



◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

# 相楽医師会だより 13

● 13号 平成19年6月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階  
● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

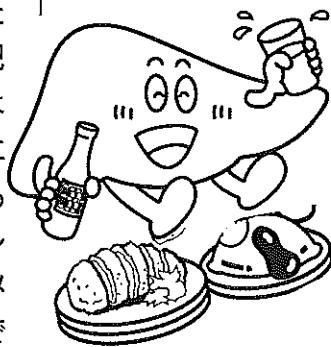
～今回は気になる肝臓の病気についての特集をお送りします。～

## メタボリックシンドロームと脂肪肝・NASH

内臓脂肪蓄積に加え高血圧、高血糖、高脂血症などを伴うメタボリックシンドロームの診断基準を2005年4月に内科関係の8医学会が合同委員会で作成しました。2006年にはメタボリックシンドロームという言葉は流行語となりテレビや新聞でも頻繁に話題になりました。予備軍を含めて心当たりがある方も多いのではないのでしょうか。

一方、脂肪肝とは肝臓に中性脂肪が過剰にたまった状態(肝臓がフォアグラ状態)で、肝臓の肥満症ともいえます。この脂肪肝はアルコールによるものとそれ以外の原因によるものがあり、特に後者の中には徐々に肝炎から肝硬変に進展するタイプの悪いタイプ、すなわちNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)があることがわかってきました。メタボリックシンドロームの肝臓表現型がNASHである、ともいわれています。

「肝臓病は、大酒家やウイルス感染の場合は命取りになりうるかもしれないが、健康診断でひっかかった脂肪肝程度なら・・・」と思われるかもしれませんが、NASHと診断されて放置した場合5～10年で1～2割の人が肝硬変に進展し、さらにその1割ほどの人はその後5年ほどで肝がんを発生する、といわれています。



B型やC型の肝炎ウイルス感染が予防対策が進んで減少してきた今、「30年後にはNASHが肝がんの最大の原因になる」とみられています。食料が豊かになって肥満人口が増加する現代社会への皮肉でしょうか？

(山口医院 山口泰司)

## ウイルス性肝炎

主として肝臓の細胞に感染し、肝臓に障害を起こすウイルスを肝炎ウイルスといいます。

わが国の肝臓病の多くは肝炎ウイルスの感染が原因で、現在肝炎ウイルスはA型、B型、C型、D型、E型の5種類が判明しています。

このなかでもB型、C型肝炎ウイルスは持続的に感染し、慢性肝炎、肝硬変、肝臓癌を引き起こします。ウイルスに感染していても症状がほとんどなく、気づかない間に肝硬変、肝臓癌に進行してしまうので非常に注意が必要です。わが国の肝臓癌のほとんどはB型、C型肝炎ウイルスに感染している人に発生しています。

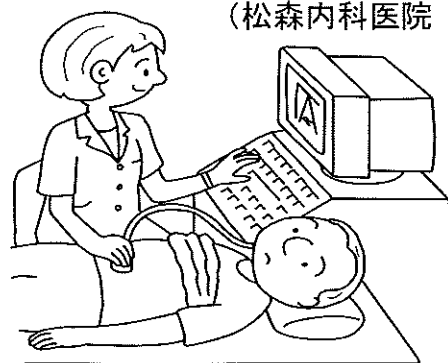
これらのウイルスは母子感染や性交渉、血液を介して感染します。

血液検査で診断がつくので、肝機能の異常を指摘されたことのある人、家族に肝臓病の方がおられる人、輸血歴のある人などは一度機会を見つけて検査を受けられることをお勧めします。

また以前に感染を起こし、治ったからといってそのままにされる方がおられますが、一度でも感染を起こした方は、定期的な検査を受けることをお勧めします。というのは血液中からウイルスが消えても、肝臓の中に潜んでいて、時間がたってから悪さをすることがあるからです。

現在B型、C型肝炎とも、新しい薬が開発され、治療法は着実に進歩していますので、適切な検査、治療を受けていただくことで、治すことが出来るようになってきています。

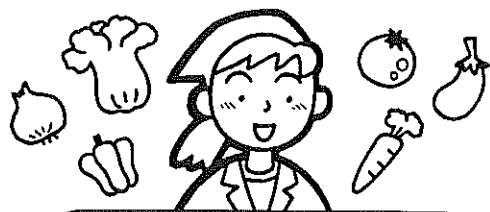
(松森内科医院 松森篤史)



# 肝臓病のひとの生活上の注意

肝臓病では、日常生活での制限は特にありませんが、ウイルス性肝炎では、けがをしたときなど自分の血液が他人につかないようにする注意が必要です。また症状がなくてもウイルスの存在する限りは、自分が病気であるとの認識を持って、定期的な受診を欠かさないことです。このことは脂肪肝でも同様です。

肝臓病における食事療法は、高蛋白、高エネルギー食ではなく、バランスの取れた適度の食事が大切です。慢性肝炎や肝硬変でも安定している時期には特別の食事を必要としません。



## 食事のポイント

- ①体重に注意し、運動を十分に  
する。
- ②植物性のよい脂肪を多くとり、  
動物性の悪い脂肪を少なくする。
- ③精製した穀類を少なく、未精製  
の全粒の穀類を多くとる。
- ④たんぱく質も健康に良いものを  
選択する。
- ⑤野菜と果物は十分にとる。
- ⑥アルコールは適量とする。
- ⑦十分なビタミン摂取に心がける。

ただし、アルコール性肝障害では禁酒が、脂肪肝ではアルコールや菓子類などの制限、肥満の解消が治療につながります。

運動や安静については、脂肪肝や肝炎ウイルスの健康キャリアの人は、一般の人と同等の運動が可能です。脂肪肝ではむしろ積極的に運動をすることが望ましいです。慢性肝炎や肝硬変の初期で症状が軽度の場合では、有酸素運動までの運動は可能です。ただし、肝臓の炎症の強い活動期では運動の制限も必要です。

(松尾クリニック 松尾尚樹)

## 第13回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

### 「よくある腰と膝の痛みについて」

腰痛と膝の痛みは中高年の生活を制限する大きな悩みの一つです。講演を聴いて、予防と治療を学び健康な生活に役立てましょう。

- 日 時 平成19年6月23日(土) 午後2時～4時
- 場 所 木津川市中央交流会館「いずみホール」  
木津川市木津宮ノ内92番地  
TEL:0774-72-8800
- 参加費 無料(当日先着200名)
- プログラム

- 司会 小出操子氏 (相楽医師会理事)
- ◇ 「腰痛と膝の痛み」 杉本茂之氏 (杉本整形外科院長)
- ◇ 「骨とつきあうコツ」 山本浩二氏 (山本整形外科院長)
- ◇ 「救急蘇生法とAEDの使い方」 相楽中部消防本部



## 相楽医師会からのお知らせ

- 子供の健康フォーラム 平成19年10月20日(土) 午後2時～ アスパアやましろ
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

