

あさのは

平成 26年 10月 9日 発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

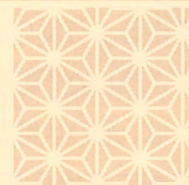
電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものが 있습니다。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みななる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



脂肪肝について

実は怖い脂肪肝

「γGTPが高いです」「LDLコレステロールが高めです」「軽い脂肪肝があります」。

…検診でよく聞く言葉で、お酒を飲まれる人には耳が痛いのではないのでしょうか。

検診を受けると何ともないのに病気にされてしまうので受けたくないという人が多

くいますが、これら症状のない軽度の異常でも、長年の積み重ねで命にかかわる病気になることが、近年話題になっています。

特に最近では脂肪肝の頻度が増加し、お酒を飲まれない方でも一般健診の10%以上、人間ドックの約30%に脂肪肝と脂肪肝に伴う肝障害 (NAFLD) があると報告されています。そのほとんどが炎症や線維化を伴わない、単純性脂肪肝 (NAFL) ですが、10~20%に炎症を伴う脂肪肝炎 (NASH) が含まれるとされています。

脂肪肝のなれのはてNASH (ナッシュ)

NASHは5年発癌率7.6%、5年生存率82.8% (死因の46%が肝細胞癌、27%が肝不全、27%が他部位の癌など) と本当に命にかかわる非常に危険な病態です。NASHの早期発見や、NAFLDからNASHへの進展を防ぐために検診があるのですから、検診を受けること、検診異常があれば専門医を受診されることが重要です。

対策

さて、脂肪肝やNASHの具体的治療ですが、NASHの58%がメタボリックシンドロームを合併し、高脂血症、高血圧、耐糖能異常などの生活習慣病を合併していることも多いです。まずは、これらの生活習慣病の治療が必要です。次に①1週間あたり1kgをめどに体重の5%減を目指す肥満の改善。②食事療法としては以前から言われているように、1日3食規則正しく、栄養バランスをとりつつ総カロリーを制限し食事をとる。③運動療法を併用する。医師や栄養士などに言われるまでもなく、誰でもわかっているような対策が重要です。特定のものや栄養を偏ってとる偏食ダイエットもありますが、体重は減っても内臓脂肪が増えたり、循環器系の異常が出たり、ビタミン欠乏などで体調不良となったりすることもあり、やはりバランスのとれた食事が重要です。

(消化器内科医師 高野)



ストレスとうまくつきあうリラックス法 — まず、今の自分に気づくこと —

仕事や家事、育児、または介護で忙しい毎日。2008年の内閣府の調査によると、日頃から「ストレスを感じている」人は、全体で57.5%、経済的なことや、仕事や勉強、職場や学校、家族の中での人間関係など、様々なことがストレスの原因となっていることがわかっています。

ストレスの元となりうる要因を、「ストレッサー」と呼びます。生体は脳で快、不快を認知し、それが不快である場合、ホルモンや自律神経を働かせ、血圧や脈拍を上げ、筋肉を緊張させ、とっさに戦ったり逃げたりできるよう反応します。

こうした「戦うか、逃げるか」の身構えは、動物にとって生き抜くために必須ですが、通常脅威が過ぎ去れば、元の状態に戻ります。ところが人間の場合、優れた脳の働きによって、過去の出来事と結びつけ、過剰に身構えたり、良くない結果を想像したり予測したりすることで、すでに脅威は過ぎ去ってもストレスに晒され続けるということが起こります。この状態が長引くと、自律神経やホルモン、免疫系などに乱れが生じ、不眠や肩こり、イライラや気持ちの落ち込みなどにつながっていきます。

人間は本来、身体を自ら調える力(恒常性)を備えています。ストレスとうまくつきあうには、まずストレスに晒され緊張している「今の自分」に気づくこと、そして緊張を緩めリラックスすることで、「身体を良い状態に調える力」を取り戻すことが重要です。自分でできるリラックス法には、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法、アロマセラピーなどがあります。実際に体験してみたい方は、健康講話でご紹介していますので、ぜひご参加いただければと思います。次回は呼吸の仕方です。リラックスできる方法をお話しします。

【文献】大塚康正,岩崎健三他訳:ストレスの心理学—その歴史と展望—,北大路書房,2006他

(看護専門学校 平野)

当院の
医療技術職員
業務紹介 Part9

診療放射線技師の業務紹介

その5 「MRI」

MRI検査は「Magnetic Resonance Imaging」の略で、日本語では磁気共鳴画像法と呼ばれます。体の断面像が得られるのでよくCT検査と比較されるのですが、実は全く違う検査です。

最大の特徴は、一般撮影やCT検査がエックス線を使用して画像を作るのに対して、MRI検査は磁石の力を利用して画像を作るので、放射線による被ばくがないことです。他にも、任意の断面が得られること、骨による画像への影響がないこと、撮像中は大きな音がすること、などが挙げられます。とりわけ脳外科領域や整形外科領域など動きの少ない部位には有用であり、急性期の脳梗塞の診断など、現在では無くてはならない検査法となっています。

MRI検査では色々な条件で、多方向から撮像するので、どうしても検査時間が長くなってしまいます。その間全く動くことができないので、患者さんにとっては大変な検査ですが、できる限り楽な姿勢で検査を受けられるように工夫をしています。また、検査時間を掛ければよい画像は得られるのですが、装置の性能を把握したうえで、検査の目的に合わせて画質と時間のバランスを取って検査を行っています。

検査室内は強力な磁場が発生している特殊な環境なので、金属物の持ち込みは大きな事故につながります。事故を未然に防ぐために、当院では検査着に着替えて頂いた後、金属物の有無を確認してから検査を行っています。安全に検査を受けて頂くためにご理解と、ご協力をお願いします。(診療放射線技師 若月)