

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌

tsutsuji

[ツツジ]

2025
5月号
May.

医療についてのアレコレをお届け

特集

沈黙の臓器
肝臓を守るために

30

今号の気になる「数値」



つながり：本の向こう側で待つ多くの患者さんのために

kakogawa central city hospital

information

通院・入院中のご相談について

患者さんが安心して治療が受けられるよう、ソーシャルワーカー（社会福祉士）がお困りごとをお伺いします。お気軽にご相談ください。相談内容については、秘密を厳守します。

ご相談内容

介護のこと
について知りたい

仕事と治療の
両立について

治療のことが
心配



今後の生活が
心配

医療費の
支払いが心配

社会保障制度の
ことが知りたい

●相談場所：加古川中央市民病院 1F 患者支援センター内

●受付時間：9時～16時（土・日・祝日を除く）

※予約の患者さんが優先になります。事前にご予約いただくことをお勧めします。
※相談は無料です。

※電話での相談も可能です。代表番号：079-451-5500

病院のお知らせ・健康促進情報などをお届け

お友だち募集中！



加古川中央市民病院
公式LINEアカウント



お友だち追加
はこちら！

〈採用情報〉看護補助者募集

20～50代まで幅広い年齢層の人が活躍しています。未経験でも始めることができるので、人と接することが好きな方や医療に興味がある方からのご応募お待ちしております。また、病院見学会も随時開催しています。興味のある方は、お気軽にお申し込みください。



経験不問

業務内容

食事の配膳

引き膳

清拭

環境整備等

●詳細はWebサイトで

看護補助者
募集について



現在募集中の
採用情報はこちら



●お問い合わせ

人事部 採用担当 TEL.079-451-8602（直通）

家族みんなが



パイナップルのカップケーキ

食材（カップケーキ約5個分）

薄力粉100g
ベーキングパウダー小さじ1
砂糖70g
卵小2個
無塩バター100g
パイナップルジュース60ml
飾り用パイナップル（缶詰も可）適宜

作り方

準備：バターはレンジで溶かしておく。
オーブンは180℃に予熱しておく。

① 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい、さっくりと混ぜ合わせる。

② ①に砂糖を混ぜる。

③ 卵は溶いておき、4回程度に分けて加える。

④ 溶かしバターを少量ずつ手早く混ぜる。

⑤ パイナップルジュースを混ぜ合わせる。

⑥ カップに入れ、飾り用にカットしたパイナップルを上に乗せる。

⑦ 180℃のオーブンで10～15分加熱する。

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 山田 里紗

1個当たりの栄養量 ●エネルギー：152kcal ●たんぱく質：2.1g

塩分
およそ0.1g
1個



果物を使って
おいしくカロリーダウン



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第38号
2025年4月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町439番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



沈黙の臓器

肝臓を守るために

現代人は生活習慣に由来する肝臓病にかかりやすく、お酒を飲まない人や痩せている人でも脂肪肝の可能性がります。健康診断でALT値が30以上であれば、迷わず受診しましょう。



ALTが30を超えたら
かかりつけ医を受診しよう！

器です。自力で再生を繰り返す状態として現れにくい。これが「沈黙の臓器」と言われるゆえんです。

とはいつても、長年再生を繰り返すうちに線維化して硬くなり、肝硬変になります。肝硬変になると、再生力が弱くなる。にも関わらず、初期では症状は現れません。それも肝臓病の怖いところ。

初めて自覚症状が現れたときには、すでに症状が進行している場合も多い。肝硬変になる前に治療を始めれば、肝臓の再生力の手助けとなり、肝機能を回復することができます。

肝炎は薬で治る時代に まずは検査を

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、健康診断ではわかりません。

厚生労働省は、国民全員に肝炎ウイルス検査を受けることを推奨しています。検査は一生に一度きりでいい。B型・C型肝炎ウイルスは血液感染のため、検査結果が陰性であれば、その後、感

染することはほとんどありません。検査をすることで、大きな安心を手に入れられます。

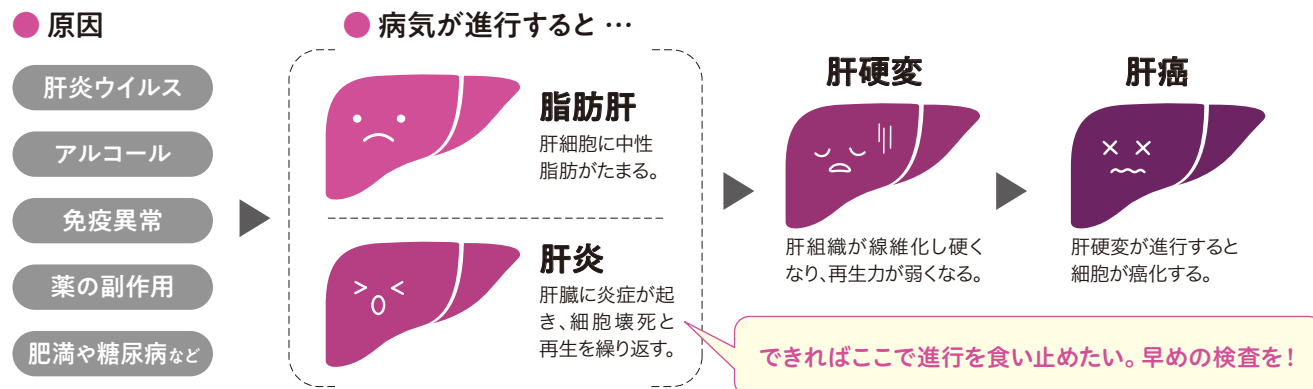
陽性とわかれば、肝臓専門医を受診しましょう。現在、C型肝炎は薬で完治します。副作用もなく、8週間服用するだけで、ウイルスをゼロにできます。「症状がないから治療しなくても」という患者さんいますが、放置すると肝硬変や肝癌になり、つらい治療を受けることに。C型肝炎ウイルスは、近い将来、世界で撲滅が確

実視されています。

一方、B型肝炎ウイルスは、帯状疱疹のようなDNAウイルスのため消すことはできません。ただし薬でウイルスの増殖を抑えることができます。3カ月から半年に一回の定期通院が必要ですが、定期的な受診により肝臓などの早期発見につながります。

B型肝炎ウイルスの人と一緒に風呂に入ったり、鍋をついたりしても感染することはありません。ふつうに生活できることを、周りが理解することも大切です。

肝臓の病気



傷ついても 肝臓は再生する？

肝臓は、傷つくと再生する臓

肝臓は「生命の化学工場」
大切なことを「肝心かなめ」と言うように、肝臓は命の根幹を支える「生命の化学工場」と呼ばれます。

タンパク質など生命維持に必要なものを製造。一方で、毒素やアルコールなど体に不要なものも肝臓で分解し捨てる。生産と排出の両方向の仕事を行なっています。肝臓にはエネルギーを蓄える貯蔵庫の役割も。肝臓で作られる胆汁は、小腸での消化を助け腸内細菌の調節もします。肝臓は実に多種多様な仕事をこなす化学工場なのです。



副院長
消化器内科 主任科部長
上田 佳秀
● 日本肝臓学会
肝臓専門医・指導医
● 日本消化器学会
消化器専門医・指導医
● 日本肝移植学会理事

健康診断でわかる！隠れた慢性肝臓病

あなたの
肝機能は
大丈夫？

検査報告書

ALT	30
AST	
r-GTP	

血液検査
ココをCHECK!!

ALT30以上なら
かかりつけ医に相談

ALTはほぼ肝細胞にだけ存在する酵素。肝臓が悪くなると働かなくなり、血液中にALTが漏れます。健康診断のALT値は、いわば死んだ肝細胞の量を示しています。肝硬変になる前に、治療を始めることが大切です。

一生に一度！ 肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎ウイルス無料検査について

兵庫県では「肝炎ウイルス検査事業」を実施しています。対象者、検査を受けられる医療機関についてはWebサイトをご確認ください。

●兵庫県 医療機関における肝炎ウイルス無料検査

加古川市にお住まいの方
お問い合わせ：加古川健康福祉事務所 TEL 079-422-0002



医療機関を探すには

肝ナビ(肝炎医療ナビゲーションシステム)で検査のできる医療機関を検索できます。

肝ナビ
肝炎医療ナビゲーションシステム





肥満や糖尿病の人は要注意！

生活習慣を改善しましょう

お酒を飲まなくても、肥満や脂質異常症、糖尿病などが原因で脂肪肝になることもあります。逆に脂肪肝が糖尿病発症の原因にも。不健康な食生活と運動不足が重なるとリスクがアップ。生活習慣を正しましょう。



肝臓にストレスが...

まったく飲まないのが理想

お酒を飲むと、肝臓はアルコールの解毒で必死に。そのため脂肪を分解する仕事に手が回らなくなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。「酒は百薬の長」は、今では医学的に否定されています。できるだけ控えましょう。

5つのあかん

こんな人は脂肪肝にご用心

「わたしは大丈夫」という油断は禁物。知らないうちに脂肪肝が進んでいる可能性があります。



運動で脂肪を燃焼させることも大切。ウォーキングなどに加え、近年は、筋力トレーニングが注目されています。

肝臓を守るには、生活習慣の改善が第一。バランスの良い食事と運動が大切です。アルコールを控え、食べ過ぎないこと。また、過度なダイエットは、「飢餓」と肝臓が誤認し脂肪の排出をストップするため、かえって脂肪肝を誘発します。

肝臓を守るにはどうすればいい？

肝臓に脂肪がたまるのが、脂肪肝。飽食の現代は、ふつうに生活していても脂肪肝になりやすく、日本人の3人に1人が脂肪肝といわれます。

す。筋肉は「第二の肝臓」とも呼ばれ、筋肉量が増えれば肝機能が良くなります。短期間集中してがんばるよりも、毎日無理なく続けるのがコツです。

脂肪肝の治療をすると他のいろんな病気もよくなる

脂肪肝の治療をすると、糖尿病や高脂血症などメタボリックシンドロームも良くなります。逆に糖尿病などの合併症の治療を進めると肝機能も良くなります。そのため当院では、他科と連携しチーム医療で取り組んでいます。肝臓は自力で再生する臓器のため、肝硬変になる前に治療を始めれば、元の機能を取り戻せる可能性が高くなります。早期発見・早期治療が、「肝心かなめ」です。

あなたの肝臓は悲鳴をあげているかも！

脂肪肝の人が増えています

食事療法



生活習慣を改善しよう

運動療法



✓ 量を減らすよりも、バランスの良い食事
食べる量を極端に減らすよりも、野菜や果物を十分にとり、魚や豆類など良質のたんぱく質をとるなどバランスの良い食事を心がけましょう。

✓ 腹八分目を心がける
太っているからといって極端に食事の量を減らすのではなく、全体の量を8割から9割に。少しずつ減らしていきましょう。

✓ 間食をできるだけ減らす
おやつなどの間食では、つい甘いものを口にしがちです。間食はできるだけ減らし、三食きっちり食べるようにしましょう。

✓ 毎日少しずつを、ずっと続ける
短期間に集中して運動をすると肝機能の値は一時的に良くなりますが、たいていはリバウンドします。毎日無理なくずっと続けることが大切です。

✓ 有酸素運動+筋トレが効果的
ウォーキングに筋トレをプラスしましょう。筋肉量が増えるほど、肝機能が改善します。腕立て伏せやスクワットなどで大きな筋肉を鍛えるのが効果的です。1日5分ぐらいを毎日の習慣に。

まずは、手軽にできる肝炎体操を試してみませんか。

肝炎情報センターでは、「肝炎体操」を動画で紹介しています。肝炎予防はもちろん生活習慣の改善にも効果的です。



ムリせず
楽しみながら
続けましょう！



肝臓が泣いていますよ

間食を控え、バランスの良い食事を

脂っぽい食事は脂肪蓄積の原因となります。ジュースやお菓子に含まれる糖分やスナック菓子の脂質は、どちらも中性脂肪に。間食でお腹をいっぱいにするのもよくありません。バランスの良い食事を三食きちんと摂りましょう。



かえって脂肪をためます

体重は少しずつ落としましょう

極端なダイエットをすると、肝臓が「飢餓状態」と錯覚。エネルギー源となる脂肪を肝臓に蓄え、見た目は痩せたのに脂肪肝になってしまうことがあります。体重は少しずつ落としましょう。



食べ過ぎはよくありません

腹八分目を心がけましょう

脂っぽい食事だけでなく、炭水化物や糖分にも要注意。日常的な糖質の過剰摂取は、脂肪肝になりやすいことがわかっています。また、果物に含まれる糖も吸収がよいので、食べ過ぎに注意しましょう。腹八分目が一番ですね。

本の向こう側で待つ 多くの患者さんのために

病院図書室司書 藤原 純子



幼いころから本が好きだった

大学の卒業論文を通して
図書や論文で調査研究をする面白さに出会い
研究や研究支援に関わり続けたいと選んだ道が
「病院図書室司書」だった

役割は大きく2つ

1つは図書コーナーに置く患者さんへの本選ぴと
もう1つは職員に対しての研究支援だ

図書コーナーでは信頼できる病氣治療の本を選ぶことで
世の中にあふれるフェイクニュースや
不安を煽る情報から患者さんを守る

研究支援では患者さんの生命を守るため
日々学び続ける医療従事者に
膨大な情報の中から必要とする情報を提供している

私自身も医療の知識を深め 少しでも皆さんの役に立ちたい
そんな思いから
認定資格「ヘルスサイエンス情報専門員」を取得した

「病院図書室司書」に

大きなやりがいを感じることができているのは
私が提供する本の向こう側に
治療を必要とする多くの患者さんがいるから

すきま時間で
できちゃう

ちょっと 体操

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。
お時間のある時にちょっとやってみてください。

今回の
体操

手の筋肉を鍛えて、 手先の動かしやすさアップ！

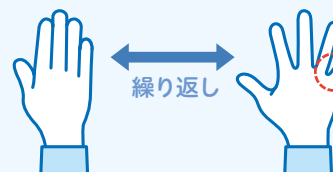


作業療法士
日高 悠

手と指の筋肉の運動です。
この筋肉を鍛えると、手先の
器用さが向上すると言
われています。ご紹介する
3つの運動は、場所も道具
もいらず、手軽に実施でき
ます。すきま時間の習慣に
してみてください。

★ 指を開く・閉じる

指先を伸ばしたまま、指を開く・閉じるを繰り返します。



指の付け根を
開ける意識で！

★ 肩もみのポーズ

指先を伸ばした状態で肩をもむように、親指と他の四指で
握る動作を繰り返します。



先が
曲がらないように
気をつけましょう。

★ OKサイン

親指と他の指でOKサインを作ります。
人さし指からはじめて小指まで。



OKサインを
作っている
指以外はしっかり
伸ばしましょう。

ポイント

- ☑ 手の形を意識して動かしましょう
- ☑ 10回を目安に1日3セット
- ☑ 毎日継続しましょう

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

CTとMRIってどう違うの？

お答えするのは

放射線部 主任技師長 千古 孝

見た目はよく似ていますが、画像収集方法に大きな違い
があります。

CTは放射線(X線)を、MRIは磁場と電波を利用していま
す。いずれも体内の状態を断面像として撮影する検査です。
それぞれ得意、不得意があり、部位や疾患、症状により
最適な検査を医師が選択します。気になることがあれば、
担当の診療放射線技師にお尋ねください。

	放射線被ばく	検査時間	動きに対して
CT	有り	短い	強い
MRI	無し	長い	弱い

おうちで
できる

かんたん セルフケア

熱中症は今から要注意！

近年では、5月でも最高気温が30℃を
超えることが増えてきました。
身体が暑さに慣れていない今こそ、
気をつけましょう。

家の中でも
要注意!!
自宅内で熱中症に
なり倒れる方が
最も多いです！

自宅でできること

- 暑さを避ける
- 服装を工夫
- こまめな水分補給



のどが渇いてからでは遅すぎます。
スポーツ飲料は塩分・糖分が含まれているので、糖尿病・
高血圧・心臓病・腎臓病の方は注意が必要です。

慢性疾患看護専門看護師 林 美代子