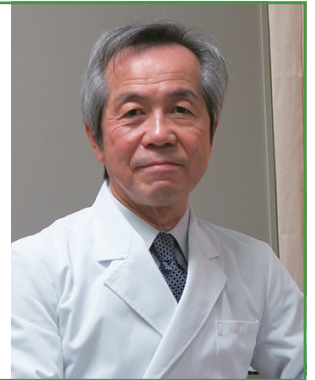


県内観光

病院長 野坂 俊壽

新型コロナが流行した3年半、遠出ができず近場で気分転換された方も多いのではないのでしょうか。県内には銚子や南房総、海ほたるなど有名な観光地の他、隠れた名所もたくさんあります。佐倉市には国立歴史民俗博物館があり、1日ですべてを見ることはできない充実ぶりです。千葉市の昭和の森は日本とは思えない広大な公園です。房総半島の中央には養老溪谷があり、高低差のある森林を散策することができます。地元を再発見する機会を持てたことは、コロナ禍の数少ないメリットの一つかもしれません。



第7回 病院で働く人々 —診療放射線技師—

病院では様々な職種の人達が働いています。その人達がどのように働いているのか？それぞれの職種について素朴な疑問などを含め紹介します。今回は診療放射線技師に話を聞きました。

診療放射線技師ってなに？

みなさんは『ラジエーションハウス』というテレビドラマを知っていますか？ 診療放射線技師が主人公のドラマで、このドラマのおかげで診療放射線技師という職業が広く認知されました。レントゲン技師、エックス線技師など様々な呼び方がありますが、正しくは“診療放射線技師”です。放射線を用いる仕事为主ですが、MRI検査（磁石の力で検査を行う）など放射線を利用しない検査や、放射線管理等の業務も行います。当院では、診療放射線技師が14名（男性9名、女性5名）在籍しています。



CT装置

当院で実施できる検査

- 一般撮影検査（レントゲン）
- 乳房検査（マンモグラフィー）
- 骨密度検査
- CT検査
- MRI検査
- 血管造影検査
- X線透視検査（バリウム検査など）
- ポータブル撮影（移動型レントゲン撮影）
- 手術中X線透視



検査方法や画像処理の仕方によって病気の見え方が異なって見えることがあり、医師の診断を左右するため責任が重大です。

病院内ではあまり目立たない職種ですが、陰ながら医師の診断を支えています。



当院で実施できない検査

- 放射線治療
- 核医学検査（PET検査、シンチグラフィ）



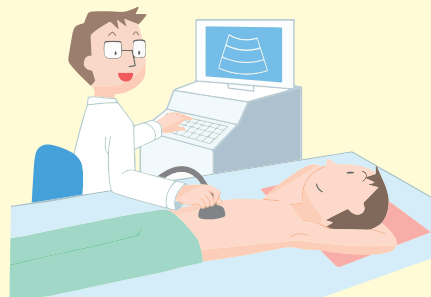
放射線検査に関することでご不明な点や心配なことがありましたら、遠慮なく当院の診療放射線技師にお声がけください。

病気のお話シリーズ

脂肪肝

<消化器内科>

今回、お話を伺ったのは藤木先生です。



お酒をあまり飲まなくても脂肪肝から肝硬変になる？

脂肪肝には、お酒を飲みすぎた人になる『アルコール性脂肪肝』と、お酒をあまり飲まない人になる『非アルコール性脂肪肝 (NAFLD)』があります。

アルコール性脂肪肝では、過度な飲酒が続くと、脂肪肝にとどまらず、肝硬変に至ります。

非アルコール性脂肪肝では、80～90%がその後も脂肪肝のまま肝硬変までは進行しません。しかし10～20%では徐々に悪化して、肝硬変に至り、肝がんを発症することがあります。この進行性の脂肪肝のことを『非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)』といいます。

NAFLD/NASHはどうすれば診断できますか？

問診や血液検査を行って、脂肪肝を来す背景因子があるか、またその他の肝臓病がないかを調べます。同時に超音波やCT等の画像検査によって、肝臓への脂肪沈着および他疾患の除外を行って診断します。

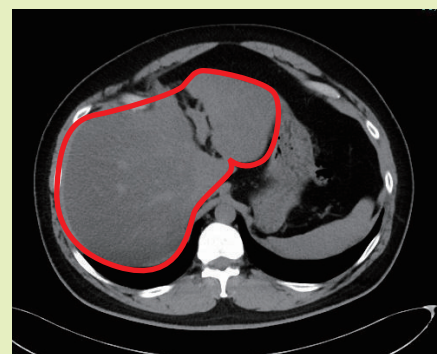
進行性のNASHであるかどうかの確定診断や、どの程度進行しているかを正確に把握するには、肝生検が必要となることが多いです。肝生検には、通常1～2泊の入院が必要となります。

NAFLD/NASHの治療にはどのようなものがありますか？

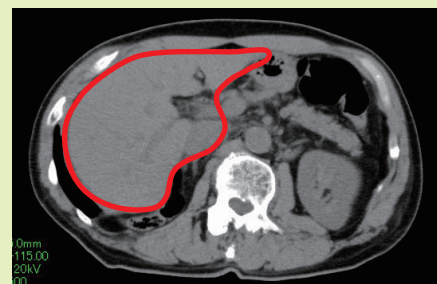
メタボリックシンドロームがあると、NAFLDやNASHを発症しやすく、特に肥満は最も強い危険因子となることが分かっています。生活習慣を改善し、背景にある肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧を是正することが治療となります。

特にNASHでは、放置すると肝硬変に進行したり、肝がんを発症したりする危険があるので、積極的な治療と定期的な検査が必要となります。NASHで肥満がある場合には、体重の7%を目標に減量し、徐々に標準体重を目指すことが勧められています。薬剤としては、抗酸化作用のあるビタミンEやインスリンの効きをよくする作用の糖尿病薬などが使われます。

CT画像

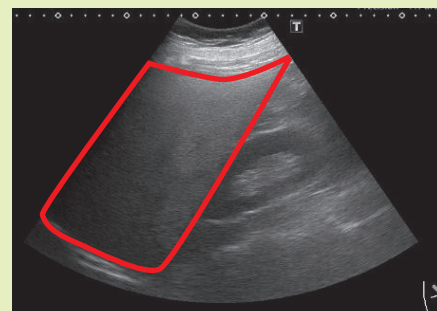


脂肪肝

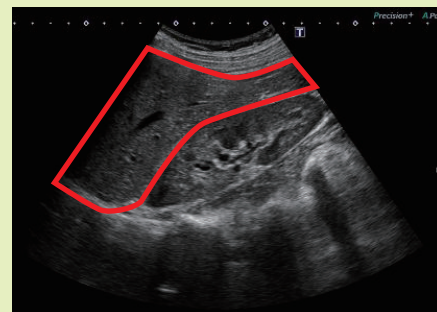


正常肝

超音波画像



脂肪肝



正常肝

心当たりのある方は、外来でお気軽にご相談ください

第21回 糖尿病を知り隊!

あなたも危ないかもしれない!
「血糖値スパイク」の予防

前回の復習になりますが、「血糖値スパイク」とは「普段は正常だが、食後の短時間だけ血糖値が急上昇すること」です。血糖値の急上昇・急低下は血管を痛めつけ、これにより動脈硬化が進み、脳梗塞などの大きな病気に発展するかもしれません。特に、食後に強い眠気が出る方は要注意!です。

血糖値スパイクを予防するには食事と運動を工夫しましょう。

食事については、糖質を含む食事をたくさん食べると血糖値が高くなるので、食べすぎには注意しましょう。よく噛んで、ゆっくり食べることで、食べる順番を①野菜 ②肉や魚(たんぱく質) ③ご飯やパン(糖質)にすると急激な血糖値の上昇を抑えられます。野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収を穏やかにします。また、肉や魚に含まれるたんぱく質や脂質はインクレチンというホルモンを放出し、消化や吸収を遅らせるので食後の血糖値の上昇が緩やかになります。朝食を抜くと血糖値スパイクがより起きやすくなるため、忙しくてもきちんと規則正しく3食摂ることが、血糖値スパイクを抑えるために大切です。

食後は食休み…ではなく、血糖値スパイクを予防するためには、食後にちょこちょこ動くことで血糖値上昇を抑えることができます。激しい運動は必要ないのでウォーキングやストレッチを取り入れてみましょう。

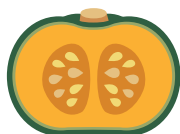


No.27 かしわ食卓日記

かぼちゃ
チーズ餅

材料(1人分)

かぼちゃ …………… 50g (1/8個)
砂糖 …………… 小さじ1/2
片栗粉 …………… 小さじ山盛り1
バター …………… 10g
とろけるチーズ …… 25g



1人分の成分値

エネルギー…282kcal 脂質…14.8g
たんぱく質…6.8 塩分…0.9g

秋に旬を迎えるかぼちゃを使った料理をご紹介します。かぼちゃには食感がねっとりしていて、和食向きとされている日本かぼちゃと、食感がホクホクしていて甘味が強い西洋かぼちゃ、様々な形があるそうめんかぼちゃ、ズッキーニが仲間であるペポかぼちゃがあります。多くの種類があるかぼちゃは特徴に合わせたお料理を楽しむ食材です。そして、食物繊維が豊富で、便通をよくする整腸作用があります。その上、カリウムも多く含んでいるのでむくみ防止・冷え症予防・貧血改善・高血圧を防ぐなどの効能もあるとされています。

作り方

- 1 かぼちゃの皮を剥き、一口大に切る。
- 2 耐熱皿に入れ、ラップをし、600Wのレンジで6分加熱をする。
- 3 マッシュする。
- 4 3が熱いうちに片栗粉、砂糖を加え、まとめるように混ぜ合わせる。
- 5 混ぜ合わせたものを一口大の大きさにまとめ、平らにしたら真ん中にチーズを入れて包み込む。
- 6 フライパンにバターを入れ、表面がカリッとなるまで焼いたら完成。

ポイント

- 混ぜた時にまとまりにくい場合は片栗粉の量を増やして調節してみるとまとまりやすくなり形がきれいになります。
- バターが無い場合は、サラダ油でも美味しくいただけます。

高額療養費制度について

高額療養費制度とは、対象者の年齢や収入に応じて医療費の支払いに上限を設ける制度です。具体的な支払い上限は1か月ごとに $252,600円 + (医療費 - 842,000円) \times 1\%$ から8,000円の範囲のいずれかの金額になります。支払い上限を超えて支払った医療費は、加入されている健康保険の窓口で請求することで還付されます。お金が返ってくるのは請求してから3～5ヶ月ほどかかる場合が多いようです。

立て替え払いによる治療費が心配な方は、加入している保険者に相談して「限度額認定適用証」を入手しておくといでしょう。又はオンライン資格確認システム（ポータルサイト）で限度額情報取得に同意いただければ病院で限度額の確認を取ることができます。限度額認定適用証の確認が取れますと入院費の支払いが自己負担の範囲内になります（70歳以上の方は限度額認定証がなくても自動的に適用される場合があります）。なお、高額療養費制度の対象になるのは保険診療に該当する部分のみです。先進医療や食事代、個室料は対象外となりますのでご注意ください。

詳細は、ご加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

高額療養費制度とは、このような制度です

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額（※）が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代等を含みません。

<例> 70歳以上・年収約370万円～770万円の場合（3割負担）
100万円の医療費で、窓口の負担（3割）が30万円かかる場合



➡ 212,570円を高額療養費として支給し、**実際の自己負担額は87,430円**となります。

編集
後記

厳しい暑さも和らぎ、大分過ごしやすくなってきました。今年は新型コロナウイルスの規制も緩和され、花火大会やお祭りが各場所で開催されました。コロナ流行前の「行事がある夏」が少しずつ戻ってきたと思うと嬉しく感じています。日々を楽しむためにも体調を崩さないように、水分補給、睡眠、バランスの良い食事など小さいことから自分自身に気を配りましょう。

栄養科 石井



健康と地域医療の発展に寄与する千葉県救急告示病院

