

県立新発田病院だより

第56号 2016年8月発行

新潟県立新発田病院

〒957-8588 新発田市本町1-2-8
TEL.0254-22-3121 FAX.0254-26-3874
<http://www.sbthp.jp/>

【当院の基本理念】

1. 県北の急性期高度医療を担い、質の高い医療を提供します。
2. 患者さんに優しく安全で信頼される病院を目指します。
3. 保健福祉・医療機関と連携して地域の基幹病院としての役割を担います。
4. 教育・研修を積極的に行ない、医療の未来に貢献できる人材を育てます。

目次

- P 1. 巻頭言
P 2. 病院トピックス：「私はお酒を飲まないから大丈夫」と思っている方へ
P 3. コラム：尿酸とビール、ミニクイズ
P 4. 患者さんの声、患者さんの権利、編集後記

総合診療科を開きます

院長 塚田 芳久



週1日ですが、内科外来に総合診療科を開きました。平成29年度から始まる新専門医制度に新たに加わる診療科です。これまでの循環器内科、呼吸器内科、消化器内科など臓器別診療科と異なり、どのような診療をするか判り難いですね。総合診療科は大きく分けて家庭医療医と病院総合医という二通りの立場があります。新発田病院では病院総合医として、複数診療科にまたがる診療や救急以外の院内トリアージ機能を考えています。紹介受診の場合、広い間口の診療科として選択されることが期待されます。

平成29年度から新専門医制度が始まります。国民および社会に信頼される専門医制度確立のために、一般社団法人日本専門医機構が設立されました。従来学会が認定する制度は、専門医に差があると指摘を受け、日本専門医機構がその不安を払拭することになりました。基本診療科は内科、小児科、皮膚科、精神科、外科、整形外科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、脳神経外科、放射線科、麻酔科、病理、臨床検査、救急科、形成外科、リハビリテーション科と新たに加わる総合診療科の19診療科です。研修期間は3年が多く、皮膚科の5年が最長です。内科と外科は専門医資格取得を経て、

さらに循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、血液内科、腎臓内科、肝臓内科や消化器外科、心臓血管外科、呼吸器外科などの臓器別専門医研修に進みます。臨床研修から始まり専門医取得には約10年かかることとなります。

研修プログラムや試験について専門医機構が監修することで、最低限の質の担保はなされると思います。臨床研修医アンケートでは、専門医取得希望が95%を超えます。一方、医学研究により得られる学位（博士課程）取得希望は半数に満たない状況です。医師は専門医取得が容易な首都圏大病院に多く、大学中心の研修主体の新潟県に不足する結果となります。専門医制度の医師育成が「国民の期待する専門医」に値するか心配です。新潟県は専門医と学位の両者を求め、医学の質の高さを維持してほしいと思います。

医療は不確実性に充ちています。同じ病名でも病態は千差万別です。その不確実性を超えるには、救急科や総合診療科のように広く症例に出会う道や、専門領域を深く探求し大学で学位を目指す道などがあると思います。住民の期待に応える優しい医師と、医学知識豊富な医師が集まる病院になるよう努力したいと思います。



右のページを横目に見て、 「私はお酒を飲まないから大丈夫」と思っている方へ

消化器内科部長 津端俊介

非アルコール性脂肪性肝炎という病気があります。非飲酒者に起こる進行性の脂肪肝です。英語の頭文字をとって”NASH(ナッシュ)”と呼ばれることもあります。なんだか躍動感のある呼び名ですね。

「脂肪肝ですよ」というと、「脂っこいものは控えてるのに？」と首を傾げる方がいらっしやいます。実は、脂っこいものだけでなく糖(炭水化物を含む)も脂肪肝の原因になっているのです。

肝臓には、糖や脂肪を蓄える貯蔵庫としての働きがあります。腸管から吸収された糖や脂肪は肝臓に蓄えられ、必要に応じて他の臓器に分配されます。

ただし、肝臓が糖分を蓄えることのできる容量には限界があります。限界を超えてもなお糖分が入ってくると、過剰な糖分は脂肪に置き換わり肝臓に沈着します。一方で過剰な脂肪も有効利用できずそのまま脂肪として肝臓に沈着します。

こうして脂肪肝は作られていきます。極論ですが、糖も脂肪も肝臓の中では脂肪になるのです。

さらにここにいろいろなストレスが加わると、肝臓が進行性に障害されていくことがあります。これがNASHです。ときに肝硬変にいたることもあります。躍動感どころの話ではありません。

この際のストレスの原因としては、例えば終末糖化産物(過剰な糖分が変性して発生する物質: AGE)やインスリン抵抗性(糖尿病の方の体質の一種)などがあります。糖分の多い環境は脂肪肝やNASHを悪化させてしまうのです。

最近話題の腸内細菌も注目されています。

脂肪や糖を摂りすぎると、それを餌にある種の腸内細菌が増殖します。この細菌が産生する毒素が肝臓に流れこみストレスが発生するというのです。

一方で、食物繊維を餌とする細菌もいます。この細菌が産生する物質は、脂肪の蓄積やインスリン抵抗性などを改善させてくれると言われています。

本当はとっても複雑なお話をごくごく簡単に書いてしまいました。ただ、脂肪や糖の過剰摂取を控えて食物繊維を適度に摂ることが、より良い腸内細菌叢を育てるために有用なのは間違いなさそうです。そうやってすくすく育てた腸内細菌があなたの肝臓や健康を守ってくれる。そう考えれば、食生活の見直しにも張り合いが出てくるかもしれません。

これからの暑い季節、もうひとつ注意していただきたいものがあります。それは缶飲料やスポーツ飲料などに含まれている「果糖」です。果物から自然に摂取する分には心配ないのですが、工場で大量生産される果糖が問題になります。缶飲料などでその果糖を過剰に摂り過ぎると、先の毒素を発生する腸内細菌が大量に繁殖することがわかっています。そこからNASHや肥満が引き起こされてしまう・・・。実際アメリカでは、果糖の工場生産が確立される1960年ころより肥満者の割合が増えているのだそうです。また、肥満の方はそうでない方に比べて缶飲料を5倍飲むというデータもあります。

暑いと言って缶飲料やスポーツ飲料を大量に飲む習慣のある方、果糖や糖分を摂り過ぎてはいませんか？

お酒を飲まない方も、食生活を見直してみましよう。



尿酸とビール

～ビールをやめれば尿酸値は低くなる？～

尿酸が増える原因は

- ①尿酸が体内で多く産生される
過剰飲酒、食事、無酸素運動、肥満、先天性の代謝異常など
- ②尿酸の排泄が悪い
過剰飲酒、肥満、腎不全、脱水、無酸素運動、遺伝など

尿酸、高尿酸血症とは

尿酸は体内または食事に取り込まれるプリン体が分解された時に生じる老廃物のことです。高尿酸血症とは、血液中に尿酸が多くなった状態をいいます。高尿酸血症が持続すると、尿酸塩が関節などにたまり、激しい痛みを伴う炎症、いわゆる「痛風」発作を起こすことがあります。

尿酸とお酒

高尿酸血症を防ぐためには、尿酸の材料となるプリン体の摂取を低くする必要があります。今回は主にお酒のプリン体について紹介します。

・お酒のプリン体量（お酒 100ml あたりのプリン体量の比較）



焼酎 (0mg) ウイスキー (0.1mg) ワイン (0.4mg) 日本酒 (1.2mg) ビール (5.3mg)

ちなみに…

ご飯 1 杯 (180g)
プリン体：46.6mg

豚レバー 7 切 (100g)
プリン体：284.8mg

たしかにビールはプリン体が多い！

では、尿酸値が高い人はビールをやめて他のアルコールにすればいいのでしょうか？
いいえ、それは違います。お酒が高尿酸血症を招く原因は、プリン体の量だけではなく、**お酒に含まれるアルコールが、尿酸生成を促進したり、尿酸を体の外に出すのを邪魔してしまうこと**にあります。高尿酸血症は飲酒だけが原因ではありませんが、尿酸値を低くするためには、節酒および禁酒が必要です。残暑も健康に乗り切るために、自身の食生活を見直してみてもいいかがでしょうか。



ミニクイズ

膝が痛い時の正しい対処方法は次のうちどれ？

- A 積極的に歩く練習をする
- B 太ももの筋肉を鍛える
- C プールなど水中で歩く
- D 階段の昇り降りをする

1. AとB 2. BとC 3. CとD 4. AとD

回答は 4 ページにあります。



投書箱から

《患者さんの声1》

入院患者にとって屋上庭園は唯一の楽しみであり、(人との親交場であり) 1人静かになれる場所です。朝の1回の判定で1日を決めるのではなく昼にも判定をし、午後から開放することをお願いします。

《回答1》

ご意見を踏まえ、午後にも気象情報を確認し総合的に判断の上、開放の判断をすることとします。

《患者さんの声2》

予約のためだけの来院が必要な事がなぜかしりたいです。1年先の診療の予約ができるとうれしいと思います。毎年1回夏休みにこどもの診察に来ています。そのとき、次の予約もできたら良いのになあ・・・と毎回思っています。

《回答2》

小児科では、年1回の診療の場合、昨年度までは、まず保護者の方に来院いただき、医師が保護者の方からお話しをお聞きし、子どもさんの状態を確認した上でエコー等の予約をお取りしていましたが、今年度から1年後のエコー予約ができるように変更しました。また御意見をいただければと思っております。

《患者さんの声3》

ゆうちょのATMを設置して欲しい。

《回答3》

院内にATMを設置するのは各金融機関です。ゆうちょ銀行では利用頻度等の状況から院内での新たな設置は難しいとのことでした。現在設置されている労働金庫のATMにおいて、手数料はかかりますが、ゆうちょ銀行や他行のカードもご利用いただけますので、ご理解をお願いします。

患者さんの権利

- 患者さんならびにご家族は、患者さんの病状、医療の内容につき十分な説明を受けることができます。そのうえで患者さんは、自らの希望する最適な治療を選択する事ができます。
- 患者さんは、プライバシーを守られ、個人として尊ばれる権利があります。国籍、人種、信条、社会的身分、経済的状态などによる差別を受ける事はありません。
- 患者さんは、安全で快適な療養環境の提供を受けることができます。また患者さんならびにご家族は、自らの希望・意見を述べる事ができ、それを尊重される権利があります。

ミニクイズ ～回答と説明～

正解：2

痛みがある場合は膝に負担がかかる運動は控え、痛みが持続する場合は早めの受診をお勧めします。



編集後記

今年度1回目の「県立新発田病院だより」です。今回はプリン体をとりあげてみました。

梅雨も明け本格的な夏が到来！そして今年はおリンピックイヤーです。ビールもおいしい時期になり、プリン体が気になる人もいるのではないのでしょうか！？今年も新発田病院の現状や患者さんに役立つ情報を分かりやすくお届けできるようにがんばりたいと思います。

《編集委員》

渡部 和敏	三井田 博	浅野 堅策	齋藤和歌子	齋藤 操	小林由美子
曾我 崇大	遠藤 陽子	小山さくら	白井 篤	小見 正之	岩川 智宏