

# 十三健康かわら版

令和3年9月 / 第65号

## 診療科紹介 < 消化器内科 >

初めまして、消化器内科部長の 谷川 徹也 (たにがわ てつや)と申します。昨年3月末に青木前部長が退職され、後任として私、谷川が就任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、2020年1月から始まったから新型コロナウイルス感染症の世界的大流行が現在でも続いておりますが、健康診断で消化器系の異常を指摘されているにも関わらず、「コロナが怖いから」と精密検査を受けないままの方はいらっしゃいませんか？また、腹部の鈍痛や血便、下痢など気になる症状を放っておられませんか？病気は新型コロナウイルス感染症だけではありません。気になる消化器症状や健康診断で消化器系の異常を指摘された場合は、お早めに消化器内科を受診いただくことをおすすめします。消化器疾患には、癌や細菌感染、自己免疫疾患といった放っておくと命にかかわる事態となる疾患が数多く存在するからです。

当院では昨年7月末から通常診療を再開しておりますが、コロナ禍でついつい放っておいた症状や健診異常が当科受診時には既に進行して治療が難しくなった胃癌や大腸癌、膵臓癌や肝臓癌が発見される例をしばしば診療します。症状にしても、健診異常にしても、早期発見・早期治療・早期解決に越したことはありませんので、この機会に少しでも不安のある方は、消化器内科を受診されてはいかがでしょうか。

当院は日本消化器病学会、日本肝臓学会、日本消化器内視鏡学会を始めとした多くの学会が認定する認定指導施設です。認定施設になるには、一定数の学会認定専門医や指導医が必要ですが、当院消化器内科医師6名のうち若手の内科専攻医以外の全員が、上記学会認定の専門医および指導医です。その他にも各種消化器関連学会の認定医や指導医を取得しており、専門診療医師として適切な検査や治療を提供できるものと自負しております。



当院の内視鏡検査は、鎮静剤を使用して楽に受けただけのように配慮した内視鏡検査となっております。また、肝臓・胆嚢・膵臓領域の画像診断についても、腹部超音波検査、CT検査、MRI検査を利用して、的確な診断と治療や経過観察の方針を立てることができます。

消化器内科医師一同、健診異常の精密検査をお受けになっておられない方、消化器で気になる症状が続いている方のことをとても心配しておりますので、お気軽に当科を受診下さい。お待ちしております。

消化器内科 部長 谷川 徹也(前列一番左)



# 猛暑に打ち勝つ食生活の知識

—夏バテ！熱中症にならないために—

いきいき健康セミナー6月開催予定分 栄養部 中林祐希

## ～夏の食生活の特徴～

麺など冷たくてのどごしが良い食品に偏りやすくなり、からだに必要な栄養素やエネルギーが不足します。

また、お菓子や嗜好飲料の摂りすぎは肥満や生活習慣病にも関係します。



## ～夏に積極的に摂りたい栄養素～

### ①たんぱく質

- からだをつくる (皮膚・毛髪・爪・骨・歯・筋肉など)
- 暑さで食欲が低下すると不足しやすい
- 不足すると内臓のはたらきが衰えて疲労や夏バテに繋がる
- 肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品に多く含まれる



### ②ビタミンB1

- 炭水化物（糖質）をエネルギーに変換
- アルコールの代謝に関与
- 不足すると食欲不振、疲労、だるさなどの症状が出現
- ビタミンB群のうち、夏の食生活で特に必要量が増加
- 豚肉、うなぎ、鶏レバー、玄米、枝豆、大豆、豆腐に多く含まれる
- 玉ねぎ・ねぎに含まれる硫化アリル、にんにくに含まれるアリシンにより吸収が高まる



### ③ビタミンC

- 皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須
- 暑さによるストレスで消費しやすく、不足すると疲れやすく、風邪をひきやすくなる
- 野菜、果実、じゃがいも、緑茶に多く含まれる



## ～栄養バランスが良い麺類の食べ方～

### 例1

主食：そうめん



主菜：豚しゃぶ

副菜：野菜サラダ



副菜：温野菜

野菜の摂取目標量は1日350g（120g/食）  
120gの例：トマト1/2個、カット野菜1/2袋  
生野菜サラダだけでなく、温野菜も加えることで栄養バランスがよくなります！

### 例2

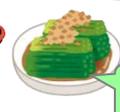
主食：ざるそば



主菜：エビの天ぷら



副菜：野菜の天ぷら



副菜：お浸し

揚げ物は週に2回など回数を決めて脂質の摂りすぎを防ぎましょう！  
天ぷらだけで野菜を摂るのではなく、油を含まない野菜料理を組み合わせましょう

## ～正しい水分補給～

のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給が大切（飲み水から1.2L/日の摂取が目標）

- 普段通り食事がとれている場合 — 水かお茶 ○
- 食事がとれない場合
- 多量の汗をかく場合
- 脱水症状がある場合

経口補水液  
(適量) ○



スポーツドリンク×

(糖分が多く生活習慣病に影響)

アルコール・カフェインが多い飲料×

(体内の水分を排出)

※腎臓、心臓等の疾患を治療中で、医師に水分摂取の指示を受けている方は指示に従いましょう

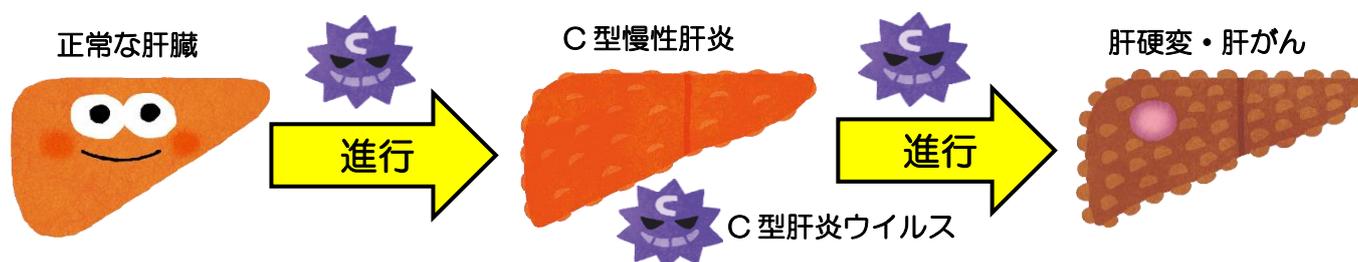
# 薬を飲んで肝炎を治そう

## ～C型肝炎の治療薬について～

いきいき健康セミナー  
7月開催予定分  
薬剤部 横手智之

### ➤ C型肝炎ってどんな病気？

肝臓がC型肝炎ウイルスに感染して肝細胞が壊されると、ウイルスを排除しようとする反応が働いて炎症が起こります。この肝臓の炎症が6か月以上続いた状態をC型肝炎といいます。肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、C型肝炎にかかっても気づかない場合があります。治療しないで放置したまましていると、長い年月をかけて肝硬変から肝がんへと進行する可能性があります。肝がんの原因の約65%は、C型肝炎からといわれています。以上のことから、薬を飲んでウイルスを排除して、C型肝炎から肝硬変、肝がんへの進行を止めることが大切です。



### ➤ C型肝炎の治療薬について

治療薬の進歩に伴い、C型肝炎ウイルスは、飲み薬だけで治療（排除）できる時代になっています。C型肝炎治療薬（DAA）は、直接作用型抗ウイルス薬とも呼ばれています。飲み薬で、用法は1日1回の服用なので簡単に治療できます。服用期間は、肝臓の状態やDAAによる前治療歴を有する場合等により、（8週間または12週間、あるいは24週間の服用）になりますが、以前に行われていたインターフェロン（注射薬）を使った治療に比べて、服用期間が短く、副作用が少ないのが特徴です。代表的な薬は、ハーボニー®配合錠（レジパスビル・ソホスブビル）、マヴィレット®配合錠（グレカプレビル・ピブレンタスビル）、エブクルーサ®配合錠（ソホスブビル・ベルパタスビル）があります。配合錠といって作用機序の異なる2種類の成分を合わせて使うことで、効果減弱を防ぎ、ウイルス増殖抑制への相乗効果が期待できます。

### ➤ DAA（直接作用型抗ウイルス薬）の服用にあたっての注意点

DAAには、一緒に服用してはいけない薬や健康食品・サプリメント、一緒に服用する際に注意が必要な薬があります。他に服用している薬があれば医師・薬剤師にお伝えください。また、他の医師の診察を受ける場合にはDAAを服用していることをお伝えください。お薬手帳を使って、ご自身の飲んでいる薬や健康食品・サプリメントなどを管理しましょう。DAA服用中、体調に異変を感じても自己判断で治療を中断せず、医師・薬剤師に相談するようにしてください。飲み忘れなく用法・用量通り毎日継続して薬を飲むことが大切です。



### ➤ DAA（直接作用型抗ウイルス薬）による治療費や治療後の定期受診について

DAAは高価な薬ですが、医療費の助成制度により、月額（1万円～2万円）までの自己負担上限額で治療できます（要申請）。※抗ウイルス療法と関係のない治療は助成の対象となりません。

DAAの治療により、ウイルスを排除した後でも、以下に該当する方は肝がんを発症する危険性があるといわれています。

- ▶ 高齢、男性
- ▶ アルコール（お酒）を飲む
- ▶ 糖尿病
- ▶ 肝臓に脂肪がたまっている（脂肪肝）
- ▶ 肝臓の硬くなる変化（線維化）が進行している

主治医と相談して、定期的に受診して採血、腹部超音波検査などにより、肝臓の状態のチェックを受けましょう。またC型肝炎ウイルス排除後も肝がんを防ぐための定期受診を心がけましょう。





## 健康レシピ ◇鶏と厚揚げの甘辛炒め◇

〈材料〉4人分

- ・鶏もも 皮なし:1枚(約 200g)
- ・厚揚げ:1パック(約 300g)
- ・赤パプリカ:中1個
- ・エリンギ:2本
- ・にら:1/2束
- ・サラダ油:大さじ1

合わせ調味料

- ・濃口しょうゆ:大さじ2弱
- ・みりん:小さじ2
- ・砂糖:大さじ2弱
- ・ごま:大さじ1

〈一口メモ〉厚揚げは油抜きをすることで、余分な油を取り除くことができます。また、煮汁や調味料が染み込みやすくなり、より美味しくなります！！

- 〈作り方〉
- ① 厚揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、一口大に切る
  - ② 赤パプリカ、エリンギは細切りにし、にらは3～4cmの長さに切る
  - ③ 鶏もも肉は一口大に切る
  - ④ フライパンに油をひき③を炒め、火が通ったら、①②を加えて炒める
  - ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、合わせ調味料を入れ汁気がなくなるまで炒める
  - ⑥ 最後にごまを入れて混ぜ、器に盛り付けて完成



〈栄養価:1人分〉 エネルギー 235kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.4g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 1.3g

### AR動画について

1F 整形外科待合の壁面に大阪・十三を拠点する世界的に有名なアーティスト BAKIBAKI 氏によるパンジーアートが描かれています。このアートは、国内初コロナウイルス専門病院に指定された当院への支援と早期収束を願い、描かれました。また、このアートをARリーダーで読み込むと、コロナに立ち向かう十三市民病院の動画が視聴いただけますので、一度ご覧頂ければと思います（アプリのダウンロード等視聴には通信費がかかります。）

パンジーは、「淀川区の花」で、花言葉は、「思い出」「楽しい思い出」です。また、「区の木」は、「クスノキ」「キンモクセイ」です。



編集

大阪市立十三市民病院 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北 2-12-27 代表電話：06-6150-8000

