

第2回肝臓病教室

第1回肝臓病教室がご好評を頂きまして、第2回肝臓病教室が平成21年11月6日に開催されました。今回も30名の受講者にお越しいただきました。

今回の肝臓病教室のテーマは「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」です。日本では2000万人いるとされている「脂肪肝」、その中でも80万人がNASHといわれています。現在、日本人の食文化は欧米化傾向にあり、また生活習慣の変化による運動不足などがその要因の一つとされております。

まずは、角田圭雄医師から「NASH とはなにか? ~本当に恐ろしい脂肪肝~」について講演がなされました。

現在、日本人の中でメタボリック症候群やその予備群は、40~74歳の男性の2人に1人、女性では5人に1人いるといわれています。そのなかでもNASHの要因は、1)肥満、2)糖尿病、3)脂質異常症、4)高血圧症などがあげられます。

診断として血液検査、腹部超音波、CT検査、肝生検があります。その中でも肝生検は脂肪の炎症の程度や繊維化の進行具合(肝硬変にどれくらい近づいているか)をみるのに大事だということです。

検査の結果、NASHと診断された場合、治療法はインスリン抵抗性改善薬、脂質異常症治療薬、肝臓用薬や瀉血療法があることを講演されました。



角田医師講演

続いて、松本克也検査技師から「脂肪肝と血液検査」について講演がなされました。

イラストを使用して検査項目の説明が行われ、「脂肪肝」とは肝臓に中性脂肪がたまった状態であること、エネルギー源でもある中性脂肪は、一定の数値を超えると糖尿病や生活習慣病の大きな原因となるということです

そのため、定期的な血液検査で検査値の把握が大事なことであると説明されました。



松本検査技師講演

続いて、西原幸一検査技師から「腹部超音波検査について~肝臓病を中心に~」について講演がなされました。

超音波検査の画像や解剖学的肝臓の様子を踏まえた説明に、参加者の方々も興味深くスライドをご覧になっていました。



西原検査技師講演

最後に、野坂雄治栄養士から「メタボで怖い!脂肪肝の食事療法」について講演がなされました。

NASHの危険性が高い要素をもつ人は、「早食いまとめ食いする人」、「甘い物や脂っこい物が好きな人」、「塩分を摂り過ぎている人」、「運動不足の人」、「睡眠時無呼吸症候群のある人」といわれています。日々の食生活を見直し、適度な運動を取り入れて脂肪肝を誘発しないように心懸けるようにしましょう。



野坂栄養士講演

誰でもなりうるNASH、気をつけていきたいものです。