

第17回肝臓病教室

このたび、第17回肝臓病教室が平成27年11月5日に開催されました。今回も13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「NASHから肝臓がんにならないためにNASHになりやすい遺伝子型からSGLT2阻害薬による治療まで」について講演がなされました。

脂肪肝にはアルコール性と非アルコール性があり（飲酒1合未満）、NASH（非アルコール性脂肪肝炎）10～20%とNAFL（非アルコール性脂肪肝）80～90%に分かれます。NASHの診断には肝生検、血液検査、ファイブロスキャンがあります。関西では京都府立医科大学病院しかないファイブロスキャンは痛みもほとんどなく、エコーを受ける要領で肝臓の脂肪量と硬さが測定できます。NASHの治療には、食事運動療法、及び薬物治療があります。また、糖尿病は肝臓がんの危険因子であり、糖尿病治療薬のSGLT2阻害薬をNASHの患者が服用したところ、肥満が改善してALTが正常化したとのことです。NASHと診断されたら、まずは生活習慣を改善することが大切になります。



続いて、奥野薬剤師より「脂肪肝の薬物治療とは」について講演がなされました。

NASHには、抗酸化薬のビタミンE製剤と脂質異常症や2型糖尿病などに使用される治療薬があります。抗酸化薬には、ビタミンE製剤であるユベラ錠等があり、ビタミンEの補充を目的とするもので重篤な副作用はありません。脂質異常症の薬としてベザトール錠、リピトール錠等があります。副作用として横紋筋融解症があり、自覚症状として、筋肉痛や尿の色がコーラのように赤茶色になります。2型糖尿病の治療薬としてはメトグルコ錠があります。血糖を下げる薬ですが、副作用として胃腸症状、筋肉痛、倦怠感、過呼吸、意識がうすれるなどがあります。その他、DPP-4阻害薬としてジャヌビア錠やエクア錠、SGLT-2阻害薬としてカナグル錠、スーグラ錠、フォシーガ錠を紹介されました。さらに新薬として2018年発売予定のオベチコール酸の説明がなされました。



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。まずは今の自分の体重と筋肉量を知ることが大切です。当院ではInBodyと機械を用いて測定することができます。体重だけを落とすと筋肉量も落ちてしまうため、筋トレを入れた運動が必要になります。それにより糖・脂質代謝だけでなく基礎代謝も上がり、内臓脂肪を減らすことができます。有酸素運動、ウォーキングや水泳などが有効です。膝が痛い人については椅子に座りながら足踏み、腕振り運動について実践を交えながら講演がなされました。



続いて、田中管理栄養士より「身近に潜む果糖の問題」について講演がなされました。果糖を含んでいる食品には果物、清涼飲料水、菓子類、調味料などがあります。果物の果糖は150～200g/日の摂取でしたら問題ありません。清涼飲料水はペットボトル500mlあたり5g前後のブドウ糖果糖液糖が使用されスティックシュガーで換算すると16本分になります。果糖は、ほとんどが肝臓で代謝されエネルギー不足でなければ中性脂肪となって蓄積されます。それによって脂肪肝を招きます。砂糖は空腹感が減少し満腹感が増しますが、果糖は摂取しても空腹感は減少せず、満腹感も得られにくい性質があります。



当院では、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。