

第8回肝臓病教室

このたび、第8回肝臓病教室が平成24年10月2日に開催され、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、「脂肪肝（NASH・NAFLD）」です。

まず、角田医師より「脂肪肝から肝臓がんになる！？」について講演がなされました。

脂肪肝の原因としてアルコール性とお酒を飲まない非アルコール性（飲酒量がエタノール換算で20g/日未満、例えば、ビール中瓶1本、日本酒1合）があります。今回は非アルコール性脂肪肝疾患について話されました。非アルコール性脂肪肝疾患には、肝硬変に進行する脂肪肝（NASH：200万人）と良性の脂肪肝（単純性脂肪肝：国内800万人）があり、両者を合わせて非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）と呼びます。NASHになりやすい人には、高齢者（女性では閉経後）、高度肥満の人（BMI28kg/m²）、糖尿病合併する人、採血の検査値で血清フェリチン、4型コラーゲン7Sの高い人、血小板数の低い人（19万未満）、AST/ALTの比が0.8以上の人等があります。また、最近の研究ではNASHにかかりやすい遺伝子が発見されております。治療法については、食事・運動療法や薬物療法として糖尿病の合併がなければビタミンEが有効です。NAFLDと診断されたら、一度、肝臓専門医を受診することを勧められました。



続いて、吉満放射線技師より「脂肪肝のCT検査」の講演がなされました。

CT画像を用いながら、臓器の場所の説明、脂肪肝、肝硬変の画像について説明されました。より正確な診断のためには、造影剤CT検査が必要になります。造影剤は副作用が少ない薬であり、当院では万全の体制で検査を行っていますので、安心して検査を受けて下さいと締めくくられました。



続いて中川薬剤師より「NASHにかかわる薬剤について」について講演がなされました。

まず、食事療法や運動療法など生活習慣の改善をすること。それでも、肝機能の改善が乏しい場合や生活習慣の改善が出来ない時は、薬物療法が用いられます。正常肝から中性脂肪蓄積（脂肪肝）の場合は、糖尿病治療薬や高脂血症治療薬が用いられます。中性脂肪蓄積から炎症細胞浸潤（肝硬変）の場合は抗酸化薬が用いられます。それぞれの薬の作用機序や副作用について説明がなされました。



最後に、野坂栄養士から「メタボで怖い脂肪肝炎（NASH）の食事療法」について講演がなされました。

早食いやまとめ喰いをする人、甘い物や脂っこい物が好きな人、塩分の取り過ぎている人、運動不足の人、睡眠期無呼吸症候群のある人がNASHの危険性が高いので気をつけてください。そのため運動や食生活の改善で減量を行い、標準体重を知ることや、一日の摂取エネルギー量やタンパク量を知ることが必要になります。

また、運動の大切さについて、「街中は無料のジムであること」。ウォーキング、ジョギング、階段昇降の消費カロリーなどを紹介されました。



消化器内科では、今後も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。