



肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ハパリーヌちゃん」

肝臓
通信

むさしの

2022.11.1号 Vol.5

今回の特集

『肝臓を意識して健康になろう』



肝臓は人体で最大の臓器で、たくさんの役割を担っている重要な臓器です。
そのため予備能力を持ち、少しくらいのダメージではへこたれない頑張り屋ですが、
ダメージを受ければさまざまな不調が生じてきます。
普段から肝臓を酷使していないか、生活習慣を確認してみましょう。



特別企画！



肝疾患相談センター10周年を迎えて、 センター長からのご挨拶

「東京都肝疾患診療拠点病院10年の経過」

「全国47都道府県に肝疾患診療連携拠点病院が設置され、東京都では虎の門病院と武蔵野赤十字病院の2カ所が指定を受けました。医療従事者研修会や相談事業、情報提供などを行っています。

当初はC型肝炎に対するインターフェロン治療の相談が多かったのですが、2014年から内服抗ウイルス薬ができたため、相談内容が急激に変わりました。内服抗ウイルス薬は注射ではないため患者さまは楽なのですが、薬を飲んで治らなかった場合に薬剤耐性変異ができるという大きな問題がわかりました。この耐性変異を調べて全国の拠点病院にお知らせして、適切な薬を選択する指標とするため、厚生労働省から重要な任務をいただきました。

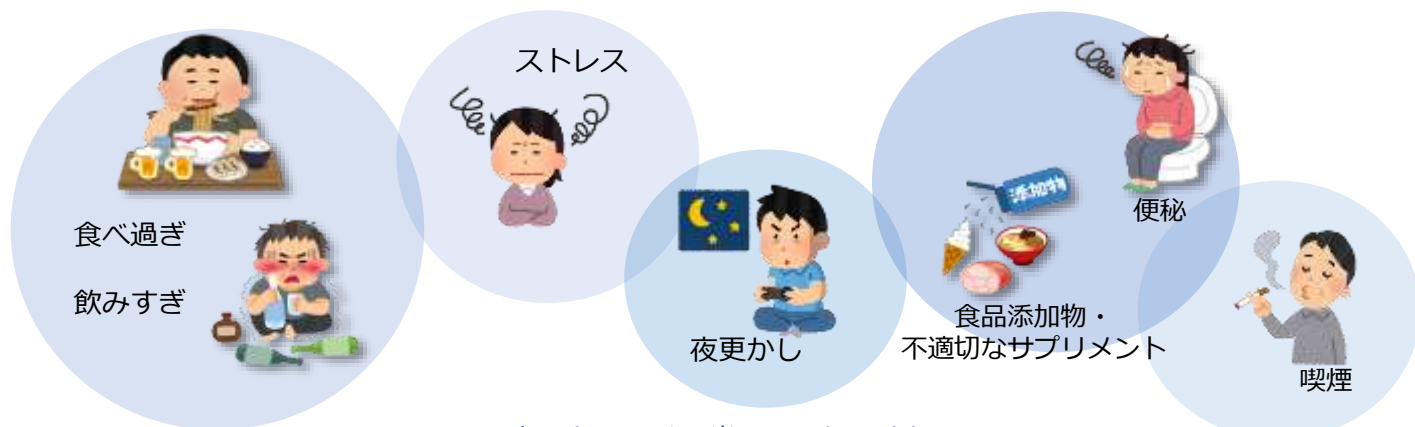
また、肝臓に対する治療が大きく変化し、肝臓の相談が大きく増加しています。日々進歩する肝臓病診療の進歩について、ホームページでご紹介し、講演会などを通して市民の皆さまに役立てていただくことが重要な使命だと思っていますので、今後も力を合わせて患者の皆さまのお役に立てるように努力してまいります」



肝疾患相談センター長
武蔵野赤十字病院院長 泉 並木



肝臓の健康は、全身の健康につながる

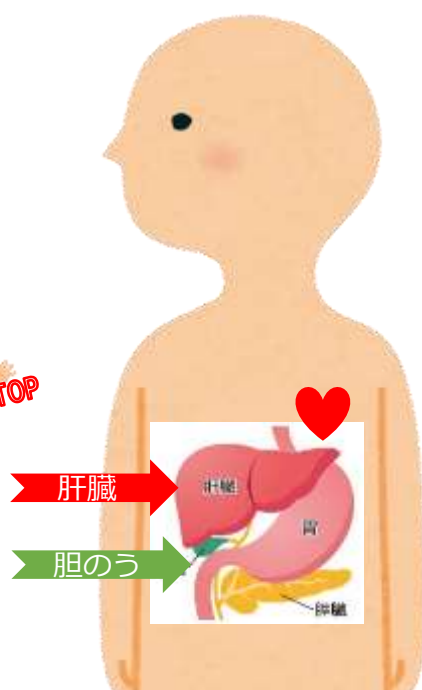


あなたはいくつ当てはまりますか？
これらはすべて肝臓に負担をかける生活習慣です。

肝臓の主な役割

①解毒

体内で生成したり体外から摂取される食物やアルコール、薬物に含まれたりする有害物質を、肝臓の酵素によって無毒化して尿などに排出します。
体内に入るものをチェックし、不要なものを入れない検疫所のような役割をしています。
特に薬の服用は、薬剤性肝障害を引き起こすことがあります。安易に薬を服用しないように心がけましょう。



③消化の促進 (胆汁の分泌)

肝臓では、1日約1リットルの胆汁が生成され、胆のうに貯蔵されます。食事をすると胆のうから脂質の吸収を高めるために、胆汁が分泌されます。

胆汁は食べ物の中に含まれる脂肪が消化・吸収される時に大きな働きをします

②栄養素の加工や貯蔵（代謝）

食物から摂取した炭水化物・たんぱく質などの栄養分を、利用できる形に変えたり、ブドウ糖を集めて貯蔵したりして各臓器や組織の新陳代謝を図ります。脂質やビタミンなどの代謝にも関わります。



④免疫力を高める

肝臓が弱ると、免疫力が低下し風邪をひきやすくなりますので注意しましょう。

その他、肝臓の働きは500以上あると言われています。肝臓が弱ると、疲れやすくなるなどの弊害が生じてきます。肝臓を労わって元気な毎日を過ごしましょう。

肝臓 ○× クイズにチャレンジ！

次のうち、正しいものはどれでしょう。

Q1.肝臓は症状が出にくいので、健診の必要はない。

Q2.肝臓は体内で検疫所の働きをしている。

Q3.アルコールを飲まないから肝臓病の心配はない。

Q4.糖尿病の人は肝臓病にもつながりやすい。

(答えは4P下)

健康な肝臓を手に入れよう

食事

口にした食べ物、飲み物は胃から吸収され、肝臓に送られます。
油ものばかり、添加物たくさん、などの食事は肝臓に負担をかけてしまいます。

どんな食事がいい食事？

- 適正なエネルギー量を摂る
- 栄養バランスの良い食事をする
- 負担をかけない食べ方をする
⇒ 1日3食、ゆっくりよく噛んで
- 良質なたんぱく質をとる
⇒ 魚介類、肉類（脂の少ない部位）、豆類、卵

【適正なエネルギー量の目安】

- ① 適正体重を計算
 $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \text{BMI} = \text{適正体重 (kg)}$
- ② 適正体重から適正エネルギー（1日分）を計算
 $\text{適正体重 (kg)} \times 25 \sim 30 \text{kcal} = \text{適正エネルギー(kcal/日)}$

※活動量が少ない人（デスクワーク、事務等）は25kcal、
活動量が多い人（立ち仕事、外回り営業職等）は30kcalで計算

<例> 事務職・160cmの場合 ① $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32(\text{kg})$
② $56.32 \times 25 \text{kcal} = 1,408(\text{kcal})$



アルコールは、 解毒が追いつかないほどの量を飲まない

日本人の適量は、1日に、



ビールなら中ジョッキ1杯（500ml・度数5%）



ワインならグラス2～3杯（200ml・度数12%）



日本酒なら1合（180ml・度数15%）



焼酎なら0.8合（140ml・度数20%）

そして週1～2回

「**休肝日**」（お酒を飲まない日）を設ける



バランスが良い組み合わせは？



運動

近年、食べ過ぎにより肝臓に脂肪がたまる「**脂肪肝**」と診断される人が増えています。脂肪肝の改善には「食事のコントロール」に加えて、「運動」を取り入れるとより効果的です。

また、「**筋肉は第二の肝臓**」と言われるように、血糖値を下げるインスリンの受容体は肝臓と筋肉に多く存在します。肝機能が弱ったり筋肉量が少なくなると、インスリンが分泌されても、血糖値が下がりにくくなります。過剰なカロリーの消費および筋肉量維持のため、運動習慣を身に付けましょう。

基本は「有酸素運動」

ウォーキング

目安は

- ・ 会話ができる程度の運動強度
- ・ 脈拍100～110回/分程度
- ・ 30分間

その他、**ラジオ体操**もおススメ！



余裕があったら

「無酸素運動」（筋力トレーニング）

**スクワット、つま先立ち、
立ち上がり**など

「1セット10回」を2～3セット

朝・昼・晩やってみる
筋肉痛にならない程度



ストレス発散効果も

肝臓の機能は自律神経によってコントロールされています。ストレスで交感神経と副交感神経のバランスがくずれると、肝臓の働きも低下してしまいます。適度な運動はストレスを軽減してくれるので、肝臓には一石二鳥です。

知っておきたい！

肝臓病と糖尿病の関係

肝臓は糖質の代謝において、中心的な働きをするとても大事な臓器です
肝臓病が原因で起きる糖尿病を「肝性糖尿病」と呼びます

肝疾患の多くの方が糖尿病を合併

■活動性の慢性肝炎：21.5%が糖尿病を合併

■肝硬変：43.5%が糖尿病を合併（境界型糖尿病を含めると70～90%）

■脂肪肝のある男性の糖尿病発症リスクは12.5%、女性では26.3%
（ない人に比べて4.8倍、14.5倍）

【脂肪肝と糖尿病】

■脂肪肝と糖尿病は疾患背景(過食、運動不足等)が似通っているため共通点が多い疾患です。

■これまで肝臓の原因のほとんどが肝炎ウイルスやアルコールが原因でしたが、最近では肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームに伴う脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患)が増えています。

■脂肪肝+高血圧または糖尿病=肝臓のリスク高

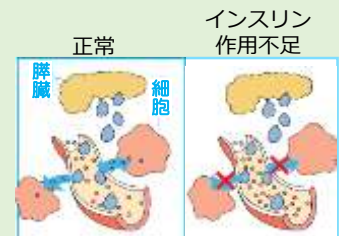
【ウイルス性肝炎と糖尿病】

●肝炎ウイルスの感染があると、肝臓におけるインスリンの作用が低下するため、多量のインスリンが必要になります（高インスリン血症）

●インスリン作用が低下すると肝線維化が進行します。

●高血糖は全身における様々な炎症を悪化させます。

⇒インスリン作用不足は慢性肝炎を進行させ、肝臓の発生に影響を与えることが予測されています。



<夜更かししない>
脳を働かせるためには糖が必要。そのため、夜更かしするほど肝臓は働き続け、疲労してしまいます。夜はしっかり寝て、肝臓も休ませてあげましょう。

令和4年度 第5回
肝臓病教室のお知らせ
最新の肝がん治療について
日時:2023年1月23日(月)
14:30～16:00

講師: 安井豊(当院消化器医師)

場所: 武蔵野赤十字病院1F 山崎記念講堂
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(先着)

【お申し込み&お問い合わせ】
肝疾患相談センター

☎・FAX: 0422-32-3135
平日9時30分～16時受付



肝臓病教室HP
QRコード

この前の肝臓病教室に参加できなかった、
もう1度見たい、という声にお応えします！

今までの肝臓病教室の講義の動画を、
肝疾患相談センターのHPに掲載中です。
ご視聴は、インターネットから

「肝疾患相談センター」で検索
>一般・患者のみなさま>肝臓病教室

URL [https://kan-kyoten-musashino.jp/
general/class/](https://kan-kyoten-musashino.jp/general/class/)

肝臓病教室の今後の予定

第6回 3/7(火)
『肝臓にまつわる
よろず相談』(仮)

《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→



【P2クイズの答え Q1.× Q2.○ Q3.× Q4.○】



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

肝臓に関する相談電話受付中
0422-32-3135(平日9時30分～16時)

