

Vol.71

令和8年
SUMMER

あなたのそばの、医療とあんしん。

好生館⁺⁺だより

＼ 私の脂肪は生きるため。あなたの脂肪は…？ ＼



特集

肝臓の話



地方独立行政法人
佐賀県医療センター 好生館
SAGA-KEN MEDICAL CENTRE KOSEIKAN

肝臓を守って、元気な夏へ！

沈黙の臓器だからこそ、
日々の生活習慣を見直しましょう。

暑さが本格化する7月。

冷たいビールや甘いジュースが美味しい季節ですが、
飲みすぎは肝臓に負担をかけます。

佐賀県は肝がん死亡率が全国平均を上回る地域ですが、
近年はウイルス性肝炎に代わり「脂肪肝」が増えています。

今回の特集では、脂肪肝を中心に、
肝臓を守る生活習慣を紹介します。

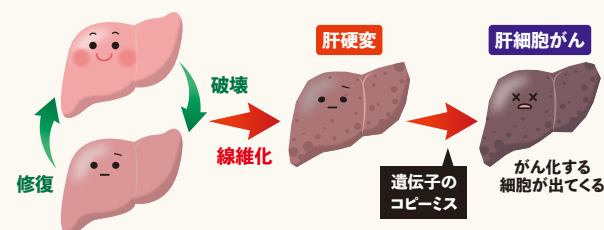
健康的な生活習慣！

（早寝・早起き・朝ごはん！）

バランスの取れた食事！

放置すると怖い「脂肪肝」

「肝臓は、多少の負担がかかっても自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」です。特に夏は、暑さによる運動不足に加え、冷たいビールや甘い飲み物、食べ過ぎなどがあります。放置すると肝炎や肝硬変、さらには肝がんにつながる場合もあります。



大切なのは、日頃から適度な運動、バランスのよい食事、節酒を心掛けることです。

また、健診でAST、ALT、γ-GTPなどの異常を指摘された際は、「症状がないから大丈夫」と考えず、早めに医療機関へご相談ください。血液検査や腹部超音波検査で、肝臓の状態を確認できます。

この夏を元気に過ごすためにも、ご自身の生活習慣と肝臓を一度見直してみよう。」

肝臓・胆のう・膵臓内科
よしおか わたる
部長 吉岡 航 先生

脂肪肝に関連する様々な病気



肝臓そのものの病気

代謝異常関連脂肪性肝炎(MASH)：脂肪肝に炎症を伴う状態。
肝硬変：慢性炎症で硬く縮み、機能が著しく落ちた状態。
肝がん(肝細胞がん)：肝硬変後だけでなく、その手前の段階から発症することもあります。



メタボリックシンドローム生活習慣病

2型糖尿病：脂肪肝によるインスリン抵抗性で発症リスクが高まります。
脂質異常症：中性脂肪が増え、善玉コレステロールが減少しやすくなります。
高血圧：肥満や内臓脂肪の蓄積が血圧上昇を招きます。



心臓や血管の病気

動脈硬化：血管が硬くなり、詰まりやすくなります。
狭心症・心筋梗塞：冠動脈の動脈硬化が進行します。
脳卒中(脳梗塞など)：脳血管障害が起こりやすいです。
心房細動：不整脈リスクの増加も報告されています。



その他の全身性疾患(意外な関連)

慢性腎臓病(CKD)：代謝異常による腎機能低下。
睡眠時無呼吸症候群：肥満を伴うことが多く、合併も多いです。
大腸がん・乳がん：発症リスク上昇を示す研究があります。
多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)：女性ではホルモンや代謝の乱れから合併することがあります。

★早期発見が大事!「検診を受けよう!」★

脂肪肝や肝機能の異常は、血液検査(AST、ALT、γ-GTPの値など)やエコー(超音波)検査で見つけることができます。「自分は大丈夫」と過信せず、年に一度は検診を受け、自分の肝臓の状態を知ることが健康を守る第一歩です。

肝臓をいたわる生活習慣

食生活

甘い飲料に注意

夏場に飲みがちな清涼飲料水に含まれる果糖は、一気に肝臓に流れ込み脂肪になりやすい性質があります。水分補給はお茶や水を中心に。

腹八分目

エネルギーの摂りすぎは脂肪肝に直結します。

お酒

アルコールは脂肪合成を促します。ほどほどにしましょう。



主食とおかずはバランスよく!

たんぱく質と食物繊維をしっかりとりましょう。

夏の一杯、冷たさよりも

“飲み方”が大切です。

暑い日の冷たいビールは格別ですが、暑い時期は汗をかきやすく、体の水分が不足しがちです。アルコールには利尿作用があるため、飲みすぎると脱水が進み、肝臓にも大きな負担がかかります。翌朝のだるさや食欲低下を、「夏バテ」と思っていたら、実は飲みすぎが原因だったということも少なくありません。

健康的に夏を過ごすコツは、“少し控えめ”を意識することです。最初の1杯をゆっくり味わう。合間に水やお茶を飲む。週に数日は休肝日をつくる。そんな小さな工夫だけでも、体への負担はかなり変わります。

また、「自分がどれくらい飲んでいるのか」を知ることも大切です。インターネット上の「SNAPPY-PANDA」では、飲酒量やアルコールが抜けるまでの時間を簡単にチェックできます。飲酒運転防止にも役立つ便利なツールです。

この夏は、お酒とうまく付き合いながら、元気に楽しく過ごしてみませんか。

✓脂肪肝チェックリスト

3つ以上当てはまる人は要注意! /

- ☐ 「お酒を飲まない」「自分は痩せている」から大丈夫だと思っている
- ☐ 清涼飲料水や甘いジュースをよく飲む
- ☐ 「腹八分目」を意識せず、お腹いっぱい食べてしまう
- ☐ ウォーキングや水泳などの有酸素運動をする習慣がない
- ☐ 毎日のように晩酌をする、または一度にビール中瓶1本以上飲む
- ☐ 糖尿病などの生活習慣病がある
- ☐ 最近、お腹周りが気になってきた(肥満傾向にある)
- ☐ ここ1年以上、血液検査やエコー(超音波)検査を受けていない

運動

有酸素運動

ウォーキングやジョギング、水泳など

継続が大事

激しい運動である必要はありません。無理のない範囲で習慣化しましょう。

飲酒量チェック・飲酒運転防止

スナッピー パンダ
SNAPPY-PANDA

あなたの健康のために。
まずは自分の飲酒量を
チェックしてみましょう!



精神科 医長
すなみ たかし
角南 隆史 先生

「汗をかくこと」は、肌のバリア機能を高め、感染を防ぐために大切な仕組みです。ポイントは「汗はかいていい、かいた汗は放置しない」です。

3つの基本

2 保湿は夏でも大切

- 夏でも肌は乾燥します。シャワーやお風呂の後は、早めに保湿しましょう。
- 塗り方と選び方：関節の裏や首など、荒れやすい部分は特に丁寧に。夏はサラッとした「ローション」や「フォーム（泡）」が使いやすくおすすめです。

3 夜のお風呂は「短め・ぬるめ」

- 温度・時間：かゆみを強めないよう、38～39℃のぬるめ、5～10分程度の短めにします。
- 洗い方：石けんはよく泡立て、手でやさしく包むように洗います（タオルやゴシゴシ洗いはNG）。

こんな時は 早めに受診を

- 皮膚がジュクジュクしている
- 赤みが強く、かゆみが強い
- いつものお薬や市販薬を使ってもよくならない

いわなが あきら

小児科 医長 岩永 晃 先生

小児アレルギー
エデュケーター
(PAE) やまだ ゆうこ
山田 裕子

プール（塩素対策）

塩素は肌のバリアを痛めます。入る前は真水で全身を濡らすかワセリンを薄く塗り、上がった後「すぐ真水で流す＋即保湿」が大切です。

日焼け対策

紫外線も悪化の原因です。「敏感肌用」や「SPF20～30」の肌に優しいノンケミカルを選び、いつもの保湿剤の上から重ね塗りします。帰宅後は速やかに洗い流しましょう。

虫よけ対策

肌への直接使用が心配な場合は、服に貼る「シールタイプ」や「リングタイプ」を使い、薄手の長袖・長ズボンで肌を守ります。

NEWS

01 治療中も、治療後も、自分らしい毎日を。

がんやその治療による外見の変化で悩まれていることはありませんか？

当館では、がんやその治療による外見の変化に対し、患者さんにより自分らしく、快適な生活を送っていただきたいという想いから、アピアランスケア相談会を開催しています。

相談会には、アデランス、アートネイチャー、マリブウィッグの3社が、月1回ずつ無料で相談に応じており、医療用ウィッグのことだけでなく、肌や爪のケア、術後の傷口をカバーする下着の相談を承っています。相談や見学のみの方、当館通院中の患者さんでない方等、どなたでもご利用いただけます。

アピアランス相談会に関するチラシは館内の掲示板や外来中待合室に設置しています。開催日や相談できる内容を記載しておりますので、ぜひご覧ください。

また、医療用ウィッグ等は、県から助成金を受けることが

可能です。助成金についての説明を希望される方は、1階の相談支援センターまでお声かけください。相談員がお住まいの地域の申請方法をご説明いたします。

相談支援センターでは、がん患者さんが自分らしく過ごせるようにサポートしてまいります。お困りの際は、お気軽にご利用ください。

当館に通院中でない方も大歓迎！
どうぞお気軽にご相談ください。

相談無料

予約不要

好生館マスコットキャラクター
ゴウたん

お問い合わせは

佐賀県医療センター好生館 相談支援センター
☎0952-28-1158

KOSEIKAN NEWS

NEWS

02 「大腸CT」を知っていますか？

当館では「大腸CT（CTコロノグラフィ）」を導入し、大腸がんの検査体制を充実させています。大腸CTは、肛門から炭酸ガスを注入して大腸をやさしく拡張し、CT撮影を行うことで、大腸の内側を立体的に観察する検査です。近年ではCT装置や画像解析技術の進歩により、高い診断精度が得られるようになっていきます。

大腸がんは近年増加傾向にあり、早期発見・早期治療が非常に重要です。一方で、様々な理由から便潜血陽性後の精密検査を受けられない方も少なくありません。大腸CTは鎮静を必要とせず、比較的短時間で施行可能な低侵襲検査であり、内視鏡検査が苦手な方や挿入困難例にも有用です。通常の造影CTでは評価が難しい大腸内腔の観察が可能であり、狭窄部より口側の腸管評価にも有効です。

さらに、全身検索を同時に行えるため、検査の効率化にもつながっています。

検査は診療放射線技師を中心に安全かつ円滑に実施しており、地域医療機関からのご紹介にも対応しています。患者さんの負担軽減と質の高い大腸がん診療を目指し、今後も大腸CTの活用を進めてまいります。

このようによく観察できます



放射線部

NEWS

03 “もしも”のために、日ごろから備えるDMAT。

DMATとは？

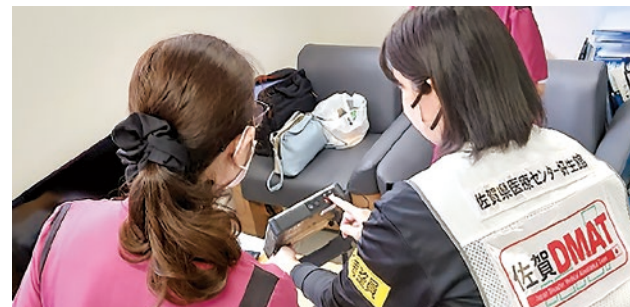
DMATとは「Disaster Medical Assistance Team」の頭文字をとった「災害派遣医療チーム」のことです。チームは、医師・看護師・業務調整員の4～5名で構成されます。

1995年の阪神・淡路大震災では「多くの防ぎ得た災害死（平時の救急医療が提供されれば救えたはずの命）」が報告されました。このことを教訓に発災直後の急性期から医療チームが被災地に入り支援することを目的としてDMATは発足しました。

どう活動をするの？

家屋の倒壊が多かった阪神・淡路大震災がきっかけに創設されたこともあり、当初は瓦礫の下で医療といった救命医療のイメージが先行しました。

しかし、その後の東日本大震災をはじめとする多くの活動経験から、被災地内の病院の入院患者、福祉施設の入所者、市中で生活している一般住民に対して関係機関と連携し、災害で壊れてしまった保健・医療・福祉の体制を支援し立て直すことに主眼を置いて活動しています。



好生館

DMATについて

令和8年7月時点で医師9名、看護師16名、業務調整員12名の37名がDMAT隊員として登録されています。

東日本大震災、熊本地震、熊本豪雨、佐賀豪雨（令和元年、令和3年）に派遣しており、直近では令和6年能登半島地震において、県内最多の4チーム計16名が活動しました。

災害の時以外何をしているの？

普段は、医師や看護師、薬剤師、事務職員等の本業として働いており、災害発生時に本業から離れて、チームを結成します。また、平時は災害訓練や技能維持研修、講習会等へ参加し、技能や知識のブラッシュアップに努めています。

DMAT隊員になるためには？

まず当館のような「災害拠点病院」や「DMAT指定医療機関」に所属し、一定の経験を積んだ後、DMAT事務局や都道府県が開催するDMAT隊員養成研修会を受講することで、DMAT隊員になれます。

「看護の日」イベントを開催しました

5月12日（火）「看護の日」イベントを開催しました。今年は「看護師と考える、もしもの備え—あなたと大切な人を守るために—」をテーマに、地域の皆さまに健康づくりや災害への備えについて身近に感じていただける企画を実施し、400名を超える方々に来場いただきました。当日は、このイベントへの参加を目的に来館された方も多く見られ、昨年以上のにぎわいとなりました。

会場には、認知症・肺がん・転倒骨折・糖尿病予防に関するブースを設置し、各種測定や健康チェックを通して、ご自身の健康状態を見直す機会となりました。また、災害 TENT や備蓄品展示、ドクターカー見学、AED 操作体験では、医療現場や災害時対応への理解を深めていただきました。

シールラリー形式の導入により会場は終始活気にあふれ、地域の皆さまの健康意識や防災意識向上、看護への理解促進につながる機会となりました。



／AEDを使ってみました／



連携医療機関のご紹介



かわぞえ内科クリニック

〒849-1113
杵島郡白石町大字福吉1834-1
☎0952-37-5593
診療科：内科・消化器内科・
肝臓内科
理事長・院長：川添 聖治

アピールポイント

2016年1月に白石町で開業し、地域の皆様に支えられながら10年目を迎えました。消化器内視鏡専門医、超音波専門医、肝臓専門医として培った知識と技術を生かし、病気の早期発見・早期治療に努めています。また、好生館をはじめとする基幹病院や地域の医療機関との連携を大切にし、最適な医療を提供できるよう心掛けています。内科診療



は幅広い領域に及びますが、常に標準的で質の高い医療を提供できるよう、スタッフとともに研鑽を続けています。

地域の医療機関の先生方へ

上部・下部消化管内視鏡検査では鎮静剤を使用し、苦痛の少ない検査を実施しております。検査をご希望の患者さんがおられましたら、お気軽にご連絡ください。また、ウイルス性肝炎や脂肪肝などについても専門的な診療を行っておりますので、ご相談いただければ幸いです。

県民の皆さまへ

当院では、明るく居心地の良い、何でも相談しやすい環境づくりを大切にしています。消化器疾患の他、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病にも幅広く対応しています。内視鏡検査や超音波検査による定期的な健康チェックを通じて、ご納得いただける医療の提供を目指しています。

趣味・休日の過ごし方

休日はジャズサックスやギターの演奏などのバンド活動を楽しみ、ゴルフにも親しんでいます。健康維持の秘訣は、毎朝7時間の筋力トレーニングと7時間以上の睡眠です！



〒845-0001 小城市小城町549-1
☎0952-73-3666
診療科：小児科・
脳神経内科（小児）
理事長・院長：田島 大輔



アピールポイント

小児科・小児神経・てんかんの3つの専門医資格を持つ院長のもと、感染症・アレルギー・予防接種・乳児健診等の一般診療に加え、神経発達症やけいれん性疾患など専門的診療にも対応しております。感染症を含む急性期診療は予約不要で受け付けており、お急ぎの際も気軽にご来院いただけます。呼吸機能検査などデジタル機器を導入し、Think globally, Act locallyの理



念に沿った診療を提供できるよう努めております。

地域の医療機関の先生方へ

てんかん・けいれん性疾患・神経発達症などでお困りのお子さんがいらっしゃいましたら、どうぞお気軽にご紹介ください。専門外来（神経予約外来）を設けており、丁寧な診療と迅速なご返答を心がけております。小城は佐賀県の真ん中に位置しており、今後も地域の先生方と連携しながら、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

県民の皆さまへ

「かかりつけ医」として、0～18歳までお子さんの成長・発達から日常の病

気まで、幅広くサポートいたします。発達のご不安・ことばの遅れ・けいれんなど、気になることがあればどうぞお気軽にご相談ください。皆さまに頼られるかかりつけ小児科を目指しています。Instagramでも情報を発信中です。フォローをお願いします。



趣味・休日の過ごし方

休日の朝は診療所に出てくるのが多いです。以降はわが子と過ごす時間を大切にしています。また、地元佐賀のプロバスケットボールチーム「佐賀バルーンズ」のファンで、試合があれば足を運び声援を送っています。地元チームへの熱い思いや、地域医療への情熱にもつながっています。





たなか としや
館長 田中 聡也

全国的な人口減少の流れの中、佐賀県の人口は80万人を下回り、少子高齢化が着実に進んでいます。今後は生産年齢人口の減少が続く一方で、高齢者人口はしばらく増加が見込まれ、医療や介護を必要とする方はさらに増えていくことが予想されています。

このような社会の変化は、地域医療にも大きな影響を与えます。医療従事者の確保や医療資源の有効活用が重要な課題となる中、一つの医療機関だけで地域の医療ニーズを支えることは難しくなっています。これからは、急性期医療を担う病院、包括期医療を担う病院、地域の診療所、介護施設、行政などがこれまで以上に連携し、それぞれの役割を果たしていくことが求められます。

好生館は高度医療、救急医療など担う基幹病院として、急性期医療の充実を図るとともに、地域の医療機関との連携をさらに深め、県民の皆さんに必要な医療を持続的に提供できる体制づくりに取り組んでいます。

人口減少という社会の変化の中にあっても、「必要な時に必要な医療を受けられる地域医療」を守り続けることが好生館の使命です。これからも、医療機関同士、医療者と患者さん、病院と地域が協調し支え合うことで、未来の医療を築いてまいります。

令和8年度 県民公開講座のお知らせ

事前
申込制

骨の“ホンネ”を答えます！

～骨と関節を学んで、いつまでも元気に歩くために～

日時 8月29日(土) 13:30～15:30 受付開始 13:00

場所 アバンセホール 佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどの森内)

申込方法: WEB・FAX・電話
申込期限: 8月17日(月)

問い合わせ先: 地方独立行政法人 佐賀県医療センター好生館 広報課
TEL 0952-28-1104

参加費無料
定員 250名

事前
申込みは
こちら



骨粗しょう症を
学んで元気に
歩くために

はやしだ みつまさ
林田 光正
整形外科 部長

変形性
膝関節症の治療
― 膝の痛みで
悩む人へ ―

まつした ゆう
松下 優
整形外科 医長

元気に歩くための
運動について

ささき けんきち
佐々木 健吉
主任理学療法士

いつまでも
元気に歩くために
食事のできるこ

かわさき あゆみ
川崎 愛弓
管理栄養士

好生館だより Vol.71 に対する

ご意見・ご感想を募集しています！



表紙の
トリビア



あざらしの脂肪は、体重のおよそ3～5割。冷たい海を生きぬくためのなくてはならない“皮下脂肪”です。もちろんヒトにとっても脂肪は大切なエネルギー源。でも増えすぎると肝臓の中にもたまり、「脂肪肝」に。実はあの“フォアグラ”も、ガチョウの脂肪肝。ヒトでもやせ型の人になることがあるので、注意が必要です。

地方独立行政法人 佐賀県医療センター好生館

〒840-8571 佐賀市嘉瀬町大字中原400番地

TEL 0952-24-2171 (代表) FAX 0952-29-9390



ホームページ



YouTube



Instagram



X



LINE



facebook