

第13回 国保中央病院健康フェスティバル

日時 令和7年11月8日(土) 10:00~12:00受付

場所 外来ホール

来場者に
ドリンク1本
プレゼント

測定コーナー (10:00~終了次第)

- 骨密度 ●インボディ(体成分分析装置)
- HbA1c ●足趾把持力

イベント (11:00~12:00)

- 肩こり・腰痛体操(整形外科医・リハビリ技師)
- 湿布の貼り方教室(薬剤師)
- 栄養 O X クイズ(管理栄養士)

たくさんの方に、お楽しみいただけるようなイベントを予定していますので、是非お気軽にご来場ください。

フードコーナー (有料)

出店

<~Tororii~>

サンドイッチ、サラダなど

<磯城郡自立支援協議会>

焼き菓子・ケーキ、手作り雑貨

外来診療案内

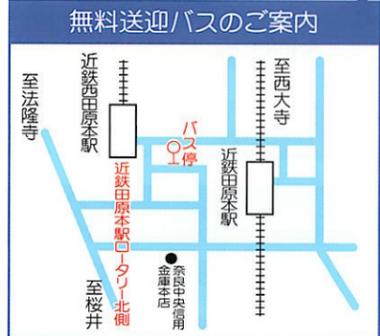
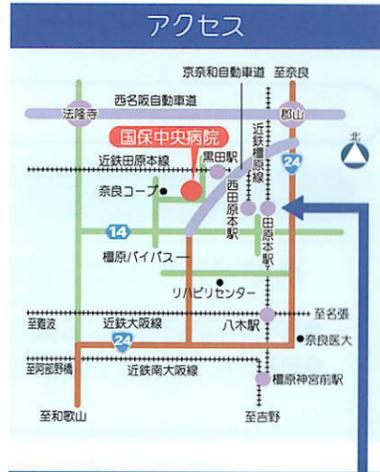
※赤字は女性医師です。令和7年10月1日現在

診療科	月	火	水	木	金	土	
内科	1診	吉川	竹田	吉川	竹田	吉川	担当医
	2診	米田	植山	澤田	高井	塩山	—
	3診	柴崎	中村	川西	八木	米田	—
	4診	澤田	堂原 (肝臓外来)	野木 (循環器)	—	川西	—
	5診	増谷 (循環器)	—	—	—	—	—
午後	—	—	米田 (禁煙外来)	—	—	—	
外科	1診	—	—	—	—	田村(第1・3) (心血管外科)	—
	2診	明石	杉森	尾原	明石	杉森	尾原
整形外科	1診	佐本	荒木	佐本	片山	吉良	担当医
	2診	吉良	森田	飯田 (脊椎脊髄)	—	米田	—
	3診	—	—	担当医	—	梶田 (脊椎脊髄)	—
小児科	1診	阪井	中農	飯田	高川	山口(第1・2) 松山(第3・4) 担当医(第5)	担当医
	2診	飯田	高川	松山	山口	阪井	担当医
	午後	—	—	予約外来 (慢性疾患)予防接種	予約外来 (慢性疾患)予防接種	予約外来 (慢性疾患)乳児検診	—
	アレルギー外来 (完全予約制)	—	中農	中農/松山	中農/松山	—	—
泌尿器科	望月	望月	望月	望月	大西	望月	
皮膚科	—	楠本	宮本	西村	—	—	
放射線科	—	—	西尾福(AM)	—	—	—	
リハビリテーション科	—	—	—	—	—	—	
緩和ケア科(ホスピス外来)完全予約制	山本	中村	—	—	山本	—	
緩和ケア外来(完全予約制)	—	杉森	杉森	—	—	—	
心療内科(精神腫瘍科)完全予約制	—	—	—	四宮	—	—	

診療受付時間 初診は午前8:30から午前11:00まで
再診は午前8:00から午前11:00まで
※泌尿器科診療開始時間は9:30からとなります。

休診日 第2・4土曜日、日曜日、祝祭日、
年末年始(12月29日~1月3日)

※受付時間以外の時間帯で診察を希望される場合、お電話等にてお問い合わせください。
※リハビリテーション科は当面は院内患者様に限らせて頂きます。※担当医は変更となる場合があります。



- バスの時刻表は、ホームページをご覧ください。
- 近鉄西田原駅・西田原本駅下車、無料送迎バス利用約8分
- 近鉄黒田駅下車、徒歩約10分

編集発行：国保中央病院(広報誌編集委員会)
発行部数 33,200部

◆広報誌「さわやか」についてのご意見・ご感想を募集します◆

今後の広報誌作成の参考にさせていただきたいので、皆様のお声をお聞かせください。(いただいたご意見等への個別回答は行いません) 国保中央病院ホームページの「お問合せ」よりお寄せください。皆様のお声をお待ちしております。

お問合せフォームQRコード
※内容に「さわやか」の件とご記入ください。



2025年10月号 vol.61



目次

- 高尿酸血症ってどんな病気?~あなたの健康を守る第一歩~ ... 1
- あなたのALT値は大丈夫?奈良宣言2023が示す慢性肝臓病の早期発見基準 ... 2
- 「神経伝導速度検査」のご紹介 ... 2
- 小児科病棟「ちゃれんじRoom(検査用病室)新設のお知らせ」 ... 3
- 【お知らせ】アレルギー教室のご案内 ... 3
- 糖尿病教室のご案内 ... 3
- 地域住民公開フォーラムの開催について ... 3
- 第13回 国保中央病院健康フェスティバル ... 4
- 国保中央病院への交通手段 ... 4
- 外来診療表・広報誌へのご意見・ご感想 ... 4

基本理念 医療の質を高めることにより、地域住民の皆様の健康保持と増進に寄与し、住民の皆様に信頼され、愛される心温かな病院を目指します。

高尿酸血症ってどんな病気?~あなたの健康を守る第一歩~

「高尿酸血症」という言葉を聞いたことがありますか? 健康診断で「尿酸値が高いですね」と言われた方もいらっしゃるかもしれません。しかし、具体的にどのような病気で、なぜ注意が必要なのかご存知でしょうか。

尿酸ってなあに?

私たちの体には、細胞の新陳代謝やエネルギーの利用によって常に「プリン体」という物質が作られています。このプリン体が分解される過程でできるのが「尿酸」です。尿酸は通常、腎臓から尿として体の外へ排出されます。しかし、尿酸が作られすぎたり、うまく排出されなかったりすると、血液中の尿酸の量が増えてしまいます。この状態が高尿酸血症です。

高尿酸血症を放っておくとどうなるの?

高尿酸血症は、それ自体では自覚症状がほとんどありません。しかし、放っておくと、体にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。最もよく知られているのが、激しい痛みを伴う痛風発作です。尿酸が関節の中で結晶となり、それが原因で炎症を起こすことで、足の親指の付け根などが突然腫れて痛み出します。また、痛風だけでなく、尿酸が腎臓に蓄積することで尿路結石ができやすくなったり、腎臓の機能が低下する痛酸性腎症を引き起こしたりすることもあります。さらに、高尿酸血症は高血圧症や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病とも深く関連しており、これらの病気のリスクを高めることも分かっています。つまり、高尿酸血症は、単独の病気ではなく、全身の健康に影響を及ぼす可能性のある重要なサインなのです。

どうすれば尿酸値を下げられるの?

- 一番大切なのは、生活習慣の改善です。
- 食事の見直し:** プリン体を多く含む食品(レバー、魚卵、干物、一部の魚介類など)の摂りすぎに注意しましょう。ビールなどのアルコール飲料もプリン体を多く含み、尿酸値を上げる作用があるので、摂取量を控えることが大切です。バランスの取れた食事を心がけ、野菜や海藻類を積極的に摂るようにしましょう。
- 水分をこまめに摂る:** 尿酸の排出を促すため、水分を十分に摂ることが重要です。ただし、甘い清涼飲料水は避け、水やお茶を選ぶようにしましょう。
- 適度な運動:** 肥満は尿酸値を上げる要因の一つです。適度な運動で体重をコントロールすることは、尿酸値の改善にもつながります。ただし、激しい運動はかえって尿酸値を上げる可能性があるため、無理のない範囲で継続できる有酸素運動がおすすめです。



生活習慣の改善だけで尿酸値が下がらない場合や、すでに痛風発作を起こしたことがある場合は、医師に相談し、適切な治療を受けることが重要です。薬による治療が必要になることもあります。高尿酸血症は、自覚症状がないからこそ放置されがちな病気です。しかし、将来の痛風発作や他の生活習慣病を防ぐためにも、ご自身の尿酸値に関心を持ち、積極的に改善に取り組むことが、健康な生活を送るための第一歩となります。健康診断の結果をしっかりと確認し、気になることがあればいつでも当院の内科外来までご相談ください。

内科部長 竹田 幸祐

あなたのALT値は大丈夫？

奈良宣言2023が示す慢性肝臓病の早期発見基準

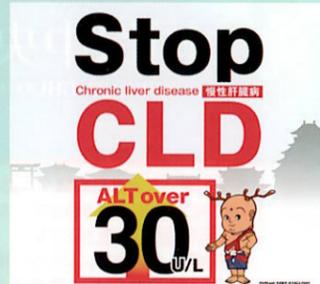


図1 奈良宣言2023(奈良宣言特設サイトより引用)

奈良宣言2023

慢性肝臓病(Chronic Liver Disease)は、肝臓の長期にわたる炎症と、その炎症が修復される過程で起こる線維化によって、持続的な障害が生じる病気です。この病気の厄介な点は、多くの場合、自覚症状に乏しいことであり、そのため、肝硬変や肝臓癌になって初めて症状が現れ、医療機関を受診することが少なくありません。このような状況を打破し、慢性肝臓病の患者さんを早期に発見し、適切な医療につなげることを目的として、2023年に奈良で開催された第59回日本肝臓学会総会で「奈良宣言2023」が発表されました(図1)。この宣言では、血清ALT値が30U/Lを超える人は、慢性肝臓病の可能性があるため、かかりつけ医を受診するよう推奨しています。

慢性肝臓病の原因

ウイルス性肝炎、脂肪肝、アルコール性肝障害、薬物性肝障害、自己免疫性肝障害など、慢性肝臓病にはさまざまな原因があり、いずれも早く診断し治療につなげることが重要です。特に、糖尿病に合併した脂肪肝の人は、肝硬変への進行に注意する必要があります。近年、日本国内では、糖尿病や肥満に合併した肝臓病が増加傾向にあります。こうした状況だからこそ、多くの人々がこれらの病気について正しい知識を持ち、日頃から予防を心がけ、病気を早期に発見するための意識を持つことが非常に大切です。

ALT値30U/Lの重要性

これまでの健康診断の肝機能検査では、ALT値が50U/L以上の場合に精密検査が推奨されてきたため、ALT値が30-50U/Lの範囲にある脂肪肝や肝硬変になるリスクが高い人たちが見過ごされてしまうことがありました。

しかし、「奈良宣言2023」が提唱するALT値が30U/L以上という基準は、要精査になる症例だけでなく、肝硬変の進展のリスクが大きい症例も多く発見できるようになります。血液検査でわかるALT値は、簡便かつ有効な手段として注目に値するものです。

おわりに

「血清ALT値が30U/L以上」という基準を、慢性肝臓病を早期に見つけるための重要な「糸口」とすることにより、肝硬変や肝臓癌といった重篤な状態へと進行する前に適切な治療へとつなげることができ、生活の質の向上と予後の改善が大いに期待されます。

自分の肝臓の健康状態を知るために、まずはご自身のALT値を確認し、もし30U/Lを超えているようであれば、かかりつけ医に相談してみましょう。早期発見が、あなたの肝臓、そして全身の健康を守る第一歩となります。当院でも検査は可能ですので内科外来にご相談ください。

内科部長 澤田 保彦

「神経伝導速度検査」のご紹介

この度、当院で神経伝導速度検査の測定機器を導入しましたのでご紹介させていただきます。まず、神経とは体の様々な部位に張り巡らされ、脳や脊髄と各組織を結び、情報を伝達する役割があります。この神経が病気や怪我などで障害されると、痺れや痛み、脱力など多種多様な症状が現れます。神経伝導速度検査は皮膚の上から末梢の神経を微弱な電気で刺激し、神経の電気信号の伝わる速さ(伝導速度)や反応を測定する事で神経の機能や障害の有無を評価します。神経に障害があると判断された場合は適切な治療を受け、痺れや痛みを取り除く事が期待できます。手足の痺れや脱力などの筋力低下はQOL(生活の質)に直結する事も多いため、気になられている方は是非当院の整形外科外来を受診していただけたらと思います。※末梢の神経を電気で刺激する検査の都合上、検査中に多少の痛みを感じる事がありますが、通常一時的なものです。また、ペースメーカーや除細動器を使用されている場合は、検査を受けられない事がありますのでご了承ください。

その他にも何か気になる事がありましたら整形外科までご相談ください。

中央検査室検査技師 中村 勇樹

小児科病棟 ちゃれんじRoom(検査用病室)新設のお知らせ

小児科には食物経口負荷試験や成長ホルモン分泌負荷試験など検査目的で入院される患者さんがいらっしゃいます。でも、小児科の患者さんにとって検査入院というのは退屈だったり怖かったり、マイナスの気持ちを持ちやすいものになります。この度、小児患者さんとその保護者に少しでも安心して検査を受けていただくことができるように、検査用病室を新設しました。テレビやプレイマットを設置し、明るい色づかいのかわいらしいお部屋となっております。また、検査時には担当看護師がついており、どんなことでもお気軽にご相談いただける環境づくりを心がけています。ご利用時には不安な思いをせず過ごしていただけると嬉しいです。



小児科主任部長 中農 昌子

- ※食物経口負荷試験/アレルギーが確定しているか疑われる食品を単回または複数回に分けて摂取してもらい、症状の有無を確認する検査
- ※成長ホルモン分泌負荷試験/成長ホルモンが十分に分泌されているかどうかを調べる検査

お知らせ

アレルギー教室のご案内

乳幼児スキンケア教室

令和7年11月26日(水)15:00(集合研修)
令和8年1月21日(水)15:00(集合研修)

エピペン教室

令和7年10月22日(水)15:00(集合研修)、令和7年11月17日(月)13:30(WEB)
令和7年12月19日(金)15:00(集合研修)、令和8年1月26日(月)13:30(WEB)
令和8年2月16日(月)13:30(WEB)、令和8年3月4日(水)15:00(集合研修)

喘息教室

令和8年3月2日(月)13:30(WEB)

防災教室

令和8年2月2日(月)13:30(WEB)

申し込み方法等については
ホームページをご確認ください



お問い合わせ/企画総務課

糖尿病教室のご案内

糖尿病について理解を深め、正しい自己管理ができるよう支援するための教室です。

日時

令和7年10月8日(水) <講師>理学療法士
令和7年12月10日(水) <講師>管理栄養士
令和8年2月13日(金) <講師>薬剤師・臨床検査技師

会場:国保中央病院
緩和ケアホーム飛鳥1階「ASUKAホール」

時間:13:30~15:00

参加費:無料(申込不要)
どなたでもお気軽にご参加ください。

地域住民公開フォーラムの開催について

内容

大腸がん
~恐れる前に知ってほしいこと

日時:令和7年10月29日(水)15:00~16:00

場所:国保中央病院
緩和ケアホーム飛鳥1階「ASUKAホール」

講師:外科部長 尾原 伸作

参加費:無料(事前申し込み不要です。)