



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2017年3月

第148号

家庭の医学

肝機能障害について

肝臓の機能

肝臓（かんぞう）は、多くの細胞からなる体内最大の臓器です。肝臓には、主に3つの機能（①代謝、②解毒作用、③胆汁の生成・分泌）があります。

①代謝機能

栄養素を分解したり合成したりして身体が利用できる形に作り変えるために、栄養素を分解・合成する機能。この代謝作用が肝臓機能の中でも最も重要なものです。

（アルコールの分解）

アルコールは、90%以上が肝臓で代謝されます。そしてアセトアルデヒドに分解され、その後、酢酸、水に変わります。飲み過ぎ等でアセトアルデヒドが蓄積すると、二日酔い、肝障害などの原因となります。

②解毒作用

食べ物や飲み物の中には、栄養となるもの以外に有毒なものが含まれていることがあります。有

害物質の多くは腸から吸収され肝臓に集まってきます。

肝臓は自分の持っている解毒作用の働きによって、これらを無毒化して体外に排出する働きがあります。

③胆汁の生成・分泌

胆汁という消化液を作る機能。肝臓から分泌される胆汁酸には、コレステロールを排泄させる働きがあります。

肝障害の種類

〈脂肪肝〉

脂肪肝は、肝炎や肝硬変に進行する前段階の症状です。肝臓は、取り込んだ脂肪を処理して各細胞へ送っているのですが、その際にすべてを送り出しているわけではありません。少量の脂肪は肝臓内にストックし、それらは必要に駆られた時に送り出されるのです。

日常的に摂取する脂肪の量が多いと、肝臓内にストックされ

る量も増え、結果、脂肪肝になってしまう。食べ過ぎや飲み過ぎが日常となっていて、暴飲暴食が多い方、肥満体型の方は、脂肪肝になっている可能性が高いため、要注意です。

〈肝炎〉

肝炎には、アルコール性や薬物性、ウイルス性など、いくつかの原因があります。

(1) ウイルス性肝炎

肝炎の中でも、特に注意が必要です。それは、肝がんのほとんどがウイルス性肝炎から起こるためです。ただ、日常生活の中でウイルス性肝炎に感染する可能性はほとんどないとされているため、一度検査を受けてウイルスが発見されなければ心配は不要でしょう。ウイルスが発見された場合には、その後肝がんになる可能性が高くなるため、定期的な診断をオススメします。

(2) アルコール性肝炎

大量飲酒による脂肪肝が、さらに進行して悪化したものがアルコール性肝炎です。主な症状は、倦怠感や吐き気、黄疸などですが、はっきりと現れないこともあります。肝臓は非常に回復力が高い器官なので、アルコール性肝炎の診断を受けても、初期症状であれば飲酒量を減らすことで改善することができず、肝炎の中にはアルコールを摂取していても起る、NASH（非アルコール性脂肪性肝炎）という症状もあります。これは、栄養バランスが崩れた状態、主に肥満により引き起こされます。

〈肝硬変〉

肝硬変は、肝細胞が壊死と再生を繰り返すことで、肝臓が硬く小

さくなる病気です。肝臓の機能が低下すると、身体がだるい、疲れやすい、食欲不振、黄疸などの症状が現れますが、初期段階ではその症状に気づけないことがほとんどです。

〈肝がん（肝臓がん）〉

肝がんは、主にウイルス性肝炎から進行したものと、他の器官のがんから転移したものに分けられます。正常な肝臓から、突然肝がんになるというケースはあまり考えられませんが、初期の段階では自覚症状がなく、進行してから気がつくことがほとんどです。進行すると肝硬変の症状である食欲不振・黄疸・倦怠感などが現れます。

肝臓は沈黙の臓器！

それは、肝臓は再生能力・代償能力に優れ、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き、機能を維持するからです。

肝機能障害には初期症状がほとんどありません。病状がある程度進んでくると少しずつ倦怠感を感じるようになり、さらに悪化すると、黄疸や腹水の症状が見られるようになります。どんな病気でも早期発見が大切なので、肝機能障害の疑いがある場合は病院に行つて検査を受けましょう。

今月の目次

1 ページ 家庭の医学

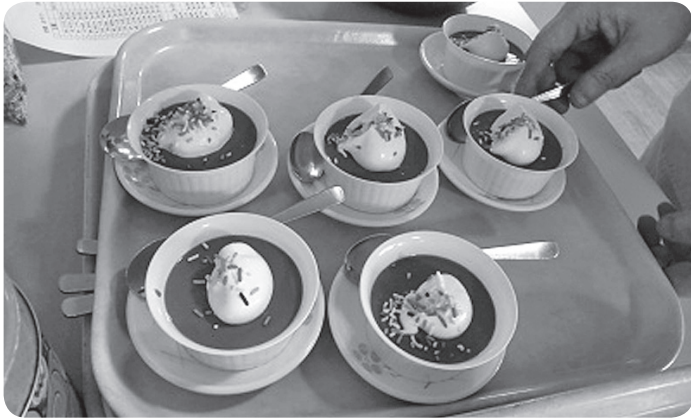
2 ページ イベントニュース・作品紹介

3 ページ リハビリコーナー・相談室より

4 ページ メディカルフロントニュースから通信
外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース



2月はバレンタインというこ
とで、チョコレートムースを利
用者さんと一緒に作りました。
美味しくできているか不安な
方もいましたが、おやつの間
には皆さんにっこり笑みを浮か
べ「甘さ控えめでおいしい」「柔
らかくて食べやすい」「きれ
いに来たね」「自分で作るとお
いしいね」とおっしゃっていま
した。バレンタインというイベ
ントを楽しんでいただけで、と

老健でバレンタインの
チョコづくり

当院では3月1日～3月31日までシミ取り・脱毛の値引
きキャンペーンを実施しております。

- ・光脱毛 通常 10,800円→半額の5,400円
- ・シミ取り 通常 10,800円→半額の5,400円
- ・ヒゲ脱毛(男性) 通常 5,400円→3,240円

※美容外科外来は水曜日午後のみです。

※診察料が別途かかります。

※効果には個人差がありますので主治医とご相談ください。

ご予約・お問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院

電話 0248-63-7299

シミ取り・脱毛
キャンペーン

でもよかったです。
これからも皆さんに楽しんで
いただけるイベントを企画して
いきたいと思えます。

通所リハビリ利用者さんの 作品紹介

今回は塩澤シゲ子さんの作品を紹介します。塩澤さんに苦労した点をお聞きしたところ、「片麻痺のため、押さえながら切ったり貼りつけたりするのが大変でした。毎日時間をみつけて作るので、日数がかかる事もあります。その分できあがった時の喜びは最高です」とのこと。塩澤さんは写真の他にどんぐりやペットボトルのキャップを使って、可愛らしいブローチやキーホルダー等をたくさん作っています。



毛糸絵「開運 金鶏図」



切絵「飛天」

「慢性腎臓病とリハビリテーション」

①腎臓病の運動の必要性

安静にすることが治療の一つと考えられがちですが、腎臓病では安静がかえって心臓や血管の病気を増加させることになると言われています。つまり、透析患者にとっての運動不足は寿命の低下を引き起こすのです。

また、運動疲労を起こさない程度の有酸素運動を継続して行う事で腎臓病を悪化させないとも言われています。

②腎臓リハビリテーションの内容

透析をしている患者は、透析を行わない日も有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、透析の効果を高めることができます。

透析を行っている間でも、透析中の寝ている姿勢で行える有酸素運動や低負荷での筋力トレーニングを行う事で、身体能力や透析効果の向上に有用だと言われております。

③有酸素運動の方法

自転車漕ぎやウォーキングなどを行います。運動の目安としては、少し息切れがする程度の運動を20分～30分間連続して行います。

※脈拍が1分間に110～130拍となるのが目安です。



参考文献：臨床リハ 第24巻・第10号・2015年10月号より

相談室より

“認知症サポーター”とは

厚労省では2025年に認知症高齢者は700万人を超え、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると予測しています。政府が進める認知症施策として厚労省より発表された「新オレンジプラン」では、認知症の人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域の良い環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すとされています。認知症への理解を深めるための普及、啓発の推進として、認知症サポーターの要請と活動の支援があります。

“認知症サポーター”とは、「認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る応援者」です。地域で認知症の人や家族に声をかけあい、支えながら、その人らしく生活できることをサポートします。地域や学校、企業で「認知症サポーター養成講座」が開催されています。受講した方には“認知症サポーター”の証としてブレスレッド「オレンジリング」が配布されます。「オレンジリング」を日常生活の中で着用していただき、自分の出来る範囲で活動していただけることが期待されています。

～認知症サポーターに期待されること～

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見を持たない。
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
4. 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
5. まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。



◎受講を希望される方は、各自治体事務局へお問い合わせ下さい。

須賀川市 長寿福祉課 0248-88-8116
鏡石町 健康福祉課 0248-62-2115
天栄村 住民福祉課 0248-82-3800



家でできるトレーニング ～脚～

筋肉は、年齢と共に衰えやすくなります。その中でも、脚の筋肉は特に衰えやすいものです。また、ふくらはぎは第二の心臓とも言われています。通常は歩くことで下半身の筋肉が収縮し、血液が心臓に戻りますが、歩かなくなったり、ふくらはぎの筋肉が弱くなると、血液が戻りにくくなり、心臓の動きが低下します。それが浮腫みの原因になることもあります。健康を維持する為にも下半身の筋肉は特に重要です。今回は下半身を自宅で鍛える事ができるトレーニングを紹介したいと思います。

1日10回を週3回目安が理想です。さくらでは専門トレーナーがこのように簡単にできる運動のアドバイスも行っております。

見学や体験のご予約も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。



①膝をつま先より前に出さないようにお尻を突出します。



②①の状態から立ち上がり、踵を浮かせ身体を伸ばします。

メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!
☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

眼科の診療を行っています

禁煙治療を行っています

皮膚科の診療を行っています

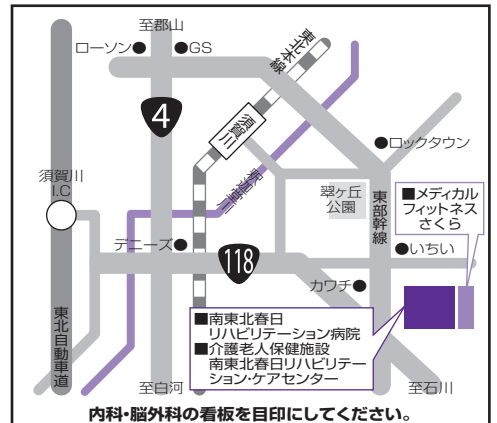
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279

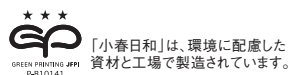
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

