



## あなたにできる肝臓対策

内科 肝臓学会肝臓専門医：松尾 順子

この1年間、肝臓教室を開催できませんでしたが、こうやって新聞を4回お届けすることができました。

今回の特集は、肝臓が悪くないあなたに、健診でちょっと悪くて経過観察になっているあなたに、アルコールで肝臓がちょっと心配なあなたにお送りする“あなたにできる肝臓対策”です。

前回までの新聞で、アルコールはもちろん、1滴も飲まなくても**食べすぎ、運動不足**が肝臓に悪いのはごぞんじですね。コロナで忘年会、歓送迎会など会食がめっきり減り、暴飲暴食がなく、健診の肝機能がよくなっている人が多くみられました。逆にお家にこもった女性や年配の方は脂肪肝が悪化していました。

現代の肝臓対策の基本は**適度なアルコール、運動量に見合った食事、体力に合った運動**ですが、次のような対策がお勧めです。

### ● サプリ・健康食品には要注意！！

体に良かれと思ったサプリや健康食品で肝臓が悪くなる場合があります。ビタミン不足は問題ですが、過ぎたるは及ばざるにごとし、ビタミンでも過剰摂取はやめましょう。肝臓に貯蔵されるビタミンAやEの過剰摂取は肝臓を悪くします。体質に合わず、ウコンや漢方薬で劇症肝炎で亡くなる例があり、肝臓のためにウコンを飲んだのに肝臓をひどく悪くすることがあるので注意が必要です。ウコンでアルコールは帳消しになりません。ウコンはなしで、宴会の席でも飲みすぎないように過度の誘いはきっぱり断りましょう。



### ● 食事を大事にしましょう

食べた栄養を吸収した血液はまず肝臓に帰ってきます。食事を大事にすることが肝臓対策につながります。なるべく自然なもの、手

作りが理想ですが、スーパーやコンビニで買うときは、できるだけ肝臓で代謝を受ける保存料、添加物の少ないものを選ぶのがコツです。チルド食品より冷凍食品の方が一般的に添加物が少なくなっています。また、おいしいものがたくさんありますが、カロリーがオーバーすると肝臓の代謝が間に合わず（本来なら肝臓に蓄えられるはずの）血糖や血中脂質が上昇して別の病気を引き起こします。コーヒーは肝臓がんの発生を抑えることがわかっており推奨されています。不眠にならない程度にどうぞ

### ● 自分の体質を考えておきましょう

体質で個人差が大きい臓器です。第3号特集アルコールはお読みいただきましたか？肝臓の大きな働きに解毒があります。アルコールは肝臓で①毒性の強いアセトアルデヒドに変わり、②酢酸に解毒されます。アセトアルデヒドが吐き気、頭痛の原因となるのですが、②の酵素ALDH（アルデヒド脱水素酵素）の働きが普通・弱い・ほとんどないの3タイプに分かれます。「普通」の人は結構飲んでもあまり顔に出ませんが「ほとんどない」人はアセトアルデヒドが解毒されないため少しのアルコールで頭がガンガンして気分が悪く、飲めないし、飲みたくないと思うでしょう。問題はこの酵素の働きが「弱い」人で、初めて飲んだ頃は顔が赤くなって飲めなかったのに、次第に飲めるようになり、今では赤くなりながらたっぷり飲めるタイプです。あなたはこのタイプではないですか？このグループはフラッシャーと呼ばれアセトアルデヒドとアルコールで発がん性が高まり、喫煙で食道がん、咽頭がん、喉頭がんになりやすいことが知られています



$\gamma$ GTPの上昇はアルコール性肝障害のよい指標となりますが、同じアルコール量でもあまりあがらない（ラッキーな？）人もいます。アルコールによる $\gamma$ GTP上昇は胆管障

害や胆管がんのリスクを高くします。上がらない程度に飲むのがよいでしょう。

また、アルコール依存症は遺伝的素因がある病気です。血のつながった方におられたら、あなたにも素因があるかもしれません。大きなストレスをお酒でまぎらわせたり、退職後、暇になっても昼からお酒はやめましょう。

### ● 定期的に検査を受けましょう

悪くても自覚症状がないのが「沈黙の臓器」といわれる肝臓です。

健診やドックで異常があれば自覚症状がなくても 3-6 か月ごとに血液検査を受けることをお勧めします。

糖尿病、高脂血症の方は、血液検査では正常ですが高率で脂肪肝になっています。脂肪肝は肝臓がんを発生させるリスクが高いですので、腹部超音波検査を定期的を受けておきましょう。



## 医療費助成制度（B型・C型の慢性肝炎・肝硬変治療）

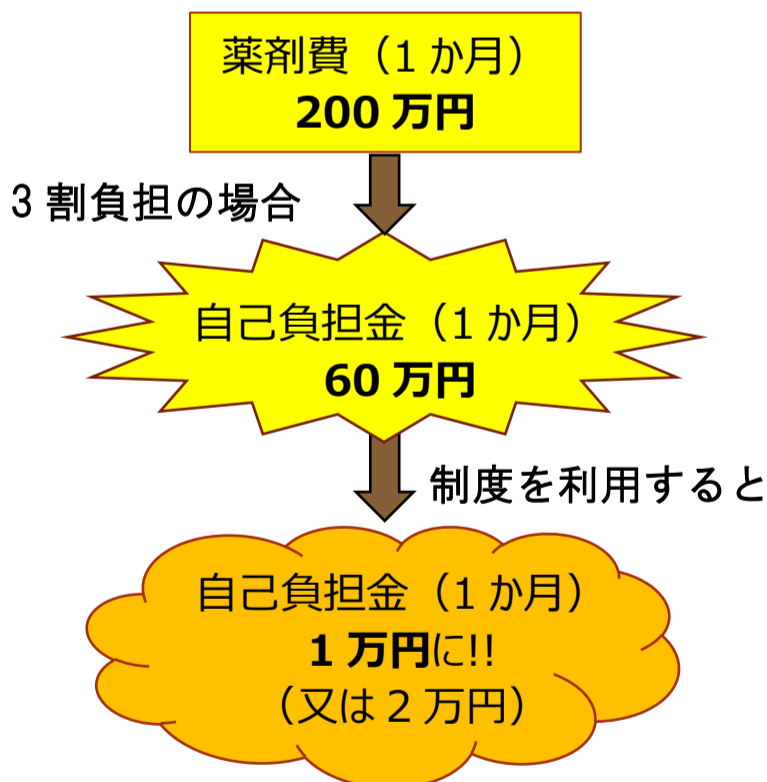
総務課 医事係 肝炎コーディネーター：藤田 麻希

### 皆さんは、肝炎治療をする場合に医療費の助成制度があることをご存じですか？

B型・C型のウイルス性慢性肝炎の治療には、「抗ウイルス治療」という内服薬を服用する治療法があります。

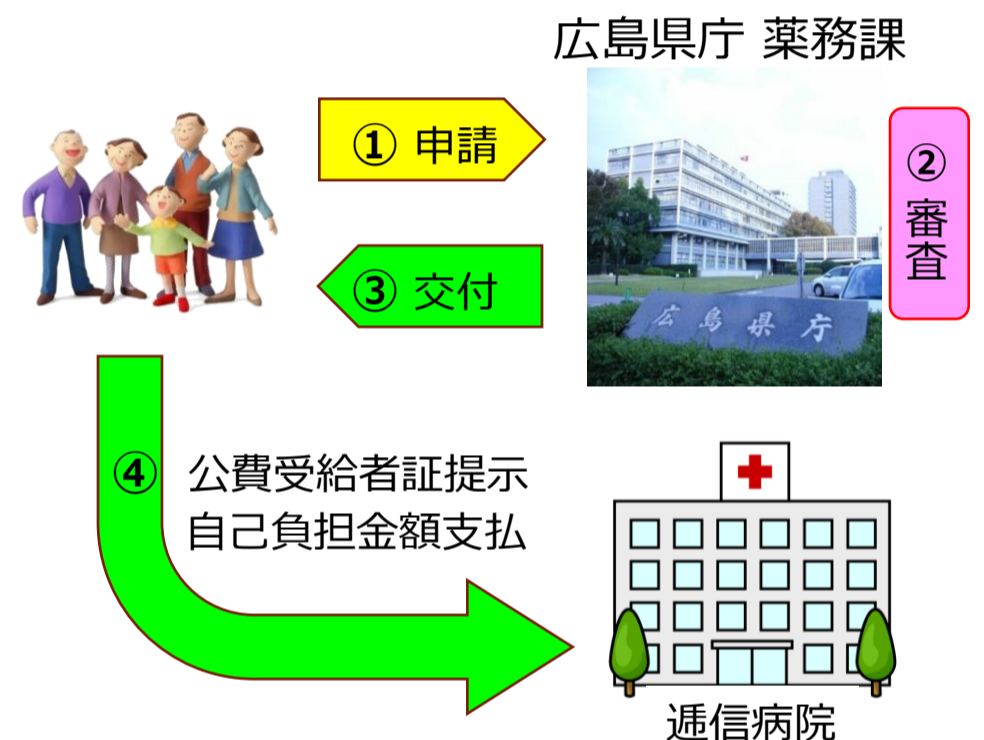
しかし・・・抗ウイルス治療に使われる薬剤はとっても高いのです！薬剤費が1か月約200万円かかるものもあります。

保険が利いても、高額な医療費がかかってしまいますが「肝炎治療の医療費助成制度」を利用すると・・・



抗ウイルス薬治療を開始する前に、居住する都道府県に申請を行うことにより、医療機関で支払う自己負担金額が軽減されます。

### ● 申請の手順



- ① 申請  
広島県庁の薬務課に申請します。  
申請に必要な書類は5種類あります。
  1. 診断書
  2. 住民税額（年額）を証明する書類
  3. 住民票（世帯全員）
  4. 肝炎医療費助成の申請書
  5. 健康保険証の写し
- ② 審査期間は1～2ヶ月です。
- ③ 公費受給者証が発行されます。
- ④ 公費受給者を病院に提示し、軽減された自己負担金をお支払いいただきます。  
なお、医療費の助成が受けられる期間は、対象の薬剤を服用中の期間です。

ご不明な点がございましたら、お気軽に医事係へお問い合わせください。

## ● 慢性肝炎、非アルコール性脂肪肝炎

治療の原則は、食事療法、運動療法を行うことによって生活習慣を改善することです。

生活習慣の改善により、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの肝臓病の背景にある合併症を是正することです。

そのためには、適正な**エネルギー量**と**蛋白質**、**ビタミン**、**ミネラル**などの栄養素をバランスよくとることが食事の基本となりますので、ぜひ下図を参考にして取り組んでみてください。

## ● 肝硬変

腹水や黄疸、脳症などの合併症のない代償期\*には、とくに食事制限は行わずバランスの良い食事をとることが基本となります。

しかし、過剰なエネルギー摂取や偏った食事内容は、脂肪沈着や栄養不足による低栄養を起こす要因となり、肝硬変が進行しやすくなるので注意が必要です。非代償期\*\*では症状に栄養療法が必要になります。

\* 肝臓の代謝機能がなんとか保たれており、症状は現れない時期。

\*\*肝臓の代謝機能が著しく低下し、いろいろな症状が出てくる時期。

### 食事の基本

#### ① バランスのよい食事をとりましょう！

主食	主菜	副菜
		
ご飯、パン、めん類など	魚、肉、大豆製品、卵など	野菜、海藻、きのこなど
エネルギー源になるので適正量とりましょう	たんぱく質を豊富に含み、筋肉や皮膚をつくれます	ビタミン・ミネラルを多く含みます

#### ② 毎食たんぱく質をとりましょう！

たんぱく質は一度に大量に摂取してもすべてが筋肉の合成に使われるわけではありません。1日3食とることで1日の必要量を満たすことができます。

調理なしで食べやすいたんぱく質	たんぱく質補給のための特殊食品
 チーズ 魚の缶詰	 サラダチキン たんぱく質 たっぷりスープ たんぱく質 ヨーグルト

#### ③ 食物繊維・ビタミン・ミネラルの多い食品をとりましょう！



ビタミンE：抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防いで体を守ります。

#### ④ 脂質は控えめにしましょう！



極端な制限はせず、適量をとるように、植物油や魚類(とくに青魚)に多く含まれる不飽和脂肪酸を多くとりましょう。

# 食事・運動・睡眠 をバランスよく！

リハビリテーション室 理学療法士：久和田 敬介

みなさん肝臓を守る努力を日々されていらっしゃると思います。

しかし、たとえば運動をしているからと安心して食事量が増えていたりしませんか？

たとえば、ご飯は茶碗一杯（160g）で約290kcalあります。そして体重60kgの人が10分間速歩をすると約30kcal消費します。このように運動は意外にエネルギーを消費していません。ですから食事過多（食べすぎ）には注意が必要です。

しかし、食事だけで調整し身体活動をしなないと筋肉は萎縮していきます。睡眠中に身体が修復されると考えられていますので、睡眠時間も十分に確保しなければいけません。

これらは肝臓だけでなく身体全般に共通することですので、**食事（栄養）・運動（身体活動）・睡眠（休息）**はバランスよく生活することを心がけましょう。



## 沈黙を守る肝臓

沈黙を破ったときはもう大変

日々の気遣い、健康貯金

お金を使わず たくわえましょう

-今月の特集はいかがでしたか？ぜひ生活に取り入れてみましょう-

### ● 肝臓病教室からのお知らせ

昨今の新型コロナ禍の影響により、今年度は病院での教室開催は見送り「肝臓病新聞」という形式で皆様に情報提供させていただきました。

4月からの次年度につきましては、状況を考慮しながら開催方法を検討し、改めて皆様にご案内させていただきます。

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 臨時第4号

発行：2021年3月

発行者：肝臓病教室スタッフ

編集責任者：内科 松尾 順子