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広報誌
2017 10 Vol.10

ほのか 優な風

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

医師紹介

たかはし　りょうじ
髙橋　良誌　先生

この９月に着任いたしました髙橋良誌です。病院では外科を担当いたします。よろしくお願いいたします。

生まれも育ちも静岡県浜松市、浜松医科大学を１９８３年に卒業しました。脳神経外科を中心に８年、救命救急・集中治療を中心に16年、海外で勤務して10年、医師になってから34年の歳月が流れました。ここまでの私の職歴の中で、ちょっと珍しいのが海外での勤務だと思いますので、その話をしましょう。

最初は、インドネシアのジャカルタへ行きました。ジャカルタ日本人会の診療所（正確には「ジャカルタジャパンクラブ医療相談室」といいます。）の医師として赴任しました。ジャカルタに住む日本人の診療に当たりました。ジャカルタには当時７００人あまりの日本人が在留していましたし、日本人学校にも多くの生徒がいました。風邪や下痢といったありふれた症状の患者さんも当然のようにいましたが、デング熱やアメーバ腸炎、A型肝炎、腸チフスなどの日本ではあまり見かけない感染症の患者さんも多く診療しました。果ては自分もアメーバ腸炎、腸チフスに１回ずつ罹ってしまいました。このような熱帯や途上国の感染症には慣れていますが、さすがに北海道では患者さんは出ないでしょうから、あまり役に立ちませんね。

生活の面では、食事が口に合うものであまり苦労しませんでした。ナシゴレン、ミーゴレン、アヤムゴレン、ナシチャンプルなどは、日本のアジア系レストランでも食べることができますが、現地では安くてよく食べていました。また、在留邦人が多いこともあって、日本食レストランもたくさんあり、食事で困ったことがありませんでした。

ジャカルタでは２年過ごした後は外務省に入り、大使館の医務官として、マラウイ、メキシコ、クウェートの３カ国で勤務しました。その時の話はまた後ほど。

メキシコ料理

ナシチャンプル

ナシゴレン

フレイルについて

近年、老年医学の分野では「フレイル」という用語が使われるようになってきました。

「フレイル」とは加齢により生理的予備能が低下して生活機能障害、要介護状態、死亡などにつながりやすい状態で、筋力の低下により転倒しやすくなるといった身体的問題のみならず、認知機能やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮によって社会参加の機会が低下するといった社会的問題を含む概念です。このことは介護予防にとって重要な問題で、多くの人がこの概念を知っておく必要があります。

従来は「虚弱（きょじゃく）」という言葉を一般的に用いてきましたが、これには「年老いて衰えた状態」で、改善・回復の余地はない、といったイメージがあります。しかし「フレイル」は適切な介入を行えば再び健常な状態に戻る、といった可能性が含まれており、このような状態の高齢者を早期に発見し、介入をすることで生活機能の維持・改善を図ることが期待できます。

予防として具体的には食事と運動が重要視されています。これは低栄養と運動不足により筋肉量が減少し、運動機能が低下し、さらに前述の精神心理面・社会的問題へと進んでいくからです。十分な栄養がないと運動しても筋肉量が増えませんし、栄養だけ考えて運動をしなければ、これもまた筋肉量は増えてきません。十分な栄養と適度な運動で「フレイル」に陥ることを防ぎましょう。

正常値（基準値）について

第2回目

肝機能をみるデータ

ＺＴＴ（血清膠質反応（けっせいこうしつ）検査）

基準値　４～12単位

血液の液体成分である血清には１００種類以上ものたんぱく質が含まれていて、大きく分けるとアルブミンとグロブリンがあります。その中でもガンマグロブリンは抗体など体の防御反応に大きく関わる物質です。ＺＴＴは血清にたんぱく変性試薬を加えてガンマグロブリンを濁らせ、その濁度によってガンマグロブリンの含有量を測定します。肝機能が低下したり感染症にかかったりすると、血液中のアルブミンの量が減りグロブリンが増加してきます。基準値を超える場合は肝臓に障害が起こっていることが考えられ、「慢性肝炎、自己免疫性肝炎（こうげんびせい）、肝硬変、肝がん（かんがん）、膠原病（こうげんびょう）、結核、骨髄腫（こつずいしゅ）」などが疑われます。

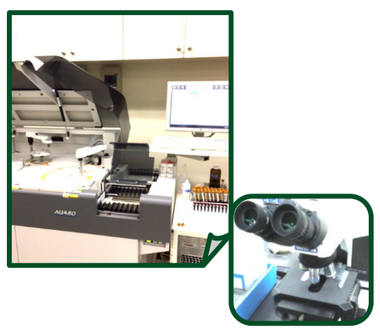
ＧＯＴ（最近はＡＳＴとの表記の方が多い）

基準値　８～38単位

ＧＯＴは肝臓に多い酵素です。肝臓が障害されて肝細胞が壊れると血液中に大量に漏れ出すことから、基準値を超す場合は「肝臓病」が疑われます。ただしＧＯＴは心臓の筋肉や骨格筋などにも多く含まれており、「心筋梗塞、筋ジストロフィー、多発性筋炎」などでも数値が高くなります。そのため、次にあげるＧＰＴと比較して、病気を推測していきます。

ＧＰＴ（最近はＡＬＴとの表記の方が多い）

基準値　４～44単位

ＧＰＴのほとんどは肝臓にあるため、ＧＰＴが高い場合は、だいたいは「肝臓に異常がある」と見当がつきます。

ＧＯＴ、ＧＰＴともに１５０～５００単位またはそれ以上では、肝臓の細胞が急激に傷害されていることを示し、「急性肝炎、非アルコール性脂肪肝、アルコール性肝障害」などが疑われます。ＧＯＴ、ＧＰＴともに１５０単位以下の軽い上昇が長期間にわたって見られる場合は、「慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん」などの疑いがあります。また、片方が正常でもう一方だけが基準値を上回る場合も、「アルコール性脂肪肝、心筋梗塞、筋ジストロフィー、多発性筋炎」などの病気の可能性もあります。ＧＯＴ、ＧＰＴはともに肝臓に多く含まれており、肝機能に障害があると血液中に流れ出すため沈黙の臓器と呼ばれる肝臓の異常を早期に発見するための重要な指針となっています。