

# 十

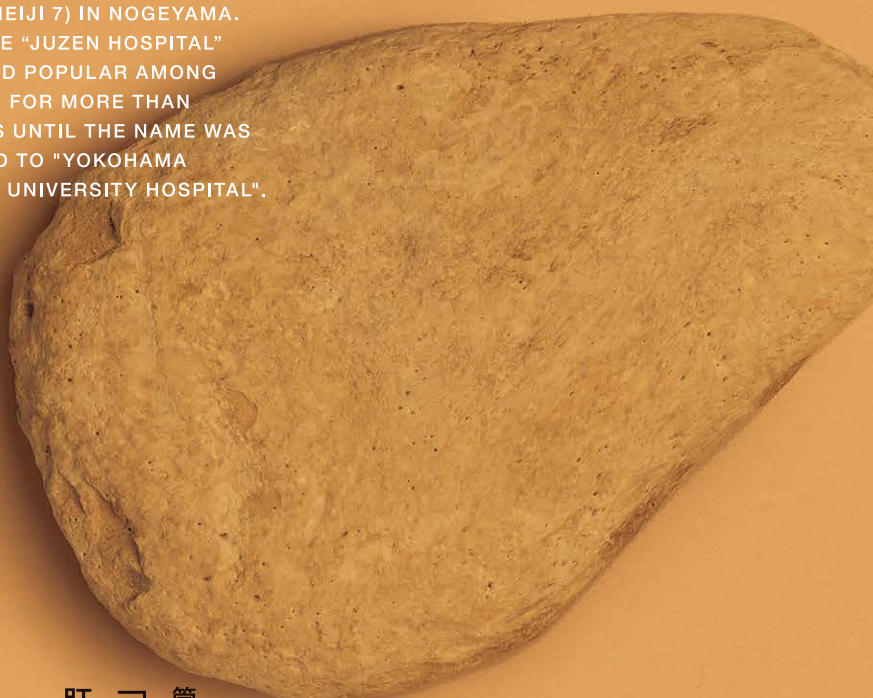
JUZEN

YOKOHAMA CITY  
UNIVERSITY MEDICAL CENTER  
PR MAGAZINE

# 全

## EARLY DETECTION OF "SILENT" LIVER DISEASES

WHAT'S "JUZEN"?  
THE PREDECESSOR OF  
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY  
MEDICAL CENTER WAS  
"JUZEN HOSPITAL" WHICH OPENED  
IN 1874(MEIJI 7) IN NOGEYAMA.  
THE NAME "JUZEN HOSPITAL"  
REMAINED POPULAR AMONG  
CITIZENS FOR MORE THAN  
70 YEARS UNTIL THE NAME WAS  
CHANGED TO "YOKOHAMA  
MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL".



## 沈黙の臓器「肝臓」の未病発見

セルフメデイケーション

「福祉相談・医療ソーシャルワーカー」

患者総合サポートセンター

肝臓を守りましょう

「バランスの良い食事で

管理栄養士の健康食レッスン

# 38

2024年10月発行

# セルフメディケーション

## 実践しよう！自分で健康管理

「未病」をご存じですか？「未病」とは健康な状態から少しずつ離れつつある状態をいいます。

早いうちからからだの変化に気づき、健康な状態に改善することで「病気」への発展を防ぐことができます。

セルフメディケーションでは、日々の健康管理に役立つ情報や、からだの基本的な知識についてお伝えします。

ぜひ「未病」発見にお役立てください。

### Early detection of "silent" liver diseases

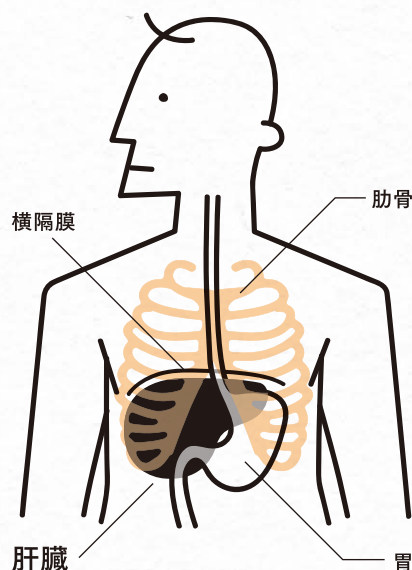
## 沈黙の臓器「肝臓」の未病発見

### 肝臓ってどんな臓器？

肝臓は、胸とお腹を区別する横隔膜のすぐ下であって、胃のとなりに位置する、からだの中で最も大きな臓器です。

「飲みすぎると肝臓だけでなく全身の様々な病気につながる」のは、栄養に関連する肝臓の果たす多彩な役割に関係があります。

また、しばしば肝臓は「沈黙の臓器」とよばれます。これは、肝臓に再生能力があるために多少のダメージ（肝臓にとっての負担）に対しては回復する能力があるためです。しかし、特に長期にわたるダメージの継続（慢性肝炎など）の裏では徐々に肝臓の機能が低下していきますが、多少の機能低下は自覚症状に現れにくいいため、病気の進行に気づきにくいと言われます。



### 肝臓の役わり

#### 01 代謝

小腸や大腸から取り込んだ食物は、そのままの形では栄養素として利用できません。肝臓が必要な物質に化学的に変化させたのち、体内の各器官で利用することができます。

#### 03 合成

肝臓では、コレステロールと胆汁酸から胆汁を作り出します。胆汁は、脂質の消化吸収を助けたり、肝臓で処理された不要物を排泄する役割があります。胆汁は、胆嚢にいったん蓄えられたのち胆管を通して十二指腸に分泌され、最終的に便とともに体外に出て行きます。

#### 02 貯蔵

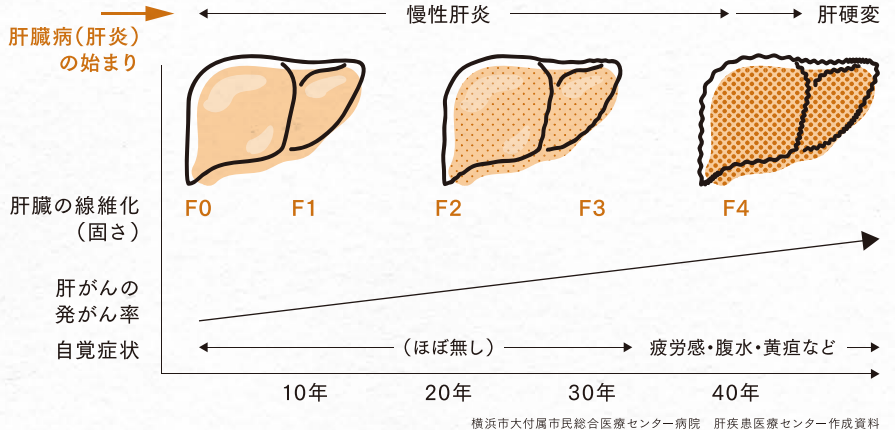
肝臓は、ブドウ糖をグリコーゲンの形でエネルギー源として蓄えています。特に、脳ではブドウ糖が主要なエネルギー源ですので、肝臓が安定供給に重要な役割を果たします。

#### 04 解毒

アルコール摂取や過度な運動、疲れによって作られる乳酸のほか、薬などのからだにとって有害な物質を、肝臓が解毒して無毒化します。また、腸管内の細菌によって食物中のタンパク質から作られる、有毒なアンモニアも無毒化します。お酒の飲み過ぎは、解毒作用が追い付かず、からだ全体に大きな負担をかけます。

# 肝臓の病気とは？

肝臓の病気は、その進行の仕方の特徴があります。肝炎ウイルスの感染や過度の飲酒、代謝異常(肥満や糖尿病など)など何らかの原因で肝臓に炎症がおきても、一過性で終われば急性肝炎(急性肝障害)と呼ばれます。しかし、それが6カ月以上続くと慢性肝炎(慢性肝障害)の病態となり、これを何年も放っておくと、肝臓が徐々に固く小さく(線維化)なり、本来の機能が果たせなくなっていきます。これが肝硬変へと進んだ状態です。さらに進むと、細胞ががん化し肝がんへと至るリスクが高まります。このように、



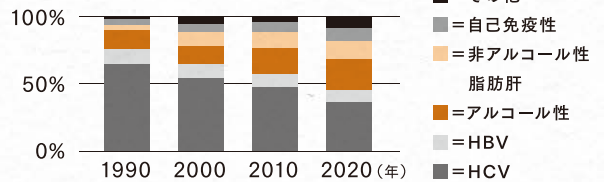
横浜市大付属市民総合医療センター-病院 肝疾患医療センター作成資料

肝臓の病気はそれぞれが別々の病気ではなく、積み重ねで進んでいきます。肝炎ウイルス感染を例にとると、感染して肝機能低下が始まってから肝硬変に至るまでは、おおむね30年ほどかけてゆっくりと進行しますが、慢性肝炎から肝硬変へと進行するに従って、病態の進行を止めるのが難しくなり、次第に自覚症状も加わって生命に関わる重篤な病態にも至ります。「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓においては、自覚症状がほとんど現れない時期からの診断・治療が大切です。

## 変化している肝臓病の原因

近年、脂肪肝から起こる慢性肝炎が増加しています。日本人で脂肪肝の人は約2,000万人いると推測されており、4~5人に1人が将来、肝がんになるリスクを抱えているということになります。10年ほど前まではB、C型肝炎ウイルスによるものが80%を占めていましたが、感染の原因であった輸血のスクリーニングの開始や、C型肝炎の特効薬が開発されたことなどにより、ウイルス性肝炎は減少し続けています。

### 慢性肝臓病の成因



アルコール性とは、アルコール摂取60g/日以上(男性)・50g/日以上(女性) 非アルコール性には、アルコール摂取60g/日まで(男性)・50g/日まで(女性)を含みます

横浜市大付属市民総合医療センター-病院 肝疾患医療センター作成資料 2024.4

# 脂肪肝って？

## 脂肪肝の主な原因

### 肥満

肥満が脂肪肝の最大の原因とされています。食べ過ぎにより余ったエネルギーが中性脂肪となり、肝臓にどんどん蓄積されていきます。

### 隠れ肥満

日本人に多く、痩せていても内臓脂肪が多い状態をいいます。加齢や運動不足により筋肉が減ったところに脂肪が蓄積されます。また、過度なダイエットにより栄養のバランスが崩れることで、中性脂肪が蓄積しやすくなります。

脂肪肝は、肝臓に過剰に中性脂肪が蓄積して肝障害をきたす病気です。過度な飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と、肥満や糖尿病、偏った食事などが原因の「非アルコール性脂肪肝」があります。近年、世界的にも増加傾向にあり問題となっているのが、このアルコールを原因としない「非アルコール性脂肪肝」で、長期的にがん化や様々な臓器疾患のリスクが高まるとされています。

## お酒の飲みすぎ

多量のアルコールが肝臓に入ると、それを代謝・分解するために使われる中性脂肪が過剰に合成されます。その結果、余った中性脂肪が肝臓に蓄積されていきます。脂肪肝の分類では、アルコール摂取が純アルコール換算で60g/日以上(男性)・50g/日以上(女性)の場合に「アルコール性脂肪肝」と呼んでいます。あくまでも節度ある適度な飲酒が大切です。

### 「節度ある適度な飲酒」(純アルコール約20g程度/日)の目安

分類	ビール	日本酒	酎ハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
アルコール度数	5%	15%	7%	12%	25%	40%
1日の目安	1缶 (500ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (200ml)	グラス1/2杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)

横浜市大付属市民総合医療センター-病院 肝疾患医療センター作成資料 2024.4

## 肝臓の未病発見

肝臓は、高い再生能力を持つただ一つの臓器です。肝臓の病気は30年かけてゆっくりと進んでいきます。この期間を肝臓の未病の状態と捉え、できるだけ早く肝機能の低下に気づき原因を取り除くことができれば、健康な状態に戻すことができます。では、どうやって「沈黙の臓器」の機能低下に気づけるのでしょうか？2023年6月、日本肝臓学会が「奈良宣言」という、肝機能についての新たな目安を発表し

ました。これは、健康診断などの血液検査結果のうち“ALT”の数値が“30IU/L”を超えたら病院を受診しましょうというものです。ALT値の正常域として、これまで「～40IU/L」が目安とされてきました。しかし、長期的視点から様々な病気を引き起こす基準値としては「30IU/L」を目安とする方が適切という考えが新たに示されました。また、「30IU/L」という数値は、肝臓病のはじまりというわけではありません。初期の段階でも、肝硬変まで進んでいても同じようなALT値を示すことがあり、必ずしも病状の進行具合を表しません。「ALT>30」となった場合は病院を受診して、病状の進行具合を含めた肝臓の評価を行いましょう。

## 肝臓の未病改善

肝臓の検査を行うことで肝機能低下の原因や進行の段階がわかります。ウイルス性肝炎の場合は、経口薬でウイルスを除去することができます。脂肪肝が原因で起きている肝機能の低下に対しては、薬物治療の研究がまさに進んでいるところです。現時点では、運動療法、栄養療法などの生活改善が治療の中心となりますが、各自に任せるところが大きく、なかなか改善しないまま、ずるずると病気が進んでしまうことも少なくありません。専門医による肝臓外来では、肝臓病を進行させない(未病を改善させる)ための「運動療法」や「栄養療法」をご提案していますので、ぜひご相談ください。



## 肝疾患医療センター

当院は平成20年に厚生労働省から指定を受け、肝疾患診療連携拠点病院として活動しています。現在、「ALT>30」の啓発活動をはじめ、肝臓に特化した医療チームを作り、肝臓リハビリテーションや食事療法など、脂肪肝の段階での指導など、未病からの介入に取り組んでいます。こうした、病気の手前で止める、戻すということは医療者だけでは実現できません。ぜひ、みなさんもご自身のからだに意識を向けていただき、未病の拾い上げ、改善と一緒に取り組んでいただければ幸いです。また、肝疾患医療センターでは肝がんの診療においても、新薬や先進医療はもちろん、メンタル、副作用、生活レベル、治療費用のご相談など、社会的な面も含め、“患者さん一人ひとりが望むがん診療”に対し、大学病院だからできるトータルケアを目指してさまざまな取り組みを行っています。



森本学  
肝疾患医療センターセンター長  
消化器病センター内科診療教授

## 肝臓病教室

当院の専門スタッフ(肝臓専門医、薬剤師、管理栄養士、看護師、ケースワーカー等)によるワンポイントレクチャー、対面相談を行います。どなたでも、無料でご参加いただけます。

	第2回	第3回
日付	2024年12月2日	2025年3月2日
時間	15:00～16:00	
場所	当院会議室	
申込期間	11月下旬から	1月下旬から
申込方法	肝疾患医療センターWEBページからお申込ください	

## お問合せ


受付時間 9時00分～16時00分(平日)  
電話番号 045-261-5656(代) 内線:7029

[肝疾患医療センターWEBページ](#)




## HEALTHY EATING LESSON

## 管理栄養士の健康食レッスン



# バランスの良い食事で 肝臓を守りましょう



脂肪肝から起こる慢性肝炎は食習慣を見直すことで予防・改善につながります。  
特に肥満がある方は要注意。まずは普段の食事の食べ方やバランスを整えてみましょう。

あなたは大丈夫？

## ✓ 脂肪肝になりやすい食事チェックリスト

- 食事の時間が不規則である
- 1日2食以下しか食べない
- 早食い・まとめ食いはよくある
- 油物が多い
- 清涼飲料水をよく飲む
- 寝る前に夜食をよくとる
- 菓子類をよく食べる
- お酒をよく飲む



どれか一つでもあてはまった場合は要注意です。  
食生活を見直しましょう。

### POINT 1

1日3食、  
規則正しく食べましょう。

食事間隔が長くなると食べた栄養がより吸収されやすくなるため、1日の総摂取エネルギー量が同じ場合、食事回数の少ないほうが太りやすくなります。夜食や早食いなどの習慣は肥満の原因です。決まった時間に食事をとれるようにしましょう。

### POINT 2

主食・主菜・副菜を揃えて  
バランスよく食べましょう。

炭水化物中心の食事は肝臓に脂肪を貯めやすいため、脂肪肝の予防には主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン・ミネラルが含まれる野菜料理)をバランスよく含んだ食事を心がけるとよいでしょう。また、油物は少量でも高エネルギーであるため、油の使用の少ない焼き物・煮物がおすすです。菓子や清涼飲料水も糖が多く含まれているため、量や回数を減らすようにしましょう。アルコールは中性脂肪の合成を促し脂肪肝を促進させます。飲む量を控えたり、休肝日をもうけましょう。

#### 主菜

(たんぱく質が多く含まれる)  
魚・肉・大豆製品・卵  
などの料理

#### 主食

(炭水化物が多く含まれる)  
ごはん・パン・麺など



#### 副菜

(ビタミンミネラルが多く含まれる)  
野菜・海藻・きのこ  
などの料理

BALANCED DIET

# 患者総合 サポートセンター

令和4年4月、  
 当院では“患者ファースト”をモットーに、  
 患者さんが安心して治療を受け、  
 療養生活が送れるよう、  
 総合的なサポートに取り組む  
 「患者総合サポートセンター」が発足しました。  
 今号では、患者総合サポートセンターの機能の一つである  
 「福祉相談・医療ソーシャルワーカー」について  
 詳しくご紹介します。



## MEDICAL SOCIAL WORKER

# 福祉相談・医療ソーシャルワーカー

## 患者さん・ご家族の「○○○したい」をお話してください

多くの病院、診療所等には、医療ソーシャルワーカー(以下、「MSW」という)がいます。当院にも、社会福祉士、精神保健福祉士またはその両方の国家資格を持ったMSWが11名在籍しています。通院・入院中の患者さん、これから病院にかかりたい方やそのご家族などの、病気以外のさまざまな不安や悩みごとの相談に応じています。適切な時期にご相談いただくと、よりたくさんの選択肢をもって支援することができます。「こんなこと病院には言えない…」「経済的なことを話すのは恥ずかしい」「家族の問題だし…」とあきらめてしまう前に、まずは相談してみてください。社会福祉のスペシャリストが、患者さん・ご家族の「○○○したい」を全力でサポートします。



医療ソーシャルワーカー

### MSWへの相談窓口

**場所** 本館3階33番患者総合サポートセンター

**受付時間** 9時～17時

※原則予約制です。お気軽にご連絡ください。

**外来通院中の方**—病院代表電話からお問い合わせ、もしくは患者相談窓口にお声掛けください。

**入院中の方**—主治医や病棟看護師へお声掛けください。



## 私たちの仕事

### 全ての入院患者さんをスクリーニング

当院では各病棟の担当MSWと退院支援看護師が、療養中や退院後に支援が必要になる要因があるかどうかという視点で、全ての患者さんのカルテに目を通します。そこで何らかの支援が必要と判断した患者さんに対し、直接お話を伺ったり、医師や看護師、多職種と情報を共有し、積極的に連携を図ります。入院に伴うさまざまな不安やお困りごとを、患者さんやご家族だけで抱え込むことのないように、ご相談いただけるきっかけを作り、支援へとつなげています。

### 最期は故郷、青森へ帰りたい

がんで終末期の状態にある入院中の患者さんが他院(緩和ケア病棟)に転院する方針になった時のことです。横浜市在住の方でしたが「最期は故郷の青森に帰りたい」というのが、その患者さんご家族の強い思いでした。青森という、地域医療機関や行政とのつながりが全くない地域への転院の準備はとても大変なものでした。どんな医療資源があるのかわからない中、青森の緩和ケア病棟のある病院に何軒も電話を掛け、患者さんの状況を説明し転院先を探しました。また、医療

用麻薬を使用している重篤な患者さんでしたので、青森までの移動方法の調整も必要でした。担当医や緩和ケアチームと相談し、薬をどのように調整すれば移動に耐えられるか、どんな移動手段があるか、公共交通機関や民間救急車についての問い合わせも行いました。ご本人がどうしたいかを一番大切に日々支援を行っている中、この患者さんご家族の「最期は故郷で」という、揺るがない強い思いがあって、手探りの中なんとか最後まで支援することができました。

医療ソーシャルワーカー  
小林梨乃



### 最期まで治療をあきらめたくない

がん治療で通院中の患者さんが、主治医に「お金がないので治療をやめるとおっしゃられた時のことです。主治医は、何か方法があるかもしれないのでMSWに相談してみるようにと繋いでくれました。お話を聞いてみると「最期まで治療をあきらめたくない」という思いがあるものの、身体が動かなくなり仕事を辞めざるを得ず、医療費が払えない状況とのことでした。「治療をあきらめたくない」という思いを支援するため、患者さんには収入や貯蓄額、生活費などの支出の全てを

教えていただき、さまざまなシミュレーションを行いました。区役所への相談も重ねるうち、治療を続けていく段階で生活保護を受給できる可能性があることがわかり、最期まで治療を続けることが出来ました。この患者さんは身寄りがなく、今後、ご自宅での生活も難しくなることを想定し、生活保護を受給しながら入所が可能な施設も探しました。こうして相談することで、「〇〇したい」をあきらめなくていいこともあることを知って欲しいです。

医療ソーシャルワーカー  
林由莉



### 家族と一緒に育てたい

未受診妊婦さんの緊急搬送、分娩があった時のことです。未受診妊婦さんでは、妊婦健診を一度も受診することなく、妊娠期間中に親になる準備が何もできていないままで分娩に至り、赤ちゃんを育てられないケースが少なくありません。今回は、ご本人とのお母さまに「赤ちゃんを育てたい」という意思があり、入院中の5日間で、授乳やおむつ交換などの赤ちゃんのお世話を学ぶこと、必要な育児用品を揃えることなど、病院の助産師やMSW、区役所の支援者が関わってお母さまも

一緒に準備を行い、赤ちゃんと一緒にご自宅へ帰られました。病院として関わるのは1ヵ月健診までであることがほとんどなので、その後も母子が安定した生活を送るための支援を受けられるよう、地域と連携を図ることが欠かせません。同時に、妊婦さんに、未受診は母体にとっても赤ちゃんにとっても決して見過ごすことのできない行為であることや、今後の育児の状況によっては区役所のサポートを受ける必要があることなどをご本人にしっかりと伝えていくことも私たちの大切な仕事です。

医療ソーシャルワーカー  
山田沙代



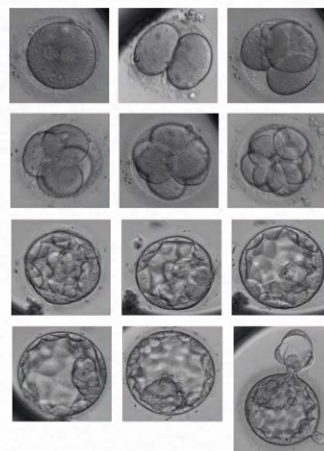
# INFORMATION

## 生殖医療センターが取り組む「先端医療のその先」～先進医療～

先進医療とは、未だ保険診療として認められていない高度な医療技術のうち、国(厚生労働省)が安全性、有効性等を認めたものについて、一定の実施施設の基準や実施方法を定めたうえで、保険診療と保険外診療を混合する形で患者さんに利用していただくことのできる医療制度です。

当院の生殖医療センターでは、2022年5月にタイムラプス撮像法および子宮内膜擦過術、同年9月に子宮内細菌叢検査の承認を得ました。さらに、昨年度からは承認申請に向けた二段階胚移植、SEET法、子宮内膜受容能検査を開始しています。

当院は、日進月歩の高度生殖補助医療の技術革新に対して、大学附属病院として医学的根拠に基づく精査・検討を重ねながら、「YCU Medical Center: 先端医療の、その先へ」、歩み続けています。



## 世界患者安全の日のイベントを附属2病院で開催しました！

### 世界患者安全の日とは？

「世界患者安全の日」は、患者安全を促進すべく、WHO(世界保健機関)加盟国による世界的な連携と行動に向けた活動を行うことを目的に2019年に制定されました(毎年9月17日)。



### 今年のテーマは、「Improving diagnosis for patient safety

### (患者の安全のための診断の向上)」

正確な「診断」に向けて、正しい方法で検査を受ける秘訣、患者さん・ご家族などがより医療に関与しやすくなるポイントをゲーム感覚で楽しめるパネル展示のほか、外来患者さんへのアンケートの実施など、多くの方々にイベントにご参加いただきました。



安全な  
医療のための  
パスポート

## 無料接種期間終了が近づいています

### HPVワクチンキャッチアップ接種について

HPVワクチンとは、子宮頸がんの主な原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)感染症を予防するワクチンです。平成9年度生まれ～平成19年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)の女性の中で、通常のHPVワクチンの定期接種の対象年齢(小学校6年から高校1年相当)の間に接種を逃した方へ、あらためて、公費での接種機会が提供されています。当院のペインクリニック内科では、HPVワクチンの正しい理解のためにさまざまな活動を行っています。ワクチンについて正しく知り、「接種する・しない」を自分自身で考え、選んでほしいと思います。



Why Now?  
HPVワクチン

### 十全 -JUZEN-



横浜市立大医学附属市民総合医療センターの広報誌「十全(じゅうぜん)」は、地域のみなさんに当院のことをより知っていただくための広報誌です。当院の取組みや健康に役立つ情報をお届けしています。

バックナンバー

### 公式YouTubeチャンネル



横浜市立大学附属市民総合医療センターの公式YouTubeチャンネルでは、みなさんが、いつまでも健やかに過ごせるよう、ご自身やご家族の健康への意識・関心を高めていただくことを願って、健康、医療に関する情報を発信しています。

YouTube

