

まめなかね

Vol.208 発行: 2026.1.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

年頭のごあいさつ

出雲市病院事業管理者 杉山 章



あけましておめでとうございます。みなさまにはお健やかに新年を迎えたこととお喜び申しあげます。今年は年明け早々に寒波が到来し、厳しい寒さの幕開けとなりました。昨年を振り返ってみると、大阪・関西万博の開催、日本人のノーベル賞受賞、大リーグでの日本人の活躍など、明るい話題もありましたが、世界のあちこちで紛争や戦争が継続しており、混沌として先が見通せません。また、毎年のように自然災害の猛威にもさらされており、自然の脅威に改めて驚かされます。人間のおごりに対するつけが回ってきているのかもしれません。

昨年は、「出雲市立総合医療センター経営強化プラン」策定から2年目にあたり、プランに沿って、具体的な取組を行ってきました。新しい取組として、4月には受検者数の増加に向けて、健診センターをリニューアルオープンし、レディースフロアの新設、AI内視鏡の導入なども行って、より快適に検査を受けていただける環境を整備いたしました。また、回復期リハビリテーション機能の強化を図る目的でスタッフを増員し、7月より365日リハビリを開始しております。さらに、高次病院に搬送された患者さんが、一般病院での対応が可能と判断された時に転院搬送を行う、いわゆる「下り搬送」についても、積極的に高次病院と連携して受入を行っています。これにより、高次病院での医療の逼迫を回避することができ、切れ目のない医療提供が可能となります。今年の取組としては、病床の一部転換を予定しており、回復期にあたる病床が依然不足していること、後方支援のための病床の重要性などを考慮して、急性期病棟の一部を地域包括ケア病床に転換すべく、準備を進めているところです。

これまで取り組んできた、肺炎・尿路感染症・骨折などに代表される高齢者の救急医療や在宅医療については、今後も2040年頃まで高齢者が増加することを見据えて、さらに力を入れて取り組んでいきたいと考えています。また、公立病院として担う役割である、かかりつけ医機能を含めた一次・二次救急医療の提供についても、継続して取り組んでまいります。

医療を取り巻く環境は相変わらず厳しい状況にあります。2024年度の統計では、自治体病院の86%が赤字決算となっています。当センターも医業収益は増加しているものの、物価の上昇による材料費の高騰、人件費の上昇などで、厳しい運営を強いられています。そんな中でも当センターは、出雲市唯一の市立病院としての役割を果たすことが求められており、引き続き、高度急性期病院や診療所、施設などと連携した地域完結型医療を推進し、地域の急性期医療とかかりつけ医機能を守り、後方支援病院としての役割を果たしていきたいと考えています。

経営強化プランの中で掲げているスローガンは、「“地域で暮らす”を支える病院」です。地域住民のみなさまが、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう「治し支える医療」に取り組んでまいります。引き続き温かいご支援をお願いするとともに、今年がみなさまにとってよりよい1年になることを祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

肝臓病ってどんな病気？～備えあれば憂いなし～

■ はじめに

先日の出雲地域を含む島根・鳥取での大きな地震では、皆さま大きな不安を抱かれたことと思います。

災害を予知することは難しいですが、備えは肝心です。

病気に関しても、その予兆をとらえて対処するかどうかで人生が変わります。

今日は、病気の中でも私の専門領域である「肝臓」にフォーカスを当てて、お話しします。



院長 佐藤秀一

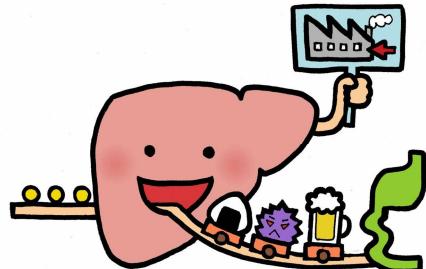
■ 肝臓の役割：人体の工場

肝臓はみぞおちから右わき腹にかけて位置する、消化器の中で最大の臓器です。

その旺盛な働きから「人体の工場」と呼ばれ、主に以下の役割を担っています。

① 栄養の貯蔵と放出

食べたものの栄養を蓄え、食べていない時間も少しずつ放出して体の動きを維持します。



② 解毒(代謝)

有害な薬物やアルコールを分解して無害化します。

③ 消化の助けと免疫

消化酵素である「胆汁」を合成したり、外敵から身を守る免疫機能を持っています。

肝臓はなくてはならない臓器であり、機能が低下すると「肝不全」という重篤な状態に陥ります。

■ 沈黙の臓器に忍び寄る「生活習慣」の影

肝臓は症状が出にくいため、専門的な検査をしないと進行に気づけません。

最近では、肝炎ウイルスに代わって、「生活習慣の乱れ」による肝硬変が急増しています。

◇ 肝硬変の主な原因(2018～2021年の全国集計結果)

順位	原因	割合	特徴
1位	アルコール性	35.4%	飲酒習慣によるもの。全体の約3分の1。
2位	C型肝炎	23.4%	ウイルスによる感染。
3位	進行性脂肪肝	14.6%	食べ過ぎなど生活習慣の乱れが原因。

■ 肝臓を労わるための「備え」

日頃から肝臓に負担をかけない生活を心がけましょう。

- 適正な飲酒量を守る

普段の飲酒は「1合程度（日本酒なら1合、ワインならグラス2杯など）」にとどめましょう。

- 休肝日をつくる

週に2~3日は肝臓を休ませる日を設けましょう。

- 暴飲・暴食を避ける

栄養を取りすぎると肝臓に脂肪が蓄積し、肝硬変や肝がんに進行する恐れがあります。

- 薬やサプリメントに注意

過剰な摂取は肝臓の負担になることがあります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 純アルコール20g



休肝日

■ 早期発見のためにできること

肝臓病は、適切な検査で防ぐことができます。

- 一生に一度は肝炎ウイルス検査を

B型・C型肝炎は現在、飲み薬でウイルスを排除したり制御したりできるようになりました。島根県内では、保健所や医療機関で無料検査が受けられる体制が整っています。

- 定期的なエコー検査

肝臓がんの早期発見のため、半年に1回～1年に1回は腹部超音波（エコー）検査を受けましょう。

- 糖尿病の方も注意

糖尿病がある方は肝がんのリスクが高まるため、年1回程度の画像検査が推奨されます。

■ 肝臓チェックリスト

あてはまる項目はありませんか？ご自身やご家族で確認してみましょう。

- 飲酒量が多く、休肝日がない
- 健康診断で「脂肪肝」や「肝機能異常」を指摘された
- 糖尿病を患っている
- 肝炎ウイルス検査を一度も受けたことがない

■ 当院からのメッセージ

肝臓病は「備えあれば憂いなし」です。

生活習慣を正すことで、大きな人体の災害である肝硬変や肝がんを防ぐことができます。

当院の人間ドックや内科外来でも、エコー検査など専門的なチェックが可能です。

気になることがあれば、お気軽にご相談ください。