



# エヌアイだより



**病院の理念**  
私たちは、地域に根ざした消化器専門病院として、良き伝統を重んじつつ、慈愛と英知を結集し地域医療に貢献する。

**基本方針**

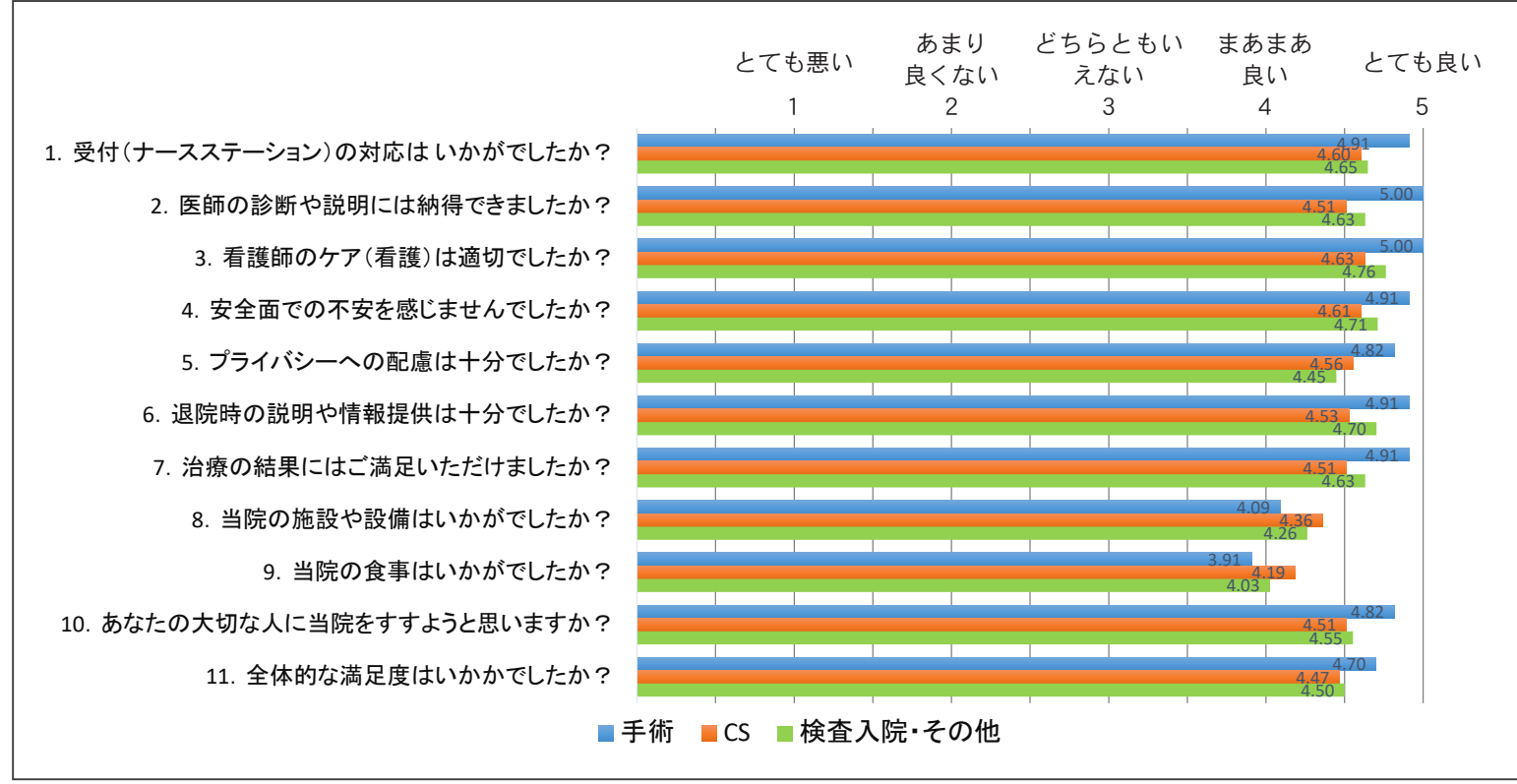
1. 私たちは、生命の尊重と人間愛とを基本とし、専門技術、知識、心を患者さんに提供するものとする。
2. 私たちは、ひとりひとりが病院の顔であるとの意識を持って、患者さんに奉仕するものとする。
3. 私たちは、ひとりひとりが常に技術知識の研鑽、向上に励み、礼節をもって患者さんに心から満足してもらうサービスを提供するものとする。
4. 私たちは、患者さんにとって良い医療を、迅速にサービスするものとする。

**患者の権利と責任**

1. 適切な医療を公平に受ける権利があります。
2. 病状と経過、検査や治療の内容などについて理解しやすい言葉で説明を受ける権利があります。
3. 十分な説明と情報に基づき、自らの意志で医療内容を選択する権利があります。
4. 診療上得られた個人情報保護される権利があります。
5. 患者さんは、私たちに対し自らの健康等に関する情報を正確に伝える責任があります。

## 入院患者さま満足度アンケート

2024年4月、入院患者さま満足度調査を行いました。このグラフの他にも、数多くのご意見をいただきました。今後の診療に活かしていきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。



## 嚥下食について④ 「かまなくても良い～舌でつぶせる柔らかい嚥下食レシピ」

ゼリー食		
<p><b>*味噌汁ゼリー (1人分)</b></p> <p>材料：味噌 8g だし汁 120cc ゼラチン 2g</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>①鍋にだし汁・味噌を入れ味噌汁を作り、ゼラチンを入れ溶かす。 ②ゼラチンが溶けたら、荒熱を取り器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。</p>	<p>・具なしの汁です スープ・ジュース類でも同様に作れます。</p>
ペースト・ミキサー食		
<p><b>*焼魚 (1人分)</b></p> <p>材料：鮭 30g 醤油 10cc 豆乳 100g とろみ剤 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>①鮭を焼く ②鍋に豆乳・醤油を入れ加熱する。 ③①と②をミキサーに入れなめらかにする。 ④とろみ剤を加えとろみを調整する。</p>	<p>・魚はきざむだけでは口の中でバラバラになりムセやすいです。 ・水分を加えてとろみを付ける・マヨネーズなどでしっとりまとめると食べやすくなります。</p>
<p><b>*南瓜のあんかけ(1人分)</b></p> <p>材料：南瓜 100g 煮汁またはだし汁 50cc とろみ剤 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>①南瓜の煮物は南瓜の皮をとりうらごしする。 ②①を器に盛りつける。 ③煮汁またはだし汁にとろみ剤を加えとろみをつけ②全体にかける。</p>	<p>・芋・南瓜などは、そのままの状態では飲み込みにくいですが、あんかけにする・マヨネーズ・生クリーム・豆乳などを加えると食べやすくなります。</p>
<p><b>*果物ペースト (1人分)</b></p> <p>材料：桃(缶詰) 100g とろみ剤 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>①果物をミキサーに入れなめらかにする。 ②とろみ剤を加え、とろみを調整する。</p>	<p>・はちみつ・ジャム・ホイップクリームなどトッピングすると栄養価がアップできます。</p>

\*飲み込みやすいとろみの具はその方により異なります。とろみの種類については、エヌアイだより86号を参考にしてみてください。



近年の暑さは体に堪えませんが、以前は電気代が：などと気にして我慢していましたが、今では適度なエアコンの使用と奮発した高級枕で寝ることで寝る気遣い自分なりにしました。(礼)

**編集後記**

## 健康保険証についてお知らせ

《マイナンバーカードを保険証として利用するには?》  
いくつか方法がありますが、医療機関に設置してある顔認証付きカードリーダーでも初回登録の手続きができます。当院の総合受付に設置してある端末でも手続きできますので、使用方法が分からない場合は窓口の職員にお気軽にお問合せください。

《健康保険証はいつまで使える?》  
マイナ保険証への移行に伴い、2024(令和6)年12月2日以降は健康保険証の発行が終了しますが、同時点でお手元にある有効な保険証は最長1年間引き続き使用することができます。ただし、それ以降はお手元の健康保険証を紛失してしまった場合や有効期限を過ぎた場合、現在と同じ健康保険証の再発行を受けることができなくなる可能性があります。また、マイナンバーカードをお持ちでない方はご加入の健康保険に対して「資格確認書」の交付手続きが必要になる予定です。



医事課：杉浦

## 外来受診・内視鏡を受けられる皆さまへ

- 来院時は、手洗い・手指衛生・マスク着用の徹底をお願いいたします。
- 発熱(37.5℃以上)、風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み等)があり受診される方は総合受付にお申し出ください。
- 検査を受けられる方は、日頃より体温測定を行っていただき、**検査日を入れて4日以内に37.5℃以上の熱があった場合は、検査日の変更をしていただきます。**
- 発熱以外のかぜ症状のある方も、症状によって、検査を実施できないことがあります。
- 内視鏡検査を受けられる方は、検査前に問診をとらせていただき、その問診結果によっては、検査を中止させていただく場合があります。



# アルコール摂取と肝障害

医師：齋藤 慎一郎

当院には肝機能障害にて受診される方が多くみえます。肝臓は沈黙の臓器といわれており、予備能力と再生能力に優れているため、症状を現さず検診で指摘され受診されることが多いです。またそのため、症状が出たところには病状が進行してしまっているケースもあり注意が必要です。

肝障害の原因には様々なものがあります。日本肝臓学会によると、B型肝炎やC型肝炎のようなウィルス性が約38%と最も多く、次いでアルコール性肝障害が約28%となっています。その他には肥満や運動不足が原因とされる非アルコール性脂肪性肝疾患（NASH/NAFLD）、薬剤やサプリメント等が原因となる薬剤性肝障害、自己免疫性肝炎などがあります。2015年頃から比較すると、ウィルスによる肝障害は減少していますが、アルコールによる肝障害は増加しています。増えた原因として、コロナ禍以降テレワークの機会が増え、これをきっかけにアルコール摂取量が増えたとする調査もあります。

ここでは近年増加傾向にあるアルコール性肝障害について説明します。原因は長期にわたる過剰な飲酒です。具体的には長期とは5年以上の飲酒のことをいい、飲酒量としては1日平均の純アルコール摂取が60g

以上です。女性では40g以下でも肝障害を引き起こすといわれています。もちろんこれには個人の体型や体質、年齢など様々な要因で変化します。純アルコール摂取量は下記の式を使って求めることができます（表1）。診断としては、禁酒によって肝機能が改善するかどうか、先ほど述べたウィルス性や自己免疫による疾患を検査により否定することによります。

表1 各種アルコールの換算表

種類	量	アルコール度数	アルコール換算量
ビール（中瓶1本）	500 mL	5%	20g
日本酒	1合 180mL	15%	22g
焼酎	1合 180mL	35%	50g
ワイン（1杯）	120mL	12%	12g
ウイスキー	ダブル 60mL	43%	20g
ブランデー	ダブル 60mL	43%	20g

## 生活習慣病のリスクを高める純アルコール量と計算式

**男性 40g 以上・女性 20g 以上**（1日当たり）

【計算式】  
飲む酒の量 × アルコール濃度 × 比重  
(mL) (度数 ÷ 100) (0.8)

例) アルコール濃度5%のビール500mLの場合

$$\text{飲む酒の量 (mL)} \times \text{アルコール濃度 (度数} \div 100) \times \text{アルコールの比重} = \text{純アルコール量}$$

500 × 0.05 × 0.8 = 20

純アルコール量は20g

肝障害の進行の仕方としては、まずアルコールの摂取により、肝臓へ脂肪が蓄積してアルコール性脂肪肝になります。さらに飲酒を継続することで、10-20%に肝障害が引き起こされ、アルコール性肝炎へと進行しま

す。それ以降は肝臓内に繊維化という変化が起こり、徐々にアルコール性肝硬変へ移行していきます。ここまで進行すると様々な症状が現れ、元の状態には戻りません。肝不全になると致命的となります。また肝臓がんの発生にも関与しており、アルコール性肝硬変から3-10%から肝臓がんが発生すると報告されています。

このように、アルコール摂取によって肝障害が引き起こされ、場合によっては非常に大きな健康障害を引き起こします。では、この他の臓器に対してはどうでしょうか。2024年2月に厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。これによると、アルコール摂取により様々な病気のリスクが増えると報告されています。口腔がん、咽頭喉頭がん、胃がん、食道がん、大腸がん、乳がんなどの悪性疾患や、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などの生活習慣病の発生にも関連が

あります（表2）。病気のリスクとなる飲酒量として「男性は純アルコール量40g以上、女性は20g以上」となっています。先ほどの肝障害の時より少ない量になっています。注意点として、これは適量ではなく健康のため超えない量であるということです。

飲み過ぎを防ぐためには、まず自分の飲酒状況を把握することが大切です。あらかじめ飲酒する量を決めたり、飲酒前や途中で食事や飲水することで、アルコールの摂取量を抑える効果があります。また飲まない日を設けた方が、毎日飲酒するよりリスク低下するという報告もあります。依存症になると精神科や心療内科に相談することもあります。過度な飲酒は、健康問題だけではなく、事故やけが、家庭内暴力や自殺などのリスクも高めます。適切な飲酒行動で健康被害の予防につなげることが大切です。

表2 我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
脳卒中（出血性）	150g/週 (20g/日)	0g <
脳卒中（脳梗塞）	300g/週 (40g/日)	75g/週 (11g/日)
虚血性心疾患・心筋梗塞	※	※
高血圧	0g <	0g <
胃がん	0g <	150g/週 (20g/日)
肺がん（喫煙者）	300g/週 (40g/日)	データなし
肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
食道がん	0g <	データなし
肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)
前立腺がん（進行がん）	150g/週 (20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週 (14g/日)