

第13回肝臓病教室

このたび、第13回肝臓病教室が平成26年3月18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、瀬古医師より「21世紀の肝臓病NASH」について講演がなされました。

脂肪肝とは、肝細胞に中性脂肪が過剰に蓄積した状態を指します。脂肪肝の原因には、アルコール性と非アルコール性（肥満、糖尿病、C型肝炎等）の二つが挙げられます。特に非アルコール性脂肪肝炎（NASH）は、肝硬変に進行することもあるため注意が必要になります。高齢者、高度肥満（BMI 28kg/m²以上）、糖尿病を合併する方はNASHの可能性が高くなります。治療法として、生活習慣の改善やビタミンEの服用が効果的であるとことや新薬の開発にも大きな期待が持てると話されました。非アルコール性脂肪肝疾患と診断された場合は、肝臓専門医に相談することを促されました。



続いて、森山臨床検査技師より「脂肪肝の検査—腹部超音波検査を中心に」について講演がなされました。

脂肪肝の検査には、血液検査、画像検査（腹部超音波（エコー）検査やCT検査）があり、必要に応じて確定診断に肝生検を行います。特に、超音波検査はお母さんのおなかのなかの赤ちゃんを見るときと同じものです。超音波音を用いた検査のため、レントゲンのように被ばくする心配はありません。おなかに機械をあてるだけで痛みはほとんどありません。しかし、超音波は骨と空気は通れないため、息を吸って止めるというように患者さまにご協力をいただきながらの検査となります。患者さまには超音波検査に、利点と欠点を理解した上で、脂肪肝の定期検査として腹部超音波検査を受診し、現状把握、早期発見に努めていただきたいと思います。



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。

脂肪肝には食事運動療法が効果的であり、約30%も改善することが出来ます。食事に加え、運動をすることで、筋肉量が増え基礎代謝や糖・脂質代謝も活発になっていきます。1日8000歩以上歩くことで、高血圧やメタボリックシンドローム予防になるとされていますが、それ以下でも動脈硬化や認知症に対し効果があるとされています。ウォーキングをする場合、正しい姿勢と継続することが大切です。運動を行う前は、様々な臨床検査を行い、実施可能かメディカルチェックをする必要があります。また、運動前は、ストレッチなどのウォーミングアップをしてから、行うようにするよう話されました。



最後に、野坂管理栄養士から「脂肪肝効果的な食事療法！」の講演がなされました。

脂肪肝を防ぐためには、生活習慣の改善によるダイエットが必要ですが、急激なダイエットはかえって脂肪肝やNASHを悪化させてしまいます。そのため、食生活の改善と運動で、1ヶ月に2~3kgのペースでの減量することが大切です。ダイエットの際、注意すべきポイントとして、①標準体重を算出する、②1日の適正な摂取エネルギー量、たんぱく質の量、脂肪の量を知る、③食事では、肝臓の炎症や線維化をもたらす鉄の摂取量を抑える、④体の細胞の酸化を防ぐビタミンEを積極的に摂ることが挙げられます。栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることで、より健康的な生活を送ることが出来ると話されました。



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。