

# 第14回肝臓病教室

このたび、第14回肝臓病教室が平成27年3月5日に開催されました。今回も23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、「脂肪肝」です。

まず、角田医師より「脂肪肝から肝硬変・肝がんへ～市立奈良病院発のエビデンスと最新治療～」について講演がなされました。

「脂肪肝」とは、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積された状態を指します。脂肪肝の原因には、アルコール性のものと非アルコール性のものがあります。非アルコール性の脂肪肝を「NASH」(ナッシュ)と呼び、その特徴として、ほとんど飲酒しないのに肝臓の組織がアルコール性肝障害に類似していること、中高年の女性に多いこと、肝硬変に進行することがあることが挙げられます。「NASH」の最新治療法として、市立奈良病院では(1)オベチコール酸(2)ビタミンE(3)瀉血療法(4)プラセンタ(胎盤)療法(5)男性ホルモン補充療法(6)抗糖尿病薬、SGLT2阻害薬を行っており、それぞれの内容について報告されました。最後に、NASHから肝臓癌にならないために、肝線維化の程度を把握すること、肥満(糖尿病)にならない食事・運動、定期的な検査、ALT値を低値に維持する治療を勧められました。

続いて、松本臨床検査技師より「脂肪肝と血液検査」について講演がなされました。

脂肪肝は、血液検査によって、早期発見が可能になります。取り上げた項目は「ALT・AST」、「 $\gamma$ -GTP」、「ChE」(コリンエステラーゼ)、「線維化マーカー」、「フェリチン」です。各項目それぞれの働きや数値の意味について説明されました。さらに、脂肪肝に関連する血液検査の項目で「コレステロール」や「中性脂肪」についても、その機能と両者の関係性を説明されました。最後に、血液検査は体の状態を知り、脂肪肝だけでなくNASHの早期発見、早期治療や糖尿病や動脈硬化などの疾患も評価できる大切なものなのです。



続いて、金光理学療法士より「脂肪肝に対する運動療法とは」について講演がなされました。

「脂肪肝」の原因に肥満や糖尿病が挙げられますが、それらは豊かな食生活や運動不足が背景として存在しています。進行性、および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群を「サルコペニア」と呼びます。これは、全身の筋肉量や筋力が低下することで、主に加齢によって引き起こされます。筋肉量の減少は、40歳頃から始まります。さらに、40～44歳から75～79歳までの35年間で、男性は10.8%、女性は6.4%の四肢筋肉量減少が認められています。加齢により筋力が低下していくことで、歩くときにふらつきが生じたり、転倒のリスクが増加します。これらを解消するための方法としてウォーキングやレジスタンストレーニング(筋力トレーニング)の方法や注意点を説明されました。



最後に、田中管理栄養士から「脂肪肝と栄養」の講演がなされました。

朝食を抜くことで体内時計が狂い、夜遅い食事は活動量の低下による体脂肪蓄積をもたらすため、体脂肪になりやすくなります。そのため、朝食をきちんととり、夕食は早めに済ませることが大切です。また、食事をする際は、主食・主菜・副菜のバランスをとることが必要とされます。菓子パンやパスタなど糖質のものをとる際は、食物繊維を同時にとることや、バラ肉やロース肉の代わりに、ヒレ肉やささ身といった脂質の少ない蛋白質に切り替えることで、食事の質を改善することが出来ます。最後に、遺伝子解析からみた日本食の健康有益性が示され、和食の見直しについて説明されました。



消化器内科では、定期的にさまざまなテーマで肝臓病教室を開催していく予定です。

今後の予定につきましては、院内掲示や当院のホームページでご確認下さい。