

第20回肝臓病教室

このたび、第20回肝臓病教室が平成29年9月13日に開催されました。今回も15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、原医師より「4人に1人の国民病?! ~今わかってきたこと、最新の治療成績もふまえて~」について講演がなされました。脂肪肝は、アルコール性と非アルコール性（飲酒1合未満、肥満、糖尿病）に分かれます。非アルコール性には、10~20%で肝硬変や肝がんになるNASH（非アルコール性脂肪肝炎）と80~90%で肝硬変や肝がんにならないNAFL（非アルコール性脂肪肝）に分かれます。脂肪肝は糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中、心筋梗塞、睡眠時無呼吸症候群などいろんな病気を誘発、進行させます。最近ではNASHになりやすい人が遺伝子によって判別できるようになりました。PNPLA3(アジポニュートリン)遺伝子中のGGは、NASHになる割合が高く日本では約20%頻度です。CCはNASHになる割合が低く、日本では約30%頻度です。CGは、中間で日本では約50%の頻度です。NASHの治療法としては、食事運動療法、薬物治療があります。薬物治療には、抗糖尿病薬（SGLT2阻害剤薬、GLP-1受容体作動薬）があります。SGLT2阻害薬は、糖尿病の改善と同時に体重の落とすことで、肝機能の改善がみられます。



続いて、金光理学療法士より「目指せ! 効率的な運動で脂肪減少」について講演がなされました。

運動することにより糖・脂質代謝や基礎代謝が上がり、内臓脂肪が減らすことができます。有酸素運動には、ウォーキング、サイクリング、水泳などがあります。ウォーキングの場合は大股で会話ができる程度の速さで力強く歩くことです。メタボリックシンドロームの予防として1日1万歩で30分以上、高血圧、糖尿病の予防として1日8000歩で20分以上のウォーキングが必要とされます。レジスタンストレーニングとしてスクワット、かかと上げ運動や寝た状態で出来る腰上げ運動、座ったままテレビを見ながら出来る足踏み、腕振り運動があります。運動の継続には、家族や近所の人など一緒に出来る人を見つけること、また健康で長生きしたいというようなモチベーションを保つことが大切です。



続いて、野坂管理栄養士より「腹八分目 栄養バランス食」について講演がなされました。

脂肪肝を招きやすいこととして、早食い、朝食を摂らない、一日一食や二食のまとめ食い、夕食の過食、甘い物や脂っこい物が好き、塩分の摂りすぎ、ファストフードの摂りすぎ、運動不足、睡眠時無呼吸症候群などがあります。脂肪肝を防ぐためには、栄養バランスが摂れた食事、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、牛乳）、副菜（野菜、いも、海藻、きのこ）が大切です。実際にバランスのとれたメニュー例をあげて説明されるとともに、ゆっくりとよく噛んで食べることを推奨されました。



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。

