

サンホスピタル Winter 2022

vol. 65

腸内フローラについて
—医療特集—



院長ごあいさつ
健康診断書の見方
骨密度検査について
オンライン資格確認のご紹介
渋川伊香保分院よりお知らせ
防災訓練・キャンドルサービス

Ishii hospital
news letter

地域から信頼され

職員もやりがいのある石井病院を目指して



HAPPY NEW YEAR 2022

明けましておめでとうございます。
昨年はアメリカのメジャーリーグで
エンゼルスの大谷翔平選手がMVP
を獲得して話題になりました。投手
として9勝を挙げ156個の三振を奪つ
たのに加え、打者として49本のホー
ムランを放ち、さらに26個の盗塁も
決め、日本の野球ファンを熱狂させ
ました。いわゆる「二刀流」ですが、
日本のプロ野球に入った時から反対
意見もありました。投手か打者のど
ちらかに専念した方がよいのではないか
という意見です。しかし本人の
強い意志と、在籍球団の監督をはじ
めとするスタッフの寛容な判断、サ
ポートもあり、アメリカに渡つて大
成功を収めた姿と経緯は称賛に値し
ます。

ここから私たちが学ぶべきは、病
院という組織の中でも慣例にとらわ
れない自由な発想や意見が活発に述べ
られる土壤を作っていくのが大切
という事でしょうか。病院内・外の
新しい意見を積極的に取り入れてい
き、地域から信頼され、職員もやり
がいのある石井病院を目指していき
ます。本年もどうぞよろしくお願ひ
します。



シリーズ
健康診断書

の見方

②生活習慣病に関する検査項目について



日本では急速な高齢化により、21世紀の早い時期には4人に1人が65歳以上の高齢者に、2050年にはその割合が3人に1人となる事が見込まれています。※1

こうした背景もあり、高齢化が進むにつれ生活習慣病は今後も増加していくことが予想されます。生活習慣病は命を脅かすだけではなく、身体機能や生活の質を低下させ、健康寿命を短くすることにも影響します。初期の自覚症状に乏しい場合もある為、定期的に健康診断を受けて経年的な身体の変化を確認していくことが大切となります。

以下の表は、生活習慣病に関連する検査項目の一部です。ご自身が現在どのような健康状態にあるのか、健診結果と照らし合わせて確認してみましょう。そして、生活改善が必要な方については出来ることから少しずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。

※1…健康体力づくり事業財団「地域における 健康日本21 実践の手引き」より

【糖代謝に関する項目】

検査項目	この検査からわかる事	関連する生活習慣
尿糖	血糖値が高くなると尿に糖が混ざるようになります。	食生活の乱れ ストレス 運動不足
空腹時血糖	血糖とは血液中に含まれている糖（グルコース）の濃度のこと、食事の前後で変動します。通常であれば食事前の血糖値はおよそ70～100mg/dlの範囲です。空腹時血糖は食後10時間、何も食べずにいた状態の血糖値を指します。なお、糖分が含まれていないお茶や水は血糖値に影響を及ぼしません。	
HbA1c	過去約2ヶ月間の血糖値の平均を反映する値で、血糖値のコントロール状態を調べるものです。	

【脂質に関する項目】

検査項目	この検査からわかる事	関連する生活習慣
HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪	LDLコレステロールは肝臓でつくられたコレステロールを身体全体に運ぶ役割があります。増加すると血管壁に蓄積して変性し、蓄積が進むと血管が細くなり血栓ができ、動脈硬化を進行させます。そのため、悪玉コレステロールと呼ばれています。一方、HDLコレステロールは増えすぎたコレステロールを回収し肝臓へと戻す働きがあり、善玉コレステロールと呼ばれています。中性脂肪は、人や動物にとって重要なエネルギー源ですが、増えすぎると体脂肪として蓄えられ肥満につながります。	食生活の乱れ 運動不足 喫煙

【肝機能に関する項目】

検査項目	この検査からわかる事	関連する生活習慣
AST ALT γ -GTP	肝機能障害が無いかを確認する際に調べる項目です。AST、ALTが高い場合は以下の病気が疑われます。 【ASTよりALTが高い場合】肥満による脂肪肝など 【ASTよりALTが低い場合】アルコール性の肝機能障害、肝硬変、肝がんなど 【ASTとALTともに高い場合】急性肝炎 γ -GTPの数値が高い場合はアルコール性の肝機能障害・胆道の圧迫や閉塞・肝硬変・慢性肝炎などの病気が疑われます。	食生活の乱れ 過度の飲酒 ストレス 喫煙
アルブミン	肝臓でつくられるたんぱく質の成分で、血液中の総たんぱくの70%を占めています。肝機能障害や肝硬変などにより肝臓に障害があると低下します。また、食べ物から摂るたんぱく質が十分でないと肝臓でつくられるアルブミンの量が減るため、低栄養の目安になります。	

健診結果が「要精密検査」や「要治療」の判定だった方については速やかに受診するようにしましょう。

腸内フローラ（腸内細菌叢）について

ヒトの消化管内には、約千種類・約百兆個以上・1kgの細菌が生息しています。ちなみに、ヒトの全身の細胞数は約37兆個で、ゆえに「一つの臓器」とされるほどの役割や影響力があります。

これらの細菌はびつしりと腸内に生息しており、その様子がくさむら（叢）に例えられ、腸内細菌叢（腸内フローラ）と呼ばれています。腸内細菌叢は、1681年にオランダの織物商・科学者であったレーウェンフックによって発見されました。研究が進んだのは、1990年からアメリカで始まった「ヒトゲノム計画」の解析¹で、これにより健康新ヒトの腸内細菌叢の構成が分かつてきました。

腸内細菌叢ができるまで

胎児のときの腸内はまだ無菌状態です。産道内で母親から腸内細菌叢を受け継ぎ、細菌叢の「基礎」ができます。母乳・ミルクから離乳食などの食べ物が変化するのに伴い、腸内環境も「成長」していきます。そして、3～5歳頃までに「ベース」となる腸内細菌叢が出来てきます。

日本人の腸内細菌叢を海外と比較すると、日本人の90%がワカメや海苔などの多糖類を分解する酵素遺伝子を腸内細菌叢に保有していますが、海外の方は15%以下であるなど²習慣や環境などによる差異が分かってきています。

腸内細菌叢の役割

食物纖維やオリゴ糖などはヒトが消化できないため、食事として摂取し腸まで届きます。これらを餌にして、腸内細菌は活動します。その代謝産物として「短鎖脂肪酸」や「セロトニン」などが作られます。これにより、①消化・吸収・排便促進、②エネルギー・ビタミン類産生、③感染予防、④免疫機能調整などを担っています。腸内細菌叢は、多様性（バランスとくわい）が重要とされています。「生活習慣の乱れ（食事・運動・睡眠時間・物質）などの悪影響から腸内環境を守るために多様性が重要です。



内科主任医長

石田 克敏 ISHIDA KATSUTOSHI

参考文献

- Structure, function and diversity of the healthy human microbiome: Nature. 2012 Jun 13;486(7402):207-14.
- Suguru Nishijima, et al: The gut microbiome of healthy Japanese and its microbial and functional uniqueness. DNA Research. 23(2), p125-133(2016)
- Shin Yoshimoto, et al: Obesity-induced gut microbial metabolite promotes liver cancer through senescence secretome. Nature, volume 499, p97-101(2013) :
- Premysl Bercik, et al: The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice. Gastroenterology, Volume 141, Issue 2, August 2011, p599-609. e3
- Ruth E. Ley, et al: Human gut microbes associated with obesity. Nature volume 444, p1022-1023(2006)
- Gut Dysbiosis and Detection of "Live Gut Bacteria" in Blood of Japanese Patients With Type 2 Diabetes. Diabetes Care 37, p2343-2350(2014)

※ライフスタイルなどの様々な理由によってフローラに乱れが生じること。

腸内環境の変化 Dysbiosis*

前項で述べたとおり、「生活習慣の乱れ（食事・運動・睡眠時間・飲酒・喫煙など）」「ストレス」「抗生物質」などの影響により、腸内環境（腸内細菌叢の構成やバランス）は変化します。解析技術の進歩により、がん³・うつ病⁴・肥満⁵・糖尿病⁶などでヒトの健康に深く関わっていることが解明されつつあります。今後、様々な疾患で腸内環境の改善が新たな治療法開発につながる可能性もあると期待されています。

当院での取り組み

腸内細菌叢検査として、MykInso（株式会社サイキンソー）を導入しています。同社は、2014年に理化学研究所と大阪大学微生物研究所で設立され、2021年1月時点では検査実績3万件、導入700施設を超えています。当院では、栄養士からの栄養相談などを行なながら、「プロバイオティクス（保菌）」・「プレバイオティクス（育菌）」に繋げていきます。ご希望の方は、総合受付にてお声がけください。

骨密度検査について

骨密度をなぜ測るの？

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下してスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度は骨密度と骨質から成り立っています。骨質に関しては検査するのがなかなか難しいのが現状ですが、骨密度は骨に含まれるカルシウム量から骨の強度や密度を調べることができます。検査を希望する場合には病院の整形外科へご相談ください。

骨量は成長期に増加し、18歳くらいでピークに達します。その後40歳代半ばまでは、ほぼ一定を維持しますが、50歳前後から徐々に減少していきます。女性は男性と比較して骨量が少なく、閉経後はホルモンバランスが崩れて骨密度が低下するので、積極的に検査を受けることをおすすめします。

主な骨密度測定の種類と特徴

DEXA法：エネルギーの違う2種類のX線を使用し、透過率の差を利用して腰椎や大腿骨近位部、橈骨で骨密度を測定する方法です。当院ではこの検査法を用いて骨密度検査を行っています。

MD法：手の横にアルミニウム板を置き、一緒にエックス線写真を撮影し、画像の濃淡の差から骨密度を測定する方法です。

超音波法：踵の骨に超音波を当てることで、超音波の伝達速度を用いて骨密度を測定する方法です。被ばくがないというメリットがあり、簡易的ですが、測定精度がやや低い検査となります。

採血検査：骨は骨形成と骨吸収によって代謝しています。採血ではそのバランスを調べることができます。また、骨の原料となるカルシウムの量や、治療にあたって重要な腎機能も測定できます。当院でも採血による検査を行っています。

骨密度が低いとどうなる？

骨密度が低いと、ちょっとした転倒などでも、骨折を生じやすくなります。特に脊椎、大腿骨、橈骨、上腕骨では骨折のリスクが高いです。

脊椎の骨に関しては上下の方向で押しつぶされたように骨折する、圧迫骨折が起こります。その結果、骨折が重なると身長が低くなったり、背中が丸くなったりします。脊椎の骨折は痛みを自覚していないことも多く、気が付かないうちに骨折している、いわゆる「いつの間にか骨折」を生じていることも少なくありません。また、一度骨折を起こした方が続けて骨折を起こすことがあります。

大腿骨を骨折してしまうと基本的には手術が必要で、術後は歩いて生活することを目指してリハビリ等を行っていきますが、筋力の低下によって寝たきりになってしまふこともあります。

医師からひとこと

骨粗鬆症は運動習慣や日中に太陽光を浴びること、骨の形成に役立つ栄養素（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK等）を積極的に摂ること、無理なダイエットをしないこと、禁煙などを心がけることで予防できますが、骨折をするまでは自覚症状がないため、検査をしないと気が付かないうちに進行してしまうことが多い病気です。50歳以上の方、特に女性の方は定期的な骨密度測定を行い、早期発見することが大事です。



整形外科 辻岡 純一



9月より当院の骨密度装置にDEXA法を用いて腰椎・大腿骨を測定可能な機器を新規導入しました。今回導入された装置は腰椎・大腿骨を直接測定することにより、同部位の骨密度を正確に知ることが可能となります。これにより、今まで以上に早期発見が可能となりました。

オンライン資格確認のご紹介

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります

今回は、マイナンバーカードを健康保険証として利用する方法と導入後の利用情報をご紹介いたします。このシステムを導入するとマイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。

当院でも、近日中の導入を計画しております。導入日が決まり次第、ホームページなどで案内させていただきますので、よろしくお願ひいたします。

マイナンバーカード利用方法



1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く

2 オンラインであなたの健康保険資格を確認

マイナンバーカードを保険証として利用するとできるようになります

① 医療保険の資格確認がスムーズになる

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の時間短縮になります。

② 健康保険証として使えるようになる

就職や転職、引っ越しをしてもマイナンバーカードを保険証としてずっと使うことができます。医療保険が変わった場合は、加入の届出が引き続き必要です。

③ 限度額を超える一時的な支払いが不要に

限度額適用認定証がなくても、高額医療における限度額を超える支払いが免除されます。

④ 確定申告が簡単に

確定申告の医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能になります。

⑤ 正確なデータに基づく 診療・薬の処方が受けられる

今後導入予定

同意をすれば初めての医療機関でも、特定健診の情報や今までに使った薬剤情報が、医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。

※薬剤情報は、2021年9月に診療したものから3年分の情報が閲覧できるようになります。

厚生労働省：マイナンバーカードの健康保険証利用についてより

医療法人石井会 渋川伊香保分院いっしんよりお知らせ

柔道整復部門
LINEアカウントが開設されました！



QRコードを読み取り
ぜひご登録ください

Q 柔道整復ってどんなことをするの？

40代女性 症状：腰痛

渋川伊香保分院の整形外科を受診しており、レントゲンなどの検査では問題なし。早期改善を目的に柔道整復部門を受診。

実際の
施術例を
ご紹介！

問診

物を引っ張る動作、座ったり立ったりの動作、歩く動作で痛みが出現。股関節を曲げる筋肉に力を入れると腰痛を誘発。股関節の前側を通る筋肉（腸腰筋）の過度の緊張により腰の動きに不正が出て、痛みが強く出現したと判断。

丁寧に問診を行うことで、一人ひとりに合った施術内容を決めていきます。

施術

ハイボルト療法で痛みの原因と考えられる筋肉に対し緊張緩和と痛みの軽減を図って施術。手技療法にてマッサージ、ケア指導、動作指導を実施。

施術は1対1で行い、患者様の状態に合わせたアドバイスを実施しています。



痛みの経過

施術前の強い痛みはある程度改善し帰宅。2日後に初日と同様の施術を実施。その後2回来院され、症状改善し終了となった。



受傷当日より施術が可能です。
いっしん柔道整復部門までお問い合わせください。

施術料金

自費診療（保険適用外）となります

部位施術

2,500円／学生 1,500円

全身施術

5,000円／学生 3,000円

初検料

1,000円

※すべて税込み価格

INFORMATION

医療法人 石井会 渋川伊香保分院 いっしん

柔道整復

受付時間 9:00-12:30 / 15:30-19:30



アクセス 渋川伊香保I.C.より1分

渋川駅より4分

休診日 土日祝／年末年始

電話番号 0279-30-3130 (予約優先)

住所 渋川市中村 116-1 (渋川伊香保分院 併設)

季節の行事

Emergency Drill



防災訓練

実施日 令和3年10月29日(金)

令和3年度秋季防災訓練を実施

伊勢崎消防署北分署による立ち合いの元、火災を想定した避難訓練や、消火器・消火栓の操作などを自主防災訓練協会会員の方々と共に実施しました。当院では年に1回、大規模な総合訓練を地域の方々と連携して実施しており、職員の防災に対する意識の強化を図っています。



入院患者役の避難介助を行うリハビリ課職員。素早く落ち着いて介助を行う。

キャンドルサービス

実施日 令和3年12月24日(金)

サンタクロースから入院患者様へのプレゼント

今年もクリスマスイヴの当日に、入院患者様を対象としたキャンドルサービスを行いました。サンタクロースが看護師と協力して各病棟をまわり、入院患者様一人ひとりにクリスマスプレゼントをお渡ししました。あたたかな雰囲気に包まれた、素敵なひとときとなりました。



サンタクロースから入院患者様へのプレゼント。穏やかな入院生活が送れますように。

Candle Service



診療実績報告

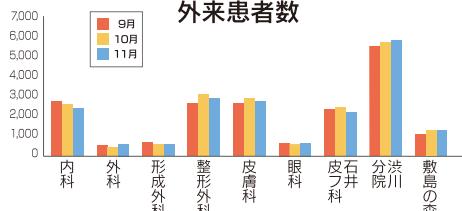
外来患者数

各科		9月	10月	11月
内科	合計	2,692	2,573	2,477
	1日平均	112.2	99.0	103.2
外科	合計	359	337	390
	1日平均	15.0	13.0	16.3
形成外科	合計	443	414	415
	1日平均	18.5	15.9	17.3
整形外科	合計	2,644	3,001	2,851
	1日平均	110.2	115.4	118.8
皮膚科	合計	2,610	2,829	2,672
	1日平均	108.8	108.8	111.3
眼科	合計	339	304	334
	1日平均	14.1	11.7	13.9
石井皮フ科	合計	2,260	2,385	2,154
	1日平均	107.6	108.4	113.4
済川院	合計	5,639	5,767	5,805
	1日平均	314.9	302.7	316.6
敷島の森	合計	1,032	1,204	1,203
	1日平均	55.8	57.3	57.3

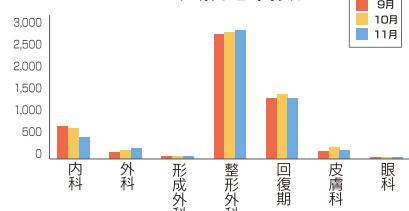
入院患者数

各科		9月	10月	11月
内科	合計	612	585	407
	1日平均	20.4	18.9	13.6
外科	合計	86	156	157
	1日平均	2.9	5.0	5.2
形成外科	合計	25	8	10
	1日平均	0.8	0.3	0.3
整形外科	合計	2,775	2,876	2,867
	1日平均	92.5	89.9	95.6
回復期	合計	1,264	1,324	1,266
	1日平均	42.1	42.7	42.2
皮膚科	合計	111	193	170
	1日平均	3.7	6.2	5.7
眼科	合計	15	7	12
	1日平均	0.5	0.2	0.4

外来患者数



入院患者数



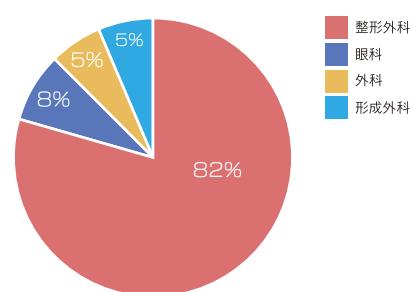
年間の中央手術件数 (R2.12～R3.11)

外科	整形外科	形成外科	眼科	合計
56	733	49	63	901

中央手術件数

各科	9月	10月	11月
外科	5	5	2
整形外科	43	67	69
形成外科	2	4	4
眼科	6	5	6

中央手術室 手術件数



集計期間：R3.9～R3.11

