

「肝臓病外来」のこれから



消化器内科
安倍 医師

当院で毎週金曜日午後に肝臓病専門外来を開設させていただいてから、10年を迎えます。

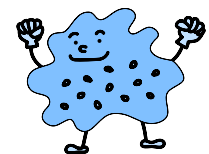
10年前はB型肝炎の新薬(バラクルド、ヘプセラ等)が出始め、C型肝炎の治療の主力であったインターフェロンが週1回投与になりウイルス駆除率が大幅に上がった頃でした。服薬継続の必要性や、副作用について時間をかけて説明しなかったため、内視鏡治療を行っていなかった(当時は小生も大腸内視鏡治療を1ヶ月に20人程度お手伝いしておりました)金曜日の午後一人あたり30分、1日8人くらいを想定し予約制でスタートしました。



当時大勢の患者さんを御紹介いただいたため、あっという間に診察枠が足りなくなり金曜の午前中と木曜の午後にも診療時間を拡大しました。それでも患者さんを待たせる時間は長くなる一方、逆に患者さん一人あたりの時間は短くなって言葉が足りず、後で誤解を招いたのではと専門医として忸怩たる思いをすることも一度や二度ではありませんでした。

その肝臓病外来の半分以上を占めていた数百人のC型肝炎患者さんが、わずか2~3ヶ月間薬をのむだけでほぼ全員ウイルス消失するようになり、ウイルス駆除後の経過観察が主となって(C型肝炎はウイルスが消失した後も肝臓癌が出現するため通院継続は絶対に必要です)また開設当初のように患者さんとゆっくりお話しできるようになるのではと内心期待しておりました。

ところが最近では脂肪肝が進行して慢性肝炎や肝硬変になってしまうNASH(非アルコール性脂肪性肝疾患)の患者さんが大変な勢いで増えており、なかなか思うようにはいきません。飲酒習慣の無い、単純な脂肪肝だと思われていた人たちの約10%に肝硬変まで進行し、肝臓癌ができるタイプがあるのです。



このNASHのうち約半数は進行性で、約10年で30%の人が肝硬変・肝臓癌になるとされています。肥満・過食・運動不足・糖尿病素因などでまず脂肪肝が出現し、その一部に遺伝的素因や多種の要因が相まって肝硬変や肝臓癌発症に及びます。



2007年の日本糖尿病学会発表によると、糖尿病の人の死因第1位は肝硬変・肝臓癌で、心筋梗塞や腎不全を上回っており、そのうちの大半がNASHと考えられます。時間と共に進行しているかどうか判断の重要な鍵になるので、健康診断で前回同様にチェックされても、“どうせまた脂肪肝だ、あの時は飲み過ぎたせいだ”とそのままにせず肝臓病外来を受診していただきたいと思います。

B型肝炎、C型肝炎も一時のようにマスコミに取り上げられなくなり感染している人の半分近くは医療機関を受診していないといわれております。ジェネリック医薬品に変更したり、健康食品や新しい薬を服用したところ体にあわず肝障害を起こした薬剤性肝障害の患者さんも来院されます。肝臓病外来をゆっくりと行える日が来るのは、まだまだ先のようです。

低負荷の筋トレでも筋肥大は起きる？

生活の質を維持するためのひとつとして体力作りがあります。筋力トレーニング＝重い器具を使うというイメージがありませんか。従来、筋肉を肥大させるには重い器具（バーベルなど）を使う高負荷での筋トレが主流でした。しかし、器具を使わない筋トレでも“筋肥大”させることができます。低負荷の筋トレでも高負荷と変わらない筋肥大が起こるとされています。

《低負荷筋トレの方法・注意点》

自分の体重を利用したトレーニング（腕立て伏せ、スクワット、腹筋など）でも有効とされ高負荷の筋トレが苦手な初心者や女性、高齢者でも安全かつ効果的な身体作りが行えます。大事なものは回数ではなく“**負荷**”です。目安として25～28回続けられる負荷が必要となります。

1回目：25～28回 → 2回目：10回前後 → 3回目：8回前後 3回ともに“これ以上無理”という状態まで追い込みます。（1回目の25～28回が簡単にできる場合は負荷が足りないということになります。例えば、壁を利用した腕立て伏せ⇒四つ這い姿勢での腕立て伏せにするなど）※写真参照
セット間の休息は30～90秒程度。間が空き過ぎると効果が薄れてしまいます。



週2～3回行うことが理想です。個人の状態に合わせて頑張ってくださいが無理をせず最低1～2日は空けて行い、最低2ヵ月間は続けてみてください。新しい自分に出会えるかもしれません。



【リハビリテーション科 理学療法士 渡邊和貴】

千葉さくらさん（ヴァイオリン）、進藤 泉さん（ピアノ）による コンサート



6月2日午後3時より、当院エントランスホールにて音楽コンサートを行いました。患者さまやご家族、近隣のお客さまが見守る中、「エルガー 愛のあいさつ」「クライスラー 美しきロスマリン」「愛の喜び」「ショパン ノクターン」や童謡「赤とんぼ」など数曲を演奏していただきました。ご来院の皆様は歌詞カードを見ながら「故郷」と「浜辺の歌」を歌い約1時間のコンサートは終了しました。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。