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発行



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

2026.11月号　Vol.17



人生100年時代！
肝臓を守って健康長寿を目指そう
～市民公開講座より～

「元気に長生き」は、肝臓を守ることから

健診・肝炎検査
肝臓病を早く見つける
肝機能・肝炎ウイルスをチェック

運 動
脂肪肝の予防・改善
今より少しでも多く体を動かす



肝臓を守る

食事・適性体重
肥満・代謝異常を防ぐ
バランスのよい食事と体重管理

飲酒を見直す
アルコール関連肝障害を防ぐ
飲酒量を知り、減らす

厚生労働省「健康日本21（第三次）」日本肝臓学会・日本消化器病学会 MASLD診療ガイドライン2026

近年「人生100年」と言われる時代になりました。
そこで大切なのは、ただ長生きするだけでなく、
「元気に自分らしく過ごす」こと、つまり「健康長寿」でいられることです。
それには人体の要である**肝臓**を守ることが欠かせません。
今年度の市民公開講座*では肝臓専門医を始め各専門家が、健康長寿に向けて
肝臓病の基礎知識と、すぐに役立つ最新知識をお話ししてくれました。
5年後、10年後も自分らしく過ごすために、今日からできることがあります。
元気な肝臓で、ハッピーライフを目指しましょう。（*2026年９月27日に開催）

平均寿命と健康寿命*の差 *健康上の制限なく生活できる期間

男 性 **8.5年**　　女 性 **11.6年**

この差を縮めたいところ！

厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」／「スマート・ライフ・プロジェクト」

肝臓を健康に保つために知っておきたいこと！

肝臓は多くの機能を持つ大切な臓器です。多少傷ついても自覚症状として現れず、重症化するまで気づけません。そうならないために次の事から確認してみましょう。

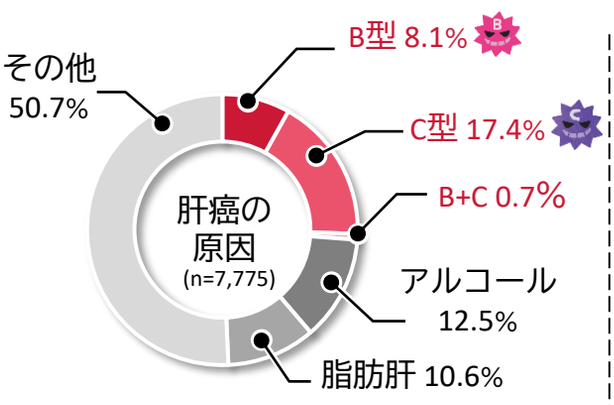
ステップ１ ＝肝機能・肝炎ウイルスをチェックしましょう

- **肝機能**をみる数値は、ALTやAST、γ-GTPなどです。血液検査の項目を確認してみましょう。目安としては、**ALTが30を超えたら注意**が必要です。（日本肝臓学会より）
- 一生に一度は**肝炎ウイルス検査**をしましょう。

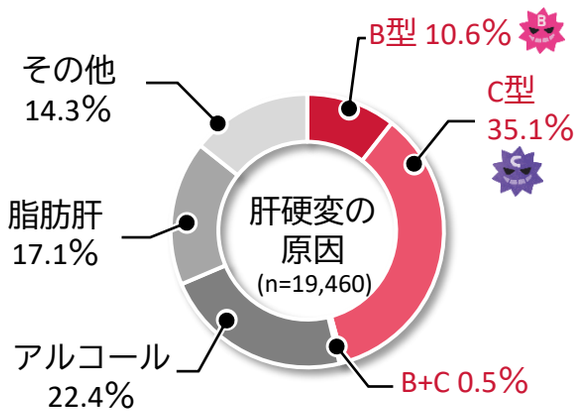
自分がB型やC型の肝炎ウイルスにかかっていることを知らない（未受診）と想定される人数は、国内でおよそ80万人とされています。知る事が最初の一歩です。

肝炎ウイルスにかかっているとどうなる？

肝炎ウイルスを放置すると、肝炎から肝硬変さらに肝臓がんへとつながります。



ウイルス性肝炎　約1/4



ウイルス性肝炎　約1/2

Takeuchi et al. Hepatology International. 2026;20:373–83
Enomoto et al., Hepatology Research. 2024　中本, 他. 肝臓. 2025;66:73–86

肝炎ウイルスの治療について

C型肝炎

ウイルスの排除がかなう時代

一定期間薬を飲むことで、ほとんどの方はウイルスの排除が可能です。排除すると肝機能も改善するため、ウイルスがある方は治療することが推奨されています。

昔、副作用がつらくて治療を断念されたという方でも、改めて治療が可能です。

B型肝炎

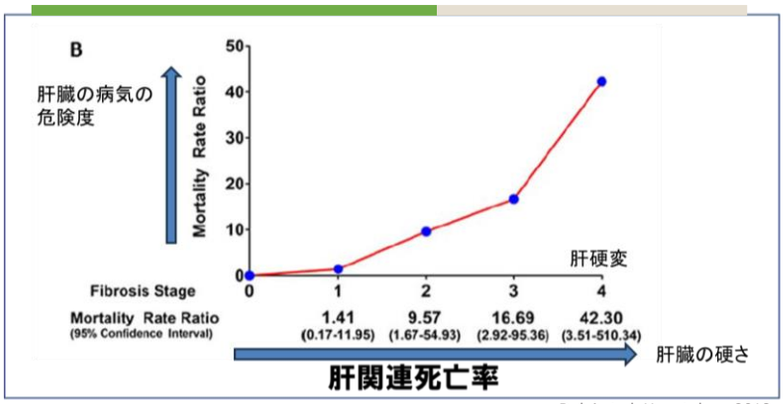
抑制から機能的治癒を目指す時代へ

現在は飲み薬でウイルスを抑制することができますが、生涯薬を飲み続ける必要があります。

今後は一定期間注射を行うことで、機能的治癒を達成できる新薬の実用化が進められており、保険適用となった薬剤もあります。

ステップ２　＝肝臓の硬さを確認してみましょう

肝臓の硬さ（肝線維化）と肝関連死亡率



Dulai et al, Hepatology 2018

肝臓が硬くなる「肝硬変」という状態になってしまうと、急速に肝臓の病気の発生の危険度が上がってしまいます。早めにわかれば改善可能です。まずは、自分の肝臓の硬さを確認してみましょう。

肝臓の硬さを調べる方法

① **FIB-4Index：**ASTやALT、血小板などの数値から、計算で肝臓の硬さを予測するスクリーニング検査。自分で手軽に確認できます。

数値をいれるだけで計算できるフォームはこちら(肝疾患相談センターHP)

FIB-4 Index ＝(年齢(歳)× AST(IU/L))/(血小板数(10⁹/L)×√ALT(IU/L))
※10⁹/L：0.1万/μL

②**MRエラストグラフィ：**MRIで肝臓硬さを画像化・数値化する検査。非侵襲的で身体への負担が少ない。医師判断によって保険適用可。



③**肝生検：**お腹に針を刺し肝臓の組織を採取して検査します。肝硬変の確定診断に利用。出血のリスクや入院の必要があります。



ステップ３　＝生活習慣を見直してみましょう

左ページのグラフから、肝硬変の原因の３位、4位が**アルコール**と**脂肪肝**ということがわかります。これらは、生活習慣を変えることで改善が可能です。

また、万が一肝臓がんになってしまった場合、治療での重要な指標となるのが「肝予備能」です。肝予備能は肝臓の機能がどれくらい残存しているかを、数値や身体所見で判断するもので、肝予備能が高いほうが治療の幅は広がります。日頃からの肝臓のケアが大切です。

肝臓に負担をかける生活習慣



「脂肪肝」について知ろう！

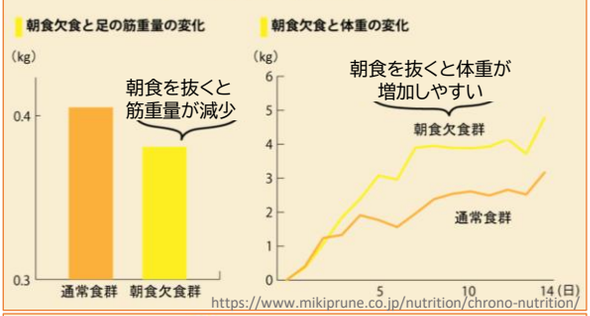
脂肪肝は、食べ過ぎや運動不足により肝臓に脂肪が溜まってしまった状態のこと。放置すると肝硬変に進行するリスクがあるので、きちんとした食生活と運動習慣を身につけることで予防・改善しておきましょう。すでに脂肪肝と言われている方も、体重を7%落とすことで肝機能が改善するというデータがあります。

★知っておきたい

食事の摂り方で得られる様々な影響や効果

※肝疾患病態栄養専門管理栄養士の講演スライドより一部抜粋

朝食欠食の影響



https://www.mikiprune.co.jp/nutrition/chrono-nutrition/

満腹まで食べることの影響



エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回ると肥満に繋がる！

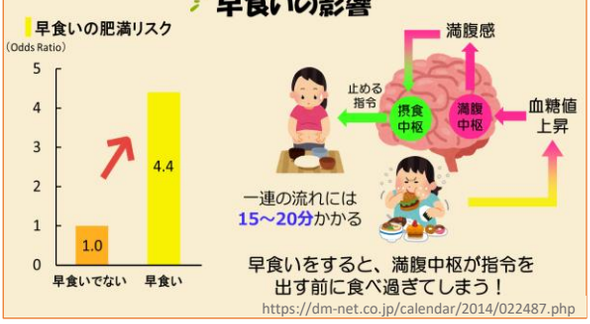
食べてすぐ寝ることの影響



起きている時に比べ、寝ている時は代謝量が10～20%程度低下する！

雨海照祥，金子道夫：エネルギー消費の意義と問題．細谷憲政編著，今なぜエネルギー代謝か，p13-52，第一出版，東京，2000

早食いの影響



早食いをすると、満腹中枢が指令を出す前に食べ過ぎてしまう！

https://dm-net.co.jp/calendar/2014/022487.php

野菜摂取の効果

水溶性食物繊維		不溶性食物繊維
野菜、海藻　など	多く含む食品	野菜、きのこ　など
● 血清コレステロールや血糖の上昇を抑える ● おなかの調子を整える	はたらき	● 食べ過ぎ防止 ● 排便の促進 ● 余分な糖や脂肪の排出促進

※いも類は糖質が多い食品であり、食べ過ぎは禁物！



「生のものなら両手いっぱい」「加熱したものなら片手に乗る量」

大切なのは、一日三食、バランスよく食べることです。



★知っておきたい

効果的な運動の秘けつ

※理学療法士の講演スライドより一部抜粋

●有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、効率よく運動効果が得られます

推奨**強度**➡少し息が弾む、会話ができる程度
推奨**頻度**➡1回30分程度、週5日程度

※準備運動や整理体操をしっかり行い、体調を確認して取り組みましょう。

有酸素運動

・歩行、自転車、水泳などリズミカルに長く続けられる運動



EASL–EASD–EASO 2024 MASLDガイドライン

筋力トレーニング

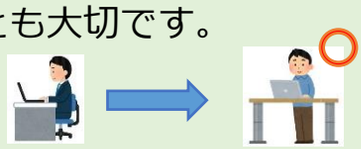
・スクワット、踵上げなど筋肉に負担をかけ筋力や筋量を高める運動

・自分の体重、ゴムバンドなどを使う運動



●日常生活におけるすべての活動は運動と考えましょう

階段を上る、家事で動く、こまめに立ちあがる、等すべてが運動になります。また、座りっぱなしの時間を減らすことも大切です。



・1日10時間以上座る人では、5時間未満の人に比べ、脂肪肝が相対的に約9%多かった。
Ryu S, et al. J Hepatol. 2015;63:1229–1237.

令和８年度　武蔵野赤十字病院　肝臓病教室のお知らせ

・第５回　１月18日（月）「肝臓と栄養のよろず相談」
・第６回　３月９日（火）「肝臓病と糖尿病の深い関係」

時間
午後2時半～
会場
武蔵野赤十字病院

※詳細・お申し込みは、肝疾患相談センターのホームページから ➡
https://kan-kyoten-musashino.jp/



<お問合せ>**肝疾患相談センター ☎0422-32-3135**（平日9：30～16：00）

次号Vol.18発行予定は2027.3月