

第23回 肝臓病教室

このたび、第23回肝臓病教室が令和元年11月6日に開催されました。今回も19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、田中医師より「脂肪肝の診断と治療」について講演がなされました。

脂肪肝の主な原因はアルコール性と非アルコール性（メタボリック症候群、肥満、糖尿病、脂質異常症、C型肝炎）があります。非アルコール性脂肪肝炎をNASH（ナッシュ）といいます。脂肪肝におけるNASHの頻度は20～30%占め、日本人の2～3%占めます。

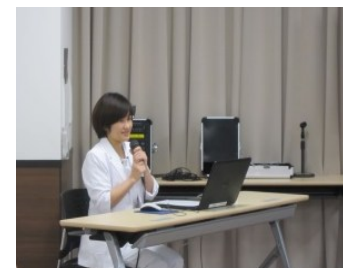
脂肪肝の診断には、腹部超音波検査があり、肝腎コントラストで脂肪滴を含む肝細胞が30%以上で診断します。CT検査では肝/脾CT値比で診断します。NASHあるいは単純性脂肪肝の診断には肝生検が必須です。脂肪肝には高血圧、糖尿病、心筋梗塞を進展、誘発させるため気をつけなければいけません。NASHから肝臓癌にならないためには定期的に検査をし、治療の最新情報を聞くことが大切です。



続いて、森山臨床検査技師より「脂肪肝の検査～血液検査のこれは何?!～」について講演がなされました。

肝臓の機能に関する検査で代表的なものがASTとALT肝臓でつくられる酵素です。なんらかの異常で肝細胞が破壊されると、これらが血中に漏れ出します。それにより血液検査の数値が高くなり肝臓に障害を受けている状態になります。

肝臓の細胞や胆管にあるのが酵素γGTPです。アルコールを飲みすぎたり、薬が持っている毒素によって肝臓の細胞が破壊され血中に漏れ出してしまうと数値が上がります。肝臓が硬くなることを線維化といいます。線維化の程度を調べるものに線維化マーカーⅣ型コラーゲン7S、M2BPGi、オートタキシンがあります。



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。

レジスタントトレーニング（筋力訓練）、インターバルトレーニング（有酸素運動）、持続的トレーニング（有酸素運動）を行うことによって肝脂肪蓄積の減少に効果が得られました。運動を継続するには、誰かと一緒に行うこと、目標をもつこと（健康でいたい、孫と一緒に遊びたいなど）が大切です。



続いて、藤本管理栄養士より「食事療法—減量への道—」について講演がなされました。

国民健康・栄養調査によると、最もエネルギーやたんぱく質を摂取しているのは60～65歳という結果でした。特に女性では高齢の場合に肥満の割合が増加しています。しかし、なぜ体重が落ちないかわからない人が多いようです。ごはんの量を減らしたものの、おかずの数が多い人がいるようです。日々、体重測定を習慣にし、食事の内容を確認し、エネルギー量を意識していくことを大切です。



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ください。