東京都肝疾患診療連携拠点病院　武蔵野赤十字病院　肝疾患相談センター

肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ヘパリーヌちゃん」

ヘパちゃん通信

むさしの

2021.11.1号　Vol.2

はじめに

武蔵野赤十字病院肝疾患相談センターは
今年10周年を迎えました。治療や制度の事、
日常生活の疑問など、肝疾患に関するさまざまな
ご相談が寄せられました。これからも皆さまが
相談してみてよかったと思えるような対応に努め
てまいります。些細な事でも構いません
ちょっと気になる事などお気軽にご相談ください。

相談員　久保田

金子先生のインタビューが掲載

当副センター長金子先生のインタビューが海外企業のHPに掲載されました。「日本での肝癌検査・治療がうまくいっている理由」についてお話しされています。全文英語なのですが、辞書を片手にトライしてみてはいかがでしょうか。

URL https://www.labinsights.com/JP_ja/get-inspired/content/liver-cancer-japan-dr-shun-kaneko-hcc-screening-surveillance

インタビューページのQRコード→

秋・冬は美味しいものがたくさん、さらにコロナ禍で運動不足・・・

そこで、今心配な 脂肪肝 を特集します！

- 脂肪肝は、肝臓の細胞の中を中性脂肪が30%以上占めてしまった状態です。
- 原因は、アルコール、肥満、糖尿病などがあります。
- 脂肪肝により、肝臓の機能が低下したり、肝臓に炎症を生じたりして、肝炎などが進む場合があります。
- 目だった自覚症状はないものの、疲れやすい、だるい、食後すぐに眠くなるなどの症状は、脂肪肝が原因であることも。
- 改善・予防には「正しい食生活」「適度な運動」「アルコールの制限」が必要です。
- また、近年アルコールを飲まない人でもなる「非アルコール性脂肪性肝炎＝NASH（ナッシュ）」が注目されています。原因は食べ過ぎ・肥満。（アルコールは一日平均20g以下）

さっそく普段の生活を見直してみましょう

みんなの疑問

教えて！　金子先生！　第2回「脂肪肝って危険なの？」

Q1 脂肪肝ってどうするとなるの？

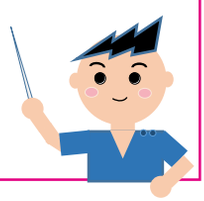
A. アルコールの飲みすぎや、過食・運動不足などの生活習慣が関係します。

脂肪肝にはアルコール性と非アルコール性の2種類があります。アルコール性はその名の通りお酒の飲みすぎが原因。非アルコール性はお酒を飲みすぎてなくても、食べ過ぎや運動不足から肝臓に余分な脂肪が貯まっておこります。また、過剰なダイエットなどで極端な栄養不足からなることもあります。禁酒や、バランスの良い食事、適度な運動を心がければ脂肪肝は改善することができます。

Q2 脂肪肝でどんなリスクがあるんですか？

A. 放っておくと「肝硬変・肝癌」「心臓病」「脳卒中」などにつながります。

非アルコール性脂肪性肝疾患では0.04%／年、肝臓が固く（肝線維化）なって、肝硬変を伴うようになると2～3%／年で肝癌ができる可能性があります。また脂肪肝があるだけでも心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる心血管の病気の発症率も高くなることが報告されています。脂肪肝が出しているサインを見逃さず、一度その状態を調べてみましょう。



脂肪肝の予防・改善に、食生活を見直そう！

脂肪肝は生活習慣病です。バランスのよい食事を3食とり、アルコールを控えることが重要です。

ポイント　基本は主食・主菜・副菜(2)・汁でバランスよく

①良質のたんぱく質をとろう

たんぱく質は肝臓の修復に必要な栄養素です。
1食に1品は必ず取り入れましょう。魚、肉、卵のほかに、豆腐や納豆など豆製品もおすすめです

②副菜は野菜をメインに

野菜類に含まれるビタミン、ミネラルは肝臓の機能を維持するために必要です。食物繊維が豊富で低エネルギーな海草やきのこ類を活用しましょう。便秘予防にも効果的！

③主食は適量の炭水化物を

未精製の穀物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、血糖値の上昇も抑えられます。

④ゆっくりよく噛んで食べよう

早食いは、満腹感が出にくく食事量が増えてしまいます。
1口30回以上を目標によく噛んで。歯ごたえがある食材も○。

⑤清涼飲料水やお菓子の摂りすぎに注意

砂糖が多く含まれます。余分な糖分は肝臓に脂肪として蓄えられてしまいます。

NASH の方の「**鉄分**の摂り方」について
- 赤身の肉、魚、レバー、小魚、貝類は避ける
- 吸収促進作用のあるビタミンCを含む果物は、食事と一緒に食べるのを避ける

※個人差があるため、詳しくは主治医にご確認下さい。

1日の適正エネルギーを知ろう！

- 適正体重の求め方

身長(m)×身長(m)×22(BMI)＝　kg

※人が最も健康に生活できるといわれるBMIが２２

- 適正エネルギーの求め方

適正体重(kg) × 身体活動量＝　kcal

例）153cm　デスクワーク

《1.53(m)×1.53(m)×22》×30＝1544kcal/日

-身体活動量-

25～30kcal：デスクワーク中心の方
30～35kcal：立ち仕事中心の方
35kcal～　　：力仕事中心の方

＜参考＞

1食分の主食目安250kcalは
ご飯(胚芽精米)軽く1杯(150g)
食パン(8枚切)2枚(90g)
そば(ゆで)約1袋(190g)
中華麺(生)0.8玉(90g)
うどん(ゆで)1袋(240g)

ちなみに、牛丼は約830kcal
ご飯は並盛でも約300g。野菜がほとんどとれず、塩分も多めです。サラダを追加したり、1日の他の食事でバランスを取りましょう。

監修
武蔵野赤十字病院
管理栄養士
遠藤薫さん

肝臓にやさしい秋冬のおすすめレシピ

秋冬の味覚たくさん！石狩鍋（215kcal/1人分）

【材料】（2人分）

鮭	200g（2尾）
白菜	大1枚
ねぎ	1/3本
しいたけ	2個
えのき	1/5房
しめじ	1/5房
人参	1/4本
春菊	2本

A

みそ	大さじ1
みりん	小さじ1
顆粒だし	小さじ2
水	600cc
バター	適量

【作り方】
①鮭はぶつ切り、白菜と春菊はざく切り、ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、しいたけ・えのき・しめじは石づきを取ってほぐしておく。
②Aを合わせる。
③鍋にAの2/3、春菊・バター以外の具材をいれ、火にかける。
④煮立ったら弱火にしてバターと春菊を入れる。

★秋鮭に含まれるアスタキサンチンは抗酸化作用に優れ、老化防止や疲労回復に効果的です

野菜たっぷりホワイトシチュー（250kcal/1人分）

【材料】（２人分）

鶏もも肉（皮なし）	120g
さつまいも	1/4本
ブロッコリー	2房
人参	1/3本
玉ねぎ	1/4個
しめじ	1/3房
油	小さじ1
水	200cc
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

A

無塩バター	大さじ1
薄力粉	大さじ1
牛乳	100ｃｃ

【作り方】
①鍋にAのバターを入れ弱火にかけ、完全に溶けきる前に薄力粉を入れる。焦げないように弱火で混ぜながら6～7分炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えてホワイトルウを作る。
②鶏肉・人参・さつまいも（よく洗い皮付きのまま）を一口大に切る。玉ねぎは2cmの角切りにし、しめじは石づきを取って、ブロッコリーは小房に分ける。
③熱した鍋にサラダ油を入れ、ブロッコリーを除く②を炒める。
④③に水を加えて沸騰したらブロッコリーを加え、野菜全体に火を通す。
⑤①のホワイトルウを加えて、コンソメ、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

脂肪肝の改善に、からだを動かしていこう！

脂肪肝は薬では治せません。早速今日からできる運動を始めてみましょう。

＜運動を始めるにあたり＞
・ご自分の体調がいいことを確認しましょう。
血圧は？　疲労感は？

＜運動の目安として＞
・心拍数を測りましょう。
平均　72～80回/分　なので
このくらいの人なら運動中は
100～110回/分を目安に
しましょう。

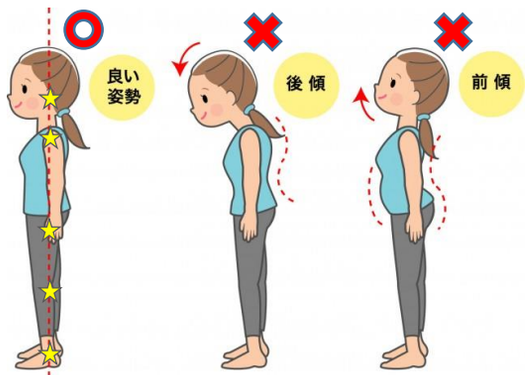
・息がはずまない程度で取り組みましょう。

まずは姿勢を確認してみましょう

いい姿勢を作って内臓をいい位置に。
姿勢が悪いと・・・
内臓が下垂し、膀胱を圧迫し腸の動きが悪くなり、尿漏れ・便秘の原因の一つになってしまいます。

いい姿勢のポイント

お腹を引っ込めて胸を張る
お尻の穴を引き締める
両肩を少し下げて後ろへ



★耳－肩－股関節－膝関節中心－くるぶしやや前方を一直線で結べるように

だらだら歩きのススメ

ポイント①

最近言われているのが、だらだらとゆっくり歩くのがいいということ。
息が上がるほどの運動は血糖値が上がってしまうため、実はNG。まずはだらだら歩くことから始めてみましょう。
目標は1日8000歩（約6km・約1時間半）。
いきなりはきついかもしれないですが、徐々に最終目標まで距離をのばしていきましょう。

ゆっくりでよい　汗をかかないくらい
おしゃべりをしながら歩けるくらい

ポイント②

日常生活の中のいつもの動作も意識して行えば立派な運動になります。

①買い物は徒歩で

体力維持のためにも買い物には歩いていきましょう。
エレベーターより階段を使いましょう。

②できる家事は積極的に

洗濯物干しでは腕を上げる運動に、掃除機かけは二の腕の引き締めと腹筋に、
食器洗いはかかとを上げながら行えばふくらはぎの筋力UP、など
意識しながら家事を行うだけで、一石二鳥です。

③椅子からの立ち上がり運動で下肢の筋力UP

正しい立ち上がり方を意識してみましょう。

※最初はテーブルなどに手をついて転ばないように行いましょう。

①おじぎをするように上体を前に倒します
②お尻が浮いたら膝を中心に斜め前上に向かって立ち上がります
③お尻を引き締めてまっすぐ立ちます

監修
武蔵野赤十字病院
理学療法士
伊東彰先生

運動のタイミング

食事の直後は避け、お腹が落ち着いた30分～1時間後以降に行いましょう。

また、肝疾患のある方は肝機能が低下して低血糖になることがあるため注意が必要です。

靴の選び方

・かかとの高さは1.5cmくらいが目安。かかとを上げると姿勢がよくなります。
・底の柔らかすぎるものは疲れます。（ジョギングシューズなど）
・履いた時に痛くないものを選びましょう。

おまけ：両手にストックを持って歩くと、体が安定し、腕の運動にも

つまずきやすいのは

・歩くときにつま先が下がってしまうからです。
・予防にアキレス腱のストレッチをしましょう。

アキレス腱のストレッチ

テーブルなどに手をつき、片脚を一歩後ろに下げ、下げた脚の踵を伸ばす

肝炎ウイルスの初回精密検査費用は助成が受けられることをご存知ですか？

【初回精密検査とは】
肝炎ウイルス検査で陽性と判定された後、初めて医療機関で受ける精密検査のことです。

東京都では、
①区市町村・東京都保健所
②職域（職場）健診
③妊婦健診
④手術前健診

これらの肝炎ウイルス検査で陽性と判定された都民を対象に、肝炎初回精密検査費用助成を行っています。
①～④で必要な書類が異なりますので
詳しくは、検査実施主体にお問合せいただくか、
もしくはHPから

東京都　肝炎対策　検索

申請期間は、肝炎ウイルス検査で陽性と判定されてから1年以内です。

【問合せ】
東京都福祉保健局保健政策部疾病対策課
TEL　03-5320-4476

肝疾患相談センターによくあるご質問

Q1. 以前に薬剤性肝機能障害と言われた事があります。その後受診していませんが大丈夫でしょうか？

肝機能が戻っていれば定期受診をしない場合が多いですが、定期的に健康診断を受ける事をお勧めします。原因の薬がわかっていれば覚えておいて、新たに受診する際には、担当の先生に伝えて下さい。

Q2.肝機能の数値が高かったのですが、お酒はやめた方がいいですか？

日本人のお酒の適正量はアルコール量にすると20g程度です。（ビール中瓶1本・日本酒1合・チューハイ(7%)350ml・ワイングラス2杯）
「きっぱりと断酒！」が難しい方もあるかもしれません。まずは適量に抑えたり、休肝日を設けたりして肝臓をいたわる事をおすすめします。

肝臓に関する相談電話はこちらまで
0422-32-3135
（月～金　9：30～16：00）

肝疾患相談センターHP
QRコード

第4回 肝臓病教室のお知らせ

1．『糖尿病と肝臓の関係』
2．『肝臓にやさしい食事』

講師：　1.蝶名林美波先生（医師）
　　2.森裕司さん・遠藤薫さん（管理栄養士）

日時：2021年11月16日（火）
14：30～16：00

場所：　武蔵野赤十字病院1F　山﨑記念講堂
　　またはオンライン（zoom使用）
費用：　**無料**　**どなたでもご参加いただけます。**
定員：　会場20名・オンライン90名まで

【お申し込み＆問い合わせ】
肝疾患相談センター
☎・FAX：0422-32-3135
HP: kan-kyoten-musashino.jp/

肝臓病教室HP
QRコード

今までの肝臓病教室に参加できなかった、もう1度見たい、という声におこたえします！

今年度、第1回、第2回の肝臓病教室の動画を、肝疾患相談センターのHPに掲載中！
ご視聴は、インターネットで検索

【肝疾患相談センター】
＞一般・患者のみなさま＞肝臓病教室

URL　https://kan-kyoten-musashino.jp/general/class/

肝臓病教室の今後の予定
第5回　12/21（火）
『肝臓病と薬の関係・肝疾患で使える制度』
第6回　2/22（火）
（テーマ未定）

《アンケートにご協力下さい》
ご愛読いただきありがとうございます。皆様の感想・ご意見を紙面に活かしたいと思います。
QRコードからアクセス→

MUSASHINO
Liver Disease Counseling Center
東京都肝疾患診療連携拠点病院
武蔵野赤十字病院　**肝疾患相談センター**

次号Vol.3発行予定は2022.3月です