



あなたとつながる広報誌「京なでしこ」

No.
229 TAKE FREE
Spring May 2026

特集

「肝臓」について
知ってほしいこと。



社会福祉法人
恩賜財団 **京都済生会病院**
KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

済生会フェア2026を過去最多の出展数で開催、4,200名が来場

3月7日(土)に、当院において4回目の「済生会フェア2026」を「けんこうとぼうさい」をテーマに開催しました。3月にしては寒い1日でしたが、昨年を上回る4,200名のみなさんにご来場いただきました。

今回は過去最多の38ブースが出展。健康講座や看護師によるACPの劇、腎臓内科や消化器内科の医師らによるクイズ、内視鏡・腹腔鏡体験、DMATのトランシーバー体験、ダンボールベッドの組み立て、災害用キッチンカーの炊き出しなど、地域一体となって健康と防災について考えるイベントとなりました。ご協力いただいた団体、関係機関、企業のみなさま、ありがとうございました。



済生会フェア
開催レポート



「肝臓」をテーマに市民公開講座を開催します

5月23日(土)に、長岡京市中央生涯学習センター(バンビオ1番館)にて、「肝臓」をテーマに、市民公開講座を開催します。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ会場へお越しください。

お問い合わせ 京都済生会病院 地域連携室 Tel: 075-955-0111(代)

- 日程 2026年5月23日(土)
- 時間 14:00 ~ 16:00
- 場所 長岡京市中央生涯学習センター
メインホール (バンビオ1番館3F)

参加無料
・
予約不要
(先着200名)

表紙の画「トーテムたちの青い夜」 作：須川 可苗さん(atelier uuu 所属)

立ち並ぶ図像は、まるでトーテムポールのように個々の表情を持ちながら、ひとつの世界を形づくっている。青を基調とした空間に、蛍光色の記号や動物のようなモチーフが浮かび上がり、夜の森で生き物たちが語りかけてくるような不思議な雰囲気醸し出す。



障がいをもつアーティストの
社会参加を支援する京都発の
サステナブルな共創アートプロジェクト



ON AIR

ぶらっとメディカル音タイム

2026年2月より当院のラジオコーナーが始まりました。
もう聞いていただけましたか？リクエストも募集中です！

病院で ラジオ？

「病院」や「医療」って遠い存在、京都済生会病院は新しくなって敷居が高くなった…、などそんな声をきくことがあります。一方で私たち病院側は、地域のみなさんにもっと病院のことを知ってほしい、医療や健康について関心をもってもらいたいと感じていました。もっと身近に地域密着で情報発信ができないかと思案していたところ、コミュニティラジオのFMおとくに「ぶらっとおとくに音タイム」に出会いました。

番組 紹介



FMおとくに 86.2MHz
「ぶらっとおとくに音タイム」

毎週水曜日 13:30~14:58 放送

地域×音楽をコンセプトに、乙訓
(向日市・長岡京市・大山崎町)の
人・場所・歴史にまつわる音楽を
届けるバラエティー番組

生放送でラジオを聴く



Youtube、Spotifyで
アーカイブ配信中！

当院のアーカイブ配信はこちら



院長出演をきっかけに当院のラジオコーナーが誕生

2025年9月10日の「ぶらっとおとくに音タイム」に伊藤院長がゲスト出演。その際に、地域の企業や医療機関が地域貢献や情報発信のためにコミュニティラジオを活用していることを知り、ご縁あって同番組内に15分のラジオコーナーをもつことになりました。一方的な情報発信だけでなく、患者さんや地域のみなさん、職員も参加できるようにしたいとリクエストとメッセージを大募集しています。



リクエストとメッセージはこちらから



どなたでもリクエストOK、ラジオネーム・匿名OK

※ただし、すべての曲・メッセージが放送できるわけではありません。
※院内にもリクエストボックス設置しています。(正面玄関エントランス付近)

「医療×地域」で放送中！

実は、2月の初回放送時にラジオコーナーのタイトルが決まっていなかったことが判明し、なんと生放送中に院長命名で「ぶらっとメディカル音タイム」が誕生しました。当院の医師や看護師、助産師、広報担当などたくさんの職員が医療や健康、仕事や地域のみなさんへの思いを届けに出演しています。「きょうとさいせいかいびょーいん♪チャン♪」と耳に残るオリジナルのジングルも必聴です。「医療×地域」をテーマに、地域のみなさんの暮らしによりそうラジオコーナーとしてお届けしていきます！ぜひお聴きください。





知りたかった **体** のこと

特集

「肝臓」について 知ってほしいこと。

総合診療内科・消化器内科

副部長 渋谷 明子

沈黙の臓器「肝臓」。

知っているようで知らない肝臓の

働きや病気、肝臓を元気にする秘訣を

肝臓専門医が紹介します。

肝臓は体内で一番大きな臓器でありながら日々黙々と働き、縁の下の力持ち的な存在です。今回はその肝臓の大切さを知り、これからは今までよりもちょっと肝臓を大事にもらえるとう嬉しいです。

肝臓は何をしているの？

肝臓は生体内の化学工場と呼ばれ、何千種類もの酵素を使って500種類以上の化学反応を同時に行っています。栄養素の合成や貯蔵、有害な物質の解毒、消化液の合成など多様な働きがあり、肝臓と同じ働きをする化学工場を人間は未だ



作ることができないといわれています。肝臓が元気であることは、身体にとってとても大切なことなのです。

肝臓の病気はどんなものがあるの？

肝細胞が壊れて肝数値が上昇する病気として、アルコール性肝障害、脂肪肝・脂肪性肝炎、ウイルス性肝炎、薬物性肝障害、免疫異常による肝炎などがあります。肝臓は再生能力が高く、元気な肝臓なら70%を切除しても数か月で元の大きさと機能に回復します。しかし、肝炎が持続すると肝細胞は再生できず徐々に減少し、肝臓は線維が増えて硬くなり、積み重なると肝硬変・肝不全に至ります。慢性炎症が起こった肝細胞からは肝臓がんもできやすくなります。

肝臓が悪くなるとどんな症状がでるの？

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、肝炎や肝硬変、肝臓がんになっても初期であればほぼ自覚症状は出ません。重症の肝炎、進行した肝硬変や肝臓がんになって初めて、身体のだるさ、食欲低下、四肢のむくみ、皮膚の黄染、腹水による腹部膨満などの自覚症状がみられることが多いです。そのため、自覚症状がないからといって肝機能異常を放置していると、自覚症状が出た時には取り返しのつかない状態になっている場合もあります。逆に、「疲れがとれない」「朝の目覚めが重い」「筋力や体力が落ちた」「肌の調子が悪い」「太りやすい」「やせない」など、年齢や運動不足のせいだと感じている普段の体調不良が、実は肝臓の働きが低下していることが原因である可能性もあります。

肝臓が元気であるためにはどうしたらいいの？

まず、肝機能障害の原因となりうることはなるべく避けましょう。具体的には多量飲酒、肥満、サプリメントの多量摂取などです。

お酒(アルコール)

アルコールは、肝炎や肝硬変・肝臓がん以外にも多くの疾患の原因となります。食道・口腔・喉頭・胃・大腸・乳房などのがんの発症リスクも上げます。依存性も高く、脳の萎縮やビタミン不足による認知症も発症しやすくなります。お酒は百薬の長ではなく、摂取量が少なければ少ないほど健康障害も少ないということが最近の研究で報告されています。一日の飲酒量を控えめにし、連日飲酒も避け、時々の特異な時間を楽しむためのものとして付き合うことをお勧めします。



食生活

食生活では、良質なたんぱく質(大豆、魚、鶏肉など)が肝細胞の再生に必須です。野菜の抗酸化ビタミンは肝臓の化学反応で生じた活性酸素による肝細胞のダメージを防ぎます。脂質や糖質のとりすぎ、寝る前の食事、朝食抜きは脂肪肝の原因になります。

睡眠

睡眠も大事です。人間の身体は約24時間周期のリズムがあり、肝臓もそのリズムに合わせて働き方が変わります。日中の活動時間は栄養素の合成・貯蔵、解毒などが活発となり、夜間・睡眠中は貯めたエネルギーの放出、肝細胞の修復などが活発になります。7時間程度の睡眠を毎日同じ時間にとると、肝臓の化学反応リズム(代謝リズム)がよくなり、脂肪がきちんと分解されて太りにくい体質になり、解毒や肝細胞再生が効率的に行われて朝の疲労やだるさの回復がよくなり、肌質の改善効果も期待できます。

運動

筋肉は第2の肝臓と言われていて、肝臓の機能を補い、肝臓の負担を軽減する働きがあります。肝機能が低下して肝臓にエネルギーを貯められなくなると、エネルギーが必要な時は肝臓の代わりに筋肉がエネルギーとして使われるため筋肉量も減少しやすくなります。良質なたんぱく質を摂取して適度な運動を行い、筋肉量を落とさないことも肝臓にとってとても大事です。



定期的な健康診断

これらの日常生活を心がけていても、別の原因で肝機能障害が生じることもあります。先に述べたように、肝機能障害は自覚症状が出にくいので、定期的に健康診断で血液検査を受け、肝機能異常がないかを確認しましょう。肝機能異常の原因が分からない場合は、肝臓専門医を受診して原因を調べてもらいましょう。肝炎が持続すると肝硬変や肝臓がんになりやすいため、肝炎を改善させることが肝硬変、肝臓がんの予防になります。

肝機能検査は、現在の肝臓の炎症の程度を示すものであり、例えば禁酒してしばらくすると肝機能検査は正常化することが多いです。しかし、長期間慢性的に肝臓に生じたダメージは元に戻らないことが多く、血液検査などではダメージの程度の判断が難しい

元気な肝臓を保つためには

- 飲酒はひかえめ
- 肥満防止
- たんぱく質、野菜はしっかり摂取
- 脂質、糖質はひかえめ摂取
- 規則正しい7時間程度の睡眠
- 適度な運動で筋肉を落とさない
- 定期的に健康診断
- 肝機能異常があれば放置せず原因の検査と対策

ため、現在の血液検査がほぼ正常でも肝機能が実はかなり低下している、ということもありうるのです。そのため、慢性的な肝炎が起こらないように日ごろから注意して生活することが大切です。

ウイルス性肝炎について

慢性肝炎の原因として、B型・C型肝炎ウイルス感染があります。以前は難治性の病気でしたが治療が進歩し、内服薬でウイルスを消失させたり肝炎を改善させたりすることがほとんどの場合で可能となりました。B型肝炎ウイルスは肝機能異常がなくても慢性感染により肝臓がんを発症することがあります。C型肝炎は過去（1989年発見以前）の輸血や注射、針治療などでの感染が多いですが、B型肝炎は母子感染や性的接触などでも感染するため知らないうちに感染していることが多いです。

当院では4人の肝臓専門医が外来をしています。

もし、健診で肝機能異常や肝炎ウイルス検査陽性を指摘された場合や、ご家族にウイルス性肝炎の方がいらっしゃる場合は、放置せずに医療機関にご相談ください。



執筆者のプロフィール

渋谷 明子（しぶや あきこ）
総合診療内科・消化器内科
副部長

1998年京都府立医科大学卒。京都府立医大病院、京都第一赤十字病院、京都府立医大大学院を経て2005年より現職。京都府立医大消化器内科学教室の肝臓研究室に所属。総合診療内科、消化器内科として一般内科診療を行うと共に、肝臓専門医として肝疾患の診療に従事。日本内科学会認定内科医、日本内科学会認定総合内科専門医、日本肝臓学会認定肝臓専門医、日本消化器病学会認定消化器病専門医。

旬の

食材と栄養

大蒜ーんにく



スタミナ食材の代表であるんにくの旬は、5月下旬～8月頃です。5月中旬～6月にかけて出荷される「新にんにく」は生のままのみずみずしい香りや甘味、加熱するとホクホクとした食感を楽しめます。スライスや細かく刻んで薬味や他の料理と組み合わせるだけでなく、ホイル焼きやアヒージョなどのメイン料理としても輝きます。

んにくの独特な香りは「アリシン」によるもので、抗酸化作用や抗菌作用があり免疫力向上が望め、さらに、ビタミンB₁の吸収を助ける効果もあり疲労回復効果が期待できます。また、ビタミンB群やカリウムなども多く含むため、生活習慣病予防や冷え性改善に効果的です。ただし、強い殺菌作用で胃の粘膜や胃壁を荒らすこともあるので、1日に生なら1片、加熱なら2～3片程度にしましょう。(S)

ことば の あや

阿吽の呼吸

最近、スタッフと「アレ」「コレ」で通じるようになりました。具体的な言葉を交わさずとも言いたいことや頼みたいことが伝わるのは、長年一緒に仕事をしてきたからでしょうか。このように息がぴったりあう様子を「阿吽(あうん)の呼吸」といいます。仏教の「阿形(口を開く)」と「吽形(口を閉じる)」に由来し、始まりと終わりを意味します。始まりから終わりまで言葉がいないほど考えが一致していることやお互いのタイミングがぴったり合っている状態を指すようになりました。ちなみに京都の人たちはこの「阿吽の呼吸」スキルが高いとか。「アレ」「コレ」で通じるのも、もしかしたら京都で生まれ育ったスタッフのスキルのおかげかもしれません。(M)



読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。
みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会とは

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治44(1911)年に設立しました。100年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約67,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- **済** = 生活困窮者を済(すく)う
- **生** = 医療で地域の生(いのち)を守る
- **会** = 会を挙げ、医療と福祉の切れ目ないサービス
- **包摂** = ソーシャルインクルージョンに基づくまちづくり

病、老い、障害、境遇…悩むすべてのいのちの虹になりたい。

済生会はそう願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 会長：潮谷 義子 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛(ふしみのみやさだなる)親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにごと あさ夕かかる わがころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナデシコのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気にかけてしかたがない

この歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正11年以来、済生会の紋章としています。

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

- **理念** 思いやりの心・質の高い医療・明るい職場
～医療を通して地域に貢献～
- **基本方針** ・患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
・地域に広がる連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
・多職種によるチーム医療と協働の推進
・人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
・継続的な改善活動と健全経営の確保
- **受診案内** 診療受付時間／8:50～11:00(予約診療の方は17時まで)
診療開始時間／9:00から
休診日／土・日・祝日・年末年始
救急受付／24時間可能な限り対応
(ご連絡のうえ来院してください。TEL 075-955-0111)
- **交通案内 (駐車場あり(147台・有料))**
 - ・阪急京都線「西山天王山駅」下車、西改札出口より徒歩5分
 - ・阪急バス：1・3系統停車(停留所：京都済生会病院)
 - ・はっぴいバス：全ルート乗り入れ(停留所：京都済生会病院)



受診の際は
おくすり手帳を
お忘れなく



〒617-8617 京都府長岡京市下海印寺下内田101番地
TEL 075-955-0111(代表) FAX 075-954-8255 <https://www.kyoto.saiseikai.or.jp/>