

無料

TAKE  
FREE

# HOPE

ほーぷ

太田記念病院だより

vol.75

2025.1

## 脂肪肝を改善する食事のポイント

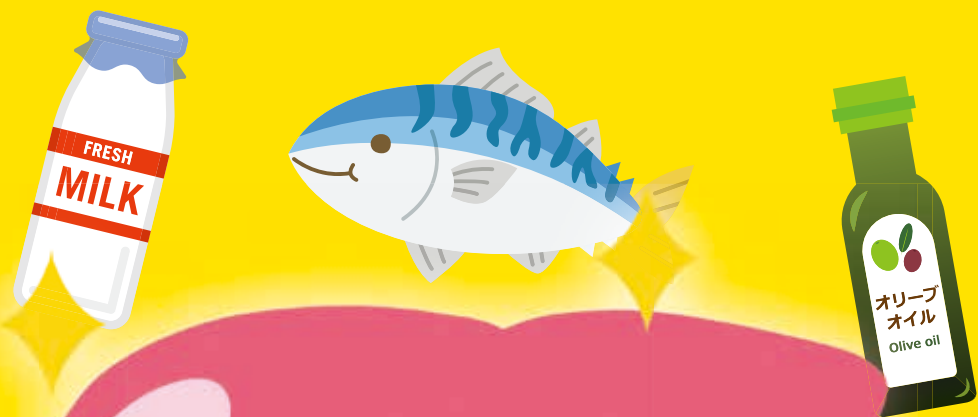
新年のごあいさつ

認知症を  
予防しよう

ふれあいフェア

かかりつけ医・登録医ご紹介  
川田クリニック

診療科紹介  
脳神経外科



●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。

2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。

3.病病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。

4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

1.安全な質の高い医療を  
平等に受ける権利

患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。

2.個人の尊厳とプライバシーが  
保たれる権利

患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。

3.個人の医療情報・開示が  
得られる権利

患者様は病気・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。

4.医療行為の選択を自ら決定する権利

患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。

5.医療行為について

苦情や意見を述べる権利

患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べるすることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。



太田記念病院 病院長  
ありの ひろし

有野浩司

新年のごあいさつ

●対応が難しい患者様を中心に  
治療を行い地域医療に貢献いたします。

いつも太田記念病院へのご支援、ご協力ありがとうございます。

患者数は減りましたが第5類になった後も新型コロナウイルス感染症への対策は基本的に変りません。当院は東毛地区唯一の3次救急医療機関としての役割を果たすべく、感染対策を行いながらスタッフが丸くなって重症者など他で対応が難しい患者様を中心に治療を行い地域医療に貢献いたします。

2024年度の大きな設備投資として手術室のモニター類、透析装置を更新しました。2025年度も大型設備投資や感染症、災害時の対応のための施設の充実ができるように頑張っていきたいと思っております。

診療科については、いくつかの科で増員を予定しています。残念ながら退職や減員

の科もございますが総人数は増える見込みです。昨年の初期研修医は11年連続でフルマッチでした。若手医師の活躍に期待し良い研修を行い、これから地域医療を支える人に育ってほしいと願います。

2024年度に病院救急車を1台新たに整備します。病院間の輸送などに活用することで救急の受け入れがさらに行きやすくなるのが期待されます。ドクターカーの運用も継続し、命に関わる外傷、疾患の現場に向かい、搬送前から医師などによる治療を開始します。

常勤医師117名、職員総数1,082名の体制(2024年12月現在)で今年も頑張っていきます。

今年も多くの医師の異動が予想されますが、医師確保に全力を尽くし地域に貢献できるよう努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



# 認知症を 予防しよう

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の認知症患者は約700万人に上るといわれており、高齢者の約5人に1人が認知症になる予測です。また、65歳未満でも認知症を発症する若年性認知症や、認知症の一手手前の段階をあらわすMCI(軽度認知障害)などのリスクもあるため、日々の生活で予防を実践する事が大切です。



## 認知症予防の 5つのポイント



### 1 運動する

運動は脳が刺激されて認知機能が向上することが、多くの研究で明らかになっています。ストレッチや散歩やラジオ体操などを習慣付けて、日頃から適度に身体を動かすことが大切です。



### 2 人との関わりを持つ

他者とのコミュニケーションも有効です。脳を刺激するほか、気持ちにも豊かさをもたらします。家族との会話、ご近所や自治会の交流、共同作業を行うなどの機会をもち、参加しつづけることが大切です。



### 3 生活習慣病を予防・治療する

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、認知症を引き起こす原因の一つとされています。そのため、生活習慣病の予防や治療をすることはとても有効です。健康を維持することはとても大切です。



### 4 外からの刺激を遮断しない

聴力低下を放置すると、脳に入る情報が少なくなり、神経細胞の活動が衰える可能性があります。難聴の対策をおこない、外からの刺激を遮断しないことが大切です。もし聞こえづらいようなら、補聴器の利用も検討しましょう。音が聞き取れるようになれば、楽しみやコミュニケーションが増え、不安なく日常を過ごすことができます。



### 5 バランス良い食事

栄養バランスの良い食事は、認知症だけでなく生活習慣病予防にも効果的です。糖質や塩分を抑えつつ、栄養素が豊富な食事を積極的に取りましょう。上記の食材は特に有効なので、バランスよく摂取してください。たんぱく質を豊富に摂りつつ、栄養が偏らないようにしましょう。過度な飲酒や喫煙はNGです。



## 積極的に摂取すると良い食べ物



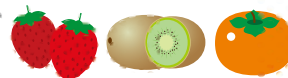
魚介類：サンマ、イワシ、サバ (DHAやEPAが血液循環を良好にし、認知機能維持の助けになります)

野菜：キャベツ、ほうれん草、小松菜、人参

果物：ブルーベリー、イチゴ、キウイ、カキ

血液中の有害なアミノ酸を無害化し、  
動脈硬化のリスクを減らします。

大豆：豆腐、納豆、味噌 (納豆は血流を良くして認知症のリスクを下げます)



飲み物：緑茶、ワイン (抗酸化作用があり、生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く効果があります)

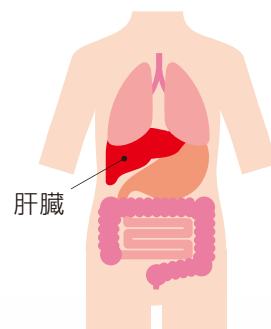
その他：ココナッツオイル、オリーブオイル (血中コレステロールや中性脂肪をコントロールする働きがあり  
認知症の予防効果があります)





# 脂肪肝を改善する 食事のポイント

管理栄養士  
おざわ みさ  
小沢 実紗



脂肪肝とは肝臓に脂肪が多たまっている状態のことです。  
アルコール性と非アルコール性があります。  
今回は成人病のもとになりやすい、脂肪肝の改善を  
目指した食事のポイントと注意点を解説します。

## ●肝臓について

右わき腹上部、肋骨に隠れるように存在する肝臓の重さは成人で1~1.5kgに達し、体内で最大の臓器になります。様々な物質が化学反応により絶え間なく作り変えられていることから肝臓は体の化学工場に例えられます。肝臓が休まず働いてくれているからこそ私たちは元気で居られるのです。

## ●脂肪肝とは

肝臓に脂肪が多たまっている状態のことです。脂肪肝にはお酒を飲みすぎた人なる「アルコール性」とお酒をあまり飲んでいないにも関わらず肝臓に脂肪がたまってしまふ「非アルコール性(NAFLD/ナッフルディー)」に分けられます。さらに「非アルコール性」は「非アルコール性脂肪肝(NAFL/ナッフル)」と重症例になる「非アルコール性脂肪肝炎(NASH/ナッシュ)」に分けられます。80~90%の人はNAFLですが、10~20%の人はNASHで肝硬変や肝がんを発症してしまいます。



## 脂肪肝改善のための食事のポイント3つ



## POINT 1 お酒

### ●純エタノール換算で 男性:30g/日、女性:20g/日



《エタノール量の計算式》  
純エタノール量(g)=飲酒量(mL)×アルコール度数(%)×0.01×0.8

例) 25%焼酎1合(180mL) 180×25×0.01×0.8=36g

この飲酒量より  
多い人は  
「アルコール性」

少ない人は  
「非アルコール性」  
となります。

女性は男性よりも数値が少なく設定されていますが、これは①女性は一般に男性よりも小柄であることが多いこと、②平均するとアルコールを処理する能力が男性よりも低いこと、などの理由があります。アルコールを大量に摂取すると肝臓での代謝に影響を与え肝細胞に脂肪がたまりやすくなります。「アルコール性」脂肪肝の方は節酒ではなく禁酒が必要です。どうしても禁酒が難しい場合はお酒の量を減らすというのも意味のあることです。「非アルコール性」の場合も禁酒が望ましいとされています。飲酒習慣のある方はご自身の飲酒量を振り返り、飲酒量を減らしたり休肝日をつくったりすることから始めてみてはいかがでしょうか。

立ち仕事や家事をする→30  
激しい運動や重い物をもつ→35

## POINT 2 適切な エネルギー

### ●BMI (body mass index)

肥満度を表す指数として国際的に用いられている体格指数

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



BMI22のときの体重を『標準体重』という  
例) 身長160cm、体重60kgの人の場合  
60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 23.4 → 普通体重

適切なエネルギーを考えるうえで体型を知ることはとても重要です。BMIという指標で簡単に知ることができます。

一日に必要なエネルギーの目安  
=標準体重【身長(m)×身長(m)×22】×25~35kcal

例) 身長170cm、デスクワーク中心の方の場合  
標準体重は  
1.7(m)×1.7(m)×22=63.5kg  
必要エネルギー量は  
63.5(kg)×25=1,587→約**1,600kcal**

必要なエネルギー量は肥満の程度や他の病気があるかどうかなど様々な事柄が関係します。ここで計算できた数字はあくまでも目安です。医師から個別に指示がある場合はそちらに従ってください。

●主菜

主に『たんぱく質』『脂質』の補給源 → 毎食1品

- ・肉ばかりでなく、1日1回は魚や大豆製品を主菜にすることを心がける
- ・1日1回は魚や大豆製品を主菜にすることを心がける
- ・調理法に一工夫  
低エネルギー：茹でる、網焼き、蒸す、煮る  
高エネルギー：揚げる、炒める



●主食

主に『炭水化物』の補給源 → 毎食1品

- ・芋類やカボチャがあるときは少し控えめに
- ・主食の「重ね食い」に注意



●副菜

主に『ビタミン』『ミネラル』の補給源

→ 毎食2～3品

- ・加熱した野菜は片手1杯、生野菜は両手1杯が1食の目安
- ・塩分が多くなってしまうので漬物以外がおすすめ



油を使う調理法は高エネルギーです。偏りに注意しましょう。

POINT 3  
バランスのよい食事

3つの要素がそろっていることが大切です



●その他の食事の注意点

●野菜をたっぷり食べるコツ

- ・加熱してかさを減らす
- ・千切りや一口大、すりおろしてたべやすく
- ・スープは具沢山に(1日1杯を目安にする)
- ・ミニトマトやキュウリなどすぐに食べられるものを準備
- ・作り置きをする
- ・カット野菜や冷凍野菜を活用



●果糖の摂りすぎに注意

糖類の一種であり蜂蜜や果物に多く含まれる過剰に摂取すると肝臓で中性脂肪に変換され、肥満に繋がりがやすくなる

- ・果物の一日分の適量は約80kcal分  
→ 例) バナナなら1本、ミカンなら2個、リンゴなら1/2個

ジュースなどにも「果糖ブドウ糖液糖」として含まれます▶



●油は質の良いものを選ぶ

どちらも 1g=9kcal (大匙1杯で100kcal)

飽和脂肪酸を多く含む食品 < 不飽和脂肪酸を多く含む食品

重要!

●NASHの場合、鉄制限が必要になることがあります。医師の指示に従いましょう。

・鉄 (Fe) ⇒ 赤血球の材料になり主に酸素の運搬を担う

肝臓に蓄えられているが過剰に蓄積されると肝臓を傷つける原因になる



●鉄制限がある場合に控える食品

吸収されやすい『ヘム鉄』 吸収されにくい『非ヘム鉄』



●外食時のポイント

- ① 定食を選ぶ  
栄養バランスの良い和食の定食がおすすめ
- ② 丼物や麺類には野菜料理をプラス、または野菜もとれるメニューを選ぶ
- ③ 量が多いときは残す
- ④ 食品表示を確認する習慣をつくり、食べ過ぎを予防



朝食

バランスが悪い食事の例



昼食



夕食



夜食



▼バランスを良くすると



●実際に考えてみましょう

左の例の食事のバランスを良くするには…。まず朝の摂取量が少なく昼夕の摂取量が過剰です。朝食は食べないという方もいますが朝食の欠食は肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成を増やすため肥満に繋がることが知られています。夜食を食べているため朝はおなかがすかないということもありそうですね。一日の食事を通して野菜量はかなり少ないです。飲酒をしていますが肝臓にとっては悪影響です。ジュースが大好きでよく飲んでることから果糖の摂取量も多

そうです。朝は食事の準備をする時間がないそうですので茹で野菜や煮物などの昨夜の残り物で野菜をとることにしましょう。カット野菜を利用するのもいいですね。主菜は調理しなくても食べられる納豆や調理が簡単な目玉焼きなどがお手軽です。菓子パンではなくご飯を食べたほうが腹持ちはよくなります。お昼は会社の食堂で天ぷらそばにしました。野菜が少ないのでサラダと一緒に注文しました。飲み物は砂糖の入っていないお茶にしました。お昼に揚げ物を食べたので夜は刺身で低カロリーにしましょう。お酒はやめてご飯をしっかり食べます。葉物野菜は多めに茹でて明日の朝にも食べることにします。夕食をしっかり食べたおかげで夜食は我慢することができそうです。

●脂肪肝を改善する食事のポイントのまとめ

禁酒

適正なエネルギー量を守る

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

見て！食べて！体験して！健康意識を高めよう！

第10回

# ふれあいフェア

たくさんのご来場  
ありがとうございました！ 2024

11月16日(土)に第10回ふれあいフェア2024を開催致しました！今年も800人を超える方々にお越し頂きました。

県立太田高等学校の吹奏楽委員会、県立太田東高等学校の吹奏楽部の皆様による合同オープニングイベントから始まり、様々な医療に関する体験コーナーや展示・相談、講演会等を実施致しました。また野外会場では消防車両であるはしご車やスバル車の展示、各種模擬店の出店があり、大盛況のイベントとなりました。

また予約制ではありましたが、東京五輪2020ボクシング女子フェザー級金メダリスト、入江聖奈さんの講演会も大盛況のうちに終了することができました。

ご参加頂きました皆様、誠にありがとうございました。また、ご協力頂きました全ての方々へ重ねて感謝申し上げます。

社会状況にもよるかとは思いますが、来年以降も実施を予定しております。更なる内容充実を図れる企画をしていきますので、是非お越しください。

オープニングイベント！



迫力満点！はしご車！



救急外来体験！



東京五輪金メダリスト！  
入江聖奈さん講演会！



手術室体験！



PICKUP CLINIC  
file.48



かかりつけ医・登録医ご紹介  
**川田クリニック**



たむら きよし  
院長 **田村 清**

前院長の川田先生の意志を継ぎ、  
地域の皆さんのために貢献したい。

診療科:内科・糖尿病内科  
・循環器内科・皮膚科・泌尿器科  
住 所:群馬県太田市由良町1622-11  
電 話:0276-33-7755  
診療時間:  
(午前) 9:00~12:30  
(午後) 15:00~18:30  
(火午後) 16:00~18:30  
(土曜) 9:00~13:00  
休診:木午後、土午後、日祝日

●**院長就任の経緯**: 近くのクリニックにお世話になっていた体の弱かった父のそばで、全身を診ることができる家庭医のような存在に憧れを抱いていました。ですが、学生時代に出会った心臓血管外科の医師がとても格好よく、その時から心臓血管外科の医師を目指すようになりました。平成7年に信州大を卒業後、25年以上心臓血管外科医として患者さんと向き合ってきましたが、2ミリ以下の血管も見ると心臓の手術に対し、視力の低下を感じるようになりました。元々の憧れだった家庭医になろうかと考えていたところ川田クリニックからお話を頂き、前院長の川田先生のもとで4か月ほど指導を受けました。川田先生は闘病中の身でありながらも患者さんのために一生懸命診察を行い、勉強熱心で新たな知識に貪欲な

情熱のある姿を見て、この先生の元でもう一度医療に対して学べるのではないかと感じ、川田クリニックにて診療にあたることを決意しました。

●**特徴**: メインは糖尿病の患者さんとなっていますが、内科全般、循環器内科、皮膚科、泌尿器科と幅広く患者さんの診療を行っています。若い頃から心臓血管外科医として、手術前後の患者さんの内臓から皮膚まで、全身を診ていた経験を活かして診療にあたっております。

●**心がけていること**: 診察時は聴診など、患者さんとのスキンシップを大切にしています。クリニックにきても検査等で分かった数値しか伝えてくれないと不安になる患者さんがいる中、スキンシップがあることでしっかり診察してもらったと安心してくださる患者さんもいます。丁寧に、患者さんへの敬意をもって、

「血の通った医療」の提供ができるよう心がけています。

●**今後の目標**: 前院長の川田先生の意志を継ぎ、地域の皆さんのために貢献していきたいと思っています。私個人としてできることはもちろん、クリニックとしても他の医療機関と密に連携し、地域医療を支えていきたいと考えています。少しでも皆さんのお力になれるよう、自慢のスタッフとともにご来院をお待ちしております。



診療科紹介



脳  
BRAIN

vol. 56 **脳神経外科**  
さいとう ふとし  
主任部長 齋藤 太



神経救急疾患に対応するため、脳神経内科と協力し神経当番体制で対応しています。

脳神経外科では、脳卒中、頭部外傷の患者さんを診療することが多いです。脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があります。いずれも命に係わる疾患で緊急の対応が必要です。また、救命できても重篤な後遺症を残し要介護状態になることも少なくありません。しかし、治療法の進歩もみられております。2005年にtPA静注血栓溶解療法が日本で承認されてから今年で20年です。この治療に限界があった内頸動脈や脳底動脈閉塞などに対して、カテーテルを用いた機械的血栓回収療法が開発され、良好な結果が得られ症例が年々増加しております。現在当院では、脳神経内科と協力し神経救急体制で対応しています。しかし、患者様が救急要請して早く病院受診し

ていただかないと始まりません。市民啓蒙も大切と思っています。

脳卒中診療は、再発予防が最も大切な疾患です。そのため、地域の医療機関との連携が不可欠です。引き続き、協力体制を発展させていただきたいと思っております。

脳は再生能力が乏しく、ゆえに後遺症を残しやすいのですが、最近脳にも可塑性があると言われております。元通りに戻るのではなく、新たな脳機能をつくりなおすことができる能力です。急性期治療、リハビリテーション、そして維持期と、皆さんと協力して東毛地域医療を充実させていきたいと思っております。宜しくお願いします。

## イベント報告

### 12月クリスマス装飾

ロビーおよび玄関にてクリスマス装飾を行いました。



## 当院Youtube紹介

リクルート向け動画を配信中!

Youtubeにてリクルート向けの動画を配信中!  
下記のQRコードからアクセスできます!



## マイナンバーカードご利用のお願い

2024年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。  
マイナンバーカードをご利用ください。

⚠️ ご注意ください!

本年12月2日から  
現行の健康保険証は  
発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード  
をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方  
➡️ 利用登録は窓口（カードリーダー）でできます

### とっても簡単! マイナンバーカード

- 1 受付**  
マイナンバーカードを  
カードリーダーに  
置いてください。
- 2 本人確認**  
顔認証または  
4桁の暗証番号を入力してください。  
顔認証 or 暗証番号
- 3 同意の確認**  
診察室等での診療・服薬・健診情報の  
利用について確認してください。  
同意の情報を  
利用いたします  
同意しない40歳未満  
利用する
- 4 受付完了**  
お呼びするまでお待ちください。  
カードを忘れずに!

医療DXを通じた質の高い医療の提供にご協力ください。

厚生労働省 日本医師会 日本歯科医師会 日本薬剤師会

SUBARU健康保険組合  
太田記念病院

TEL. **0276-55-2200** (代) 〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1  
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

太田記念 | 検索  
ホームページアドレス  
<https://www.ota-hosp.or.jp>



太田記念 FB | 検索  
フェイスブックアドレス  
<https://www.facebook.com/otahosp>



@ota\_memorial\_hospital | 検索  
インスタグラムアドレス  
[https://www.instagram.com/ota\\_memorial\\_hospital/](https://www.instagram.com/ota_memorial_hospital/)

