

# 第22回肝臓病教室

このたび、第22回肝臓病教室が平成29年11月1日に開催されました。今回も8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、「C型肝炎」です。

まず、田中医師より「C型肝炎の診断と治療」について講演がなされました。

日本人におけるC型肝炎のジェノタイプは1b型が70%、2a型が20%、2b型が10%です。最近では、抗ウイルス薬のハーボニーやマヴィレットが出てきたおかげで治癒率が95~100%になりました。しかし、いまだ解決できていない問題があります。2型で腎機能障害を伴う人や2型のSOF/RBVで治癒できなかった人、非代償性肝硬変の人に対する治療方法の確立です。現在、治験が進められているため、今後、治療薬が発売され使用可能になる可能性があります。したがって、肝臓専門医のいる病院に通院し、定期的に検査を重ね、治療の最新情報を聞くことが大切になります。



続いて、脇田臨床検査技師より「肝臓をエコーでみる」について講演がなされました。

エコー検査は超音波検査といい、人間の耳に聞こえないくらいの高音を体に当てて跳ね返ってきた音を画像にして検査します。C型肝炎のエコー検査では、肝臓の線維化や癌が出ていないかを検査しています。肝臓の不均一さや粗さ、肝臓辺縁の鈍化の有無を評価することで、線維化を推測していきます。肝臓の線維化を確定するには肝臓に針を刺して細胞をとる肝生検が必要です。最近ではエコー検査で肝臓の硬さを計測、数値化できるものがあります。エコーでの利点は造影CTに比べ被爆の心配がなく、痛みを伴わないこと。さらに、巨大な機械を必要とせず、手軽で場所を選ばないことです。



続いて、田中管理栄養士より「がん治療中の食事について」について講演がなされました。

がん＝生活習慣病です。習慣の改善で、がんのリスクは下げることができます。まずは、①たばこは吸わない、②食生活の見直し、③適正体重の維持、④お酒を飲みすぎない、⑤身体を動かすことが重要です。これらのことを進めるためには、①標準体重を維持し、ウエストサイズを増やさないようにする。②毎日30分以上の運動し、座りぐせを減らす。③高カロリーの食品を控えめにし、糖分を加えた飲料を避ける。④野菜、果物を1日5品以上食べ、全粒穀類、豆類を毎日摂取して、精製されたでんぷん食品は控える。⑤肉類は控えめにする。ただし鶏肉は除く。牛、豚、羊は週500g未満。加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージ）を避ける。⑥アルコールを摂取するなら男性は1日2杯、女性は1日1杯まで。⑦塩分の多い食事は控えめにする（1日6g以下）。かびの生えた穀類・豆類を摂取しない。⑧がん予防目的のサプリメントは推奨できない。⑨生後6か月までは母乳で育てる（母親の乳がん予防と小児の肥満予防）。⑩専門家から栄養指導を受けることなどが大切になります。また、禁煙はがん予防だけでなく、健康維持、再発予防にもつながります。



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。



(講師の先生方を交えて質疑応答)

