# かなえ

# 第118号(令和4年8月)

## 医療法人社団鼎会 三和病院

松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202 http://www.sanwa-hsp.or.jp

# 医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 **☎**047-312-8830 **http://www.y-sanwa-cl.com** 

# 尸定邸茅葺門を描え

間は割竹が挟まれている。屋根の茅は何層にもふかれ、屋根全体根には苔が付き、戸定邸の格にふさわしい。門の戸は板張で、板の口、茅葺門を描く。入口の石段を上ると格式のある門がある。屋ペットボトルが必需品である。今回は5月に訪れた戸定邸の入7月に入り、晴天が続く。今日も32℃の外に出かける時は手に7月に入り、晴天が続く。今日も32℃の外に出かける時は手に

日祝祭日と戸定の日に実施) 絵、文 菅谷 功 2022年6月あり戸定邸全体を理解するのに便利である。(ガイド日は金土る戸定邸である。この戸定邸を 30分ほど案内してくれるガイドがいる。また、房総の魅力500選にも選ばれた美しい歴史のあい径。また、房総の魅力500選にも選ばれた美しい歴史のあ張の上部は格子が組まれている。門の左側には巨木の銀杏、右側は横張の太い木で支え、下から丸竹が垂木として支える。また横は横張の太い木で支え、下から丸竹が垂木として支える。また横



血液検査や腹部エコー検査で脂肪肝と言われたことのある方は多いと思います。実は日本人の30%に脂肪肝があるとも言われています。症状はありませんから、なんとなく、やせればいいんだよね~、じゃあ明日から気をつけよう!とそのまま忘れていませんか?たしかに30%もの方にあるなら、なかなか病気と思えません。でも脂肪肝を放置すると重大な病気に繋がることがあります。今回は脂肪肝のうち、お酒もたいして飲まないのに脂肪肝が起こる<非アルコール性脂肪性肝疾患>についてお話ししたいと思います。

#### **◆非アルコール性脂肪性肝疾患ってなに?**

非アルコール性脂肪性肝疾患(以下〈この脂肪肝〉)は、適量(※注)以下のアルコールしか飲まないか、飲酒習慣がない方に起こる脂肪肝です。この脂肪肝は肥満の方に多く 高度肥満者では約80%に合併すると言われている一方、非肥満の方の約15%にも合併しています。

#### ◆この脂肪肝はなんで治さなくちゃいけないの?

この脂肪肝の方には、メタボリック症候群、糖尿病、脂質異常症を伴うことが多く、その結果、脳梗塞や心筋梗塞の発症が多くなります。一方で、この脂肪肝がよくなると、糖尿病や脂質異常症もよくなってきます。2型糖尿病の約5人に1人が非アルコール性脂肪肝炎(下記)に進展することもわかっています。もちろん脂質異常の合併も重大です。

#### ◆この脂肪肝はどうやって治すの?

肥満がある方はまずはなんと言っても食事運動療法による減量が望まれます。太ってないのにこの脂肪肝のある方では、20歳の時に比べて大幅な体重増加があったり、週3回以上の就寝前2時間以内の食事摂取があったり、適量以下ではあっても飲酒習慣のあったりする方

が多いとのこと。心当たりのある方は、生活習慣を改善してみましょう。(ただし、元々太っていない方は痩せすぎに注意。2kgぐらいの減量でもかなり改善することがあります。)

#### ◆進行すると非アルコール性脂肪性肝炎へ

この脂肪肝の10-20%が非アルコール性脂肪肝炎 (以下NASH)に進行すると推定されています。肝炎から さらに肝硬変となり肝臓がんの発症リスクも高くなりま すから、NASHの方は、脳梗塞や心筋梗塞以外に肝硬変 や肝臓がんにも注意が必要です。例えば、糖尿病の方の 死因の約9%が肝臓の病気です。

#### ◆他の治療法の検討

結局食事と運動かぁ、それができたらとっくに治ってる よ、とがっかりさせてしまったかもしれません。

現在、腸内細菌由来の毒素が肝臓に流れ込んで肝臓に炎症を起こしてNASHの発症に関わりそうだ、ということなどが注目され、研究されています。例えば、高脂肪食、果糖、抗生物質、非ステロイド系解熱鎮痛剤(ロキソニンやブルフェンなどの痛み止め)、カフェイン、食品添加物、などの摂取や腸内細菌叢の異常などが、腸のバリア機能を低下させて毒素が流れ込みやすくなるようです。そこで、脂肪肝を起こしにくいように腸内環境を改善する薬も検討されています。すぐに減量が難しくても、まずは甘い清涼飲料水をやめて、高脂肪食、カフェイン摂取を減らしましょう。痛み止めもできるだけ減らしてみてください。

※注:適量とは、1日あたり、およそ5%のビールなら 500ml、15%の日本酒なら1合、12%のワインならグ ラス2杯(240ml)程度と言われています。

# Q LED照明について (P

昨今電気代の値上げや電力のひっ迫した状況が続いている事をニュース等でご覧になった方も少なくないと思います。特に夏場の電力はエアコンを使用するため電力需要が上がります。今回はLED照明についてのお話しです。

LED照明と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか? 「寿命が長い」「電気代が安い」「省エネ」等というイ メージがあるかと思います。現在の三和病院内の照明は一部だけLED照明を使用しています。当院は、ほぼ全ての照明をLED照明へ切り替える工事を8月~10月にかけて進めて行く予定です。このようにLED照明へ変更するメリットやデメリットについて紹介していきたいと思います。

# **▼ LEDのメリット**

- •省エネ(二酸化炭素の排出量が少なく環境に やさしい)
- •長寿命(長持ち)
- 点灯消灯を繰り返しても寿命に影響がない
- •紫外線、赤外線の放出が極めて微量

LEDはご存知の通り、消費電力量が少なく、一般電球に比べると約1/5~1/7と言われています。また電球の寿命は40,000時間と言われていますので、1日10時間使用しても10年~11年持つ計算になります。(白熱電球約1,000~2,000時間3か月~6か月、蛍光灯約6,000~12,000時間1年8ヶ月~3年3ヶ月※1日10時間使用した場合)

あまり知られていないと思いますが、LEDには紫外線、赤外線が殆ど含まれておりません。その為、虫が集まりにくいという特徴があります。虫は単に光に集まっているのではなく、紫外線に引き寄せられる習性があります。また、紫外線が殆ど含まれていないので、絵画などの美術品・工芸品などの展示物の色褪せや劣化を防止する事ができる為、美術館や博物館などでも使用されています。

# 🎑 LEDのデメリット

- 価格が高い イニシャルコストがかかる
- •熱に弱い(高温環境)



LEDは、やはり電球の価格が高いです。LED蛍光灯を導入するには、工事が必要な場合もあるので初期コストがかかってしまいます。また、LED照明は熱に弱い為、高温に晒されるような環境(浴室など熱がこもる場所)で使用すると損傷する可能性がある為、使う場所に向き・不向きがあります。

今般の電気料金の値上げ等で、病院の電気代が年間で数百万円も上がる見込みとなっています。その為、初期コストがかかっても最終的には全体として電気料金が下げられる様取り組んでいます。

この様にLED照明にはメリット、デメリットがありますので、その中で総合的に判断をして使用する事が大切です。

暑い日が続きますが、当院でも省エネルギー・節電の 取り組みの推進に一層努力して行きたいと思います。

# 院内感染対策にご協力をお願いいたします

発熱・咽頭痛・風邪症状・急性の下痢・新型コロナウィルス患者 との接触歴有・渡航歴など当てはまる方、

花粉症症状の方は事前にお電話にて連絡をしてください。 院内に入られる際には、不織布マスクを着用いただき、 手指消毒と検温にご協力をお願いします。

**2047-712-0202** 



# 鼎会からの お知らせ



\*\*\*\*\*\*

# 休診のお知らせ

# 八柱三和クリニック

8月1日(月)…… 内 鈴木 明子 医師 8月2日(火)……内 科 鈴木 明子 医師 8月 4 日(木) …… 内 科 鈴木 明子 医師 8月10日(水)…… 内 科 神﨑 哲人 医師 8月27日(土)…… 内 科 塚原 隆伊 医師



# 和病院

渡辺

8月15日(月) … 乳腺外科

0/1/50(/1/	エロルバンコーコー	
8月16日(火)	内 科	安東 泰希 医師
8月20日(土)	内 科	高林克日己 医師
8月25日(木)	内 科	松戸 隆之 医師
8月27日(土)	整形外科	野本 尭 医師 (代診 稲垣 健太医師)
9月 3 日(土)	整形外科	稲垣 健太 医師 (代診 野本 尭医師)
9月7日(水)	消化器外科	宇田川 勝 医師
9月8日(木)	内 科	松戸 隆之 医師
9月21日(水)	内 科	渡邉 直 医師
9月21日(水)	内 科	鈴木 智 医師
9月24日(土)	内 科	鈴木 智 医師
9月24日(土)	整形外科	野本 尭 医師
		(代診 稲垣 健太医師)
9月26日(月)	乳腺外科	渡辺 修 医師
9月28日(水)	消化器外科	宇田川 勝 医師
9月29日(木)	内 科	松戸 隆之 医師

# 医療法人社団鼎会への寄付金の ご協力をお願いしております

#### 医療法人社団鼎会基金へのご協力ありがとうございました

多数の方々よりご協力をいただきました基金の募集は一旦終了とさ せていただきます。皆様のご協力ご支援に深く感謝申し上げ、心より御 礼申し上げます。ご協力いただきました基金につきましては引き続き大 切に運用させていただきます。

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、 地域に根差した医療活動を運営してまいりました。 新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良 い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継 続していくために一層の努力を重ねてまいります。

### 寄付金につきましては引き続きご協力をお願いしております。

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL 047-712-0202

## 三和病院•八柱駅間

# シャトルバス運行予定表

	八柱	駅発			三種	[]病[	院 発
8時	30	50			40		
9時	10	30	50	_	00	20	40
10時	30	50			20	40	
11時	10	30	50		00	20	40
12時	30	50		-	20	40	
13時	10	30		-	00	20	50*
	昼休み			※土曜日のみ運行 土曜の最終便			
14時	20	40			10	30	50
15時	00	20	40	-	10	30	
16時	20	40		-	10	30	50
17時	00	20		-	10	30	45*



#### ※この便は状況に応じて増便いたします。

- ※交通状況等によって時間通りに運行できない
- ※ 又越があります。 ※ 日曜・秋日・年末年始 (12/30~1/3) は運行 しておりません。 ※定められたバス停などはございません。
- ※走められてハス庁はことになられた。 ※八柱駅の交番前を目安に発着しております。 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、 交番前に停車できない場合がございます。 その際は、ロータリー内の可能なスペースに 停車致しますので、ご了承下さいませ。