



『あなたの肝臓、脂肪肝？』

2020年7月 臨時号

「飲みすぎ」は肝臓に悪し, 「食べすぎ」も肝臓に悪し

肝臓専門医 松尾 順子

今年には想定外の出来事だらけで、生活が激変しました。肝臓教室も昨年までは 皆様と対面して いろんなお話ができたのですが、新しい形として、集まっていたけな

さて、皆様いかがお過ごしでしたか？**コロナ太り** とっても多いんです。今メタボ健診をしたら たくさんのひとがひっかかりますから保健師さんは メタボ指導で大変です。

メタボの原因はご存じのとおり、**運動不足+食べすぎ**です。「そんなに食べてないのにやせられなくて・・・」とは すなわち ご自分の運動量に見合っていないカロリーが体に入っているということです。それにプラス アルコールがはいると中性脂肪が上がって 脂肪肝まっしぐらとなります。メタボがあれば ほぼ脂肪肝が存在します。しかし アジア人では一見メタボでない、ちょっとスリムな「隠れ脂肪肝」が進んでしまうタイプも明らかになっています。**沈黙の臓器 “肝臓”**なので まずは検査をしてチェックすることが必要です。



脂肪肝は肝臓が黄色く大きくなります

えっ、アルコールが肝臓に悪いってわかってるって？そう、1日アルコール換算量が30g以上で肝障害がアルコール性かどうかの基準になります。が、そこまでのまなくても、極端な話、たとえアルコール1滴ものまなくても 脂肪肝から肝硬変・肝臓がんに進むことが一般的になり、問題となっています。

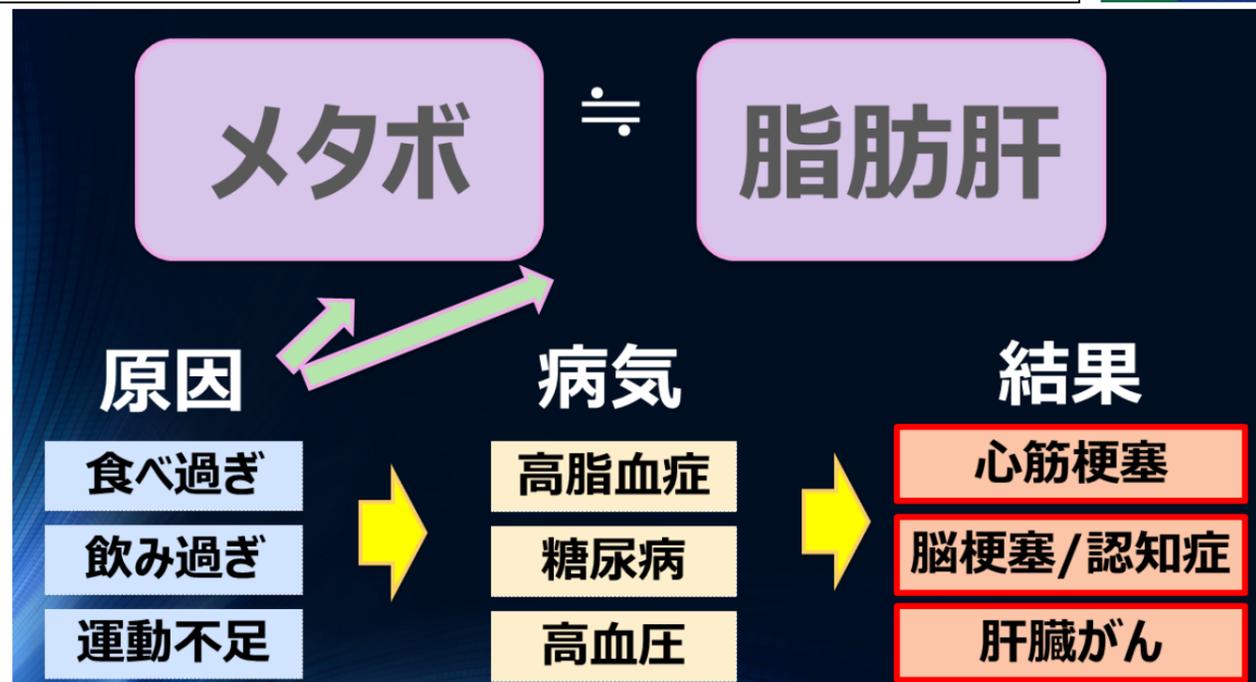
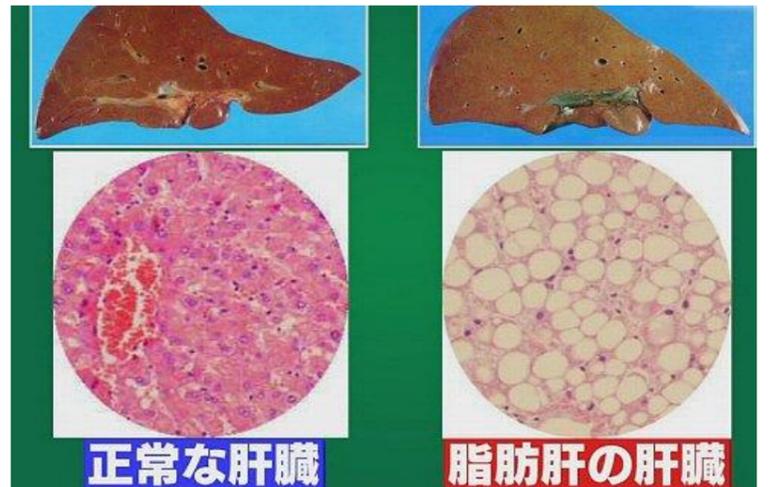
さあ、今回は知らない間に悪くならないよう、どうしたらよいか考えていきましょう。

脂肪肝とは 余ったカロリーが中性脂肪に変えられて肝細胞の中に油滴がたまっていき、もともとの細胞の働きができなくなっていくものです。右図にある正常な肝細胞のピンクの部分「細胞質」はタンパクを合成したり、解毒したり、糖分をグリコーゲンとしてたくわえ血糖を調整しています。脂肪肝ではピンクの肝細胞がなくなり、脂肪滴でパツパツに膨らんだ肝細胞になっています。肝細胞が死んだ部分に炎症が起こり そこに線維化が進んで固くなっていきます。

肝細胞1つ1つに脂肪が貯まる！

診断には 血液検査、画像検査（超音波検査、CT検査）などを行います。肝硬変への進行を考えると 肝臓に針をさして 針生検で右のような顕微鏡でみる細胞の検査も必要になります。

図：Image creditHPより引用



脂肪肝はメタボがあれば、ほぼ合併している 病気です。原因があり、慢性の病気がつづいて 結果的に命取りの病気へ進んでいきます。

厄介なことに、これら慢性の病気は自覚症状が乏しく、まるで健康にみえ食欲があり、気づかないうちに進行しています。

脂肪肝があるということは、逆に言うと、これら「全身の病気がかかっている」ということです。脂肪肝がある人の死因第1位は何だと思われますか？肝がんも多いのですが 心血管系イベントと言われています

脂肪肝にはエコー検査を

放射線技師・超音波検査士 松原 進

脂肪肝の画像検査についてお話しさせていただきます。画像検査の話ですので、本当はこのような文字ではなくスライドでお伝えしたいところですが、先般の事情により紙面にてご容赦をお願いします。

さっそくですが…脂肪肝は画像検査で分かります！
その中でも最もよく分かるのは「超音波検査」です。「エコー検査」とも呼ばれています。
文字通り超音波を利用して体内の臓器の様子を観察します。ここではエコー検査と記載します。
腹部のエコー検査の場合、右図のようにお腹を出して検査します。プローブという超音波を送受診する小さな機器を、ゼリーを塗って体に当てますがほとんど痛みのない検査です（くすぐったいかもしれませんが…）。

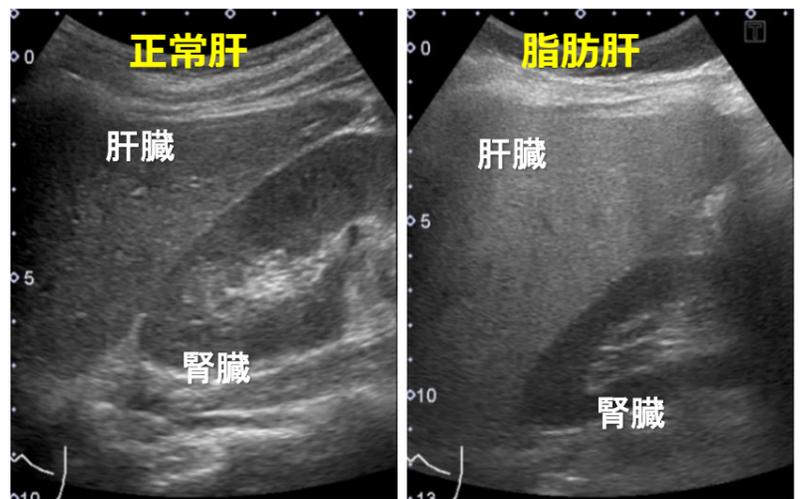


● エコー検査による脂肪肝の見え方

右図はある2名の右脇腹から見たエコー画像です。それぞれ左側に三角っぽく映っているのが肝臓で、右下の豆のような形のものが腎臓です。

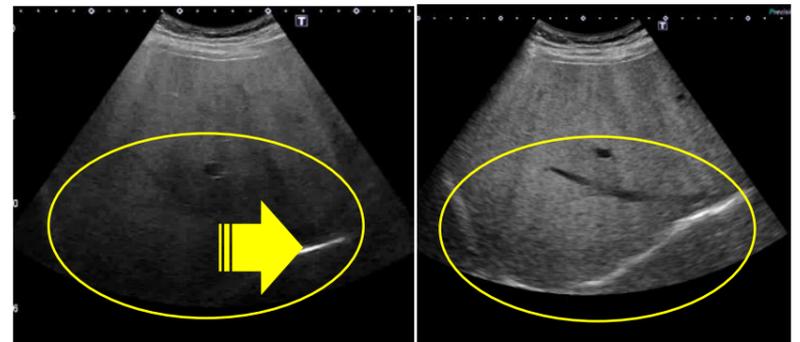
肝臓に脂肪は沈着しますが腎臓にはしません。左図の脂肪沈着のない肝臓と腎臓の輝度はほぼ一緒ですが、右図では肝臓は脂肪沈着が進んでいるため白っぽくなり、腎臓とは濃淡の差がはっきりしています。

エコー検査では、このように見た目ですら簡単に脂肪肝と判断できるのです。しかし、あくまでも見た目ですから脂肪沈着の程度は軽度、中等度、高度と大まかにしか分かりません。



● 新しいエコー装置が導入されました

脂肪肝の場合、脂肪により超音波が伝わりにくくなるため深い部位ではよく見えないことがあります。しかし、導入された新しいエコー装置では技術の進歩によりとてもよく見えるようになってきました（右図の黄色枠内）。この見えにくい領域に隠れたがんなどの腫瘍性病変を見つけやすくなります。

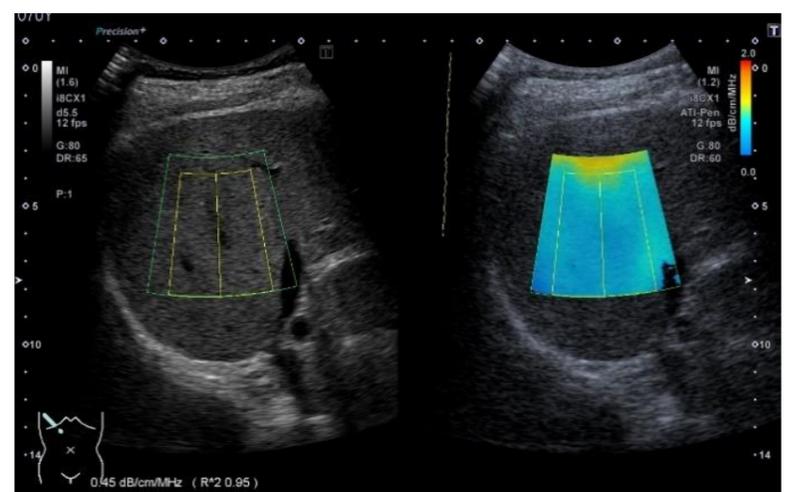


● 脂肪肝の新しい評価方法

これまでは大まかにしか分からない脂肪肝でしたが、この脂肪肝の程度を数値で評価する技術が開発されています。

新しい技術であり、まだ広く普及してはいませんが、当院に新しく導入されたエコー装置にはその技術が装備されています。右図のように、青い領域の超音波の弱まり方を計測します。

この新しい評価の利点は、脂肪肝の程度を数値で表すことにより、脂肪沈着度の増減がわかりやすくなることです。



● エコー検査を受けましょう

現在、日本人の3人に1人が脂肪肝といわれています。脂肪肝により血液検査の肝機能の数値が悪化することがあります。また、従来は軽い病気と考えられてきましたが、脂肪肝が肝硬変や肝臓がんへと進行することも最近分かってきました。医師が、画像検査が必要と考えたときは、まずはエコー検査から行います。医師からエコー検査を勧められましたら是非とも怖がらずにお受けくださるようお願いいたします。痛くありませんから…

外出自粛で生活不活発病に!?

認定理学療法士（代謝） 田中 良美

新型コロナウイルス感染症対策として出された緊急事態宣言が解除になり約1か月が経ちましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

外出の自粛要請が続き、動く量がずいぶん減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。動く量（活動量）が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあるといわれています。この生活不活発病とその予防についてご紹介いたします。

「動かない」と「動けなくなる」！「寝るより座る，座るより歩く」で生活不活発病を防ぎましょう

「生活不活発病」とは「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。特に高齢の方は、筋力の低下，うつ状態，知的活動の低下，めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

「予防の4つのポイント」

1. なるべく動くことを心がけよう。
2. 日中，ずっと横にならない。（一日1回布団をたたもう！）
3. 身の回りを片付けよう。（歩きやすい通路を確保しましょう！）
4. 「安静第一」は思い込み。（「無理は禁物」「動く」と邪魔になる」とは思いこまないでください。ただし，持病がある方，栄養状態が悪い方は，医師や医療関係者に相談してください。）

ながら運動のすすめ

生活不活発病の予防は，生活の中で「ちょっと動く」だけでも効果があります。することがなくてじっとしている時間があるのであれば，積極的に「ながら運動」を取り入れて活動量を増やしましょう。

「おすすめの運動」

1. ストレッチ体操 姿勢を整える
2. 筋力トレーニング 足の筋力を鍛えるスクワット
3. 日常生活の中で動く
 - ・散歩・昔ながらの家事（窓ふき，床掃除など）をおこなう
 - ・階段昇り降り
 - ・立って靴下を履く（片足立ちバランス）等

「おすすめの筋力トレーニング」

協会が作成した理学療法ハンドブックからいくつかの運動を紹介します。もちろんこれ以外の筋力トレーニングでも予防に効果があります。筋力トレーニングは息を止めず，呼吸をしながらおこなってください。10回1セットから始め，可能であれば3～4セットが目安です。

スクワット



立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。
※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。
膝がつま先より出ないようにしましょう。お尻、太ももにしっかり力が入っていることを意識してください。

かかとあげ運動

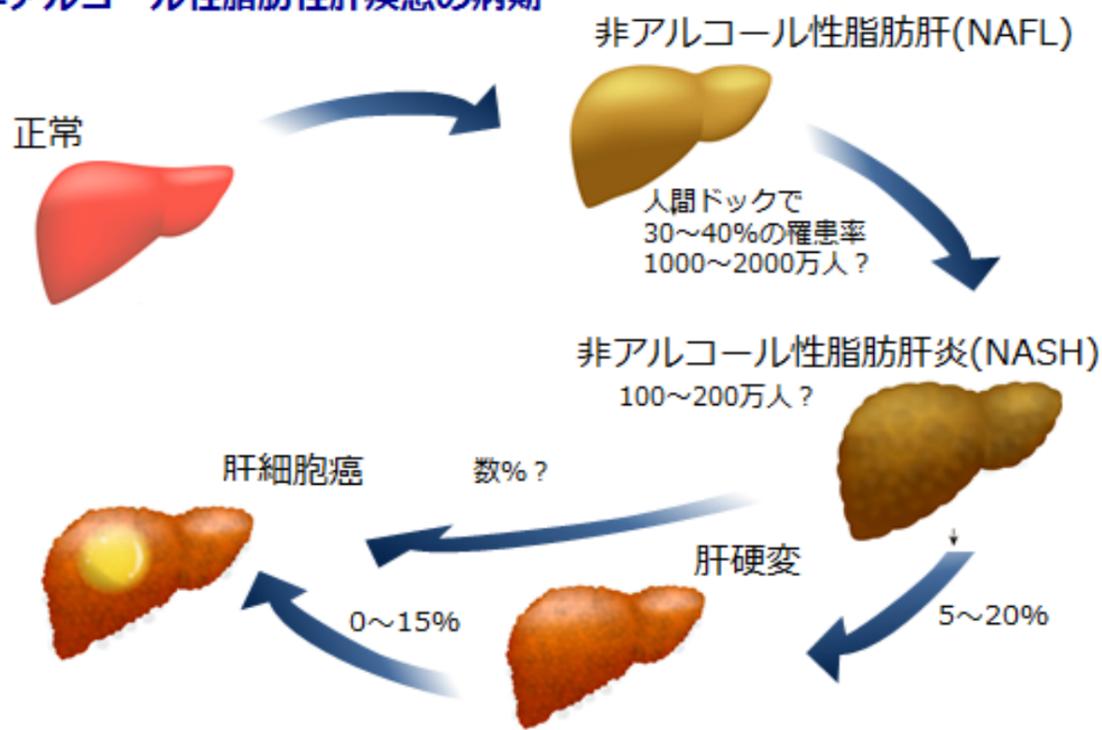


なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて、背伸びをします。
※後ろや前に倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。

出典：リガクラブ【第1回】新型コロナ対策：生活不活発病予防のすすめ～家の中で身体を動かそう！（（公社）日本理学療法士協会）

さあ皆さん!! 筋力トレーニングと「ながら運動」で，生活不活発病を撃退しましょう!!

非アルコール性脂肪性肝疾患の病期



当院のドックでも 4 割ぐらいの方が 超音波検査で「脂肪肝」と診断されます。診断名をきいてもえっ、と青い顔になる方はいません。

軽い病気と考えられていましたが、飽食の時代に長生きをするようになって、重い病気になることがわかっています。

この図は**非アルコール性脂肪肝**が進行して 10 年-15 年後に NASH (ナッシュ) という肝硬変や肝臓がんにまでなることを示しています。非アルコール性とは：

男性だと 1 日アルコール換算量 30g 以下
女性 20g 以下となっています。
アルコールが多いとさらに この図以上の確率で肝硬変や肝臓がんになります。

5 年前は 肝臓がんがおこるのは 主に B 型肝炎, C 型肝炎のある人 でした。
今は 脂肪肝のある人, 糖尿病がある人 (高率に脂肪肝あり) に肝臓がんができます。
脂肪肝を治すことがとても重要です。

図：肝炎情報センターHP より引用

今始めよう、脂肪肝対策！

脂肪肝の治療、対策の基本柱

- **体重の見直し**
まず体重がオーバーしていたら 今の体重の 7-10%減量を目指します。70 kg の人は $7 \times 7 = 49$ で約 5 kg 減 目標！
- **食事のスタイルの見直し**
カロリーの高い油ものはもちろんですが、ごはん、麺類、果物など 糖質の多いものを控えましょう。ご飯大盛り、お好み焼ダブル、うどんとおにぎりなどは よくない習慣です。
- **運動の見直し**
理学療法士 田中からの アドバイス、運動嫌いのあなたにも簡単にできます。仕事の合間に椅子から立って恥ずかしがらず やってみましょう。

逡信病院では

- **糖尿病、高脂血症、動脈硬化症、高血圧症**などのほかの全身病になっていないか チェックして、血液検査のフォローを続けながら一緒に治療を進めます。
- **超音波検査**、CT など必要に応じて画像検査で肝臓の状態をしっかりとチェックしていきます。**検査はこわくありません。**放射線技師 松原からのアドバイス まさにその通りです。
- **体重、食事内容について** 管理栄養士による あなたに合った食事内容の設定、提案、指導などができます。
- **運動療法**の実践を肝臓病教室で続けていきます。入院された場合はあなたに合った運動療法の設定、提案、指導などができます。

無視せず治そう脂肪肝，10 年後のあなたへできる健康貯金！

ドックの結果で脂肪肝と言われた時、いままで脂肪肝と言われたけれど放置していた方、逡信病院内科やドック室などへどうぞ相談ください。

- **肝臓病教室からのお知らせ**
今回は 9 月中旬に肝臓病教室を開催する予定です。
テーマは
「肝臓（肝機能）が悪く言われたら…」
血液検査や健康診断で肝機能が悪い、と言われることはどういうことなのか理解を深めていただける内容です。

広島逡信病院
〒730-8798
広島市中区東白島町 19-16
電話番号：082-224-5355

肝臓病新聞 臨時号
発行：2020 年 6 月
発行者：肝臓病教室 スタッフ
編集責任者：内科 松尾 順子