

医療法人松田会 広報誌

Evergreen Life



特集 脂肪肝の新しい診療の紹介

2026.09
Vol. 49

脂肪肝は、肝臓以外に脳血管疾患、悪性疾患を合併するリスクがある点が注目されるようになってきました。このため今年見直しが行われて、診療のガイドラインが新しくなりました。今回は、この内容を確認したいと思います。

脂肪肝はありふれた病気ですが

肝臓に脂肪が溜まってしまう病気、脂肪肝という言葉を一度は耳にしたことがある人が多いのではないのでしょうか。統計によると、脂肪肝は健診を受けた人の25.5%にみられたということが報告されています。

脂肪肝というのは、肝臓に脂肪が溜まる状態を示す言葉で、病名としては脂肪性肝疾患という名称が使われます。ただし、聞きなれない言葉だと思いますので、ここでは簡単に脂肪肝と呼ばせていただきます。

最近見直されたのは、脂肪肝の怖さ、つまり肝硬変や肝がんに行進するリスクと、心臓や血管の合併症を起こすリスクです。

こういった怖い脂肪肝のリスクをどう見極めるかということが、今回の話のテーマです。

健診で見つかる・

エコーで簡単にわかる

脂肪肝はたくさん見つかる病気と言いましたが、それは画像検査で肝臓の脂肪を比較的容易に見つけることができるからです。例えば腹部エコー検査を行いますと、肝臓に脂肪が溜まっている場合には、図1にみられるように肝臓と腎臓の濃度（エコーの強度）の違いが明瞭になります。脂肪肝の状態が一目瞭然です。

脂肪肝と診断することは比較的容易ですが、肝臓はほとんど症状というものを出しません。「沈黙の臓器」と呼ばれるように、痛くなることもなければ、熱を出すようなこともない。でも、せっかく脂肪肝に気付いたならば、怖い脂肪肝かそうでないか、確かめておきましょう。

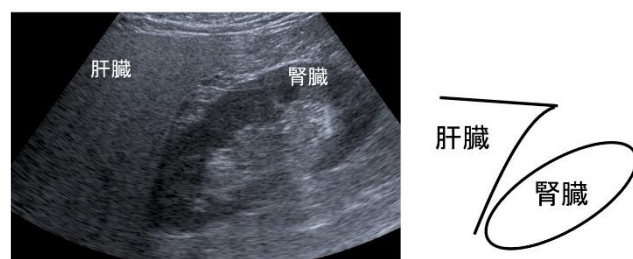


図1 腹部エコーで見られた脂肪肝

肝臓と腎臓を一緒に写した画像。肝臓と腎臓の色のコントラストにより脂肪肝と分かる。

脂肪肝の原因はアルコールと代謝（生活習慣）関連の2つ

脂肪肝の原因には、主にアルコール多飲による場合と、アルコールを飲まなくてもできる脂肪肝（生活習慣病に関連した脂肪肝）があります。両者の中間型の生活習慣と少量のアルコールが関連する場合があります。

アルコールによるものと、生活習慣病に関連した脂肪肝もどちらも、肝硬変・肝がんに行進するリスクがあります。

また同時に、心臓の病気や動脈硬化など血管の病気を発症するリスクも高くなります。例えば、動脈硬化性の心血管疾患の発症は、普通の人よりも1.45倍高くなると報告されています。

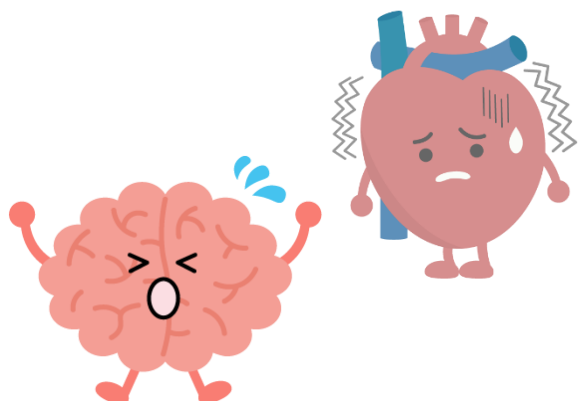
その意味で、現在では脂肪肝を、表1のように、生活習慣病との関連が重要視されています。

表1. 飲酒量と切り離して、生活習慣による脂肪肝を見つける

代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（生活習慣による脂肪肝）			
画像で脂肪肝が診断され、心血管性危険因子が1つ以上、かつ 飲酒なし（女性1日20g以下、男性30g以下）の状態			
脂肪肝の発見：			
	画像での診断 腹部エコーやCT検査 （または肝生検）		
心血管性危険因子：			
	1 BMI	BMI ≥ 23	
	2 腹囲	腹囲 男性 ≥ 94 女性 ≥ 80	
	3 2型糖尿病、2型糖尿病治療	空腹時血糖 ≥ 100 食後2時間血糖 ≥ 140 HbA1c $\geq 5.7\%$ 2型糖尿病、2型糖尿病治療	
	4 高血圧、降圧剤治療	血圧 $\geq 130/85$ 降圧剤治療	
	5 血清中性脂肪、脂質異常治療	血清中性脂肪 >150 （空腹時） 脂質異常治療	
	6 血清HDL-コレステロール、脂質異常治療	血清HDL-コレステロール値（男性 ≤ 40 女性 ≤ 50 ） 脂質異常治療	
日本肝臓学会 MASLD診療ガイドライン2026（改訂第3版）に基づいて作成			

心臓や脳の血管の病気を 起こすリスク

生活習慣と関連しているために、心臓や脳の血管の発作に注意する必要があります。これは特に肝硬変へ進行していない、比較的初期の脂肪肝で注意しなければいけないところです。



肝がんへの進行

肝硬変や肝がんへ進行するような脂肪肝を見つけて、注意して付き合っていくことが大切です。肝がんの原因は以前はB型肝炎、C型肝炎がほとんどで、それ以外の原因は10パーセント程度でした。ところが、平成31年の統計ではB型肝炎・C型肝炎以外の割合が45%に増加していることがわかりました。これは脂肪性の肝炎の増加によるものです。

また、肝臓以外の発がんのリスクも報告されていて、特に大腸がん、胆のうがん、腎がん、甲状腺がんなどの発症が通常よりも多いことが知られています。

肝臓が壊れる理由

脂肪性の肝炎がなぜ起きてしまうのか？脂肪には飽和脂肪酸や不飽和脂肪酸など、健康に関連して注目されているものが多くありますが、過剰な脂肪酸は肝臓の細胞に対する毒性を持っていて、肝臓の細胞を壊してしまう、すなわち肝炎につながる理由の一つではないかと考えられます。

結果として、肝臓の細胞が壊れた後には、コラーゲンなどでできる線維成分が増えて、肝臓が徐々に固くなっていく、いわゆる肝硬変へと続く道筋です。

線維化を監視する

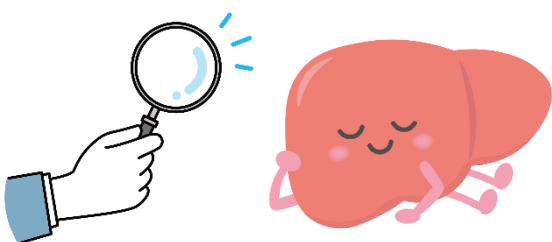
そういうふうと考えてくると、脂肪肝のうち怖い脂肪肝というのは、どういうものか見えてきたのではないのでしょうか。がんを防ぐためには、肝臓の中のコラーゲンなどの線維成分が増えるのを監視すれば良いのです。それにはいくつかの方法があります。

最初のとっかかりの方法は、血小板の数や、肝機能検査の数字に基づいて計算式で導きだす指標（Fib-4）を利用する方法があります。

次の段階で、線維化を見つける血液検査を利用する方法もあります；これにはIV型コラーゲンや、M2BPGiなどの検査があります。

そして、エコーなどの画像検査の際に、肝臓の硬さを計測することが可能です。当院の外来でもエコー検査の際に実施していますので、ぜひ検査を受けてみてください。

これらの検査を組み合わせ、怖い脂肪肝をあぶり出していくことができます。



脂肪肝の解消に向けて

今年発表された診療のガイドライン：日本肝臓学会 MASLD診療ガイドライン2026（改訂第3版）では、治療について基本は「食事・運動療法」が提言されています。運動療法については、肝炎体操と言うものも考案されています。

脂肪肝のうち線維化が軽い場合は、心臓や脳の血管疾患に注意する必要がありますから、「併せ持っている生活習慣病」の治療を重点的におこなうようになります。この「併せ持っている生活習慣病」については、肥満症・糖尿病・脂質異常症の治療が重要とされています。

線維化が進んでくると肝硬変や肝がんに注意が必要です。開発・治験中の新規の薬剤もありますので、今後新たな治療法が加わっていく事が期待されます。

怖い脂肪肝を見過ごさないために、精密検査を受けて、適切な治療に進み、肝硬変・肝がんへの進行や、心血管疾患の発症を予防していきたいものです。

詳しくは、ぜひ、外来でお尋ねください。

（この文章は、日本肝臓学会 MASLD診療ガイドライン2026（改訂第3版）に基づいて作成しました）

医療法人松田会松田病院 副院長
小林光樹



松田会 地域スマイル活動

エバーグリーン・ツルガヤ編

松田会の様々な地域活動を、拠点ごとにご紹介していきます。
今回はエバーグリーン・ツルガヤでの取り組みをご紹介します。
ちょっと寄り道して、覗いてみませんか？

Point

つるがやすまいる カフェ



毎月第3土曜日
14時開催

令和7年6月にカフェをオープン。施設ご利用の方、ご家族以外にも地域の方にも参加いただき、介護や健康に関する情報交換をしたり何気ないお茶のみ話に花を咲かせています。アットホームで和やかな時間を一緒に過ごし、ここでつながりを作ってみませんか？

鶴ヶ谷市民センター祭



毎年10月頃に鶴ヶ谷市民センター祭りが開催されます。地域団体の出し物や出店が立ち並び、子供から大人まで幅広く参加し賑わい溢れるお祭りです。当施設では、毎年出店として参加。去年はタピオカミルクティーを提供し長蛇の列になるほど好評いただきました。訪れる地域の方との触れ合いが、私たちの楽しみになっています。

地域清掃活動



2週に1度水曜日（13：00～）に地域清掃を行っています。施設周辺東西南北に分かれ、ゴミ拾いをしながらすれ違う地域の方とのあいさつや会話をのんびり楽しんでいます。きれいになると私たちの気持ちもリフレッシュ！鶴ヶ谷地区に恩返しの気持ちも込めて続けている活動のひとつです。

介護老人保健施設
エバーグリーン・ツルガヤ
〒983-0824
宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷字館下35-1



ツルガヤちょこっと話！

鶴ヶ谷の名前の由来はその昔、シベリアからの鶴の群れが飛来したことからつけられたと言われています。

切干大根とわかめの簡単腸活スープ



〈材料〉（1人分）

★切干大根	5 g
★乾燥わかめ	3 g
★白ネギ	3-4 cm分
★鶏がらスープの素	小さじ1
熱湯	200 ml
白ごま	少々
ごま油	少々

〈作り方〉

1. 切干大根は軽く洗っておく。ねぎは小口切りにする。
2. マグカップに★の材料入れ、熱湯を注ぎ5分ほど置く。
3. 白ごまとごま油をかけて軽く混ぜて完成！

1人あたり

エネルギー：90kcal

食物繊維：2.1g

塩分：0.7g

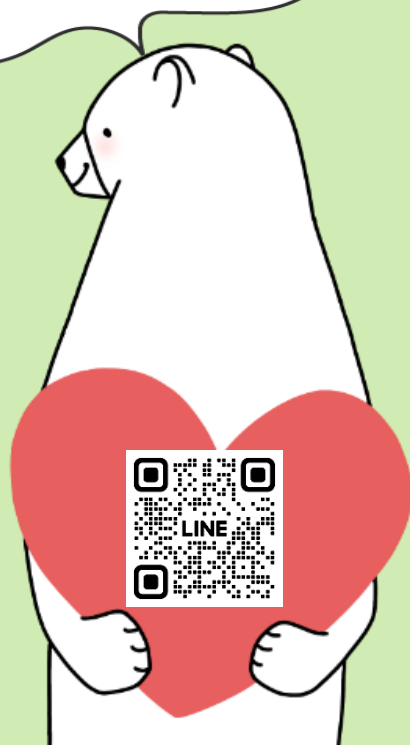
切干大根の硬さが気になる場合は、あらかじめキッチンバサミで食べやすい大きさに切ったり、お湯を注いだあと10分ほどおくと柔らかくなります。
えのきやもずく、オクラ、ラー油などでもアレンジしてみてください！

切干大根やわかめには、食物繊維が含まれています。
毎日の食事に手軽に取り入れて、
腸内環境を整える習慣づくりに役立てましょう。

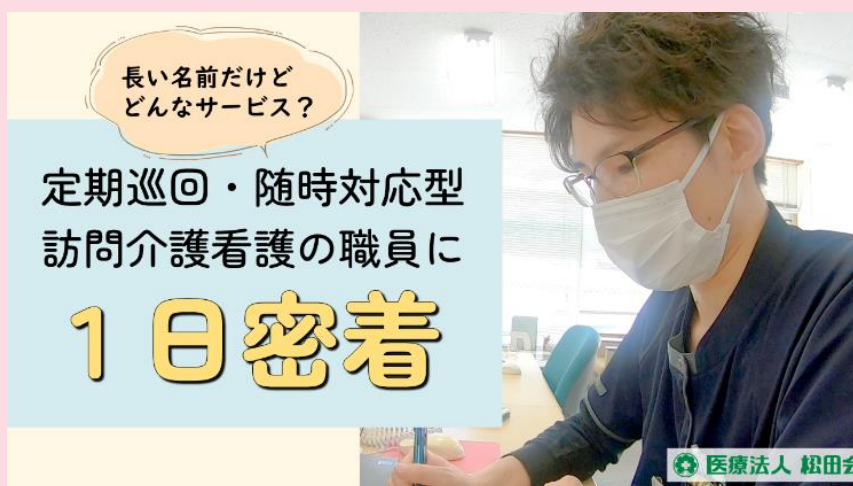




公式LINEで情報を発信中です。
ぜひご登録ください！



Youtubeチャンネルで
医療・介護・保育と
幅広く発信しています



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。

この気づき、 大事です。

なんか、
いつもと違う

あ、認知症かも

急に様子が
変わった

入院の相談が
したいな

受診に行って
みようかな

元気がない気
がする



022-378-3838



医療法人 松田会

エバーグリーン病院

地域連携室

担当：新田

聴かせてください、心のこと。

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 外来診療を行なっております。

【西棟】

2026.9.1~

		月	火	水	木	金	土	
整形外科 外来予定 全一覽表 常勤・非常勤	午前 受付時間 9:30迄	松田 倫政	松田 倫政	松田 倫政	松田 倫政	松田 倫政	9月 12日、26日	9月 5日、19日
		松田 倫治	松田 倫治	三浦 隆徳	中村 (受付9:30迄)	中村 泰裕	10月 10日、24日	10月 3日、17日、31日
		佐々木/予約	安藤 晃	山城 正浩	安藤 晃	榎本 修	11月 7日、21日	11月 14日、28日
		山田 祐一郎	小城 繁明	澤田 匡弘	山田 祐一郎	山城 正浩	12月 5日、19日	12月 12日、26日
		濱田 大志	小畑 亮輔	井樋 (第2・4水)/予約	榎本 修	藤井/予約	午前 受付時間 13:00迄	
		小畑 亮輔		榎本 修	小畑 亮輔	信田 進吾		
	後半 受付時間 11:30迄	松田 倫治	松田 倫治	松田 倫政	山田 祐一郎	中村 泰裕		
		佐々木/予約	安藤 晃	山城 正浩	安藤 晃	千葉 武志		
		山田 祐一郎	小城 繁明	澤田 匡弘	榎本 修	榎本 修		
		安藤 晃	小畑 亮輔	榎本 修	小畑 亮輔	山城 正浩		
		濱田 大志		三浦 隆徳		藤井/予約		
		小畑 亮輔		小城 繁明		信田 進吾		
	午後 受付時間 15:00迄	安藤 晃	佐々木/予約	松田 倫政	榎本 修	榎本 修	土曜日 9:00-12:00	
		小林/予約	松田 倫治	山城 正浩	佐々木/予約	千葉 武志		
		山田 祐一郎	山田 祐一郎	山田 祐一郎	山田 祐一郎	小林/予約		
		信田 進吾	榎本 修	小林/予約	安藤/予約	三浦 隆徳		
			信田/ (隔週)	榎本 修	小畑 亮輔	信田 進吾		
			小城 繁明	田中 秀達		萩原 嘉廣		
	後半 受付時間 17:00迄	安藤 晃	佐々木/予約	松田 倫政	榎本 修	榎本 修		
		澤田/15:00開始	松田 倫治	山城 正浩	佐々木/予約	千葉 武志		
		山田 祐一郎	山田 祐一郎	山田 祐一郎	澤田/15:00開始	三浦 隆徳		
		信田 進吾	榎本 修	榎本 修	山田 祐一郎	信田 進吾		
			信田/ (隔週)	田中 秀達	安藤/予約	萩原 嘉廣		
			小城 繁明		小畑 亮輔			

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。

		月	火	水	木	金	土	
内科 外来予定 全一覽表 常勤・非常勤	午前 受付時間 9:30迄	松田 泰史9:00~	中山[循]9:00~	松田 泰史9:00~	佐藤 宏行9:00~	松田 泰史9:00~	非常勤医師	非常勤医師
		宮下 起幸	井樋 慶一	佐藤 公一	武藤 元	非常勤医師	飛田 宗重(第1,3,4,5週)	飛田 宗重(第1,3,4,5週)
		西岡 可奈	武藤 元	石井(リウマチ科)	西岡 可奈	中井 茂康	松田 泰史(第1,3,5週)	武藤 元
		井樋 慶一	西岡 可奈	小林 光樹	小林 光樹	宮下 起幸	非常勤医師(第2,4週)	松田 泰史(第1,3,5週)
							永野[神経内科](第2週)/予約	非常勤医師(第2,4週)
							午後 受付時間 13:00迄	
	後半 受付時間 11:30迄	松田 泰史	中山[循]	松田 泰史	佐藤 宏行	松田 泰史		
		宮下 起幸	松田 賢	中井 茂康	小林 光樹	非常勤医師		
		西岡 可奈	西岡 可奈	佐藤 公一	武藤 元	中井 茂康		
		井樋 慶一	井樋 慶一	石井(リウマチ科)	西岡 可奈	宮下 起幸		
				小林 光樹				
	午後 受付時間 17:00迄	井樋 慶一	井樋 慶一	山本 直弘	小西/予約	松田 好史	土曜日 9:00-12:00	
		中井 茂康	飛田 宗重	非常勤医師	佐藤 宏行	武藤 元		
		武藤 元	中井 茂康	武藤 元	中井 茂康	小林 光樹		
		寺嶋[循]/予約	安田[循]/予約 (受付16:00迄)	飛田 宗重	宮下 起幸	心外来/予約		
		小林 光樹	小野寺/予約			小野寺/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、2026年（令和8年）9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（エバークグリーン病院）

【東棟】

2026.9.1～

		月	火	水	木	金
形成外科	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]
	午後					

	土
午前	非常勤医師[手外科] (9:00～)

		月	火	水	木	金
皮膚科	午前	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子
		相場 節也	相場 節也	相場 節也	相場 節也	相場 節也
	午後	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子
		相場 節也	相場 節也		相場 節也	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

		月	火	水	木	金
眼科	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)	高橋 絵利子	手術	浅野 浩一	伊藤 亜紀 (～16:45)

	土
午前	非常勤医師(9:00～)

※土曜受付：12時迄

		月	火	水	木	金
泌尿器科	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
	午後					

	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。

電話 022-378-3133

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

	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

【西棟】

		月	火	水	木	金
耳鼻いんこう科	午前	非常勤医師 (9:00～)	非常勤医師 (9:00～)	非常勤医師 (9:00～)	非常勤医師 (9:00～)	非常勤医師 (9:00～)
	午後	休診	川瀬 (難聴外来) ※予約制	休診	休診	休診

	土
午前	非常勤医師 (9:00～)

※土曜受付：12時迄

医療法人松田会 エバークグリーン病院（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

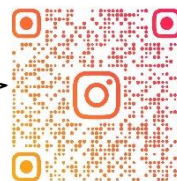
		月	火	水	木	金
精神科	午前 8:30 - 11:30	小高 晃	小高 晃	小高 晃	小高 晃	小高 晃
		西條 稔	西條 稔	西條 稔	大石 康則	西條 稔
		瀬川 克己	大石 康則	大石 康則	瀬川 克己	
		鈴木 一正	鈴木 一正	鈴木 一正 ※2	鈴木 一正 ※2	鈴木 一正
	午後 14:00 - 17:00	小高 晃	大石 康則	西條 稔	小高 晃	西條 稔
		西條 稔	鈴木 一正	鈴木 一正 ※2	大石 康則	鈴木 一正
		瀬川 克己			瀬川 克己	
		鈴木 一正			鈴木 一正 ※2	

	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。

※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）



ポテンツァ(POTENZA)

マイクロニードルによる高周波治療

極細針(マイクロニードル)からの高周波電流で組織を加熱・凝固し、皮膚の細かい穴から真皮層に薬液の導入を行います。肌の新生・改善によるハリ・ツヤを出し、小じわ、毛穴、ニキビ痕改善に効果があります。

全顔（麻酔代込）1回 59,400円（税込）

ダイヤモンドチップによる高周波治療

針を用いない治療です。ダイヤモンドチップを用いて高周波による熱発生を利用し、ダウンタイムを殆ど起こすことなく肌の引き締めを行います。

たるみ・ハリの改善が期待できます。 全顔（麻酔不要）1回 33,000円（税込）

首（麻酔不要）1回 16,500円（税込）



ミラドライ(miraDry)

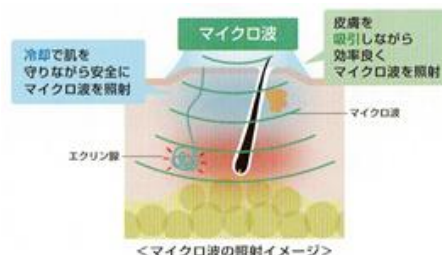
腋臭症・多汗症治療

ワキ汗の原因となる汗腺にマイクロ波を照射し、熱のダメージを与える治療です。ダメージを受けた汗腺は発汗機能が停止するため、ワキ汗やにおいを抑えることができます。

手術のようにメスを使わず、日常生活への支障が少ないのが

特徴です。1日で両脇の治療ができ、若い方からご年配の方まで幅広い年齢層に治療を受けて頂けます。

両脇（麻酔代込） 1回 192,500円（税込）



エクセルV+

腋臭症・多汗症治療

赤ら顔やニキビ跡、色素沈着、肌の弾力不足、小じわなど多様なスキントラブルの改善に効果があります。532nmと1064nmの2種類のロングパルスレーザーを照射することで表在性・深在性の微小血管を狙うとともに、表皮と真皮を穏やかに加熱し、肌の再生を促していきます。

- グリーンジェネシス(532nm) 赤ら顔、くすみ、表在性のしみ、ニキビの赤みの改善など
- ジェネシス(1064nm) 肌質改善、毛穴、小じわ、肌のハリ・つや、ニキビ痕の改善など
- Wジェネシス(532nm+1064nm) グリーンジェネシスとジェネシスを組み合わせた治療法



グリーンジェネシス（532nm）	1回～	16,500円（税込）
ジェネシス（1064nm）	1回～	16,500円（税込）
Wジェネシス（532nm + 1064nm）	1回～	22,000円（税込）