

肝臓お疲れ度チェックリスト

肝臓の病気は、自覚症状があらわれにくいので、健康診断などで発見されることが多いのです。そのため、なんらかの症状が出るということは、手遅れということにもなりかねません。初期段階では、禁酒や食事を気をつける事で、肝臓を正常に戻すことができます。肝臓に限界が来る前に、チェックリストで確認してみましょう!

※この健康チェックの結果は、あくまでも補助的なもので、病状を診断するものではありません。気になる方は必ずかかりつけのお医者さまや専門医に相談して下さい。

- | | | | |
|-----|------------------|----|-----|
| Q1 | 便秘や下痢をすることが多い。 | はい | いいえ |
| Q2 | 食欲がなく、吐き気や嘔吐がある。 | はい | いいえ |
| Q3 | 手術などで輸血の経験がある。 | はい | いいえ |
| Q4 | お酒はほとんど毎日飲む。 | はい | いいえ |
| Q5 | ストレスが多い。 | はい | いいえ |
| Q6 | 最近疲れやすく、身体が重い。 | はい | いいえ |
| Q7 | 手のひらが赤い。 | はい | いいえ |
| Q8 | 腹部が張った感じがある。 | はい | いいえ |
| Q9 | 皮膚が黒くなった気がする。 | はい | いいえ |
| Q10 | ときどき皮膚がかゆい。 | はい | いいえ |

はいが0個【お疲れ度 ☆☆☆☆☆】

今のところ肝臓の異常は無さそうです。でも年齢とともに、さまざまな部分に影響は出てきますので、健全な生活習慣と、定期健診を心がけてください。

はいが1-3個【お疲れ度 ★★☆☆☆】

少し肝臓が疲れているのかもしれませんが。自覚症状がひどくなったり、または項目が増えるようであれば、健診をおすすめします。腹八分目でバランスのとれた食事。歩くことから、毎日の適度な運動を心掛けましょう。晩酌やお付き合いでのアルコールはほどほどに。

はいが4-6個【お疲れ度 ★★★☆☆】

肝機能が落ちていきます。この自覚症状が2週間以上続くようであれば、健診をおすすめします。アルコールを飲む方は控え目にしましょう。

はいが7個【お疲れ度 ★★★★☆】

肝機能の異常が疑われます。早めに検査を受け、医師に相談することをおすすめします。

はいが8個【お疲れ度 ★★★★★】

かなり危険な状態です。重篤な状態に陥る前に、迷わず病院に直行してください。

医療公開講座のお知らせ

当院では毎月1回『医療公開講座』を開催しております。病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでもみなさまのお役に立ちたいという思いから情報発信しております。今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、皆さまふるってご参加ください。

日付	内容	講師
平成26年 1月29日(水)	薬に関するミニ知識 Part2 ～医薬品の種類と飲み合わせについて～	薬剤科 内田 有紀
平成26年 2月20日(木)	逆流性食道炎のお話し(仮) メタボ予防の運動法(仮)	外科 星野 真人 医師 リハビリテーション科
平成26年 3月14日(金)	生活習慣病について(仮)	栄養科 江原 早紀

参加の申し込みは、
当院正面玄関入って左手の
地域医療連携室へ
お声掛けいただくか、
下記の番号へお問い合わせください。

春日部中央総合病院
地域医療連携室
TEL.048-736-1303
(直通電話)



編集後記

あけましておめでとうございます。お正月でおいしいものを食べ過ぎてしまい、さらに寝正月であまり動かさずに太ってしまった方も多いのではないのでしょうか。私もそのうちの1人です。できるだけカロリーの高過ぎないものや、野菜を中心とした食生活を心がけたいものですね。今年も、春日部中央総合病院を宜しくお願ひ致します。

地域医療連携室

IMSグループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号
TEL.048-736-1221 FAX.048-738-1559
http://www.kasukabechuo.com

認定施設 厚生労働省臨床研修指定病院/日本医療機能評価機構認定病院/日本内科学会認定医制度教育関連施設/日本外科学会外科専門医制度修練施設/日本消化器科学会専門医制度修練施設/日本消化器内視鏡学会専門医制度指導施設/日本消化器病学会専門医制度関連施設/日本循環器学会認定循環器専門医研修施設/日本心血管インターベンション治療学会研修施設/日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設/三学会構成心臓血管外科専門医認定基幹施設/腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設/胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設/日本整形外科学会専門医研修施設/日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設/日本泌尿器科学会認定専門医教育施設/日本透析医学会専門医制度教育関連施設/日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設/看護大学・専門学校実習病院

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

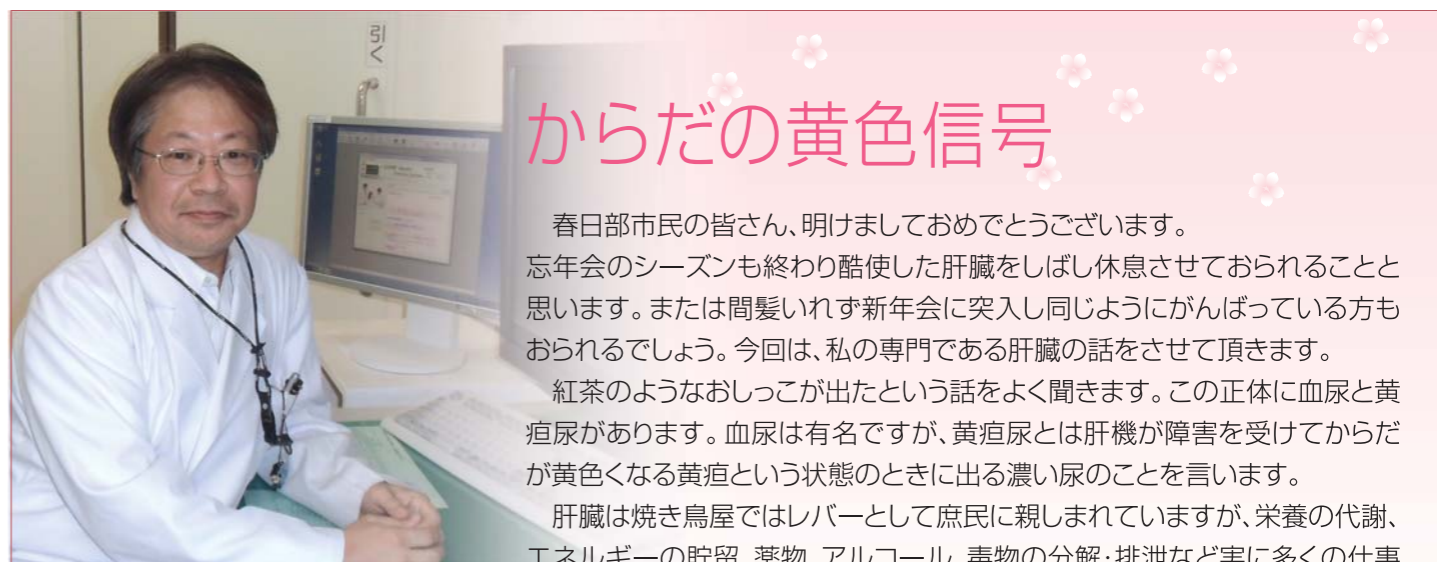
- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育



2014年1月
Vol.19

春日部中央総合病院

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



からだの黄色信号

春日部市民の皆さん、明けましておめでとうございます。

忘年会のシーズンも終わり酷使した肝臓をしばし休息させておられることと思います。または間髪いれず新年会に突入り同じようにがんばっている方もおられるでしょう。今回は、私の専門である肝臓の話をして頂きます。

紅茶のようなおしっこが出たという話をよく聞きます。この正体に血尿と黄疸尿があります。血尿は有名ですが、黄疸尿とは肝臓が障害を受けてからだの黄色くなる黄疸という状態のときに出る濃い尿のことを言います。

肝臓は焼き鳥屋ではレバーとして庶民に親しまれていますが、栄養の代謝、エネルギーの貯留、薬物、アルコール、毒物の分解・排泄など実に多くの仕事をしています。私たちが日ごろ焼き鳥屋で酒が飲めるのもこのレバーのおかげともいえます。黄疸は特にこの分解、排泄作用が滞ると起こります。血液中の不要物は肝臓で分解され胆汁という形で胆管を流れ、腸に排泄されます。

日ごろ山のような食器を洗っているお母さんを想像してください。お母さんは肝臓で台所の排水管は胆管です。お母さんの機嫌が悪く汚れた食器をほったらかされた場合、部屋中においがこもります(黄疸)。これは内科的黄疸と呼ばれ、メスのちからではどうすることもできません。お母さんを休ませてあげたり、ハンドバッグなどを買って与え機嫌が直るのをじっと待つしかありません。(もっとも最近では取り替えてしまう=肝移植という治療もありますが…)

一方、排水管が詰まった場合、すぐに修理屋(外科医)をよべば何とかあります。これを外科的黄疸と呼びます。修理屋は、詰まっているごみを掃除したりパイプを取り替えたり、何とか努力いたします。

紅茶のようなおしっこが出たり、白目や手のひらが黄色くなったとき、これはからだの黄色信号です。

明日も焼き鳥屋でうまい酒を飲みたいあなた、黄色信号が現れたらすぐ春日部中央総合病院を受診し、お母さんの機嫌が悪いのかパイプが詰まっているのか診てもらって下さい。

今年も、春日部中央総合病院をよろしくお願ひいたします。

新入局医師のご案内

平成26年1月より、
当院に新たな心臓血管外科の医師が入局いたしました。



安達 晃一 先生

〈資格〉
心臓血管外科専門医
日本外科学会専門医
臨床研修指導医
身体障害者福祉法指定医
インфекションコントロールドクター
認定産業医

平成26年1月より春日部中央総合病院心臓血管外科に赴任しました安達 晃一と申します。

春日部中央総合病院では、虚血性心疾患、弁膜症、大動脈や動脈疾患はもちろんのこと、下肢静脈瘤に対しても力を入れていきます。また、緊急患者は24時間対応し、心臓血管外科として、地域のニーズに応えてまいります。赴任して間もないこともあり、皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。



田島 泰 先生

〈資格〉
日本外科学会専門医

平成26年1月より心臓血管外科に赴任することになりました田島 泰と申します。

簡単な自己紹介させていただきますと、平成18年千葉大学医学部卒業後、オーストラリアで1年間語学留学を行い、その後初期研修を経て千葉大学先端応用外科に入局しました。外科修練を積みましたが、心臓血管外科医になる夢を捨てきれず平成23年4月に自治医大付属さいたま医療センター心臓血管外科に入局しました。関東で手術件数の最も多い病院で下肢静脈瘤、閉塞性下肢動脈硬化症、心臓弁膜症、狭心症、不整脈、大動脈疾患など幅広い心臓血管疾患の治療に従事してまいりました。迅速な診断、適切な治療を心がけて患者様にやさしい医療を行っていきたくております。またできる限り春日部近隣の地域医療に貢献していきたくておりますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

AEDとは...

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓が痙攣し血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。当院では、総合受付の医療費自動精算機の向かいに設置されております。

心肺蘇生の流れ...

1. 意識の確認
 2. 応援の依頼
 3. 呼吸の確認
 4. 胸骨圧迫30回 人工呼吸2回
 5. AEDで電気ショック
- 胸骨圧迫のPoint!!**
強く・早く・絶え間なく

2004年7月より一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、空港、駅スポーツクラブ、学校、公共施設、企業など人が多く集まる場所を中心に設置されています。2011年に一般市民の方がAEDを用いて電気ショックを行った事例は**1,433件**あります。電気ショックはどんな時でも成功するものではありません。しかし、人命救助は**時間との勝負**です。一分一秒でも早く電気ショックを行う事が重要です。電気ショックの成功率は一分ごとに約7~10%低下します。日本

の救急車は到着まで平均8分です。グラフから見ると8分時の成功率は20%です。救急車が到着する前に傷病者の近くにいる一般市民がAEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行う事が重要になります。



救える命を大切に、
みんなで命を守りましょう!!

お薬手帳って何だろう?

お薬手帳は患者さまに処方されたお薬の名前、飲む量、回数などを記録し、携帯するための手帳のことです。お薬をより安全に、効果的に使っていただくためのものです。

お薬手帳の役割

- ◎複数の病院、クリニック、歯科医院にかかった際、医師や歯科医師、薬剤師に手帳を見せることで薬の重複、飲み合わせの悪い薬が処方されることを防げます。
- ◎急に具合が悪くなったとき、手帳を携帯することでいつも服用している薬が分かり、治療を円滑に進めることができます。
- ◎アレルギー歴や副作用歴を記入することで患者さま個人に合った薬を処方できます。

お薬手帳の利用方法

- ◎病院、クリニック、歯科医院に行った際には毎回診察時に手帳を提出してください。また、お薬をもらう際にも再度提出してください。
- ◎薬局やドラッグストアで買った市販薬、サプリメントの名前を記載してください。
- ◎薬で副作用が出たことがある方は薬の名前と症状を記録してください。薬以外のアレルギーがある方はそのことも記入してください。
- ◎外出時はお薬手帳を携帯してください。
- ◎お薬手帳は必ず1冊にしてください。医療機関ごとに別々の手帳を使ってしまうと必要な確認ができなくなってしまいます。

入院時に服用中の薬をすべて持ってきていただくと、異なった名前で同成分の薬を複数機関から処方されていることがよくあります。後発医薬品が増えて、同一成分でも様々な商品名の薬があり、患者さま自身では判別することが難しいように思います。適切な薬を適切な量、患者さまにお飲みいただくためにも、お薬手帳を活用していきましょう。



食べ物のアレルギーを記載してください

副作用が出たことのある薬の名前を記載してください

持病を記載してください

