

医療法人松田会松田病院 広報誌

Evergreen Life

2024.10

Vol. **43**



特集 あなたの肝臓、健康ですか？

皆さんは「肝臓」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか？健康診断で調べる「肝機能」、お酒を処理してくれるところ、「休肝日」ってなかなか難しい、脂肪肝って言われちゃった、そんな方もいるかもしれません。

自分の肝臓の健康状態、普段はあまり気にしないでお過ごしの方がほとんどでしょう。ということで、今号の巻頭特集は「あなたの肝臓、健康ですか？」と題して肝臓についてのお話をします。

「肝機能」：実はこれが重要

「健康診断で肝機能がひっかかった…」
厚生労働省の報告によると、去年の健康診断で肝機能に異常があった方は全体の15%程度でした。採血検査は、数値が基準より高い方が異常の場合と低い方が異常の場合がありますが、健康診断で測定する肝機能は「高いと異常値」です。よく知られているのは「ガンマ(γ)-GTP」という項目でしょう。特にお酒を飲む方で高値に

なりやすいといわれています。その他にAST、ALTという項目も測定しますが、こちらはあまり興味がない方も多かもしれません。

さて、昨年日本肝臓学会は「奈良宣言 2023」という提言を出しました。

これは「ALT値が30を超えていた場合、まずかかりつけ医等を受診しましょう」というもので、肝臓病の早期発見・早期治療を目的としています。

(画像①)

さきほど出てきた肝機能の項目、ASTとALTは「肝細胞のダメージの程度」を表すデータです。特にALTは肝臓との関連性が高いのでこれを目安にしており、今までの「基準値」上限ではなく「30を超えたら」を注意すべきレベルとしています。いちどご自身の健康診断の結果を見直してみてください。「ALT」の数値はいくつでしたか？ALT値が30を超えていたら、かかりつけの受診をお勧めします。(画像②)

画像①日本肝臓学会 HPより

Stop
Chronic liver disease 慢性肝臓病
CLD

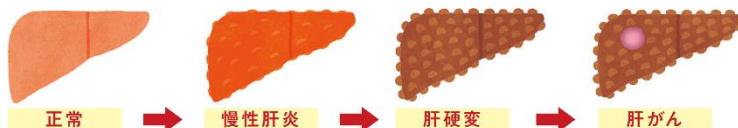
ALT over
30 U/L

第59回 日本肝臓学会総会 **奈良宣言2023** ALT>30で
かかりつけ医を受診しましょう

肝機能の数値が基準内でも、
肝炎が進行してるかもしれません。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎が進行していても自覚症状がないことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が早くなります。

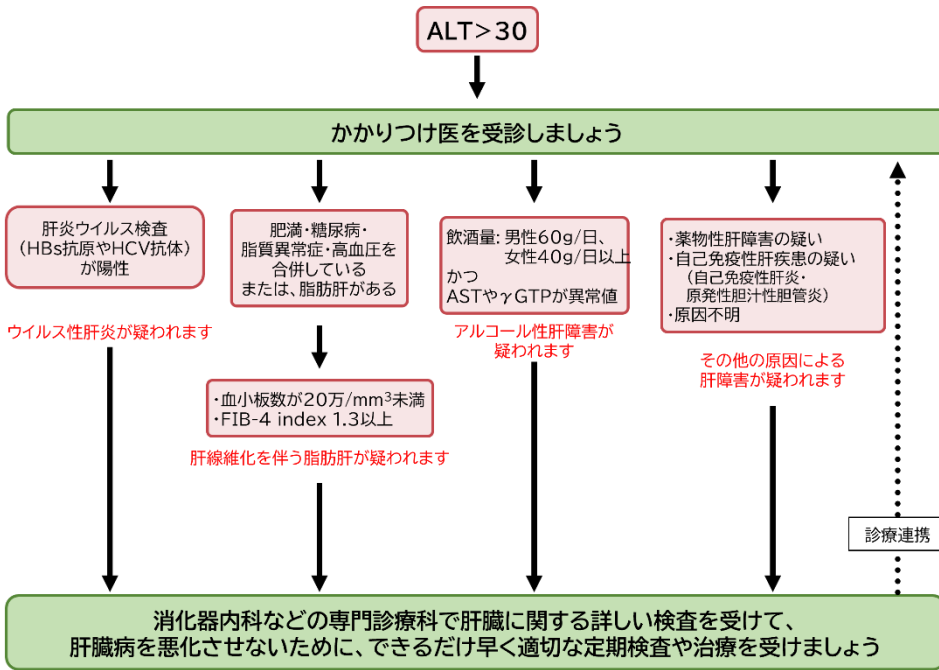
肝炎ウイルスから
発症する病気



場合によっては、慢性肝炎から突然肝がんを発症することもあります。

一般社団法人
日本肝臓学会：
奈良宣言特設サイト





厚生労働省：
「知って、肝炎プロジェクト」

病院では、肝障害の原因をさぐるため肝炎ウイルス検査、脂肪肝の有無、薬物性や免疫性などその他の原因のチェックを行います。

なお肝炎ウイルス検査は、仙台市の無料検診を受けられる場合があります。近年、ウイルス性肝炎の治療は劇的な進化を遂げており、治療により肝臓病から命を守ることができるようになりました。ご心配な方はいちど検査を受けてみてはいかがでしょうか。

(市の無料検診は現時点で2025年3月末までの予定です。検診対象に該当するかどうかは病院でご相談ください)

「脂肪性肝疾患」： 肝臓もメタボに苦しんでいる

病院で検査を受けると「脂肪肝」と言われることがあります。これは肝臓の細胞の中に栄養分（中性脂肪）が溜まってしまった状態で、病名としては「脂肪性肝疾患」といいます。

原因はアルコールの多量摂取、生活習慣の乱れを背景とした肥満などが主なものですが、それ以外にも薬物や他の病気、遺伝子異常などが原因にな

ることもあります。

診断には、お腹の超音波検査（腹部エコー）が有用です。肝臓の細胞の中に溜まった脂肪分はエコー画像で白く映るため、肝臓が通常よりも白くみえるようになります。（画像③）



画像③ 脂肪の溜まった肝臓：
画面左上が肝臓、右下が隣接する腎臓です。
脂肪肝の肝臓は腎臓に比べて白っぽく見えます。

脂肪性肝疾患は近年急増しており、多くは肥満・糖尿病、脂質異常症・高血圧を伴いメタボリックシンドロームとも密接に関連しています。（メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより動脈硬化が進行しやすくなり、心臓病や脳卒くな

どの発症リスクが高くなる状態です)

また単に脂肪が溜まるだけではなく、肝炎を発症し、進行して肝硬変、肝がんになることもあります。ウイルス性肝炎が薬でコントロールできるようになってきた今、脂肪性肝疾患が原因でおこる肝硬変・肝がんの急増が問題となっています。

「線維化」：肝硬変の入り口

さて、脂肪性肝疾患において「単に脂肪が溜まっているだけ」と「肝炎が進行して肝硬変になるリスクがある」をどのように見分けていくのでしょうか。肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれるように、かなり病気が進行しないと自覚症状は出ないので、自覚症状では見分けることができません。

ここで重要なのが「線維化」という言葉です。炎症がおこって肝細胞が壊れた跡に線維がたまり、肝臓が硬くなることを言います。これが進むと肝硬変になるため、線維化は肝硬変へ進行しているかどうかの目安になるわけです。

厳密には肝臓の細胞を採取し、顕微鏡で診断する検査（肝生検）が根拠となりますが、最近には体に傷をつけずに測定する技術が進んできました。その一つが「超音波エラストグラフィー」という超音波（エコー）を使った検査方法です。（画像④）

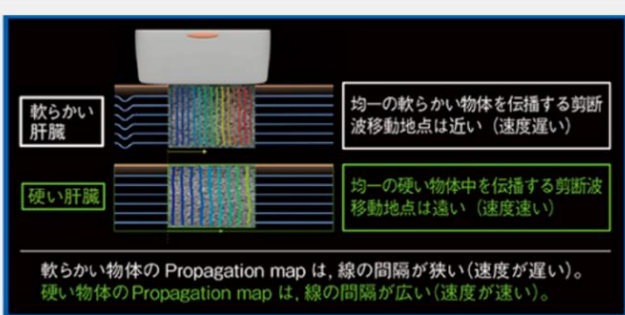
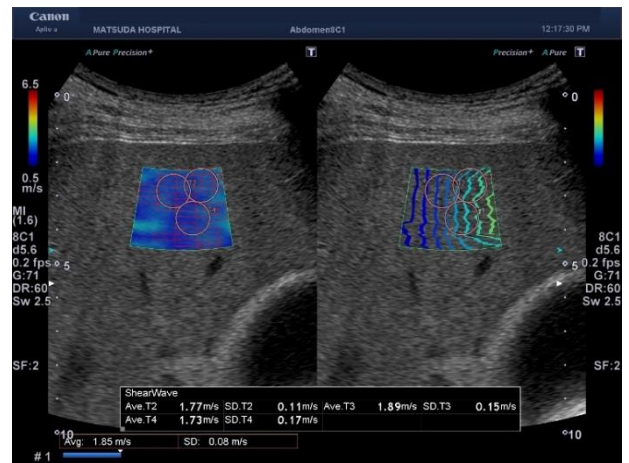


図4 SWEの原理 (Propagation map)

画像④
Canonメディカルシステムズ セミナーレポートより

この検査方法では、パルス状の超音波を肝臓に当てて、発生する波が肝臓の中で伝わっていく速度を計測します。超音波が伝わる速度は、正常のやわらかい肝臓ではゆっくり、病気が進行して硬く

なった肝臓では早くなるため、肝臓がどの程度硬くなっているか「線維化」の程度を測定することができます。（画像⑤）



画像⑤ 線維化の疑われる「硬さ」のある肝臓

当院でも優秀な超音波検査士がこの検査を担当しています。「脂肪肝と言われたけど、線維化が進行しているのか心配！」という方は担当医に相談してみてください。

また血液検査では、一般的な肝機能のほかに血小板数、アルブミン（血液中のたんぱく質の一種）、糖尿病合併の有無、肝線維化マーカーといわれる採血検査も診断の手がかりになります。

「さいごに」： 肝臓の健康のために

肝臓の健康のためのキーワード「肝機能」、「脂肪肝（脂肪性肝疾患）」、「線維化」について解説しました。

「肝機能」はALTが30を超えていたら、かかりつけを受診して相談してみましょう。肝機能障害の原因を調べ、治療法がある病気はその治療を受けることが大切です。

肝機能の数値が高いことは、すなわち肝細胞が毎日大量に破壊されていることを意味します。肝臓が弱ったときにでる症状は「痛み」ではなく、「黄だん」や「腹水によるお腹の張り・膨満感」

や「足のむくみ」だったりします。肝臓は再生力のある臓器ですが、このような症状が出る進行した状態からの回復は難しいです。まずは健康診断を受けて、異常値の場合は放置せずに病院を受診しましょう。

「脂肪肝（脂肪性肝疾患）」はメタボリックシンドロームとも密接に関連する病態です。心臓病や脳卒中といった心血管疾患のリスクも高まり、また肝炎をおこし肝硬変に進行したり、肝がんを発症することもあります。

過食・運動不足、肥満、糖尿病、飲酒、脂質異常などの背景がないか調べ、ライフスタイルの改善が必要です。自覚症状がなくても、採血や超音波検査など定期チェックを受けましょう。

肝臓が炎症をおこし細胞レベルで傷害が続くと「線維化」が起こります。進行すると肝硬変になり、肝臓の健康が大きく損なわれます。最近では超

音波検査で体に傷をつけずに線維化の検査ができるようになりました。

線維化が進んでいる肝臓の場合は、肝硬変・肝がんのリスクが高まるため食事療法・運動療法のほか薬での治療を行うこともあります。将来的には肝臓の線維化をおさえる薬も登場する見込みです。

最後までお読みいただきありがとうございました。帰宅されたらぜひ、ご自身の肝機能のデータを確認してみてください。ALT値はいくつでしたか？

文責 西岡（消化器内科）

参考文献：

- ・厚生労働省 定期健康診断結果報告（2023年）
- ・患者さんご家族のためのNAFLD/NASHガイド（日本消化器病学会編）
- ・肝臓病の理解のために（日本肝臓学会）



エコー検査の様子



画像検査科スタッフ



奈良宣言 啓発動画「はたらく肝臓」

taisho.ent.box.comに移動します。読み込みに時間がかかります。動画を再生する際は音量にご注意ください。

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種は、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。
インフルエンザワクチン接種を受けてから抵抗力がつくまで2週間程度かかります。

令和6年10月1日（火）よりインフルエンザワクチン接種を開始いたします。

当院は、仙台市・富谷市・黒川郡に住民票がある65歳以上の方は予防接種の助成を使うことができます。

■助成対象者

（期間：令和6年10月2日～令和7年1月31日）

【仙台市に住民票がある方】

- I. 接種日に65歳以上の方 【¥1,500】 ※自己負担額
- II. 接種日に60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方（身体障害者手帳1級に相当）【¥1,500】 ※自己負担額
- III. I・IIに該当する生活保護・市民税非課税世帯 【無料】
※生活保護の方は、生活保護支給票を提示して頂きます。
※市民税非課税世帯の方は確認通知書又は介護保険料決定通知書(保険所得段階1～4のもの)を提示して頂きます。
確認通知書→仙台市健康安全課へ事前申請が必要となります。
介護保険料決定通知書→通知書の保険所得段階が1～4の方のみ無料となります。
- IV. 原発避難者特例法に基づき、指定された市町村からの避難者で仙台市に住民票を移していない方でも仙台市と同様に助成が受けられます。

【富谷市・大和町・大衡村・大郷町に住民票がある方】

- I. 接種日に65歳以上の方 【¥1,500】 ※自己負担額
 - II. 接種日に60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方（身体障害者手帳1級に相当）【¥1,500】 ※自己負担額
 - III. I・IIに該当する生活保護の方 【無料】
- ※ 大衡村の対象者は全て無料となります。

【助成がない方】 【¥3,800】 ※自己負担額

※上記市町村以外で宮城県内に住民票がある65歳以上の方は、予防接種の助成がある場合がございます。
詳細は各市町村にご確認ください。

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

当院は、仙台市・富谷市・黒川郡に住民票がある65歳以上の方は予防接種の助成を使うことができます。

■助成対象者

（期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日）

- ① 令和6年度に次の年齢になる方 ⇒ 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
- ② 接種日に60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方（身体障害者手帳1級に相当）

助成がある方の接種費用

【仙台市に住民票がある方】 ¥5,000 ※自己負担額

【富谷市・黒川郡に住民票がある方】 ¥4,000 ※自己負担額

※上記市町村以外で宮城県内に住民票がある65歳以上の方は、予防接種の助成がある場合がございます。
詳細は各市町村にご確認ください。

上記の予防接種は、いずれも原則として「予約制」となります。

当院での予防接種についてご不明な点がございましたら、受付窓口又は医事課へご相談ください。

管理栄養士のおすすめレシピ

さつまいもとひじきのサラダ

松田病院の病院食でも提供しています！



ミックスベジタブル以外でも、
枝豆やツナなど色々な食材と
組み合わせるのもおすすめです。



材料（2人分）

- ・ さつまいも …… 80 g
- ・ 干しひじき …… 4 g
- ・ ミックスベジタブル …… 40 g
- ・ マヨネーズ …… 300 ml
- ・ 塩胡椒 …… 少々

1人あたり

- エネルギー：132 kcal
- 食物繊維：2.8 g
- 塩分：0.3 g

作り方

1. さつまいもは1 cm角の大きさに切り、耐熱ボウルに入れ電子レンジで3分ほど加熱し粗熱を取る。ひじきは水で戻し水気を切る。
2. ひじきは水で戻しも水気を切る。ミックスベジタブルは耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱し解凍する。
3. 1と2、調味料を混ぜ合わせる。

不安なことはご相談ください！

医療と介護のコンシェルジュ

介護保険って
どんなことが
できるの？

ご相談は
無料です

リハビリして
元気に過ごすには
どうしたらいい？

介護保険の
申込み方が
わからない

最近、物忘れが
増えている気がする

病気で体が不自由に。
これからどうしたら
いいのかわからない不安...

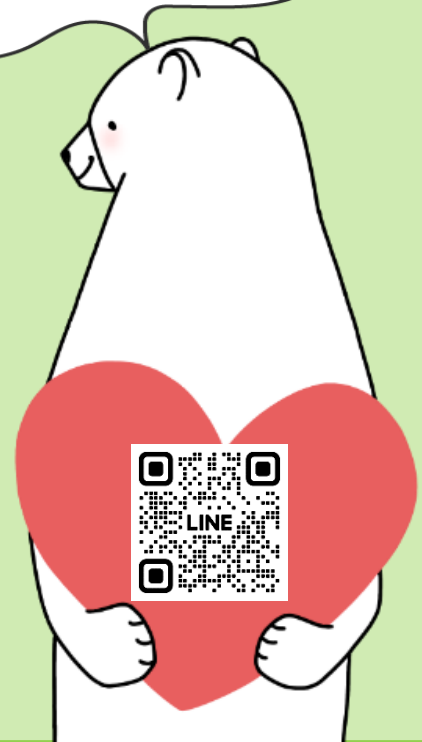
当法人の個人情報保護規定に基づき、
ご相談いただいた内容・秘密は固くお守りいたします。

 **022-378-6123**
(月～金 9:00～17:00)

お電話でのご相談、
対面でのご相談、
いずれも承ります。



公式LINEで情報を発信中です。
ぜひご登録ください！



公式 Youtubeチャンネルも
よろしくお願いいたします！



医療・介護・保育と
幅広く発信していく
予定です。



長い名前だけど
どんなサービス？

定期巡回・随時対応型
訪問介護看護の職員に
1日密着

医療法人 松田会

要支援の方 編

医療法人 社団光友会
アルパイン川崎
訪問リハビリテーション

外来予定表

整形・内科

平日 診療時間 8:30-11:30/14:00-17:00

土曜日は13:00迄、日曜日は9:00-12:00迄 外来診療を行っております。

2024.10.1~

整形 外科	外来予定 全一覽表 常勤・非常勤	午前	前半 受付時間 9:30迄	月	火	水	木	金	土	10月 5日、19日	10月 12日、26日
				松田 倫政	松田 倫政	松田 倫政	松田 倫政	松田 倫政		11月 2日、16日、30日	11月 9日
			松田 倫治	榎本 修	小林 力	中村 (受付9:30迄)	中村 泰裕	12月 14日、28日		12月 7日、21日	
			佐々木/予約	松田 倫治	山城 正浩	安藤 晃	榎本 修	松田倫政/10:00迄		松田倫政/10:00迄	
			山田 祐一郎	安藤 晃	澤田 匡弘	藤井 玄二	山城 正浩	山田 祐一郎		藤井 玄二	
				三浦 隆徳	井樋[肩]/予約	山田 祐一郎	藤井 玄二	中村 泰裕		佐々木 健	
					榎本 修	榎本 修	甲川/予約	澤田 匡弘		千葉 武志	
			後半 受付時間 11:30迄	松田 倫治	榎本 修	松田 倫政	山田 祐一郎	中村 泰裕		安藤 晃	松田 倫治
			佐々木/予約	松田 倫治	山城 正浩	安藤 晃	千葉 武志	安藤 晃		三浦 隆徳	
			山田 祐一郎	安藤 晃	澤田 匡弘	藤井/乳幼児のみ受付	榎本 修	藤井 玄二		三浦 隆徳	
安藤 晃	三浦 隆徳	榎本 修	榎本 修	山城 正浩	甲川/予約						
午後	前半 受付時間 15:00迄	安藤 晃	笠間/初診は予約	松田 倫政	榎本 修	榎本 修	土曜日 9:00-12:00				
		小林 力	佐々木/予約	信田/第2,4週	佐々木/予約	千葉 武志	外科系非常勤医師				
	山田 祐一郎	松田 倫治	山城 正浩	澤田/15:00開始	小林 力						
		三浦 隆徳	山田 祐一郎	山田 祐一郎	三浦 隆徳						
	後半 受付時間 17:00迄	安藤 晃	笠間/初診は予約	松田 倫政	榎本 修	榎本 修					
	澤田/15:00開始	佐々木/予約	信田/第2,4週	佐々木/予約	千葉 武志						
	山田 祐一郎	松田 倫治	山城 正浩	澤田/15:00開始	三浦 隆徳						
		三浦 隆徳	山田 祐一郎	山田 祐一郎							
		山田 祐一郎									

土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。
最新の情報は、[ホームページ](#)でご確認願います。

内科	外来予定 全一覽表 常勤・非常勤	午前	前半 受付時間 9:30迄	月	火	水	木	金	土	非常勤医師	
				松田 恵三郎/松田 泰史	中山[循]	松田 恵三郎/松田 泰史	佐藤[循]	松田 恵三郎/松田 泰史		前半 受付時間 10:00迄	曾根 眞一郎
			宮下 起幸	木村/9:30開始	非常勤医師	小野寺/予約	非常勤医師/第1,3,5週	武藤 元		松田 泰史(第1,3,5週)	
			西岡 可奈	武藤 元	石井(リウマチ科)	武藤 元	中井 茂康	松田 泰史(第1,3,5週)		非常勤医師(第2,4週)	
				西岡 可奈		西岡 可奈	宮下 起幸	非常勤医師(第2,4週)		永野 功(第2週)	
				小野寺/予約			増田/予約 (第2,4週)	非常勤医師			
			後半 受付時間 11:30迄	松田 恵三郎/松田 泰史	中山[循]	松田 恵三郎/松田 泰史	佐藤[循]	松田 恵三郎/松田 泰史		後半 受付時間 13:00迄	中井 茂康(12:00迄)
			宮下 起幸	木村 雄一郎	中井 茂康	小野寺/予約	非常勤医師/第1,3,5週	松田 泰史		非常勤医師(第2,4週)	
			西岡 可奈	西岡 可奈	非常勤医師	武藤 元	中井 茂康	非常勤医師(第2,4週)		永野 功(第2週)	
				小野寺/予約	石井(リウマチ科)	西岡 可奈	宮下 起幸				
午後	受付時間 17:00迄	松田 好史	曾根 眞一郎	山本 直弘	小西/予約	松田 好史	土曜日 9:00-12:00				
		中井 茂康	中井 茂康	非常勤医師	佐藤[循]	非常勤医師	内科系非常勤医師				
	武藤 元	安田 聡[循] (受付16:00迄)	武藤 元	中井 茂康	武藤 元						
	寺嶋[循]/予約			宮下 起幸	増田/予約 (第2,4週)						
					心外来/予約						

土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。
最新の情報は、[ホームページ](#)でご確認願います。

注) 上記の外来予定表は、2024年(令和6年)10月1日時点で作成しております。
担当医は、学会への参加・急患対応等により変更になる場合がございます。
最新の情報は、[ホームページ](#)でご確認願います。



当日の外来担当医
掲載しております

外来予定表

形成外科・皮膚科・眼科・耳鼻いんこう科
 歯科・泌尿器科・精神科（エバーグリーン病院）

平日 診療時間 8:30-11:30/14:00-17:00 土曜日は13:00迄 外来診療を行なっております。

2024.10.1~

形成外科		月	火	水	木	金
	午前	松田倫史 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [手外科]

	土
午前	非常勤医師 (9:00~) [手外科]

皮膚科		月	火	水	木	金
	午前	山田 容子 相場 節也	山田 容子 相場 節也	山田 容子 相場 節也	山田 容子 相場 節也	山田 容子 相場 節也
	午後	山田 容子 相場 節也	山田 容子 相場 節也	山田 容子	山田 容子 相場 (~16:30)	山田 容子 相場 節也

	土
午前	非常勤医師(第2,4週)

※土曜受付：12時迄
 ※第1,3,5週土曜休診

眼科		月	火	水	木	金
	午前	面高 宗子 (9:00~)	伊藤 亜紀 (9:00~)	伊藤 亜紀 (9:00~)	萱場 寛子 (9:00~)	浅野 浩一 (9:00~)
	午後	伊藤 亜紀 (~16:45)	浅野 浩一	手術	高橋 絵利子	伊藤 亜紀 (~16:45)

	土
午前	非常勤医師(9:00~)

※土曜受付：12時迄

耳鼻いんこう科		月	火	水	木	金
	午前	石戸谷 雅子 (9:00~)	川瀬 哲明 (9:00~)	川瀬 哲明 (9:00~)	石戸谷 雅子 (9:00~)	非常勤医師 (9:00~)

	土
午前	非常勤医師 (9:00~)

※土曜受付：12時迄

泌尿器科		月	火	水	木	金
	午前	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄

	土
午前	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄

歯科は、原則として【予約制】です。お待たせしないよう、予約にご協力願います。

歯科		月	火	水	木	金
	午前	今野 俊彦 松田 倫和 ※9:00診療開始	今野 俊彦 [口腔外科] 武田 雄利	今野 俊彦 松田 倫和 [歯周病] 天雲 太一	今野 俊彦 松田 倫和	今野 俊彦 松田 倫和
	午後	今野 俊彦 松田 倫和	今野 俊彦 松田 倫和 [口腔外科] 武田 雄利	今野 俊彦 松田 倫和 [歯周病] 天雲 太一	今野 俊彦 松田 倫和	今野 俊彦 松田 倫和 小川 萌

	土
午前	松田 倫和 [補綴]小川 徹
午後	■矯正歯科 診療日 ・毎月 第1土曜 10:00~12:30 13:00~17:00

医療法人松田会 エバーグリーン病院（松田病院 南側に隣接）

電話 022-378-3838

診療科目：精神科（一般精神科外来） 認知症・うつ病・統合失調症・睡眠障害・パニック障害・摂食障害

精神科		月	火	水	木	金
	午前 8:30 - 11:30	小高 晃 西條 稔 瀬川 克己 鈴木 一正	小高 晃 西條 稔	小高 晃 西條 稔 鈴木 一正 ※2	小高 晃 瀬川 克己 鈴木 一正 ※2	小高 晃 西條 稔 鈴木 一正
	午後 14:00 - 17:00	小高 晃 西條 稔 瀬川 克己 鈴木 一正		小高 晃 ※3 西條 稔 鈴木 一正 ※2	小高 晃 瀬川 克己 鈴木 一正 ※2	西條 稔 鈴木 一正

	土
午前	小高 晃 ※1 西條 稔 ※1

新患の方は予約制になります。事前にお電話にてお問い合わせください。午前の新患は10:30まで。午後の新患は16:00まで受付です。

- ※1 土曜日の受付時間は8:30-12:00になります
- ※2 鈴木医師の休診 第2・第4（水）（木）、第5（水）
- ※3 小高医師の休診 第1・第4（水）



「咲く蕾 10年前の 10の夢」

10年前、2014年。

松田病院広報誌「エバーグリーン・ライフ」は発刊しました。

誰ひとり編集経験者がいないというメンバーが集いました。

メンバー皆で力を合わせ、対等に自由闊達に意見を交わす日々。

「こうなったらいいな。。。そのためにはどうすればいいか。。。」と、
様々な夢を具現化すべく、試行錯誤しながら手探りで取り組んできました。

10年が経過し、2024年。

当初にメンバー皆で蒔いた種は、やっと何とか蕾が開花し始めた感があります。

しかし、満開に咲き誇るには未だ道半ばの発展途上であります。

これからも松田病院広報誌「エバーグリーン・ライフ」は、
手に取る読者の皆さんにとって役に立ち、笑顔になり、
より高い満足を提供できるよう、進化し続けてまいります。

広報委員会一同