



愛と健康の

かけはし

No.38



編集・発行 情報委員会

神戸朝日病院

住所：神戸市長田区房王寺町3丁目5-25

電話：(078) 612-5151

URL: <http://www.kobe-asahi-hp.com>

診療科目

- 内科
- 消化器内科
- 肝臓内科
- 循環器内科
- 呼吸器内科
- 神経内科
- 外科
- 整形外科
- 消化器外科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 肛門外科

専門外来

- 腎臓内科・泌尿器科
- 糖尿病内科
- 皮膚科
- 在宅医療
- 人間ドック
- 健康診断
- 医療相談

診療時間

【午前診・月～土】
 受付 8:10～12:00
 診察 9:00～

【午後診・火 内科のみ】
 受付 14:00～16:30
 診察 15:00～

【夜間診・月、水、木、金】
 受付 17:00～18:30
 診察 17:30～

※ただし急患者については時間制限なく診療いたします。

- 兵庫県肝疾患専門医療機関
- 日本肝臓学会認定施設
- 日本消化器病学会認定施設
- 日本消化器内視鏡学会認定施設
- 日本内科学会認定教育関連病院
- 臨床研修病院指定
- 日本医療薬学会研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会認定NST稼働施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

2011年を迎えて

～医療保障・医療体制の充実のために～

神戸朝日病院 院長 金守良



●希望に満ちた2011年を迎え、新年のごあいさつを申し上げます。

●2010年を振り返ってみますと、医療保障、医療体制をめぐる状況は2009年の政交代時の期待とは程遠く、医療関係者のみならず、患者、国民に失望をもたらしました。

●まず、第一に2010年の診療報酬改定では、小泉内閣以来3度に渡って行なわれた通算10%の診療報酬の切り下げにストップはかかったものの、0.19%（実質0.03%）アップに留まりました。診療報酬は医療機関にとっては、医療人の生活を保障する担保だけではなく、医学の進歩に伴う医療機器の更新の重要な財源でもあります。今回程度の引き上げでは十分な機器更新は難

しく、医療水準の低下が危惧されています。

●第二に医師、看護師の不足や偏在問題です。政府の政策の誤りによるこの問題が社会問題となつて数年が経ちました。ようやく打ち出された医学部定員増、家庭にいる看護師の再就職推進などの対策も効果は少なく、今尚、多くの医療機関では医師、看護師不足が解決できていません。当院も例外ではありません。

●第三は、高齢者医療制度をめぐる問題です。2008年に制定された高齢者医療制度は民主党政権の廃止の公約にもかかわらず、継続されています。その上、新高齢者医療制度案が計画されており、早ければ2013年にも実施されようとしています。案通りに

実施されれば、全世代に渡つて保険料が1.5倍、又一部の患者(70～74才)では窓口負担が2倍になると予想されます。

●2011年は医療体制、保障の改善、充実のため、重要な年と考えます。

●そのために重要なことは、憲法25条 ①すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。②国は、すべての生活部面について、社会生活、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。の原点に立ち返ることだと考えます。

●当院は日常診療の充実にむけて粉骨砕身することは勿論のこと、医療保障、医療体制の確立のための活動を引き続き行なっていく考えです。

肝臓病の栄養療法

(5つのポイントから)

日本肝臓学会 指導医 金守良



- ① バランスの良いカロリーとたんぱく摂取
- ② 分岐鎖アミノ酸の補充
- ③ 就寝前食の重要性
- ④ 鉄制限の必要性
- ⑤ 健康食品による肝障害

●慢性肝炎、肝硬変などの肝臓病には、第二次世界大戦後、米国のパテック博士らが高たんぱく、高カロリー、高ビタミン食を摂ることで良い効果があると報告し、以後、肝臓病の患者には、高たんぱく、高カロリー食が推奨され、一定の効果が示されてきました。ただ、その後、慢性肝炎、肝硬変の病態の解明や高カロリー食による脂肪肝の増加などが指摘され、よりきめの細かい肝臓病の栄養療法が確立してきました。そのいくつかを御紹介します。

●第一は、カロリーと**たんぱく質**の問題です。肝臓病全ての方に、高カロリー、高たんぱく食が必要ではなく病態に応じたバランスのよいカロリーとたんぱく摂取が重要です。高カロリー摂取による肥満、ひいては糖尿病の発症は肝癌発生のリスクを高めます。適切な量と質の食事、十分なビタミンを摂って、肝臓の修復、再生をはかることが肝臓病の栄養療法の目的です。

●第二は、**分岐鎖アミノ酸 (BCAA)** 製剤の効果です。アミノ酸の一種である BCAA はたんぱくの合成を亢進しアンモニアを低下することで、栄養状態や免疫機能の改善に重要なアミノ酸です。BCAA は食事のみでは補充できないため、肝硬変で BCAA が不足している方については、内服又は点滴静注による補充が必要です。

●第三は、**就寝前食 (LES : late evening snack)** の重要性についてです。肝硬変患者の多くは肝細胞の減少によって糖をグリコーゲンとして肝臓に貯蓄する量が減少し、絶食時には肝臓からの糖の放出が不十分となります。とりわけ、夕食から朝食までの絶食により肝臓からの糖の供給が減少し、早朝空腹時のエネルギー状態は健常者の2～3日の絶食状態に相当します。従って、就寝前に軽食 (LES) を摂ることが朝のエネルギー不足を解決するのに有効です。これは肝硬変患者の空腹時に行なう検査時の重要な視点です。

●第四は、**鉄制限**についてです。研究の進歩により、血清鉄が肝臓 (肝機能) に悪いことがわかってきました。

食事療法を含む鉄制限が重要です。“しじみ汁は肝臓病に良い”のはむしろ間違いです。しじみは鉄分をたくさん含むからです。この鉄制限の考え方により、血液を1日200ml程度抜くことにより血清鉄を減らす「瀉血 (しゃけつ) 療法」が保険適応になり、肝機能を改善するなどの効果を上げています。

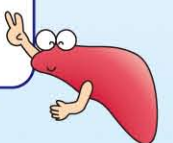
●第五は、**健康食品**をめぐる問題です。少数ではありますが、健康食品による肝障害が報告されており、アガリスク、ウコン、プロポリスなどの健康食品の摂取も注意が必要です。とりわけ、ウコンの鉄含有量は多く、肝臓にとっては問題です。体に良いと思い摂取されている方もおられますが、肝臓病などの治療を受けておられる方は、摂取について主治医に相談していただくことをおすすめします。

補足 1) たんぱく質の減少は、血液中のアルブミン (代表的なたんぱく質) でわかります。アルブミンが低くなると、肝臓の再生能力も衰えます。肝臓に余力が残っている間に、必要な栄養を補い肝臓の悪化を押さえることが必要です。

補足 2) たんぱく質のもとになるアミノ酸は約20種類あります。そのうち人の体の中でつくることができず食品などから摂る必要がある9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といいます。

必須アミノ酸のうち、イソロイシン、ロイシン、バリンなどはその分子の形から分岐鎖アミノ酸 (BCAA) といわれます。BCAA を多く含む食品としては豚ひき肉、鶏肉、さんま、まぐろ (赤身) などがあります。食事のみで BCAA の不足を補うことは不可能なので、BCAA 製剤が用いられています。

紙面では、断片的にししかご説明できませんが、詳しくは、**肝臓専門医 (井本 勉、金守良)** にお尋ね頂き、管理栄養士の栄養指導などを参考にさせていただきたいと思えます。



肝臓病に良い食事のポイント

- 一日三食を規則的に摂る。(間食は必要栄養量の中で)
- 良い雰囲気、よく噛んで食べ、消化・吸収を高める。
- 野菜を十分に摂る。
- 適量エネルギーを摂る。(腹八分目)
- 脂肪を摂り過ぎないようにする。
- 高蛋白食を摂らないようにする。
- 薄味の習慣をつける。



平成22年11月21日
市民公開講座
『肝硬変の栄養食事療法に関する最新の話』
岐阜大学消化器内科教授 森脇 久隆

新入職医師の紹介

医局の平均年齢が少し若くなりました！
どうぞよろしくお願いいたします。

質問

1. 当院に働こうと決めたポイントは何ですか？
2. 着任後の印象はどうですか？
3. ご出身はどちらですか？
4. 今夢中になっていることは何ですか？
5. 宝くじで1億円大当たり！あなたなら何に使いますか？
6. 患者さまに一言メッセージをお願いします。



腎臓内科部長
齊藤 純 先生
さいとう じゅん
大阪大学医学部平成15年卒
泌尿器専門医



一般内科 病棟担当
音野 由美 先生
おのの ゆみ
東京女子医科大平成8年卒

1. 臨床と学術の両立ができそうだったので。
2. アットホームで地域密着型の病院だと思いました。
3. 山口県
4. 子供の成長
5. 豪華客船で世界一周
6. 最新の知見を取り入れた医療を提供できるように心がけています。

1. 院長先生の身長と同じく器の大きい所に驚き、ご縁を感じました。
2. スタッフの皆さんが勉強熱心な上、優しくてつくづく幸せを感じています。
3. 大阪の玉出。サッカーの岡田監督の実家の産院で生まれました。大阪市内育ちです。
4. 学ぶこと、働くこと。神戸朝日病院での勤務の1日は無我夢中であつという間に過ぎていきます。
5. きっと全部預金して、通帳をながめます。
6. 全てが勉強です。患者さまから教わることも一杯あります。よろしくお願いします。

外来担当

内 科 … 毎週火曜日午前
腎臓内科・泌尿器科 … 毎週木曜日午前
毎週金曜日夕診



栄養満点・亜鉛の豊富な牡蠣を美味しく頂いて免疫力アップ!

「牡蠣と大根のクリームスープ」

栄養科 主任 土遠 美紀子

牡蠣は冬の季節に身が大きくなって美味しくなる食材で、ビタミンB1、ビタミンB2に鉄分、亜鉛といったミネラルもたくさん含まれています。その栄養価の高さから海のミルクと言われているほどです。



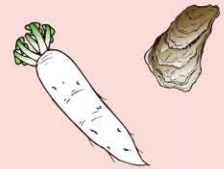
特に注目すべき点は、亜鉛の含有率の高さです。亜鉛は体内の新しい細胞を作り出す働きに関わっているととても大切なミネラルで、これが不足すると、味覚異常、脱毛や免疫力の低下、男性の生殖機能の低下などのさまざまな障害が起こる恐れがあります。

亜鉛は主に魚介類、肉類、レバーなどに多く含まれていますが、とりわけ牡蠣には100g中に約13mgもの亜鉛が含まれており、あらゆる食品の中でも群を抜いて多く含まれています。

亜鉛の他に、牡蠣に多く含まれている鉄分には血行を促進させ、体を温めてくれる働きがあり、冬の野菜である大根も体を温めるとされていますので、このスープは体の芯から温めてくれる、冷え性の方には特にお勧めのメニューです。

材料(4人分)

- 牡蠣 …………… 200g
- 大根 …………… 150g
- ほうれん草 …… 1/4株(50g)
- 白ワイン …… 50ml
- 水 …………… 200ml
- 固形コンソメ … 1個
- 牛乳 …………… 400ml
- 塩、コショウ … 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 水 …………… 大さじ1



1人前

- エネルギー…約116kcal
- たんぱく質…約7.2g
- 亜鉛…………約7.1mg
- 鉄…………約1.4mg

作り方

- ① 牡蠣は塩水の中で振り洗いし、流水でやさしくすすぐ。大根はマッチ棒くらいの太さに切り、レンジにかけて加熱する。ほうれん草は細切りにする。
- ② 鍋に水200mlと白ワインを入れて火にかけて、沸騰したら牡蠣を入れる。火が通ったら、牡蠣だけ一度取り出す。
- ③ 牡蠣を取り出した後の②の鍋に、固形コンソメと大根を入れて火にかける。大根が柔らかくなったなら、牛乳と牡蠣とほうれん草を入れ、ひと煮立ちさせる。塩コショウで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を入れて、ひと混ぜしたらできあがり。

編集後記

当院には、透析室(14床)があります。腎不全に対する人工透析はもちろんC型肝炎のウイルス除去療法、非代償期肝硬変の腹水濾過濃縮再静注にも大きく関わっています。腎臓内科に齊藤医師が着任し、専門外来もスタートしました。消化器、呼吸器そして肝臓・腎臓の専門医が揃いました。本年もどうぞよろしくお願いたします。
(医療情報部 谷口)

子宮頸がんを予防する ワクチンの接種を行っています

●子宮頸がんは、近年増加しており、20〜30代の女性では最も多いがんで、主な原因は、発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染と言われています。年齢にかかわらず性交渉のある全ての女性の80%が生に一度は感染の可能性があると言われており、子宮頸がん予防ワクチンをHPV感染前の10〜13歳くらいの女兒へ接種することが特に奨められています。
●子宮頸がんは、この予防ワクチンによる感染予防と定期的な子宮がん検診による早期発見によって、予防することが出来る「がん」です。

神戸市では、子宮頸がん予防ワクチン 接種費用の全額助成*を開始しました

(*接種時に中学校1年生から高校1年生相当の年齢の女子のみ)

●助成は、期間内に、神戸市との契約医療機関で実施した場合が対象です。当院は、神戸市の契約医療機関です。
●なお、成人女性にもワクチンは有効であると言われています。

●十分な予防効果を得るために、初回接種、初回接種後の1ヶ月後、初回接種の6ヶ月後の3回接種が必要です。成人女性の場合、当院では、3回接種で4万4千円となります。

●接種については、直接、受付またはお電話にてお申込下さい。



詳細は 神戸市役所のホームページ <http://www.city.kobe.lg.jp>