



脂肪肝 について知ろう

～本当はコワイ脂肪肝～



肝臓に脂肪が溜まり、フォアグラ状態になる脂肪肝。現在、日本人の3人に1人が脂肪肝といわれています（20年前は10人に1人程度！）。さてこの脂肪肝、近年では肝硬変や肝がんへと進行する可能性があり、さまざまな生活習慣病のリスクも高めることがわかつてきました。

●そもそも脂肪肝ってなに？

脂肪肝は、余分な糖質や脂質が中性脂肪に変わり、その中性脂肪が肝臓に蓄積された状態をいいます。脂肪肝には、アルコールを原因とする「**アルコール性脂肪肝**」と、アルコール以外が原因の「**非アルコール性脂肪肝**」があります。これまで非アルコール性脂肪肝は病気につながらないと考えられていましたが、最近になり、肝硬変や肝がんへと進行するケースがあることがわかつてきました。

●非アルコール性脂肪肝の原因は？

ズバリ、**肥満**です。肥満の方は脂肪肝だけでなく、糖尿病などの生活習慣病もある方が多く、肝がん進行への複合的要因となっています。肥満の男性は、適正体重の男性に比べ4.5倍、女性は1.6倍ほど肝がんになりやすいというデータが出ています。

●「私は脂肪肝????」

健康診断の血液検査などでAST、ALT、γ-GTPといった数値に異常があった場合は、**脂肪肝の可能性があります**。また、腹部エコーでは、脂肪肝となった肝臓は白く写ります。自覚症状が現れることはほとんどないで、健康診断で指摘されることが多いです。

●脂肪肝といわれたら？

肝臓から脂肪を取り除く薬はありません。唯一の治療は食事内容の変更と運動です。肝硬変や肝がんまで進展すると完治は難しいですが、脂肪肝、または炎症まであれば**ダイエット**をすることで必ず正常な肝臓に戻すことができます。脂肪肝といわれた方は、食事・運動療法と並行し、定期的な腹部エコーを受け、たとえ肝がんなどへ進行してしまっても早期に発見できるよう心がけましょう。

脂肪肝が気になる方は、ぜひ一度当院の内科にお越しください。

内科 医師 西村達朗



てるてるの人生散歩

「城砦」～医師のバイブル～

A.J.クローニン著の「城砦」が新しい翻訳で出版されました。主人公が医学部を卒業して炭鉱の診療所で働き始め、労働者が肺に問題を抱えていることに気づきます。政府の研究機関で働くことをしますが、そこは官僚主義の巣窟。物事は何も進まず、最終的にロンドンで開業して金銭に溺れていきます。友人の娘さんを助けるために医師ではない研究者に治療を依頼

西田輝夫（水生会副理事長・柴田病院病院長）

し、華やかな開業医の生活から足を洗います。その時に彼を支えてきた奥様をなくし、本当に医師として何をせねばならないのかを学びます。金銭やさまざまな誘惑に溺れながらも、医師としてのやるべきことに気づいていく過程が見事に描かれています。医師に限らず何もかもが金銭で測られる今の日本の国だからこそ、ぜひ一読されることをお勧めします。

リハビリテーション科ってどんなとこ?

～快適な日常生活が送れるようサポートします～

リハビリテーション科は、「皆さまの**活動を支援する診療科**」です。痛みの元となる姿勢の動きができるだけ適切に評価したうえで、医学的治療や治療的訓練により改善に向けて繰り返しアプローチします。個々人に合った体の動かし方を身につけていただくことで、痛みにお困りの方が快適

な日常生活が送れるようにサポートしています。そのため、診療はもちろんのこと、**体の動かし方のアドバイス**なども行っています。

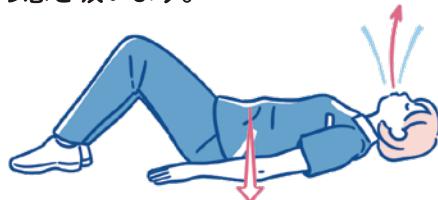
「どんなときに柴田病院に行けばいいの?」。地域の皆さんに当院をもっと知ってもらうため、毎月1つ、診療科をご紹介します!

「腰に痛みがあり、歩きにくい」「最近、お腹の筋肉が減って力が出にくい」…。皆さまはこのようなことはありませんか? 放っておく

と日常生活が不便になるばかりでなく、腰周りが固まってしまうことも。今回は痛みの予防と回復のために、今日からできる体操をご紹介しますので、ぜひやってみてください!

腹式呼吸で腹筋を鍛える運動(ドローイン)

口をすばめてゆっくりと息を吐いた後、鼻から息を吸います。



息を吐いている時はお腹をへこめます。腰の浮いている部分は床に押し付けます。

臀部のストレッチ

膝を抱え、胸の方へ引き寄せます。



息をゆっくり吐きながら、20秒間キープします。

20秒間キープ

リハビリを受けるには整形受診が必要となります

整形外来
金曜9:00～12:00



Group

【介護老人保健施設】
●介護老人保健施設アーユス
TEL:083-927-8363

【有料老人ホーム】
●Re Lifeしづく
TEL:083-902-8400
●Re Life湯田温泉
TEL:083-941-5783

【居宅介護支援】
●居宅介護支援事業所アーユス
TEL:083-941-2001

【通所系サービス】
●通所リハビリテーションアーユス
TEL:083-941-0241
●デイサービスセンターしづく
TEL:083-902-8400
●デイサービスHotSpring
TEL:083-941-5782

【訪問系サービス】
●ヘルパーステーションアーユス
TEL:083-941-5783
【関連企業】
●SHS鍼灸院
TEL:083-927-8323
●ISKトレーニングスタジオ
<https://www.shs-co ltd.jp/isk>

Saiseikai Group info

うち お家に帰れる大内の病院

～柴田病院は「回復期」を担います～

病院の機能は大きく「急性期」「回復期」「慢性期」に分かれ、当院は「**回復期**」の役割を担っています。そのため、当院の入院患者さまはもちろん、**大きな病院(急性期病院)**で治療を終えた患者さまが「**お家**」に帰るまでの間の治療や支援も行っています。ちなみに、私たちは自宅だけでなく、有料老人ホームや特別養護老人ホームなどの施設も含めて「**お家**」と呼びます。退院後、「**お家**」で患者さまに「自分らしく」過ごしてもらえることが私たちの目指すところです。患者さまの状況を考慮した支援、可能な限り希望に沿った支援を行いますので、ぜひ気軽にご相談ください!



YouTube公式チャンネルを開設!

～チャンネル名は「水生会 柴田病院グループ」～



YouTubeの公式チャンネルを開設しました。チャンネル名は「水生会 柴田病院グループ」です。

現在は「水生会理念動画」と「Re Lifeしづくイラスト・アニメ・ストーリー～入居編～」の2つの動画を公開しています。今後、病院や施設など、当会をご利用される方や地域の皆さんにお伝えしたいことを随時動画で公開していく予定です。興味がありましたら、ぜひ視聴とチャンネル登録をお願いいたします！

水生会理念動画

水生会グループの理念について、図やアニメーションを用いて解説しています。



Re Lifeしづくイラスト・アニメ・ストーリー～入居編～

老人ホームへの入居を悩む利用者について、ストーリー立てで紹介しています。



知っちょる？水生会

「介護老人保健施設アーユス」の取り組み

アーユスでは、根拠あるサービスを提供するため「認知症ケア理論」を実践しています。認知症ケアの基本的な考え方、「①共にある ②安定した関係 ③行動の了解」

です。認知症者の心理を理解し、環境と関係性を構築し、相手の行動を自分に置き換え納得することで、周辺症状を解消するケアの手掛かりを探っていきます。



管理栄養士のなるほど豆知識

これから旬を迎えます！

高齢者におすすめの「サツマイモ」

サツマイモは種類によって食感や味わいがさまざまです。最近では、ほくほく系やねっとり系などの多くの品種が流通し、メディアでもよしそう取り上げられています。また、おかずからスイーツまでレシピが豊富でアレンジしやすいのも高い人気を誇る理由の一つです。

そんなサツマイモですが、実は甘くておいしいだけではありません！ 体にうれしいメリットが3つもあるんです！



サツマイモのここがすごい！

- ①腹持ちが良くエネルギー源になる
- ②腸内細菌を整える食物繊維が豊富
- ③免疫力を高め、風邪予防に効果的なビタミンCを多く含む

注)過剰摂取は下痢や便秘を引き起こし、肥満にもつながります。1日小サイズ1本を目安量とし、食べすぎにはご注意を。

これからが旬のサツマイモ。食卓の一品に取り入れ、健康な体を維持しましょう！

みんなの広場

日頃からの備えが肝心！

「Re Life 湯田温泉」で防火訓練

先日、水生会の関連施設の一つ、有料老人ホーム「Re Life湯田温泉」にて防火訓練を行いました。まずは、いざという時に混乱しないよう、消火設備の場所や使い方について参加者全員でチェック。続いて、消防への連絡体制の再確認をし、緊急電話の使い方などを訓練しました。もしもの時に備え、今後も消火設備の点検や避難手順の確認訓練などを定期的に実施していく予定です。（職員E）





医療法人社団 水生会

2024

柴+病院 10月の担当医と診療日のお知らせ



		月	火	水	木	金	土	
一般診療	内科 (午前)	柚木 敬仁	塚本 勝彦	柚木 敬仁	塚本 勝彦	塚本 勝彦	塚本 勝彦	
			柚木 敬仁			柚木 敬仁		
眼科 (予約制)	午後		塚本 勝彦			柚木 敬仁		
			柚木 敬仁 ※内視鏡検査のみ					
外科	午前	大藤 圭子	(黄斑疾患) 湧田 真紀子	大藤 圭子	(緑内障) 内 翔平	大藤 圭子		
			大藤 圭子					
訪問診療	午前	爲佐 路子		西田 裕紀	渡邊 裕策	(整形リハビリ) 笹木 廉	外科担当医	
						中島 正夫		
訪問診療		爲佐 路子		爲佐 路子		爲佐 路子		

科目	医師名	診療日	
脳神経内科	佐藤 亮太	月曜	山口大学医学部附属病院 臨床神経学 助教
循環器・糖尿病	名畠 あおい	月曜午前・水曜午前	
循環器内科	佐野 元昭	水曜午後	山口大学医学部附属病院 器官病態内科 教授
消化器内科	坂本 啓	火曜	山口大学医学部 微生物学 教授
呼吸器内科	水津 純輝	火曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科
	松永 和人	奇数週の金曜午前 <small>10月18日:休診 10月25日:振替診療</small>	山口大学医学部附属病院 病院長／呼吸器・感染症内科 教授
	平野 繩彥	偶数週の金曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科 准教授(診療副科長)
内視鏡検査	西村 達朗	水曜	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教
	浜辺 功一	木曜午前	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教

診療時間 【午前】9:00～13:00 (受付8:30～12:30)

【午後】14:00～18:00 (受付14:00～17:30)

【木曜日・土曜日】9:00～13:00(受付8:30～12:30)

【休診日】木曜日と土曜日の午後・祝祭日・日曜日・

お盆(8/15)・年末年始(12/30～1/3)

急な診療日変更が
ございます。
最新情報はホームページを
ご覧ください。

毎月の担当医と診療日は
HPからもご覧いただけます。
外来予定表ダウンロード
をご覧ください。

医療法人社団 水生会
柴+病院

〒753-0221 山口県山口市大内矢田北五丁目11-21

TEL **083-927-2800** FAX 083-927-5630<https://www.suiseikai.org>

水生会

検索



Access Map

