があり、内臓脂肪型がより脂肪肝になりやすいため、注意が必要です。過食以外の原因としては、過度のアルコール摂取、ホルモン剤の使用、遺伝的な要因などがあります。これらの中には、肥

末期にならないと、全く症状がありません。「がん」ができてもしっかりもかゆくありません。逆に、症状が出るような状態になってしまつたら、ほぼ手遅れになります。そのため、脂肪肝は血液検査や超音波検査で見つける必要があります。末期になると、腹水がたまり、黄疸が出てきます。また、体に毒素がたまるため、計算ができなくなつたり、場所や時間がわからなくなつたりします。また、肝臓の「がん」が破裂すると、強い腹痛が出ます。

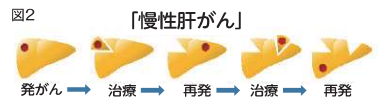
て減量することが効果的です。ただし、体重が重い場合は、急激な運動は膝やアキレス腱の負担になり、けがをする可能性があるため、まずは食事の量を減らして体重減少を図り、散歩などの軽い運動から始めることが必要です。体が慣れてきたら、運動量と質を上げていきましょう。ジムなどの専門指導を受けることもお勧めします。ストレス解消のために過食をしてしまう人もいます。その場合は、食事以外でストレスを発散する方法を見つけていることが重要です。問題になるのが、リバウンドです。体重が落ちると、気が緩んで食べ過ぎてしまい、元の体重に戻つてしまうことが多く見られます。減量を目指すのではなく、適正な体重を維持できる生活に戻すことが重要です。

●治療法は？

脂肪肝による肝障害は、蓄積した脂肪による直接的な肝障害のため、ウイルス肝炎のように薬で治療することが難しくなります。治療の基本は、原因となっている肝臓の脂肪を取り除くことです。そのため、過剰に摂取された脂肪を減らす必要があります。食事や運動を含めたライフスタイルの修正が必要で

食事は、薬物療法や手術療法で減量する方法もありますが、適応などについては、専門の医師に相談する必要があります。ただし、運動や食事制限を中心に行うライフスタイルの修正が、長期的な肝臓の健康につながります。

肝が放置されたり、適切な治療を受けなかったりすると、炎症や細胞死が進行して肝臓が硬くなり、肝硬変に至る可能性があります。肝硬変は、肝臓が慢性的な炎症や傷害によって正常な組織を失い、硬くなり機能が低下した状態を指します。肝硬変が悪化すると、肝不全となって、腹水、黄疸など重篤な合併症を引き起こす可能性があります。また、肝硬変からは、肝臓の「がん」ができてしまいがちです。肝臓の「がん」は他のがんと違い、治療しても再発を繰り返すため、慢性肝がんといった状態になります（図2）。



●どんな症状が出るの？
肝臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれており、脂肪肝の場合も肝硬変

脂肪肝による肝障害は、蓄積した脂肪による直接的な肝障害のため、ウイルス肝炎のように薬で治療することが難しくなります。治療の基本は、原因となっている肝臓の脂肪を取り除くことです。そのため、過剰に摂取された脂肪を減らす必要があります。食事や運動を含めたライフスタイルの修正が必要で

食事は、薬物療法や手術療法で減量する方法もありますが、適応などについては、専門の医師に相談する必要があります。ただし、運動や食事制限を中心に行うライフスタイルの修正が、長期的な肝臓の健康につながります。



新入職員のご紹介

新しい仲間をご紹介します。
地域の皆さま、どうぞよろしくお願ひします。



医師
岡田 宗一郎

初めまして。医師の岡田宗一郎と申します。千曲市の出身で高校卒業まで千曲市で育ちました。主に救急外来で活動させてもらっており、生まれ育った地域の方々に少しでも多く貢献できればと思っています。今後ともよろしくお願ひ致します。



看護部長
柳澤 淳子

4月1日付けで看護部長に就任いたしました柳澤です。千曲中央病院の歴史を大切に、看護職員はもとより全ての病院職員が笑顔で働くことができ、さらに地域の人々に愛される病院づくりに貢献してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



看護師
足達 光莉

3階西病棟に配属になりました足達光莉と申します。先輩方から技術や知識を学び、成長できるよう頑張ります。新人であるためご迷惑をおかけするかもしれませんが



看護師
榮島 怜耶

今年度より入職させて頂きました、榮島怜耶と申します。社会人1年目で至らない点多々あると思いますが、常に向上心を持ちながら患者さんを第一に考え看護をしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。



看護師
近藤 舞雪

千曲市出身ということもあり、少しでも地域の皆さんのお役に立てれば幸いです。まだまだ未熟な私ですが、いろんな経験を積んで素敵な看護師になれるよう頑張ります。



看護師
坂田 舞衣

今年度入職させて頂きました坂田舞衣と申します。看護師として



看護師
金山 紋可

今年度より入職させて頂きました、金山紋可と申します。千曲中央病院の一員として多くの方々に貢献できるよう、日々経験し学び、精一杯頑張ります。よろしくお願ひ致します。



准看護師
山城 忍

4月より入職させて頂きました、山城忍です。業務を通じて自身のスキルアップを目指し、千曲中央病院の一員として、地域の方々に貢献できるように頑張ります。よろしくお願ひします。



看護師
藤澤 真奈美

看護師として成長できるよう、また、千曲中央病院の一員として千曲地域の皆様へ貢献できるよう日々学びながら頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



理学療法士
小宮山 さやか

4月より理学療法士として入職させて頂きました。小宮山さやかです。実際の現場で働くことは初めてなので、緊張と不安は大いですが、地域の皆様の力になれるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



理学療法士
武田 麻依子

回復期病棟に配属になりました武田麻依子です。患者さん一人一人をみてりハビリを提供し、自身の思考力や技術力を磨いていきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。



作業療法士
栗原 拓木

4月から3階西病棟に配属になりました作業療法士の栗原拓木です。社会人一年目で至らない点があるかと思ひますが、ご迷惑をおかけするとは思ひますが、何事にもひたむきに取り組んでいきたいと思ひます。



言語聴覚士
雲野 有理沙

4月より入職致しました、言語聴覚士の雲野有理沙です。社会人一年目で至らない点もあり、ご迷惑をおかけしますが、少しでも早く患者さんへ貢献できるよう頑張ります。何卒宜しくお願い致します。



言語聴覚士
松本 隼輔

4月からリハビリテーション科に入職しました、言語聴覚士の松



検査技師
河野 明日香

4月より検査科で勤務することになりました河野です。社会人1年目で不安や緊張もありますが、技術を身につけ患者さんの健康と笑顔に貢献したいと思っております。よろしくお願ひします。



医事課
関 有香里

1月より入職しました関有香里です。少しでも患者さんの不安を取り除けるような対応ができるよう頑張りたいと思ひます。お喋り好きなので気軽に話しかけてください。よろしくお願ひします。



医事課
内山 みなみ

管理部医事課に配属になりました



経理課
古川 良子

4月より管理部経理課に入職いたしました。新しい環境や慣れない業務に緊張する毎日ですが、周りの方たちに教えて頂きながら、丁寧な仕事を心掛けて頑張りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



総務課(売店)
青木 直

4月から売店で勤務することになりました、青木直です。前職でも接客業しており今年で社会人6年目になります。まだまだ分からないことが沢山ありますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。



整形外科 森岡先生による医療講演会を開催しました

2023年6月24日(土)、NPO法人のぞみ会長野支部主催千曲中央病院共催の医療講演会が当院にて開催され、当院人工関節センター長の森岡医師が「脱臼しない人工股関節を目指して～筋肉や腱を温存する仰臥位前外側アプローチ人工股関節置換術～」というテーマで講演を行いました。



当日はのぞみ会長野支部会員の方を中心に58名の方に参加いただき、股関節の痛みの原因や手術以外の治療法、そして今回のテーマである脱臼の危険性を少なくする新たな手術について学びました。

従来の手術法では関節包や韧带、筋肉や腱の一部を切離・切除するため術後に脱臼のリスク



があり、生活動作を制限する必要がありました。新たな手術法である仰臥位前外側アプローチ人工股関節置換術ではこれらの組織を温存することで、日常生活動作の制限をすることなく術後の脱臼の危険性を少なくすることができるという治療法です。

講演では当院における手術や術後の経過についてわかりやすく解説され、今後の治療法の選択において参考にしてほしいとのことでした。

会場では熱心に聞き入る参加者の姿が多く見られ、「現在の手術方式をわかりやすく説明していただき理解しやすかった」「新しい術式に驚きました」「とても参考になるよい講演会でした」などの感想が寄せられました。

親身な対応をしてもらえますので、不安がある方はぜひ当院整形外科森岡部長に受診し、相談してみたいかがでしょうか。

受けていますか？ 子宮頸がん検診

「痛い検査だったらどうしよう」「仕事や子育てが忙しい」「恥ずかしいから気が進まない」と受けない方も多い子宮頸がん検診。子宮頸がんは初期の自覚症状はほぼ無く、検診の際に発見されることが多いのです。がんの発見が早ければ適切な治療につながり、高い治療率が見込めます。年齢に関係なく、あなたや大切な人のために検診を受けましょう。

検診日時 ※要予約制
毎週金曜日 14時～15時 ※女性医師が担当いたします。

ご予約・お問い合わせはお電話ください

健康管理センター TEL 026-285-0489 メールアドレス: kenshin@chikuma-chp.or.jp
■予約受付時間 平日14時～17時 土曜10時30分～12時
詳細は当院ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

子宮頸がんとは
子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんです。多くの場合、性行為により感染するヒトパピロームウイルスが関与しています。



「選ばれる」と「集いし人々」とともに「大西益太郎伝」(その十)

著者・清水 協 (1906年7月1日発行)より

千曲中央病院創始者 大西益太郎氏の伝記です。清水協氏の執筆により一九九六年七月一日に発刊されました。シリーズとして掲載していきますので、「要読」なさい。

※表記や地名は発行当時のまま

大西 益太郎 (1892-1985)

第二章 学窓の頃 ―旧制松本高校・東北帝大時代―

一 松高に学ぶ ハンディを抱えて

松高第二期生として入学し、寮生活を送るようになった益太郎は、ここでもまた一年から猛勉強に励んだ。彼が目標とした東京帝国大学の医学部は、入試があるばかりか、当時としても理系学部における一番の難関だった。

しかし当初から彼は、ひとつの大きな悩みを抱えることになる。数学の授業で、さっぱり判らないところがあったのである。理由は、中学を四年で卒業してしまっただけに、カリキュラムの整備がなされないまま、飛び級の制度のみスタートしてしまっただけで、五年の数学をまったく学んでいなかったためであった。英語や国語などは自力で穴埋めすることができて、一年分の数学を自力で一からというのは、実に困難な作業だった。まして参考書などあまりない当時のことである。必死の努力にもかかわらず、最後までハンディを抱えることにな

なった。なお松高は当時、理科と文科に分かれていた。理科を選んだ益太郎に対して、親友の和田は文科を選んだため、その後二人は別々の道に向けて歩み始めたのである。

光と影
目的を持って勉学や読書に明け暮れる益太郎だったが、心も体も一番輝きを増すこの時期は、彼にとっても青春の最盛期といえる時代だった。寮生活の彼は休みの日には、よく友人と一緒に松本の街を散歩した。北アルプスや高原の山並みに囲まれた松本は、日本海からの湿気を受ける北信濃とは違って、一年を通してからりと晴れ渡る日が多かった。

そんな天気の良い日には、学校から少し離れたところにある城の堀端や、商家の連なる街並みを歩いた。まだ創立間もない頃だったが、学問や立身への関心の高いこの町の人々は、生徒達に対して総じて親切だった。木々が緑に覆われる春から初夏の頃や紅葉の映える季節には、周囲の山や高原、さらには北の安曇野やアルプスの水を湛えた湖にまで足を伸ばすこともあった。寮にあっては、県の内

内外から集まったさまざまな学友達と、互いの未来や生き方などについて、夜の白むまで語り明かすこともあった。この時期松高に入學した生徒達は、新生の高校にふさわしい情熱に燃えていた。エリートとしての意識の強い彼らはそれゆえ、一高、二高といった従来のメンバーとは異なる、新たな伝統や気質を育てようとして試みた。その後の講演部(言論部)による県内の中等学校への援助や、地域の人々にも影響を与えた文芸部の創作活動、一大特色ともなった山岳部の活動などは、こうした生徒達の意識の表れだったといえる。そうした雰囲気の中にあつて、おとなしく、その種の自意識に囚われることのない益太郎は、これらの活動を引っ張るといった立場に立つことはなかった。しかし、同じ生徒達の熱気や意気込みは、やはり若い益太郎の心をも沸き立たせずにはおかなかった。彼は、これらの学友達との活動に身近に触れることによって、さまざまな事柄への関心の芽を育てていった。

しかしこの時代、彼には一つの不安が忍び寄っていた。それは、この時代から戦後の貧しい時期にかけて蔓延していた病で、ある結核への不安だった。別名インテリ病と言われ、学生などの若者が罹るなどの多発したこの病は、当時はまだ決定的な治療法が見つかっておらず、人々からは死に至る病として恐れられていた。

実際、高校に入ってから一年、二年と経つ間に、彼の学年でも何人かの生徒達が発病し、休学していた。そんな中には、寮生で彼の親しい友人達も含まれていた。寮生達は、環境の変化に加え不十分な栄養の食事、狭い部屋での勉強に

少ない睡眠と、発病の条件をより多く備えていたのである。そしてその一人で、中学時代からの親友の一人・倉島正は、ついに卒業の日を迎えることなくこの世を去ったのである。また発病しつつも勉学に励み、後に益太郎と共に東京帝大医学部を受験し合格した同級生の一人も、その後間もなく亡くなっている。当時学生は、結核でよく死亡しました。

彼自身高校時代を振り返り、このように記している。
―俺は大丈夫だろうか。もしかしたら...。
この頃から彼の心には、そんな不安が果食うようになっていた。
―自分は大人の年代まで生き延びられないのではないかい...
それは、希望に燃える年代の若者の誰もが、裏腹に持ち合わせる不安の心理といえる。まして、死に対して過敏な心を持つ彼が、それをこまで身近なものとした時、自分にもし降りかかるかもしれない病への怖れに苦しまなはずはなかった。

そしてその不安は的中した。ある時、医師から結核に罹患していることを告げられたのである。幸い、それは開放性では無かった。また救いは、まだ軽いものだから栄養などに気を付けて、規則正しい生活をしていれば大丈夫―という言われたことだった。それに、同じ程度に病気を抱えている者は、彼の周りにも何人もいた。
また青春のこの時期の親しい友の死は、残された者に一種の勇気をすら与えていた。こうして彼は松高の三年間を、大きな危機を迎えることなく乗り切ったのである。(続)

あんずだより 令和5年7月1日発行 / 長野県千曲市杭瀬下五八番地 / 特定医療法人財団大西会千曲中央病院 / 発行責任者千曲中央病院理事長・院長大西禎彦 TEL.026-1273-11212 FAX.026-1272-2991

診療科	専門		月	火	水	木	金	土 ※午前のみ	
内科	一般内科	午前	橋本	植田(漢方外来) 須原(第2-4週のみ)	松本(史) 須原				
		午後	橋本 (新患のみ)	須原	須原		須原		
	消化器	午前	窪田 刈野	宮林 刈野	窪田	宮林(肝臓外来) 刈野	長田 (予約のみ11:00~)	宮林・窪田 松本(晶)	
		午後	刈野	昭和大医師	昭和大医師	宮林(紹介のみ) 松本(晶)	松本(晶)		
	内分泌代謝	午前		久保田	横田	春日	関戸		
		午後	山内	久保田 (受付15:00まで)	横田 (受付15:00まで)	春日 (予約のみ)	横田(受付15:00まで) 関戸(受付15:00まで)		
	腎臓	午前					大西禎彦		
		午後	大西禎彦						
	呼吸器	午前							
		午後		神田 (第2-4週のみ)			小林 (第2-4週のみ)		津島(第4週のみ)
	循環器	午前	山田	橋本	東海	東海	高橋		
		午後	山田		東海(予約のみ) 太田	佐々木	佐々木		
	外科	一般外科 消化器外科 肝胆膵外科	午前	大西雄太郎 (予約のみ)	長谷川 大久保		加藤(予約のみ)	長谷川 大久保	大久保/長谷川
			午後				加藤(予約のみ)		大久保(肝臓外来/ 予約制第3-4週のみ)
整形外科	一般整形	午前	原田	江崎	鈴木		井ノ上	信大医師	
		午後	原田 (受付16:00まで)	江崎 (受付16:00まで)	鈴木 (受付16:00まで)		井ノ上 (受付16:00まで)		
	膝・股関節	午前	森岡(9:30~)		森岡(9:30~)				
		午後					森岡(予約のみ)		
脊椎脊髄	午前		矢澤			矢澤(予約のみ)	矢澤		
	午後			矢澤(骨粗鬆症)					
脳神経外科	午前	市川	市川	斎藤 飯島(予約のみ)	市川	市川	日赤医師		
	午後	飯島	飯島	斎藤	飯島		飯島(予約制/ 第1・3-5週のみ)		
泌尿器科		午前	逸見	逸見		逸見	逸見		
皮膚科	午前	今井	今井	今井	今井				
	午後	今井 (受付15:00まで)		今井 (受付15:00まで)	今井 (受付15:00まで)				
形成外科		午前			東京女子医大医師	東京女子医大医師	東京女子医大医師		
歯科		午前 午後	大西聖彦・大西真理						

1. 午前受付 8:00~12:00
2. 午後受付 12:00~17:00
【午前診察】 9:00~
【午後診察】 14:00~ ※土曜日は午前中のみ
3. 急患等でお待たせする場合がありますが、その際にご容赦ください。
4. 休診日：日曜日・祝祭日、第2土曜、第3木曜、年末年始、7月1日(創立記念日)
5. 医師の都合により急遽休診・変更となる場合がございますので、ご了承ください。
6. 予約および予約変更の受付 月~金曜日 15:00~16:00(歯科は除く)