

病院の情報をおだやかで心地よい風のように...



森町国民健康保険病院基本理念

私たちは、常に「いたわり」と「思いやり」の心をもって病める人が心身ともに癒される病院づくりを目指します

院長  
高塩哲也



新年明けましておめでと  
うございます。

南米沖で発生したラニー  
ニヤの影響で、例年になら  
どの厳しい寒さと雪の到来  
が予想されます。常日頃  
の体調管理のみならず、雪  
投げ、雪下ろし、足元の危  
険等、日常のなかにひそむ  
思わぬ伏兵に十分注意し  
ながら、つつがなくお過ご  
しくくださるよう心からお  
祈り申し上げます。

さて、北海道のみならず  
日本全体に少子高齢化、  
過疎化の波がヒタヒタと  
確実に寄せくる今、地域  
医療はなににも増して重  
要な生活基盤のひとつで  
あり、それをささえる公  
的私的病院・診療所・各  
福祉施設等の健全な存続  
は、何より重要なピースで  
あると考えています。わが  
森町国民健康保険病院  
としても、来るべき未来に  
むけて、各機関との連携  
を緊密に保ちつつ、厳しい  
現実に対応していく所存  
です。



今年もよろしく願いま  
します。

高齢者のやせについて

サルコペニア症ってご存知で  
すか？

サルコペニア症とは、骨格  
筋減少症すなわち筋肉がやせ  
細っていく症状のことです。  
主に高齢者の方に多く見受け  
られます。こういったものか  
といいますが、見た目で細い  
方はわかりやすいのですが、  
しつかり脂肪がついていて外  
見はガッチリしているように  
見えるのですが、実際は筋肉  
が非常にやせてしまっている  
方これらを言います。

今年の冬は寒いですね。こ  
のサルコペニア症の方が転ん  
だら、骨粗しょう症（骨がス  
カスカ）と同様で骨折はまず  
免れません。注意してくださ  
い。比較的しつかりした筋肉  
をしている方は、転んでも筋  
肉が骨を支えてくれ、骨を守  
るクッションの役目も果たし  
てくれるため、大事には至り  
ません。しかしこのサルコペ  
ニア症は、支える筋肉もクッ

シヨンになってくれる筋肉も  
ないため衝撃が直に骨に伝わ  
り骨折しやすくなります。  
（ぶよぶよの脂肪はクッショ  
ンにもなりません）大変なの  
は、骨折をした後です。しば  
らく寝たままだとおさら筋  
肉は細り、手術をして骨をつ  
ないでも立つことも歩くこと  
もままなりません。リハビリ  
にも大変な思いをすることに  
なります。場合によっては、  
そのまま寝たきりにも。で  
は、どうしたらこれを防ぐこ  
とができるのでしょうか？



でした。そうそう私もこん  
な感じね！って思っているあ  
なた！かなり注意が必要で  
す。このサルコペニア症と  
高齢者に一番必要なのは、  
「たんぱく質」という栄養素  
で、筋肉や血液など体そのも  
のをつくるのに大変重要な役  
割をしているものです。前述  
した食事の中身でも一番不足  
しているのが、この栄養素  
「たんぱく質」です。この  
「たんぱく質」ではどのくら  
い必要なのでしょうか？実  
は、若いも若きも男性は1日  
に60gくらい、女性は50  
g以上必要（腎臓疾患等があ  
る方は医師にご相談くださ  
い）とされています。なの  
で、食が細くなる高齢の方は  
特に意識して摂取する必要が  
あります。では、何をどのく  
らい食べればいいのか？どの  
か？あくまで目安（アレル  
ギーの方は注意）ですが、一  
日に魚1切れ（60g）・卵  
1個・肉（赤身）60g・木  
綿豆腐100g・できれば牛  
乳150cc程度これで、大

第3回目

正常値（基準値）につ  
いて

肝機能をみるデータ ②

γ-GPT 16〜73単位

γ-GTP（ガンマグルタミル  
トランスペプチターゼ）は、肝臓の  
解毒作用に関係する酵素です。  
肝臓病や胆管から十二指腸に  
至る通り道（胆道系）に病気があ  
ると、血液中に大量に放出され

ます。基準値を超える場合は急  
性肝炎、慢性肝炎、アルコール性肝  
炎、薬物性肝障害、肝硬変、肝臓  
がん、胆道疾患（結石、がん、胆  
うや胆管の炎症、膵臓がん）など  
が疑われます。なお、ほかの肝機能  
の検査では異常がなく、γ-GTP  
だけが基準値を上回っている場  
合は「アルコールの飲み過ぎ」が考  
えられます。また、薬を長期間服用  
している場合にも検査値が高くな  
ることがあります。

ALP  
基準値 104〜338単位

ALP（アルカリホスファターゼ）  
は、肝臓、骨、腸、腎臓などさまざ  
まな臓器に含まれている酵素で  
す。こうした臓器に障害が発生す  
ると血液中に流れ出します。

肝臓に含まれるALPは、胆  
汁に混じって排泄されるため胆道  
系の病気などによって胆汁の通り  
道が塞がれると、胆汁中のALP  
が血液中に漏れて検査値が高  
くなります。その他、急性肝炎、  
慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん、骨の  
病気などでも検査値が高くなる  
ことがあります。

