

★**医院ニュース①** 4月27日(土)は**特別休日**となり、**終日休診**です。4/27～5/5は**連休**となります。

★**医院ニュース②** 5月6日(月・祝)は**予約患者さんのみ**診療します。休日当番医があるので、原則新患の方は診ません。午前8時45分～午後6時30分の間診療する予定ですが、予約患者さんがすべて来院された段階で終了とします。

★**医院ニュース③** 4月26日(金)は所用により、**18時00分**に診療を終了致します。

★**医院ニュース④** 4月4日(木)と4月19日(金)は**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜診療に従事します(午後7時～10時過ぎ) **夕方の診療は18時15分くらいで終了**となります。

4月		★4/27(土)は休診です				
日	月	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

脂肪肝とは[NHK特番を見逃してしまった方へ] 家庭でもできる隠れ脂肪肝のチェック方法

NHK特番では、家庭でもできる隠れ脂肪肝チェックリストを紹介していました。以下に当てはまる質問の解答の項目の点数を足していきます。

①**夜食を毎日食べる(寝る2時間前の食事も含む)?**: 毎日食べる(3点): 時々食べる(2点): 食べない(0点)

②**通勤や買物などの移動に車を使う?**: ほとんど車(2点): ときどき車(1点): 使わない(0点)

③**ジュース(缶コーヒーなども含む)などの甘い飲み物をのむか?**: 毎日飲む(3点): 週に1回は飲む(2点): ほとんど飲まない(0点)

④**20歳のときと比べて10kg以上太った?**: 太った(2点): 太ってない(0点)

⑤**タンパク質が多い食品を食べているか?**: ほとんど食べない(2点): あまり食べない(1点): よく食べる(0点)

⑥**平均の睡眠時間は?**: 6時間未満(1点): 6時間以上(0点)

⑦**多量のお酒を飲む頻度?**: ほぼ毎日(8点): 週3回(3点): 週1回(2点): 多量は飲まない(0点)

※多量のお酒の量の目安は日本酒だと3合、ビール1500ml、ワインボトル1本、焼酎300ml。

隠れ脂肪肝のリスク度のチェック結果 以上のチェック項目の答えのうち、集計ポイントによってリスク度が低、中、高に分類されます。内訳は次のとおりとなっております。

0点から5点だとリスクが低。 **6点から7点だとリスクが中。** **8から10以上だとリスクが高**となっています。

意外と多い隠れ脂肪肝 血液検査で肝機能の異常を示す数値として有名なのがγ-GTP、ALT、ASTの3つがありますがこれらの数値が正常だからといって安心できないとのこと。番組で大調査したところ、

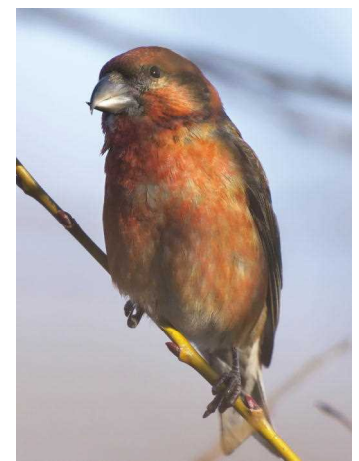
肝臓の数値が正常値でも続々と脂肪肝の人が発見されました。これらの人はいわゆる**隠れ脂肪肝**の人たちでした。具体的には、血液検査で肝臓の数値に異常が無い50人中14人が隠れ脂肪肝でした。



冬の別れ 春の訪れ 午後から雨の予報の3月の日曜日。去りゆく冬と訪れた春の双方を楽しもうと出かけました。まずは冬(鳥)との別れを惜しむため、



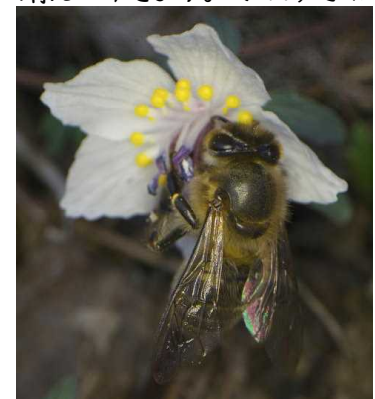
塩嶺王城(標高1090m)へ。冬はバードウォッチャーの聖地です。走り抜けるジョガーに何度か貴重なオオマシコのつがいなどを飛ばされつつも、それぞれシベリアへの北帰行となる**オオマシコ**(前頁写真+左写真1・2)を何とか撮影できました。菖の実を食べたり、羽根を大きく広げたり最後の大サービスです。目的の数枚が撮れてニコニコしていると、はるか遠くの松の木に橙色の鳥影。これは!と待ちかまえていると運良く近くの小藪に突入。松の実をうまく食べるために嘴が交差している**イスカ**(右写真1)です。すぐに飛んで行ってしまいましたが、近くの林で再び遭遇。愛妻を従えていました(右写真2)。雲行きが怪しくなってきたため、そろそろ次へ移動しようとしたところ、目の前を**カシラガカ**(右写真2)がダイブ。これも絶滅危惧II類になってしまった貴重な冬鳥です。みんな無事にシベリアに渡り、来冬もまた元気に信州に戻ってきて欲しいものです(こっちが出張先?)。



次に向かったのがSpring ephemeral(春の儂いもの、春の妖精などとも訳されます)の中でも早く咲く**セツブンソウ**(左写真3)です(標高760mまで降下した川島駅近く)。これも準絶滅危惧種



です。気品、微笑みなどの花言葉はまさにピッタリです。凛として美しい花です。カタクリなどのSpring ephemeralの花々は早春に足下に密やかに咲き、あっという間に消えてゆきます。その儂さ(はかなさ)、潔さも魅力です。すべて虫媒花であり、この日も早速ミツバチ科の蜂(ニッポンヒゲナガハナバチのメスかな?、右写真3)が蜜を吸いに来ていました。この蜂も春の短い間しか姿を見せません。雨に追われてわずか半日でしたが、冬との別れを惜しみ、訪れたばかりの早春と出会えることができた素敵な休日となりました。 * **三月で北殿**



区区会議員+衛生副部長の任務をすべて終了しました。患者さん皆様にも御迷惑をおかけしましたが、大変貴重な経験でした。ご協力・ご理解ありがとうございました。