



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院

無料(ご自由にお持ち帰りください)

# こんにちは

2017  
春号  
vol.14

病院と地域をつなぐ情報誌



「地域医療者(医師)懇談会」での一コマ：わたなべ眼科 渡辺龍雄先生(左から3番目)と旭中央病院 眼科医師  
当院では地域の医療機関の先生方との定期的な会合等により「顔の見える連携」に力を入れています。  
今後もかかりつけ医の先生方との連携をより一層強化しながら、地域医療支援病院としての役割を果たしてまいります。

## 目次

▶ 医療最前線 vol.13  
肝がん外科治療 2

▶ アクティビティーレポート  
フットケア外来 8

▶ やさしい医学講座 第14回  
骨粗鬆症の予防・治療 10

▶ かかりつけ医を持ちましょう 第14回  
旭市・塚本クリニック 11

▶ 病院からのお知らせ 12

# 肝がん外科治療

～世界をリードする日本の肝がん治療～

「とても重要であること」を示すのに「肝心(肝腎)」「肝要」という表現があるように、私達が生きる上で欠かすことのできない幾つもの大切な役割を持つ肝臓。肝臓にできる「肝がん」の患者数は国内で約4万5千人にもなりますが【注1】、予防・診断・治療方法の進歩により、5年生存率【注2】は1978年・5%から2010年・43%へと大幅に改善しています【注3】。一方で、多くの血管が複雑に入り組み、血の塊のような構造を持つ肝臓の特殊性や切除量の見極めの難しさなどから、肝がんの外科治療は専門性が高く、高度な技術が必要となる場合が多いのも事実です。

今回は旭中央病院で行われている肝がん外科治療の実際について、日本肝胆膵外科学会認定 肝胆膵外科高度技能指導医、日本肝臓学会認定 肝臓専門医でもある外科部長 石田隆志医師に聞きました。

**Q:まず、肝臓のはたらきや特徴について教えてくださいませんか。**

**石田 隆志 医師(以下、石田)** 肝臓は、体の中の最大かつ最重量(成人の場合で約1200g～1500g)の臓器で、肋骨の内側に守られるように位置しています。何千もの酵素を使いながら、500以上の化学変化を起こしているの「化学工場」に例えられることがあります。①胆汁(十二指腸内で脂肪の消化吸収を助ける)を作る、②代謝機能…食べ物から得た栄養素を身体で使用できる形に変化させて「溜めておき」、必要な時に各臓器に供給する、③解毒機能…アルコールや薬などの有害物質を分解・排泄する、といった多くの大切な役割を担っています。

また、肝臓は人体で唯一再生する能力を備えている臓器です。健康な肝臓に限って言えば、仮に7割切除しても、残っ

ている細胞が増殖し、1か月で元の8割、3か月で9割以上の大きさにまで戻ります。一方で、多少ダメージを受けても他の肝細胞が肝臓全体の機能を維持してくれる予備力の高さゆえ、肝臓の病気が進行するまで症状が出にくいという特徴があります。肝臓は「沈黙の臓器」などと呼ばれることがあります。腹水や黄疸などの具体的な症状に気づいた時には、すでに病状がかなり進行してしまっているということが少なくありません。

**Q:次に肝がんについて、お聞きします。**

**石田** 肝がんには肝臓の細胞から発生する「原発性肝がん」と、大腸や胃、膵臓などの臓器にできたがんが肝臓に転移してくる「転移性肝がん」の2種類に大きく分けられます。原発性肝がんは「肝細胞がん」と「胆管細胞がん」に分けられ、そのうち肝細胞がんが9割以上です。同じ肝



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院

## 基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。

## 基本方針

信頼され選ばれる病院へ

- ・患者さんの権利と尊厳を尊重し、満足と信頼が得られる病院をめざします
- ・常に安全に配慮した医療環境の維持向上に努めます

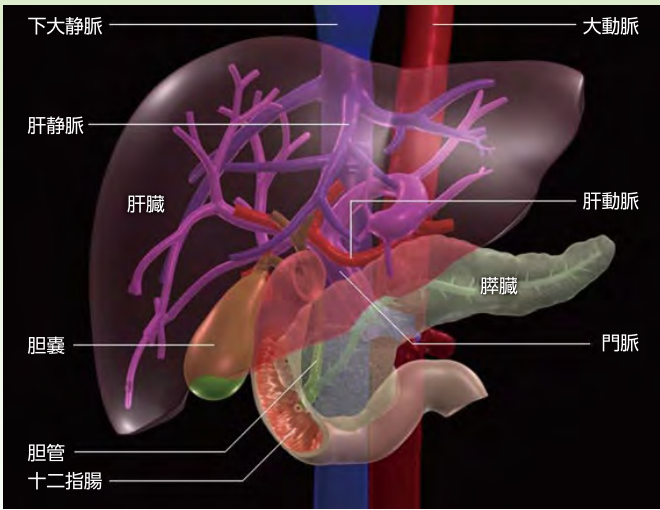
地域とともに歩む

- ・地域の皆さまの健康を守り、地域医療の向上に努めます
- ・すべての救急医療をいつでも提供できるよう努めます
- ・保健・医療・介護・福祉の連携の核となる病院になります

未来へ向かって

- ・時代の要請に応じた最高水準の先進的な医療を提供する病院をめざします
- ・地方独立行政法人として、自主性・公共性・透明性の高い病院運営を行います
- ・職員の教育・研修の充実を図り、働きやすく、やりがいの持てる環境づくりを推進します

2001年1月(制定) 2017年4月(改訂)



いしだ たかし 医師  
外科部長 石田 隆志 医師

【図1】  
肝臓と周辺の臓器の構造:肝臓には大動脈、大静脈のほかにも、門脈(小腸や大腸から吸収された栄養を含んだ静脈)が流れています。(出典:国立がん研究センターがん情報サービス)

がんと言っても、原発性と転移性では、性質も治療法も大きく異なるので、分けて考える必要があります【注4】。

**Q.肝がんになりやすいのは、どのような人でしょうか。**

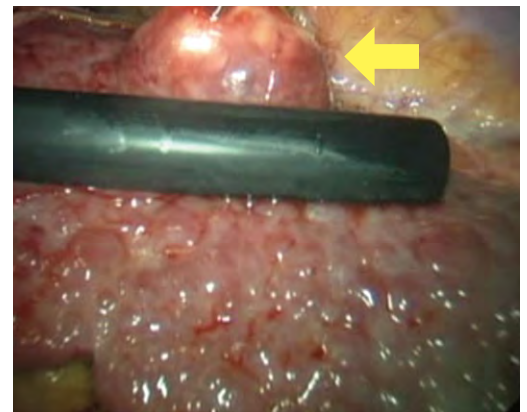
**石田** 肝がんは、正常な肝臓にできることは稀で、大半はC型、B型肝炎ウイルス感染による慢性肝炎や肝硬変などから発症します。日本の場合はC型肝炎が約6割、B型が1〜2割です【注2】。

一方、アルコール性肝炎といったウイルス性肝炎以外(非B非Cと呼びます)が原因の肝がんは2割強です【注5】。ただ、最近では非B非Cの中でも、アルコールを飲まない人で、生活習慣病、メタボリックシンドロームが原因の脂肪性肝炎(NASHナッシュ)から進行する肝がんが増えていると言われており、診療の現場でも実感しています。

肝炎は【図3】の通り、多くは急性肝炎→慢性肝炎→肝硬変→肝がんへと進行していきますので、慢性肝炎→肝硬変へ進むのを食い止めることが、肝がん予防につながります。ただし、肝炎は基本的に自覚症状がないまま進行しますので、まずはご自身が肝炎ウイルスに感染していないかどうかを確認することが肝要です(後述)。

**Q.肝がんの診断はどのように行われるのですか。**

**石田** 血液検査や超音波(エコー)検査、CT、MRI検査などを行います。血液検



【図2】C型肝炎にできた肝がん

査では、「腫瘍マーカー」と言って、肝がんがあると数値が上昇してくる特定の物質について測定します【注6】。慢性肝炎や肝硬変の患者さんは症状がなくても定期的に検査を受けていただくことが、早期発見のためには極めて重要です。

**Q.次に、肝がんの治療法について教えてください。**

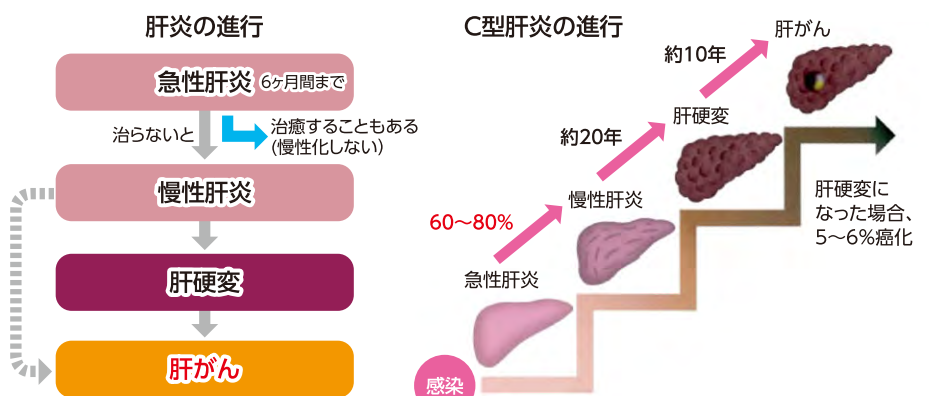
**石田** 主な3つの治療法について説明します。

① 肝切除…手術でがんを含む肝臓の一部を切り取る治療法で、当院では外科が担当します。【注7】

② ラジオ波焼灼術…超音波画像で確認しながら、皮膚の上から肝がんを電極針を刺して、電流を流すことで、熱を発生させ、がんを焼く治療法です。当院では内科が担当します。【次頁図4】

③ 肝動脈塞栓療法…足の付け根からカテーテルを通し、肝がんに栄養を送って

【注1】国立がん研究センター「2016年がん統計予測」より  
 【注2】がんの治療を始めた人の中で、5年後に生存している人の確率  
 【注3】日本肝癌研究会「全国原発性肝癌追跡調査」より  
 【注4】以下、「肝がん」と呼ぶ場合は、原発性肝細胞がんを指すこととします。  
 【注5】2011年日本肝臓学会調査  
 【注6】「AFP」「AFP-L3分画」「PIVKA-II」の3つを肝がんの腫瘍マーカーとして用います。  
 【注7】2016年の診療実績:肝切除68例(肝門部胆管がん等も含めた総数)



【図3】左:肝炎の進行 右:C型肝炎の進行

いる肝動脈を薬剤によって塞ぐことで、栄養源を絶ち、がん細胞を攻撃する治療法です。抗がん剤注入を同時に行うこともあります。当院では内科が担当します【図5】。

治療法の選択には、全国標準である日本肝臓学会の「肝臓診療ガイドライン」のアルゴリズム【注8】を参考にします【図6】。肝がん治療の選択では、がんの数や大きさに加えて、「肝障害の程度」がとても重要で、先述の3つの治療の対象になるのは肝障害度AかBの方です【図7】。局所のコントロールは手術が最も効果的ですが、肝機能障害等で手術が困難な場合は、ラジオ波を選択します。手術は原則がんが3個まで（大きさは関係ありません）、ラジオ波は、がんが3個以内で3cm以下の方とされています。がんが多発している、局所制御が難しい場合は肝動脈塞栓療法で栄養動脈を塞ぐことが選択されます。

**Q. 肝切除術についてお聞きします。他のがんの手術と比べた場合、どのような特徴がありますか。**

**石田** がんだけを切り取るのではなく、「系統的亜区域切除」といって、肝臓を門脈血流に沿って8つの亜区域（S1～S8）に分け、がんのある亜区域ごと切除する方法が広く行われています【図8】。肝がんの場合、門脈の枝にも小さいがんが散らばって再発すること（肝内転移）があるからです。亜区域ごと「切除すること」で、再発のリスクを防ぎます。

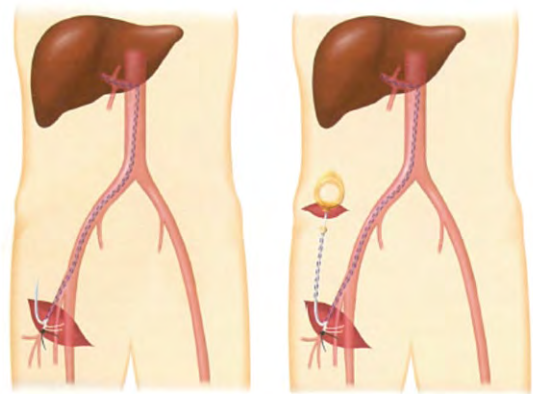
なお、転移性肝がんの手術法は原発性肝がんとは異なります。がんの数の制限はありませんので、30個同時に取ることもあります。また、切除方法も区域切除ではなく、原則がんの部分だけを切り取る方法で行います。

**Q. 肝切除は一般的に専門性が高く、難度が高いと聞きますが、なぜでしょうか。**

**石田** 肝がんは肝炎→肝硬変と肝障害が進行する過程で発生してくるために、肝



【図4】ラジオ波焼灼術

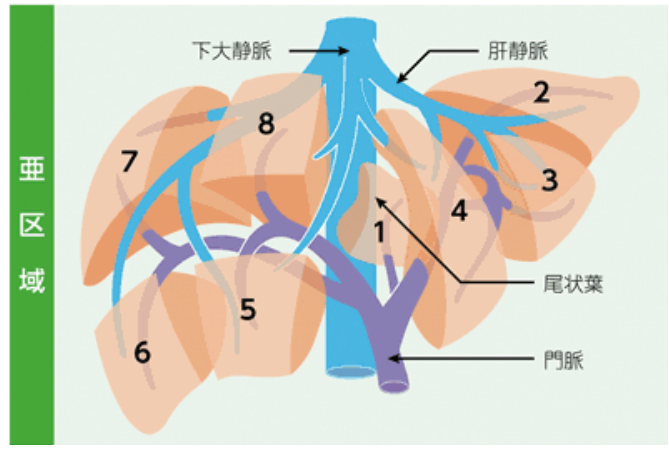
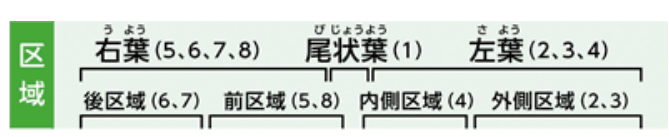


【図5】肝動脈塞栓療法

(出典:「癌の動注化学療法」三浦 健 他)

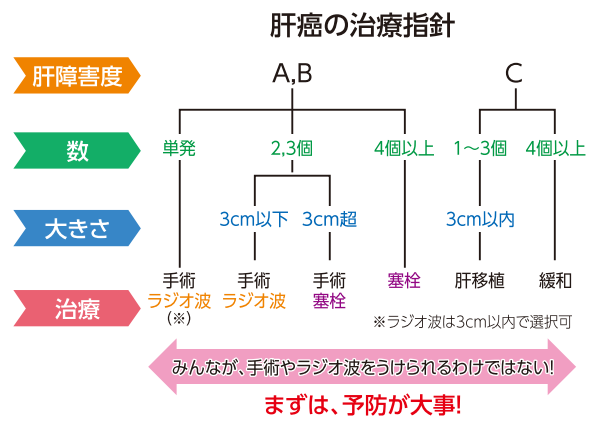
肝障害度	A	B	C
腹水	ない	治療効果あり	治療効果少ない
血清ビリルビン値(mg/dL)	2.0未満	2.0~3.0	3.0超
血清アルブミン値(g/dL)	3.5超	3.0~3.5	3.0未満
ICGR15 (%)	15未満	15~40	40超
プロトロンビン活性値(%)	80超	50~80	50未満

【図7】肝障害度分類



【図8】系統的亜区域切除

(出典:国立がん研究センター がん情報サービス)



【図6】日本肝臓学会「肝臓診療ガイドライン」のアルゴリズム

機能が低下した状態にある患者さんが多い背景があるからです。肝臓を大きく取らなければならないケースでも、残った肝臓が耐えられずに肝不全を起して、結果命を落としてしまうことは絶対に避けなければなりません。だからと言って、慎重になりすぎて、取るべきがんが取れなくてもいいけません。どのぐらい残し、どのぐらい取るべきかのせめぎあいと言えます。

また、肝臓には血管が張り巡らされているため、出血しやすい傾向があります。現在は「間欠的肝流入血流遮断法（フリングル法）」という血流遮断法が広く導入され、手術における出血量を最小限に抑える工夫がなされています。

Q.「日本の肝がん治療は世界でもトップクラス」とも言われますが、この30年に治療結果が大幅に向上した要因として、他にどのようなことが挙げられますか。

石田 ①術中超音波で肝臓の血管を把握しながら切除できるようになったこと、②術前の「ICG検査」【図9】、「アシアロシンチグラフィ」という肝機能評価を基に、肝切除適応基準(幕内基準)【図10】に準じ安全に切除できる範囲を把握できるようになったこと、③切除後の肝臓の容量が足りない場合は、「門脈血栓術」【注10】を術前に行うようになったこと、④3次元画像解析システム【図11】により、術前のシミュレーションができるようになったこと等も挙げられます。

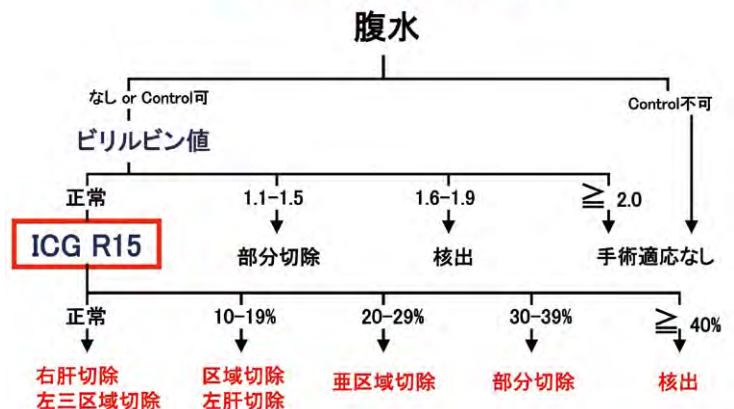
Q.旭中央病院の肝がん外科治療の強みはどのような点だとお考えですか。

石田 1つ目は、総合病院であることです。様々な専門科が揃っているため、合併症を持つ患者さんの治療もスムーズに行える点は、がんセンターなどの専門病院にはない強みだと思います。例えば、胃の血管を使って心臓のバイパス手術を行った患者さんで、その血管が肝臓の目の前を通っている時など、心臓外科の医師と一緒に手術を行うことがあります。2つ目は、肝がん治療において内科と外科の連携が非常に良いことです。患者さんの治療方針決定に際しては内科と外科の合同症例検討会を毎週開いて、多方面から慎重に検討していますし、当院内科には専門性の高い優秀な医師が揃っています



【図9】 ICG検査:当院では指先に高感度のセンサーを装着し、自動で測定する装置も導入しています。

肝切除適応基準(幕内基準)

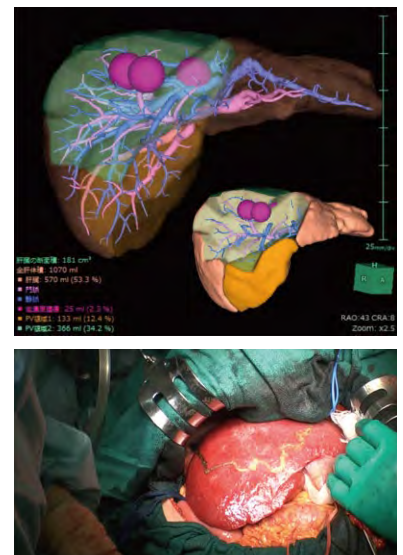


【図10】肝切除適応基準(幕内基準):

術前の肝機能検査の結果を当基準に当てはめることで、安全に切除できる範囲を慎重に検討します。

【図11】

上:3次元画像解析システム(VINCENT)による肝臓解析画像(緑の部分が予定切除部分。がんの周りの血管構造も明確に把握することができます) 下:実際の肝切除の様子(術中超音波で予測しながら、予定切除区域の門脈に針を刺し、特殊な色素を注入して、境界線を切り離していきます)



Q.肝がん治療の今後の展望についてお聞かせください。

石田 C型肝炎治療の分野では、2013年、飲み薬だけでC型肝炎ウイルスを駆除できるという画期的な新薬が開発されました。まだ発売されて数年なので長期的な結果はこれからですが、副作用が少ない上、治療効果が非常に高いという報告があります。今後C型肝炎患者数の

ので、外科治療の前後に内科的治療が必要な場合でも大変心強いです。そして3つ目は、退院後のことを考えたとき、お住まいの近くで治療を受けることによる安心感ではないかと思えます。

減少が肝がん患者数減少や手術後の再発率低下につながるのではと期待されています。

また外科治療も、現在は術前に肝機能評価と3次元画像解析システムをもとに術式を慎重に検討し、術中は超音波とICG蛍光カメラ等を使用することで、精密な切除が可能となってきました。手術中の出血も少なく、徹底した根治性を追求した手術が可能となっております。

当院は、地域のがん診療連携拠点病院です。地域の方々に、より安心して治療を受けて頂けるよう、今後も日々努力していきたいと思えます。

【注8】問題を解決するための方法や手順

【注9】旭中央病院は、肝胆膵がん手術(「肝臓がん」「胆道がん」「膵臓がん」を総称して肝胆膵がんと呼びます)の中でも高難度肝胆膵外科手術を年間30例以上行っている(2016年は48例)として、日本肝胆膵外科学会より「高度技能専門医修練施設」に認定されています。

【注10】切除する領域の門脈を詰めることで残りの肝臓を大きくする手技

# ● 肝がんを予防しましょう

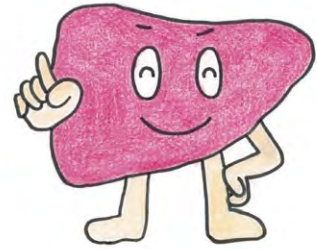
肝がんの治療法が進歩しているとはいえ、予防に勝るものはありません。  
肝臓は沈黙の臓器ですから、自覚症状がなくても、  
健康診査を受けるなどして、肝がんを予防しましょう。



## ① 肝炎ウイルス検査（血液検査）を受けましょう！

肝がんの多くは、肝炎ウイルスが原因です。肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、ウイルスがあるかどうかの検査（血液検査）を受けましょう。健康診断や人間ドックなどのほか、保健センターでも受けられることがあります。（旭市民で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上の方は保健センターで無料。※H29年4月現在）

- 検査項目：C型肝炎ウイルス⇒HCV抗体、B型肝炎ウイルス⇒HBs抗原



## ② 肝機能検査（血液検査）を受けましょう！

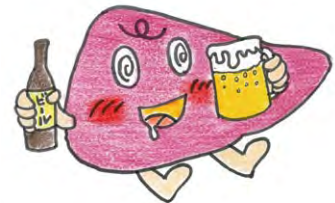
検査で、肝臓の状態を把握しましょう。健康診断や人間ドックなどのほか、国保加入者を対象に特定健康診査が年1回（無料）実施されています。

- 検査項目：ALT (GPT)、AST (GOT)、γGTP

## ③ 休肝日をつくり、アルコールは1日1～2合までにしましょう！

アルコール60g（日本酒3合）以上を5年間続けると強い肝障害が出てくると言われています。5合以上は非常に危険です（10年で肝硬変になる可能性があります）。※女性の方は3分の2の量が目安です

アルコール20gの量



## ④ 生活習慣病に気をつけましょう！

最近では、アルコールを飲まない方で、メタボリックシンドロームが原因の脂肪性肝炎が増えています。②の肝機能検査で指摘を受けた方は、超音波検査等で肝臓の状態を確認するとともに、きちんとした食生活や適度な運動などを心がけましょう。

イラスト：石田隆志医師

# 肝臓疾患の早期発見・治療のため、 旭中央病院の検査機器をご活用ください

旭中央病院では、地域医療連携の取り組みの一環として、超音波装置やCTなどの検査機器を「登録医」（地域の連携医療機関）に通院中の患者さんにもご利用いただける制度（C@RNA Connect：カルナコネクト）を設けています。予約は、連携医療機関経由でお受けしていますので、かかりつけ医の先生にご相談ください。

## C@RNA Connectをご利用になるメリット

- (1) 検査結果について、経験豊富な当院の専門医・技師が詳細なレポートにまとめて、登録医の先生に迅速にご報告します。
- (2) 検査予約、検査結果の報告は登録医の先生により行われますので、患者さんが旭中央病院に来るのは1回（検査実施日のみ）で済みます。

## ご予約いただける検査

- 生理検査：腹部超音波検査、頸動脈超音波検査・甲状腺超音波検査・表在超音波検査、心臓超音波検査、ABI・PWV検査、ホルター心電図検査
- 放射線検査：CT、MRI、核医学検査、PET、マンモグラフィ、歯科CT

## 専門職からのコメント



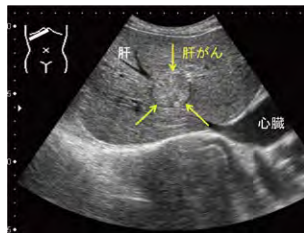
日本超音波医学会認定 超音波指導検査士 関根智紀 臨床検査技師

肝がんは、もともと肝に慢性の病気となる肝炎ウイルス感染で多くみられました。最近では脂肪肝に代表されるメタボリックシンドロームや飲酒などを抱えている人もかかりやすい疾患です。脂肪肝と置いておいたら、知らない間に肝硬変、肝がんなんてことにならないように、定期的な検査を受けて肝臓の調子をチェックする必要があります。超音波検査（エコー）は、患者さんにとって痛みがなく害もないので簡単に安心して受けられ、肝臓疾患の早期発見と早期治療に役立ちます。

超音波検査は安心して  
受けられる検査です



このようにお腹の中が映し出され、肝臓の病気を早期発見します



左：肝臓の超音波検査の紹介  
中：肝臓の超音波検査（肝がん）  
右：腹部超音波検査の様子

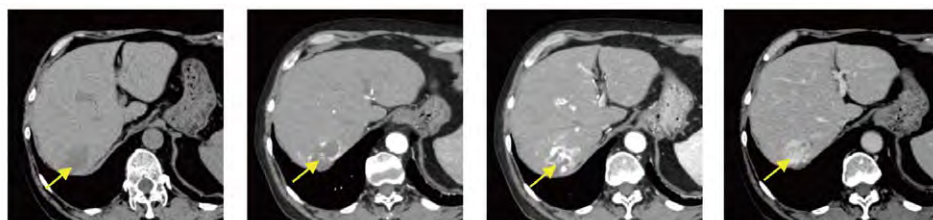
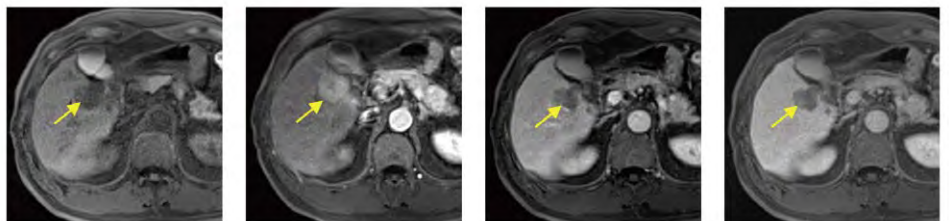


板橋幸男 診療放射線技師主幹

あらゆる病気を診断可能な検査はなく、検査機器も得意・不得意な病気があります。そのため病院にはCT・MRI等様々な検査機器が導入されています。肝腫瘍の診断においてはCT・MRIは非常に優れており、造影剤という薬を体内に注入することで存在診断（何かは分からないが腫瘍がある）だけでなく質的診断（良性なのか悪性なのか）が可能です。当院は高機能CT・MRIが導入されているばかりでなく、画像診断の専門医が常勤であり、最新知見で診療を実施しています。

## 肝がんの造影MRI

矢印で示した部分が黒→白→黒→黒に色  
が変化しています。典型的な肝がんの画  
像です。色の変化のパターンは多数存在  
し、また使用する造影剤の種類によっても  
異なります。その違いで原発性肝がん、  
転移性肝腫瘍、良性腫瘍を判断します。



## 肝血管腫の造影CT

矢印で示した部分が黒→白→白→白に色  
が変化しています。これは良性的なかで  
最も頻度が多い肝血管腫の画像です。悪  
性の病気を診断するだけでなく、悪性を  
否定するためにも検査は実施されます。

# フットケア外来 ～足の健康を守るために～

旭中央病院では、医師【注1】、看護師、理学療法士が中心となり、足トラブルに対する早期発見、予防のための「フットケア外来」を設けています。爪や皮膚などの足トラブルは、多少痛みや違和感があっても「病院にかかるほどではない」とそのままにされている方も多いようです。しかし、足=身体を支える土台のため、気づかないうちに全身に影響を及ぼしていることも少なくありません。症状を軽視せず、早めの治療を受けることが大切です。

今回は、同外来の取り組みとフットケアの重要性について、加瀬昌子 特定看護師【注2】・皮膚・排泄ケア認定看護師【注3】、椎名幸恵 皮膚・排泄ケア認定看護師等に聞きました。

## フットケア外来の診療内容

以下のような症状でお困りの方は、フットケア外来の受診をおすすめします。同外来では、処置を行うのみならず、病気、歩く時の癖、足に合わない靴といった原因を見極めながら足病変の予防を目的としたフットケアにも力を入れています。



### 爪のトラブル【巻き爪】

爪が指の肉に食い込み、炎症を起こす症状。時に激しい痛みを伴います。



### 足や足指の変形【外反母趾】

親指の先が人差し指のほうに「くの字」に曲がり、痛みが伴うことがあります。関節リウマチなどの病気による変形もあります。



### 皮膚のトラブル【胼胝・鶏眼】

足の裏の同一箇所に繰り返し圧迫を受けることで、皮膚の角質が肥厚する症状。自分で削ると、そこから感染して悪化する場合があります。



### 足の傷

足の変形や足の手術により傷があると、靴が合わなくなってしまうことがあります。

## フットケア外来 受診の流れ

1

### 医師による診察

- 受診には事前予約が必要です。受診希望者の窓口は形成外科外来になります。
- フットケア外来での診察は、形成外科医師、循環器内科医師が交替で担当します。足の状態チェックや傷の評価、血流評価、治療方針の決定などを行います。



2

### 認定看護師、フットケア指導士によるケア

- 症状や原因に応じて、ケアを行います。
- フットケア  
傷の処置、洗浄、爪切りなど
- セルフケア指導  
日常生活での注意点、足の観察の仕方、足の洗い方など



3

### 理学療法士、フットケア装具士への相談

- 必要性や希望に応じて、理学療法士やフットケア装具士が相談をお受けしています。
- 姿勢矯正
- 歩行指導
- 靴や中敷き(インソール)の作成など





# 病気と足トラブルの深い関係

## 糖尿病

当地域でも近年、患者数が増え続けている糖尿病は、足病変と非常に関係の深い病気ですが、合併症による潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)によって下肢、足指切断にまで至ってしまうケースは、靴擦れや水虫といった日常生活の中の、ほんの小さな傷がきっかけとなる場合が多いと言われています。糖尿病が悪化すると、免疫の働きが低下して細菌等に感染しやすくなったり、血行障害により傷が治りにくくなるだけでなく、神経障害によって痛みや熱さを感じづらくなるため、傷に気付くのが遅れがちになるためです(こたつ、湯たんぽ、ホットカーペット、ファンヒーター等による熱傷も多くあります)。

潰瘍や壊疽による足の切断を防ぐことが当外来開設の大きな目的の1つですが、この地域の糖尿病患者数とフットケア外来の受診数を比較すると、治療が必要にもかかわらず、受診されていない患者さんが非常に多いことが推測されます。足を守るには、病気と足トラブルの関係について理解し、日頃から自分の足を観察すること、異変に気づいたら少しでも早く治療を始めることがとても大切です。外来では傷を防ぐための自宅でのセルフケアの方法もお伝えしていますので、気になる症状があれば、早めにご相談ください。

## 末梢動脈疾患

主に動脈硬化が原因で足の血管が狭くなったり詰まってしまうことで血流障害が起こります。これにより足の潰瘍や壊疽などを生じることがあり、特に糖尿病や透析の方などは目立った症状もなく進行することがあり、注意が必要です。外来では足の創傷予防や治療のみならず、必要に応じて血流の評価を行い、血流障害を認めている方には血行再建治療も検討させていただいております。(循環器内科 早川直樹医師)



## 加瀬看護師、椎名看護師からのアドバイス



自分に合った靴を履きましょう!

足のトラブルが起きるのは、普段履いている靴が原因のこともあります。自分の足に合った靴を履くことで、足への負担を軽減したり、トラブルを予防する効果があります。

当外来では、フットケア装具士が靴の相談に応じています。【注4】



フットケア装具士による靴の調整



デザインには自分の希望も取り入れることが可能です



## フットケア外来

時間: 第1・3金曜 13:30~

場所: 2号館1階 外来看護指導室  
形成外科外来にて予約受付

### スタッフ

後列左から 椎名皮膚・排泄ケア認定看護師、フットケア装具士、越川フットケア指導士

前列左から 大木看護師、加瀬特定看護師・皮膚・排泄ケア認定看護師、沼畑形成外科医師、永井看護師、細谷理学療法士

【注1】フットケア外来は形成外科、循環器内科の医師が横断的に関わっていることが特長です。

【注2】特定看護師:高度かつ専門的な知識および技能を有する看護師として、医師の指示の下で特定の「医療行為」を行うことが認められています。2015年から始まった制度で、加瀬看護師は、認定第1期生39人(全国)のうちの1人です。

【注3】認定看護師:特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師として日本看護協会から認定される資格です。

【注4】医療靴として保険申請できるため、年齢や保険の種類により自己負担額が異なります。



お話し：院長補佐  
兼 整形外科 主任部長  
すぎやま ひろし  
杉山 宏 医師



こつ そ しょう しょう  
**骨粗鬆症になりやすいのは  
どのような人ですか？  
予防や治療についても  
教えてください。**



骨粗鬆症は簡単に言えば骨が弱くなる病気です。病気であって、単なる老化現象ではありません。骨が弱くなるため行きつく先は骨折です。つまり骨粗鬆症の予防と治療というのは骨折を防ぐことが目標になります。

他に骨を弱くするような合併症が無ければ、骨粗鬆症にかかる危険性が高いのは明らかに女性です。女性の骨代謝には女性ホルモンが強く関与しているため、閉経の後に女性の骨は弱くなってしまいます。人間の骨の量は生まれてから徐々に増えて行き、35歳程度で最大となり、その後減少に向かいます。そのため35歳までに栄養摂取と運動をしておけば後で困ることは少なくなると思われま。と言うわけで、骨粗鬆症が気になってくる年代ではもう遅いということになります。10代、20代の女性はどちらかといえばダイエットとか美白とかに御執心なのではないでしょうか。痩せているとか日光に当たらないというのは実は骨にはよくないのです…。

最近身長が低くなったと感じたら、検診を受けることをお勧めします。骨粗鬆症による脊椎の骨折には痛みを感じないこともあるからです。病院にかからなくても、インターネットにつながる環境があれば、自分で骨折リスクを判定できるツールも提供されています。世界保健機構 (WHO) が作成したFRAX®骨折リスク評価ツールです。年齢、性別、身長、体重等を入力すると10年以内の骨折リスクを計算できます。「FRAX」で検索してください。骨折リスクが15%以上なら要治療です。ただし、75歳以上の方は皆骨折リスクが15%以上になってしまいますので、75歳未満の方限定となります。

低骨密度が骨折の原因になることは明白であり、女性は60歳を超えたら骨密度の測定をお勧めします。まずは脊椎の骨折を未然に防ぐことが大事です。統計的には70歳を超えると大腿骨近位部骨折の発生率が急上昇します。大腿骨近位部骨折は移動能力や生活機能を低下させるだけでなく、生命予後と直結した骨折であることが知られています。骨折の手術が遅れると様々な合併症が生じたり運動能力が低下するため、当院では骨接合術の適応である骨折はほぼ来院当日に手術を行っています。これが結構大変なので是非予防に御協力いただきたいと切実に願っています。

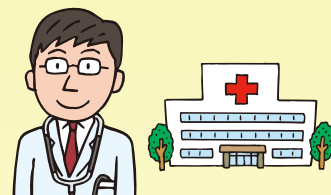
骨粗鬆症に関するアンケートを閉経後の女性に行ったら、「骨粗鬆症を知っているか」の質問には8割以上の方が「知っている」と答えたものの、「自分が骨粗鬆症にならない」と言った人が全体の2割いて、その理由に関しては「食事に気をつけているから大丈夫」という答えが多かったようです。残念ながらカルシウムや市販のサプリメントの摂取のみでは脆弱性骨折の予防効果は期待できません。

治療に関しては様々な薬剤が使用されていますが、骨が過剰に壊れていかないようにする骨吸収抑制剤を使用することがほとんどです。また、年齢、性別、骨密度の数値、脆弱性骨折の数などでオーダーメイドな治療が必要です。FRAXまたは市町村で行われている骨粗鬆症検診を受け、要精査であれば整形外科受診をお勧めします。

# かかりつけ医を持ちましょう

## ～連携医療機関のご紹介～

ここでは、当地域のかかりつけ医として、皆さんの身近にある医療機関をご紹介します。



### 第14回 塚本クリニック (旭市)

**施設の特徴** 1998(平成10)年開院。院長の塚本先生は、かかりつけ医、校医として地域住民の健康管理・増進に尽力されているほか、旭匠瑳医師会の介護保険担当理事の立場から医師会と旭中央病院認知症疾患医療センターの橋渡し役としてもご活躍されています。



■所在地: 旭市萩園1902-3  
■電話: 0479-57-1151  
■診療科: 内科、小児科

診療日・時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:00	×	○	○	○	○	○	×
15:00-17:30	×	○	○	○	○	×	×

休診日: 月曜、土曜午後、日曜、祝日



### 院長: 塚本 達人 先生 インタビュー



塚本達人先生と愛犬 すみびちゃん

**Q:** 貴院で主に診療されている疾患や、多い疾患について教えてください。

**A:** 大学病院にいた時は、内分泌を専門にしておりましたが、現在は内科一般を診ています。高血圧や糖尿病の患者さんが多いのですが、最近は認知症の患者さんも増えています。

**Q:** 旭中央病院との連携については、いかがですか。

**A:** 医療連携を進める上では、情報共有の必要性が増していると考えています。例えば、ふだん旭中央病院にかかっている患者さんが風邪をひいて当院を受診したとしましょう。患者さんに飲んでる薬を尋ねると「白い薬と赤い薬」といった回答が結構多いのです。このような場合でも、患者さんが何の病気で何の薬を飲んでおられるのか医療機関同士が情報共有を密にすることでスムーズに診療をすすめることが可能となります。当院ではインターネットを使った検査システム(C@RNAシステム)や電子カルテ端末も活用しています。また、旭中央病院で行われる様々な研修会や勉強会、認知症疾患医療センターの講習にも可能な限り参加させていただいて、顔や名前の見える関係構築を心がけています。

**Q:** 印象に残るエピソードについて、教えてください。

**A:** 2010年に実兄が病気のため53歳で亡くなったことです。元々、私の父が1984年に旭市内に塚本医院を開業し、その後を兄が継いでいました。健康のありがたさや病気の早期発見の重要性を再認識し、患者さんや自分自身の健康との向き合い方にも大きな影響がありましたね。

**Q:** 今後の展望についてお聞かせください。

**A:** 当地域の高齢化が進む中で、今後も認知症への対応には力を入れていきたいと考えています。また、地域の将来を考えた時、患者さんのためにも、旭中央病院で働く若い先生をはじめ、当地域に定着してくれる医師が少しでも増えるよう何かお役に立てることがあれば…と考えています。市内開業医の年齢分布を見ても、私の世代に約半数が集中していて、若い世代が少なく、私のいる飯岡地区では10年前に4人いた開業医が、今は1人のみという現状です。対外活動の1つとして出身大学同窓会の千葉県支部長も務めているのですが、進路を決める時に「人と人とのつながり」から地域に戻ってきてくれる、残ってくれる医師が1人でも増えてくれればありがたいですね。

**Q:** お忙しい日々だと思いますが、リフレッシュ法は。

**A:** 犬が好きで、4匹飼っています。「エクストリーム」という犬の障害物競走のような競技があって毎年地区予選に参加しているのですが、今まで全国大会にも3回出ています。そこで知り合った友人と、犬を連れて施設を訪問するボランティア活動も行っています。

# 病院からのお知らせ

## 1 初診の際は紹介状をお持ちください

～旭中央病院は県知事認定の地域医療支援病院です～

一般病床500床以上の地域医療支援病院においては、特別の定額料金(選定療養費)をご負担いただくことが厚生労働大臣より義務付けられています。旭中央病院も3月1日付で地域医療支援病院の承認を受けたため、以下の通り金額を改定いたしました。

内容		金額
初診時選定療養費	紹介状を持たずに当院を初診で受診される場合に、保険診療分とは別途ご負担いただく費用 ※旭市民の産婦人科受診は除く	5,400円(税込)
再診時選定療養費	病状が安定し、当院がかかりつけ医への紹介を申し出ても、引き続き当院を受診希望される場合に、保険診療分とは別途ご負担いただく費用	2,700円(税込)

## 2 5月10日(水)に「看護の日」のイベントを開催します

毎年恒例の「看護の日」のイベントを開催します。

日時	平成29年5月10日(水)9:30～13:00
場所	本館エレベーター2階連絡通路ほか
内容	各種測定(血圧、体脂肪など)、栄養相談、救急処置法、役立つ災害時の知識、がん相談、心の相談、キッズ白衣試着コーナーなど

## 3 健康づくり出前講座をご活用ください

地域住民の健康増進のために当院職員が、皆さんのところに出向いて行う「健康づくり出前講座」は4月から講座が増え、全65講座に。詳しい内容や申し込み方法はホームページに記載しています。※事業所などの教育・研修目的は対象外です。

[新メニュー] ●乳がんについて ●心雑音と心臓弁膜症について ●歯周病(歯槽膿漏)について

## 4 第56回全国自治体病院学会 県民公開講座のご案内

第56回全国自治体病院学会【注1】(学会長:旭中央病院 吉田象二理事長、副学会長:旭中央病院 田中信孝病院長、メインテーマ「医療がつくる地方創生～2025年、その先へ」)では、住民の方々にもご参加いただけるよう特別講演2題を「県民公開講座」としました。講師として「マツコロイド」開発者としても有名なロボット工学博士 石黒浩先生と、大ベストセラー「バカの壁」著者として知られる解剖学者・養老孟司先生をお招きする予定です。会費・事前申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時	平成29年10月20日(金)13:00～15:05(開場:12:30～)
会場	千葉市 幕張メッセ 国際会議場2F コンベンションホール(受付:1F)
内容	県民公開講座①:13:00～14:00 「人と関わるロボットの研究開発は医療分野に何をもたらすか?」 石黒浩氏(大阪大学 基礎工学研究科 システム創成専攻 知能ロボット学研究室 名誉教授) 県民公開講座②:14:05～15:05 「機械の世界と生き物の世界」 養老孟司氏(東京大学 名誉教授)

【注1】全国に1,000近くある自治体立病院(県立病院、市町村立病院など)から、約4,000人ももの職員が集まる学会です。千葉県では43年ぶりの開催です。

### 「こんにちは」へのご意見・ご感想をお寄せください

当広報誌へのご意見・ご感想は、病院内の「ご意見箱」、または広報患者相談課(FAX:0479-62-7690/メール:kouhou@hospital.asahi.chiba.jp)までお寄せください。夏号の発行は2017年7月を予定しています。

こんにちは 2017年 4月  
vol.14

発行者:地方独立行政法人 総合病院 国保旭中央病院  
発行責任者:田中 信孝  
医療監修:渡邊 一郎



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院

千葉県旭市イ-1326番地 ☎(代)0479-63-8111 www.hospital.asahi.chiba.jp

病床数:989床 診療科数:40科 1日平均外来患者数:約2,548人(2015年度)  
年間救急受診者数:約48,000人(2015年度実績)