



雪椿 かわら版

＋飯山赤十字病院の基本理念

人道・博愛の赤十字精神に基づき、患者さん中心の地域医療を実践します。

《病院の基本方針》

- 1.患者さんの権利を尊重した医療を行います。
- 2.安全で質の高い医療を提供します。
- 3.医療、保健、福祉施設との連携を推進します。
- 4.高齢社会に即した在宅医療、予防医療を実践します。
- 5.救急医療、災害救護、講習会等普及事業に取り組みます。
- 6.明るく働きがいのある病院を創ります。
- 7.地域社会に貢献するため、健全経営を目指します。

《患者さんの権利を尊重します》

- 1.人としての尊厳が守られる権利
- 2.個人情報とプライバシーが守られる権利
- 3.安全で適切な医療を受ける権利
- 4.十分な説明を受け納得して医療を選ぶ権利
- 5.セカンドオピニオンを求める権利

《患者さんへのお願い》

- 1.ご自身の治療のため、必要な情報を正確にお知らせください。
- 2.治療効果をあげるため、医師や看護師にご協力ください。
- 3.病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください。
- 4.受けた医療に対し、診療費をお支払ください。

2022
令和4年

112

10月号

- 発行／飯山赤十字病院
飯山市飯山226-1
電話0269-62-4195
ホームページ
<http://www.iiyama.jrc.or.jp/>
- 発行責任者／戸谷 浩久
- 印刷／南中央堂印刷社

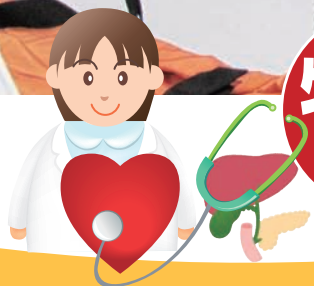


大規模な風水害に備えた垂直訓練の様子

特集

P2

本当は怖い、脂肪肝



- P4 令和4年度 飯山赤十字病院運営協議会の開催報告
- P6 地域のお医者さん⑨ (片塩医院)
- P7 管理栄養士おすすめレシピ／お知らせ
- P8 外来診療担当医表

CONTENTS

特集

本当は怖い、 脂肪肝

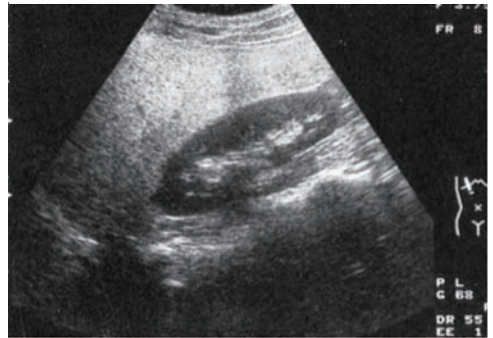
消化器内科

消化器内科 高原 照美



新型コロナウイルス感染症のため行動制限を受け、社会全体に閉塞感がひろがっています。精神的ストレスによる過食や飲酒量が増加したり、外出制限により運動量が低下して体重が増加した方が多くいます。同時に糖尿病の悪化や脂肪肝の方も増加しています。今回は脂肪肝に注目します。

超音波検査 (図2)



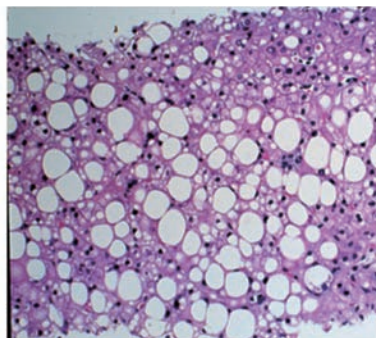
肝臓 (左上) は白く、腎臓 (右下) は黒く見える

脂肪肝とは？

肝臓の働きは多岐にわたり人体の大きな化学工場にたとえられます。その機能をつかさどる肝細胞が24時間働くことで工場は稼働しています。脂肪肝とは、30%以上の肝細胞の中に中性脂肪がたまった状態のことです (図1)。

肝細胞に脂肪がたまると、肝機能異常が現れます。採血検査で AST、ALT、 γ -GTP などの 上昇がみられます。また 超音波検査では特徴的な 所見として、肝腎

肝組織 (図1)



白く抜けて見える脂肪滴が多数

コントラストの増強などが見られます (図2)。CT等でも簡単に診断されます。

脂肪肝の原因と分類

- 脂肪肝の原因として、①肥満・内臓脂肪過多 ②生活習慣病 (糖尿病、高脂血症、高血圧など) ③アルコール ④薬剤 があげられます。

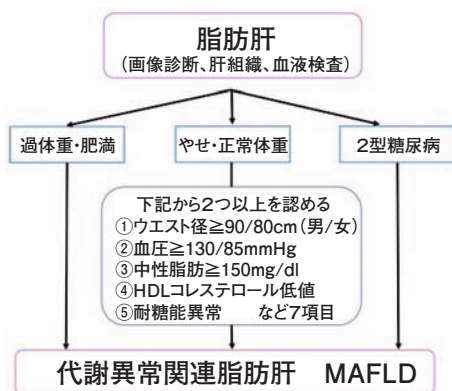
明らかに飲酒が原因と考えられる場合 (エタノール量1日60g以上 (酵素欠損者や女性では40g以上)) は、アルコール性脂肪肝と考えられます。しかし飲酒しない (またはエタノール1日30g以下 (男性)、女性20g以下) 場合は、非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)と診断されます。日本では約1000万人がNAFLDに相当するといわれており、BMI 25以上の肥満の方では約50%でNAFLDと診断され非常に多い疾患です。この NAFLD の10~20%の方は病気が進行する「悪玉脂肪肝」で、非アルコール性脂

脂肪肝 (NASH) と診断されます。「悪玉脂肪肝」では炎症が持続し肝臓が徐々に硬く (肝線維化) なり肝硬変や肝がんに至ります。「悪玉脂肪肝」が原因の肝硬変や肝がんは年々増加しています。しかしどんな方がNASHになるかは十分解っておらず、生活習慣だけで無く遺伝的素因の関与も示唆されています。

脂肪肝の新しい概念

最近になって肥満や糖尿病などの代謝異常を合併する脂肪肝では、高率に肝硬変や肝がんに行進しやすいことが解ってきました。そこで2020年に代謝異常関連脂肪肝 (MAFLD) という概念が提唱されました (図2)。脂肪肝と診断

されると、① 過体重 / 肥満 ② 痩せ / 正常体重で2項目以上の代謝異常がある ③ 2型糖尿病の① ~ ③のどれかに適合すれば



(図2)

MAFLD と診断しようというものです。痩せ / 正常体重であっても代謝異常を合併する方や中等量の飲酒する方も含まれてきます。この定義で脂肪肝を見ると肝硬変、肝がん、心血管イベント、大腸腺腫のリスクをより正確に割り出しハイリスクの脂肪肝の方を絞り込むことができ、今後検診などで活用されると思います。

線維化を診断する指標

肝臓がどれくらい硬いか (肝線維化の程度) によって脂肪肝の生命予後が異なり、「悪玉脂肪肝」を早期に見つける良い指標です。肝線維化を正確に診断する最も良い方法は、肝臓の組織をとって顕微鏡で観察することですが、これには侵襲があります。かわりに簡単に肝線維化を診断する方法が考案されています。

1) FIB-4 インデックス: $(AST \times \text{年齢}) / (\text{血小板数} \times \sqrt{ALT})$

<https://www.jsh.or.jp/medical/guidelines/medicalinfo/eapharma.html>

線維化が進行すると、血小板が低下していきます。血小板を指標にすると線維化の危険度がよくわかります。1.30未満は正常、1.30~2.66で精密検査が必要、2.67以上で線維化進行の疑いがあります。

2) フィブロスキャン: 腹部超音波検査の一つですが、特殊なビームを肝臓に当てて肝臓の硬さや脂肪化の程度が測定できます。侵襲が無い簡便な検査です。飯山赤十字病院にも肝臓の硬さを測定できる超音波機器が設置されています。

3) 線維化マーカー: ヒアルロン酸、IV型コラーゲン、M2BPGi

いずれも採血検査で判定できます。基準より高値なら線維化が疑われます。

脂肪肝の治療

脂肪肝を根治する特效薬は現在のところ残念ながらありません。肥満、2型糖尿病、脂質異常、高血圧などの代謝異常をそれぞれ是正していくことが必要です。

まずは生活習慣の見直しが必要です。アルコールをとりすぎの場合は飲酒を控える、肥満の人は食事療法と運動療法で適正な体重を目指すことです。規則正しくバランスの良い食事、間食や甘い飲み物を避ける、定期的な運動などを心がけてください。また早食いせず、よく噛んで楽しく食事することも大切です。体重が7%減少すると肝線維化が改善します。また肥満の改善は、大人だけでなく小児や青少年の時期から重要です。食事について不明な点は、管理栄養士が相談にのりますので、ぜひ外来でご相談ください。

参考: ①体格指数 BMI = 体重 [kg] / 身長 [m]²
肥満とは、BMI \geq 25 (肥満症診療ガイドライン)
②エタノール量の目安
ビール 500ml 缶 20g、日本酒 1合 22g、
焼酎 (20%) 1合 29g、チューハイ (7%)
レギュラー缶 20g

令和4年度

飯山赤十字病院運営協議会の開催報告 事務部長 戸谷 浩久

当院は8月4日に令和4年度の運営協議会（会長：足立飯山市長）を、岳北・岳南の6市町村の首長・議会議長、飯水医師会長及びオブザーバーとして飯山市民生部長にご出席いただき開催しました。

運営協議会の内容として、①当院の状況、②令和3年度事業概況、③令和4年度事業計画を病院長及び事務部長から報告をいたしました。

また、診療部門からの発表として、①人工関節置換術について若宮第一整形外科部長から、②外科の腹腔鏡手術について柴田第一外科部長からプレゼンテーションを行いました。以下は当日の概要です。



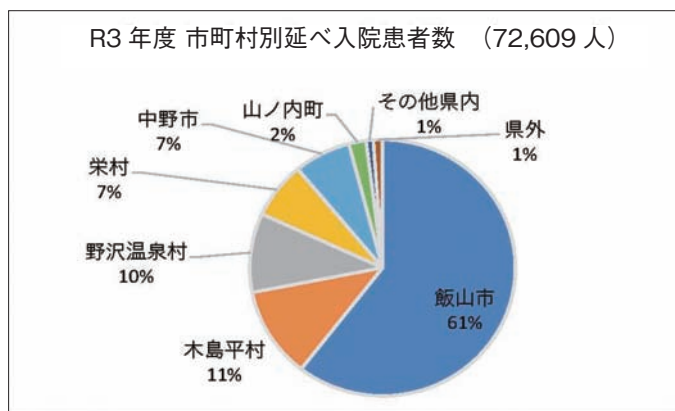
市町村別人口及び患者数

①市町村の人口

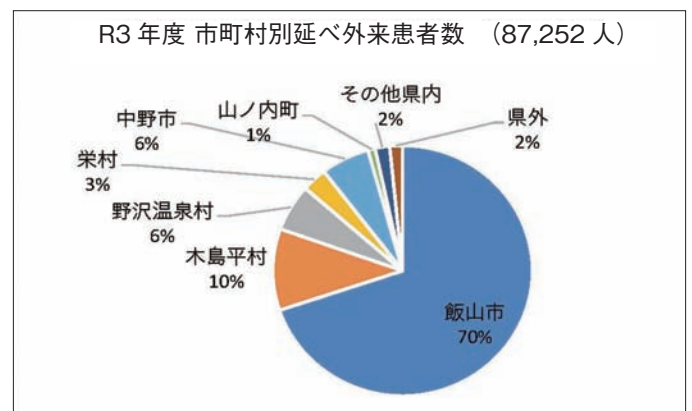


	令和3年 4月1日現在	令和2年 4月1日現在	差異
飯山市	19,349人	19,564人	▲215人
中野市	42,006人	42,157人	▲151人
山ノ内町	11,222人	11,326人	▲104人
木島平村	4,337人	4,335人	2人
野沢温泉村	3,249人	3,370人	▲121人
栄村	1,623人	1,665人	▲42人
合計	81,786人	82,417人	▲631人

②当院の受診患者数



R3年度 市町村別延べ入院患者	
飯山市	43,927人
木島平村	8,287人
野沢温泉村	7,230人
栄村	5,160人
中野市	5,034人
山ノ内町	1,526人
その他県内	631人
県外	814人
合計	72,609人



R3年度 市町村別延べ外来患者	
飯山市	60,970人
木島平村	9,197人
野沢温泉村	5,278人
栄村	2,737人
中野市	5,314人
山ノ内町	778人
その他県内	1,586人
県外	1,392人
合計	87,252人

令和3年度決算について

(1) 収支の状況等

(単位：人)

	R03年度	R02年度	増減	増減率
入院患者数	74,877	77,175	▲ 2,298	▲ 3%
外来患者数	88,848	88,914	▲ 66	0.0%

(単位：円)

	R03年度	R02年度	増減	増減率
入院単価	35,400	34,761	639	1.8%
外来単価	11,130	10,906	224	2.1%

(単位：百万円)

	R03年度	R02年度	増減	増減率
医業収益	3,791	3,787	4	0%
医業費用	4,135	4,396	▲ 261	▲ 5.9%
医業収支	▲ 344	▲ 609	265	43.5%
病院収支	947	822	125	15.2%

収支に影響した 主な要因

① 医業収支

- 新型コロナウイルス感染症患者受入れのために、3階東病棟（地域包括ケア病棟）60床を休床したことによる入院患者の減少

② 病院収支

- 新型コロナウイルス感染症関連の補助金の交付

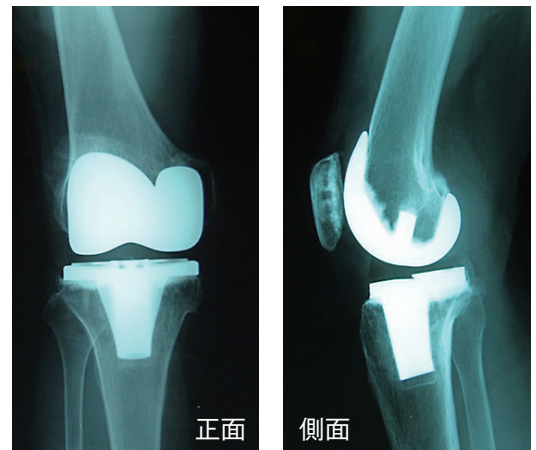
③ 費用

- 退職給付引当金繰入額の本社指示による大幅な調整減

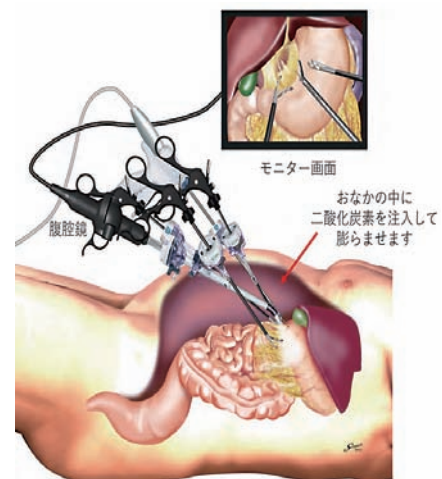
プレゼンテーションの様子



第一整形外科部長 若宮 一宏【演題】人工関節置換術について



第一外科部長 柴田 均【演題】外科の腹腔鏡手術について



地域医療連携

症状が安定したら
かかりつけ医へ

← 開業医

→ 当院

専門的な治療が必要
になったら当院へ

地域の医療機関が協力し合う医療体制

地域のお医者さん



片塩医院

診療科目：内科、麻酔科

〒389-2254 飯山市南町22-10

TEL 0269-62-2136

<http://www.katashio-iin.com/>



●医師を目指した理由

私は先代の父の姿を見て育ち、子供のころから自然に医師になることを目指していました。



かたしお ひとし
片塩 仁

●開業までの経緯

医師になってからは、大学病院・総合病院などで麻酔科専門医として従事し、その後、大学病院に救急科専門医として専従し、救命救急センター・ドクターヘリ・集中治療室・手術室で様々な症例を経験してきました。

2011(H23)年に飯山に戻ってからは、それまでの経験を活かし、「信頼できる医療を身近に」という理念を掲げ、3代目として「片塩医院」を受け継ぎました。

●医院の特色

当院では、急性疾患・慢性疾患の治療を中心に、総合的な医療を提供していきたいと考え、みな様の症状や心配ごとなどのお話を伺い、的確な診断をして、治療方針をご本人だけでなく、ご家族の方にも納得いただけるま



で丁寧に説明することを心がけております。

また、当院診療科以外の疾患については、症状に合わせた医療機関を迅速に紹介できるように、近隣の病院や専門医の先生方と常に連携をとっております。

●地域の方に一言

小さなお子さんから高齢の方まで、住み慣れた地域で、安心して生活することができるように、病気や治療方針、検査に関する不安なこと、予防接種や各種検（健）診で分からないことについて、遠慮なくご相談ください。

気軽に相談できる身近な地域のお医者さんとして、スタッフ一同、いつも笑顔を絶やさず、みな様のご期待に応えられるような医療と健康のお手伝いをさせていただきます。今後もよろしくお願いいたします。

診療時間のご案内						
診療科目	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	△	○	休診

※休診日：第5土曜日、日曜日、祝日





ハロウィンに丸ごとかぼちゃグラタンはいかがでしょう

管理栄養士おすすめのハロウィン料理



1人前約 368kCal (豆乳を使った場合 293kcal)

◆材料 (1人前)

- かぼちゃ……………200g
(かぼちゃ中玉で約8人分)
- たまねぎ……………25g
- 鶏むね肉……………20g
- しめじ……………10g
- 溶けるチーズ……………10g
- 牛乳(or豆乳)……………100ml
- バター……………5g
- 薄力粉……………5g
- 塩コショウ……………お好みで

ポイント

丸ごとかぼちゃグラタン

- 1 ①かぼちゃ丸ごとラップで包み、電子レンジ 600Wで 10分ほど加熱する。
(かぼちゃが硬ければ追加で 5分加熱する。)
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、鶏むね肉を炒め、玉ねぎ、しめじの順に入れる。
- 3 ②の食材がしんなりと柔らかくなったら、火を止めて薄力粉を加え混ぜる。
- 4 ③の火をつけて粉っぽさが無くなるまで炒めたら、牛乳を 3回に分けて加えトロミが付いてきたら塩コショウで味をととのえる。
- 5 ①で加熱したかぼちゃのヘタを丸く切り取り、かぼちゃの種をくりぬく。(ここでかぼちゃの顔を作ると可愛いです)
- 6 ⑤に④で作ったホワイトソースを流し込み、チーズをかけて 240℃のオーブンで 15分間焼き上げる。



◎9月8日(木) オーストラリア大使館から領事のステファニー・ポドオゴロニック (stephanie podgornik) さん及び領事館のユウ・アレックス (ALEX YU) さんが表敬訪問されました。

◎飯山赤十字病院公開講座「薬剤部について」当院の公式 YouTube チャンネルにて公開中です。病院での役割や仕事内容等紹介しておりますので是非ご覧ください。



◎ホームページがリニューアルされました

日頃よりホームページをご利用いただき、ありがとうございます。9月26日より、飯山赤十字病院のホームページが全面 リニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、デザインやページ構成を見直すとともにスマートフォンからアクセスした際にも、より見やすく快適にご利用いただけるようになりました。ホームページをブックマークやお気に入りの登録されている方は、お手数ですがリニューアル後の各ページでの再登録をお願いいたします。



<https://www.iiyama.jrc.or.jp/>

◎皮膚科外来からのお知らせ

2022年10月より待ち時間短縮と混雑を避けるため、外来診察が予約制に変わりました。診察を希望される方は、あらかじめ予約をお取りいただきますようお願いいたします。予約なしに来られた場合は、当日受付しておりますが、状況により日時を変更し、改めてお越しいただく可能性があります。ご予約・お問い合わせ/皮膚科外来窓口 毎週木曜日は休診
予約および予約変更のお電話は、平日 14:00 ~ 16:00 皮膚科外来でお受けします。 Tel0269 - 62 - 4195

患者さん相談窓口通信

「患者さん相談窓口」では、受診に関する医療相談をはじめ、福祉・介護に関わる様々な相談や、病院へのご意見・ご要望をお伺いし、その対応や改善に病院全体で取り組んでおります。

コロナ感染症対応が3年目となりました。地域の皆様には、入院中のご家族とのご面会において制限が継続しており、ご迷惑をおかけしております。入院中のご家族への荷物の受け渡し時間も、14時から17時の時間にご協力いただいておりますことに感謝申し上げます。

この度、冷たいお飲み物をご持参いただきましたが、患者さんにお届けするまでに時間がかかってしまい、冷たいままお渡しできなかったといった事例がございました。お預かりしたお荷物をお届けする際、何人かの職員が介入したことで、「冷たいまま渡して欲しい」ご要望が途切れてしまいました。現在もお預かりする際に、お急ぎのお荷物がお伺いするようしておりますが、「ご家族の想い」が届くよう、今後も対応してまいります。



飯山赤十字病院 外来診療担当医表 (令和4年10月1日現在)

診療科	備考	月	火	水	木	金	
救急外来		時間交代制	時間交代制	時間交代制	時間交代制	時間交代制	
発熱外来	受付 8:30~11:30 13:30~16:00	森川 卓洋	熊部 智章	森川 卓洋	熊部 智章	熊部 智章	
頭痛外来	※初診受付 13:30~14:30 再診 14:00~16:00		兒玉 邦彦 (診察室脳外科)		飛永 雅信 (診察室内科)		
内科		森川 卓洋	森川 卓洋		山谷 秀喜	石川 龍人	
		福島 靖典	福島 靖典	福島 靖典	長澤 武志 (糖尿病)		
		富田 俊明	齋藤 俊信	齋藤 俊信	富田 俊明	齋藤 俊信	
			渡邊 貴之	花岡 辰行	花岡 辰行	渡邊 貴之	
		古川 賢一		古川 賢一			
循環器科			齋藤 俊信	齋藤 俊信	伊澤 淳	齋藤 俊信	
消化器科	外来	午前		渡邊 貴之	花岡 辰行	花岡 辰行	渡邊 貴之
		午後			植田 優子		高原 照美
	内視鏡	午前	花岡 辰行 北信総合病院医師	花岡 辰行 竹中 一弘	渡邊 貴之 野村 匡晃	渡邊 貴之 小松 裕	花岡 辰行 山田 重徳 (渡邊 貴之)
		午後	渡邊 貴之 花岡 辰行	渡邊 貴之 花岡 辰行	花岡 辰行 野村 匡晃	渡邊 貴之 花岡 辰行	渡邊 貴之 山田 重徳
呼吸器科		熊部 智章		熊部 智章		安尾 将法 (受付11:00まで)	
心療内科 精神科	予約制	飛永 雅信	飛永 雅信 (午前・初診のみ)		飛永 雅信	飛永 雅信	
脳神経外科		兒玉 邦彦 (13:30~15:30) (再診・予約のみ)	兒玉 邦彦	兒玉 邦彦		原田 博 (9:30~)	
小児科		神田 仁	神田 仁		神田 仁	神田 仁	
外科	内分泌(乳腺・甲状腺) 金曜日は交替制	柴田 均	石坂 直毅	中村 学	柴田 均	柴田 均	
		中村 学		石坂 直毅	石坂 直毅		
						(伊藤 研一) (清水 忠史)	
整形外科		若宮 一宏 関 英子	若宮 一宏 中西 芳応	中西 芳応 鈴木 賀代	若宮 一宏 (予約制)	中西 芳応 安田 剛敏	
皮膚科		境澤 香里	境澤 香里	境澤 香里		境澤 香里	
泌尿器科		信州大学医師		非常勤医師 (紹介のみ)			
産婦人科			北信総合病院医師	北信総合病院医師	北信総合病院医師		
眼科		長谷川 敦俊	中村 恵子	長谷川 敦俊	長谷川 敦俊	長谷川 敦俊	
		中村 恵子		中村 恵子	中村 恵子	中村 恵子	
耳鼻咽喉科	受付時間 13:00~16:00 診療開始 13:30		信州大学医師 (完全予約制)			信州大学医師	

◆住所 〒389-2295 長野県飯山市大字飯山226番地1 TEL: 0269-62-4195 (代)
 ◆休診日 土曜日、日曜日、祝日、5月1日(日本赤十字社創立記念日)、12月29日から1月3日
 ◆受付 8時30分から11時30分 URL <https://www.iiyama.jrc.or.jp/>

赤色表示・・・非常勤医師