



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」

肝臓
通信

むさしの

2023.11.1号 Vol.8

今回の特集

今年8月、『日本肝臓学会肝がん撲滅運動 2023年度市民公開講座』が開催されました。どの講演も肝臓に関する貴重でわかりやすい内容でした。その中から、土谷薫先生（武蔵野赤十字病院 消化器科部長）の講義の一部をご紹介します。私たちが日常生活を過ごす中で、ぜひ知っておきたい内容です。

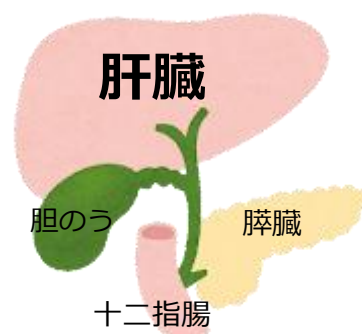
▶ タイトル 「肝臓にいい生活習慣とは？ ～栄養・運動から飲酒まで～」

●はじめに：肝臓は、脳以外で1番重い臓器（1～1.5kg）で、たくさんの働きがあります。

【肝臓の主な働き】

- ①胆汁をつくる →胆汁の役割：脂肪を吸収しやすくする
- ②食べ物が栄養素として働けるように変化させる
- ③栄養素を蓄える
- ④血糖を調節する →

インスリンは膵臓でできますが、
インスリンが働く場所は肝臓
- ⑤解毒（毒を中和する）：アルコール
- ⑥排泄：薬物、サプリメントなど
- ⑦免疫細胞が活躍



【一般的に肝臓に負担をかけるとされていること】

- ・アルコールやエナジードリンクの過剰摂取
- ・身体に合わないサプリメント、薬物
- ・肥満・やせ過ぎ
- ・脱水



知って
おいて
欲しい

- ・肝臓は再生する臓器である
- ・年齢に関係なく改善することができる



令和5年度 武蔵野赤十字病院

「肝臓病教室」の予定

- ・11月28日（火）「糖尿病と肝臓病の関係」
- ・1月30日（火）「ウイルス性肝炎」
- ・3月5日（火）「肝臓にまつわるよろず相談」

会場：武蔵野赤十字病院 山崎記念講堂
時間：午後2時30分～4時

※参加費無料

どなたでも参加できます。

※オンライン参加（zoom）もできます。



※詳細や変更等は、肝疾患相談センターのホームページやツイッターなどで、お知らせしていきます。

HP: <https://kan-kyoten-musashino.jp/>



★特に肝臓に良い生活習慣を心がけたほうがよい人は！

- ・ **脂肪肝**といわれた人*
- ・ 肝臓の数値（AST、ALT、γ-GTP）が高いといわれた人
- ・ 肝炎・肝硬変・肝がんを治療中の人

* 日本人の3人に1人は脂肪肝とされています。



Answer

筋肉がある人の方が治療成績はよいです。
適切な運動をすることは大切です。

知って
おいて
欲しい

【脂肪肝といわれたらチェックすること】

- ・ 自分の体格は肥満かやせか→BMIを計算する
- ・ 糖尿病・高血圧・高脂血症はないか
- ・ アルコールは飲まないか、どれくらい飲むか
- ・ 血縁者に肝硬変や肝がんの人はいないか

●まず、自分の体格を知りましょう

BMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)]

体重はkg
身長はメートル

BMI	
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満 (日本肥満学会)

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

元気で長生きできるとされるBMI

年齢によって目標とするBMIは違います。
(痩せすぎもよくないです)

▶ 肥満がある脂肪肝の方の対策

エネルギー摂取量 > 消費量 で肥満・脂肪肝になる。



- ① エネルギー摂取量を減らして身体活動レベルを上げ（運動）エネルギー消費量を上げよう
- ② 体組成を変化させよう（筋肉量を増やす）→同じ活動量でもエネルギーを消費しやすくなる

【食事】

- ・ 自分がどの栄養素を摂取しているか意識する
→ 5大栄養素をバランスよく摂ることが大切
- ・ 間食やアルコールを控える
- ・ 甘い飲み物は飲まない（水・お茶がよい）
- ・ 炭水化物を控える（特に夕食）
- ・ 果物を摂り過ぎない（果糖は中性脂肪に変わる）



【運動】

- ・ **有酸素運動**（～し続ける運動。ウォーキング、水泳など）と、**レジスタンス運動**（無酸素運動。筋トレなど）両方やるのが大事です。痛みが出ない・持続可能な程度で、無理のないように行いましょう。※糖尿病の方は食後1時間に運動すると血糖値が改善されます。（低血糖に注意・医師に相談）
- ・ 何をやればいいのかわからない人は、**NHKラジオ体操・テレビ体操**などを活用してみてください。

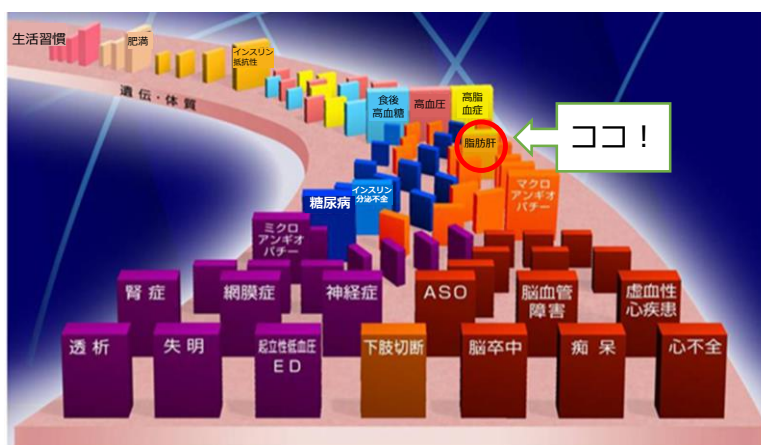
▶ 肥満がない脂肪肝に注意

アジアでは肥満がない脂肪肝が約20%います。遺伝的背景が関係しており、非肥満脂肪肝でも肥満脂肪肝と同様に様々な病気のリスクがあります。太っていなくても検査を受けてみましょう。



メタボリックドミノ

脂肪肝はメタボリックシンドロームの早い段階に位置します。
脂肪肝を改善し、メタボリックドミノを早めに止めて、未来の病気を予防しましょう。



(慶應義塾大学医学部内科学 伊藤裕教授)



運動を始めたけどなかなか続きません。
長く続けるコツはありますか？

Answer

- ・運動した自分をすごく褒めましょう
- ・運動しない日があっても、自分を責めず、翌日やればいいんです
- ・家族も「やってないじゃない」ではなく、できたことを褒めましょう



●お酒について

お酒が飲める・飲めないは体質で決まっています。

日本人は、アセトアルデヒド（アルコールが酵素で分解され有害物質に変化したもの）を、害のない酢酸に、

①分解できない人（非活性型）4%

➡飲んだら気持ち悪くなるのでアルコールを飲み過ぎない

②分解しにくい人（低活性型）40% ➡飲んだら顔が赤くなる

③分解が強い人（活性型）56% ➡お酒に強い人 に分けられます。

遺伝子タイプは変化しないので、「お酒を飲んでいれば強くなる」ことはありません。

②の人が一番
アルコール性
肝障害の危険
が高い（食道
がんもなりや
すい）

<お酒の適正量は純アルコール20g/日以下>

目安…



体質もあるので、
適量は自分で見
極めましょう



※女性の方が飲み過ぎると肝がんのリスクが上がりやすい

「酒は百薬の長」って本当？

「酒は百薬の長」という言葉があります。
「適量の酒はどんな良薬よりも効果がある」という意味ですが、本当でしょうか。確かに、虚血性心疾患（心臓病）の原因にお酒は関係ないと言われています。

しかし、全部の病気を含めると、飲酒による **障害調整生命年（健康を奪われた年数）への影響は、大きくなる**という研究結果が出ています。
（1日に日本酒2合以上飲んだ場合）やはり元気に長生きするためには、飲み過ぎは禁物です。

※文献：MG Griswold, Lancet, 2018行動栄養学とは なにか？佐々木 敏

最後に

- 他人と比較せず、専門家（かかりつけ医・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士）に相談して治療をすすめましょう。

ご存知ですか、奈良宣言 「ALT30超えたら要検査！」



CLD (Chronic liver disease) : 慢性肝臓病

肝炎ウイルスや脂肪肝、アルコール、免疫異常等の何らかの原因として肝臓が長期にわたり炎症とその修復機転で起こる線維化によって肝臓が持続的な障害を生じている状態を指します。

●「奈良宣言2023」とは

- 「奈良宣言2023」とは、日本肝臓学会が今年から打ち出した宣言になります。
- 本宣言は、特に一般的な健康診断でも肝機能検査として血液検査で広く測定されている **ALT値**を指標として、健康診断等で **ALT>30**であった場合、まずかかりつけ医等を受診し、かかりつけ医によって、その原因が検索され、必要があれば、消化器内科等の専門診療科で精密検査を受け、かかりつけ医と専門医の診療連携による肝疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的とします。

●「奈良宣言2023」の背景

- 近年、B型肝炎やC型肝炎といったウイルス性肝疾患は、劇的な治療の進歩を遂げました。しかし肝硬変や肝臓がんに進行してから初めて診断されるケースが現在も少なくはありません。特に最近ではウイルス性肝疾患による死亡者が年々、減少傾向にある一方で、生活習慣病を基盤とするいわゆる脂肪肝（非アルコール性脂肪肝炎（NASH）やアルコール性肝疾患）を基礎疾患とする肝疾患が年々増加しています。そこで「肝疾患の早期発見・早期治療のきっかけ」として ALT>30を受診のひとつの目安としました。

受診の流れ

健康診断など

ALT>30

かかりつけ医受診

肝炎ウイルス
検査陽性

ウイルス性肝炎疑い

肥満・糖尿病・
脂質異常症・
高血圧を合併
または、
脂肪肝あり

・血小板数20万/mm³未満
・FIB-4 index 1.3以上

肝線維化を伴う脂肪肝疑い

飲酒量：男性60g/日、
女性40g/日以上
かつ AST、γGTP異常

アルコール性肝障害疑い

・薬物性肝障害疑い
・自己免疫性肝障害疑い
（自己免疫性肝炎・
原発性胆汁性胆管炎）
・原因不明

その他の原因による
肝障害疑い

診療連携

消化器内科へコンサルテーション



ALTって何だろう

Alanine aminotransferase
基準値5~40(U/L)

「今日肝臓がどのくらいダメージを受けているか」という意味合いの数値です。ALTは酵素の一つで肝臓の細胞質に多く含まれ、肝特異性が高く肝障害で血中に溶け出すため、肝障害の指標となります。基準値は40U/L以下とされていますが、30を超えると肝臓に何らかの異常が考えられます。