

発行 医療法人 永仁会

EH 永仁会だより

第 52 号

住所：大崎市古川旭 2 丁目 5-1
TEL 0229-22-0063ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

ALT30U/L 越えは肝臓からの SOS？

近年、肝硬変や肝臓がんの最大の原因であったウイルス性の肝疾患(B型肝炎やC型肝炎など)の治療法が確立し、治る時代となりました。一方、アルコールや生活習慣病(高血圧、脂質異常、高血糖、肥満)などの代謝異常による脂肪肝の患者が増えており、脂肪肝からさらに進行した慢性肝炎、肝硬変・肝臓がんなどの慢性肝臓病(CLD)の増加が危惧されています。2023年肝臓病学会では、肝疾患患者の早期発見・早期治療を目的として、肝機能の指標とされる『ALT 値が 30U/L を超えたらかかりつけ医を受診しましょう』と発表しました(奈良宣言)。皆さんの健診結果はいかがでしょう。

今回は肝臓・脂肪肝について学び、ご自身の肝臓を健康に保ちましょう。

消化器内科 院長 宮下祐介



●もしかして脂肪肝？

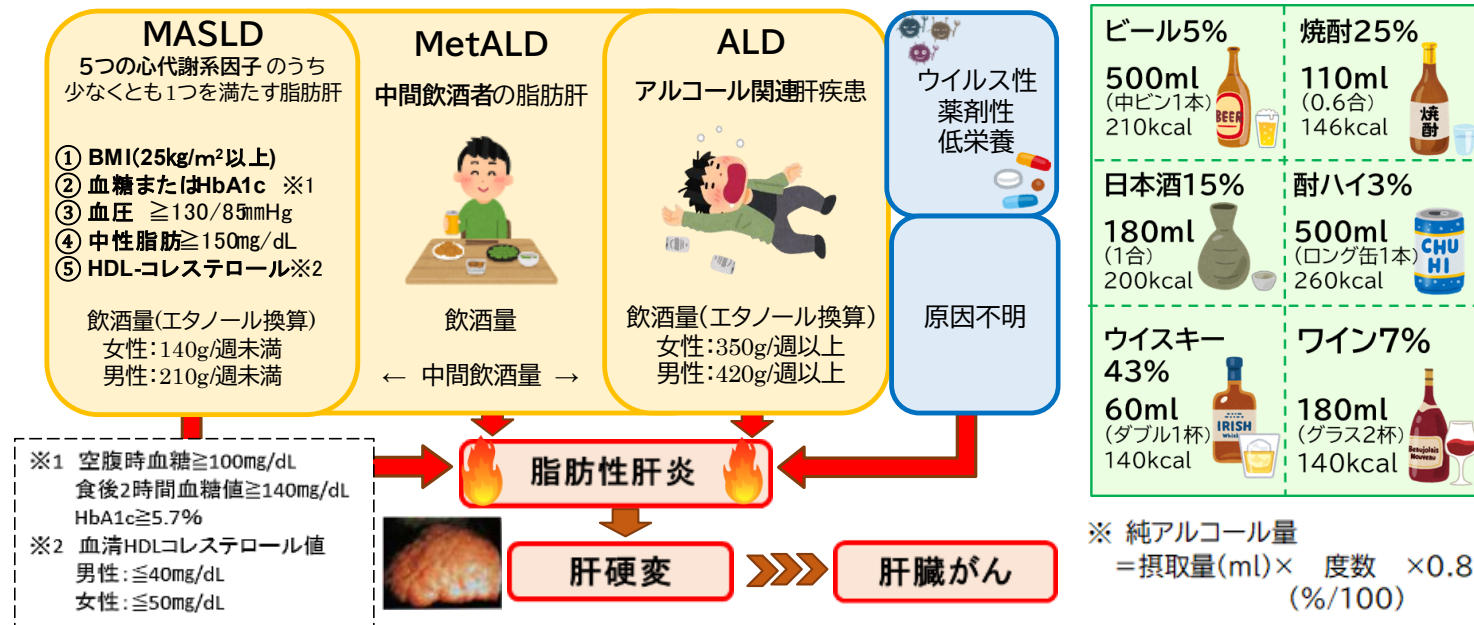
「脂肪肝」とは習慣的な過食・過剰飲酒、運動不足によって使い切れなかったエネルギーが中性脂肪として肝細胞内に貯留し、肝細胞の 30% 以上に脂肪が貯まった状態です。以前はアルコールによる脂肪肝(ALD)が多いとされていましたが、現在ではアルコールを飲んでいなくても脂肪肝になるリスクがあり、肥満や高血糖、高血圧、脂質異常など生活習慣病が大きく関わっていることがわかってきました。また、肥満体型ではない見た目がスリムな痩せ型の人にも脂肪肝がみられる場合があります、これを「隠れ脂肪肝」と呼びます。

●あなたはどのタイプ？

脂肪肝はその原因により 5 つのタイプに分けられます。(1)5 つの心代謝系危険因子(BMI、血糖、血圧、中性脂肪、HDL コレステロール)のうち少なくとも一つを満たす **MASLD**：代謝機能障害関連脂肪性肝疾患、(2)アルコールの過剰飲酒による **ALD**：アルコール関連肝疾患、(3)(1)と(2)の中間飲酒者 **MetALD**：代謝機能障害アルコール関連肝疾患、(4)ウイルスや薬剤、低栄養など原因、(5)原因不明、に分けられます。これら脂肪肝にさらに脂肪蓄積することで肝臓に障害(炎症)が起こる脂肪性肝炎となり、肝臓の繊維化が進行すると肝硬変や肝臓がんの発症リスクが上昇するため早期発見・早期治療が重要です。

脂肪性肝疾患(SLD)

●純アルコール(イタール)20g の目安



肝臓は代謝・解毒の要

●肝臓の働き

私たちが食べた栄養(糖やアミノ酸、その他の物質)は小腸で消化吸収され、門脈を通って肝臓に流入します。ここで、合成・分解・貯蔵・解毒などが行われます。つまり肝臓は、飲食の影響を大きく受ける「代謝の中核臓器」、肝心要(かなめ)の臓器なのです。

【代謝】

代謝とは、栄養素を身体が利用しやすい形に分解・合成すること。小腸から吸収された栄養素を利用しやすい物質にして貯蔵する。必要に応じて、それらを分解してエネルギーなどを作り、血液を介して全身の器官や臓器に送り出す。

【解毒】

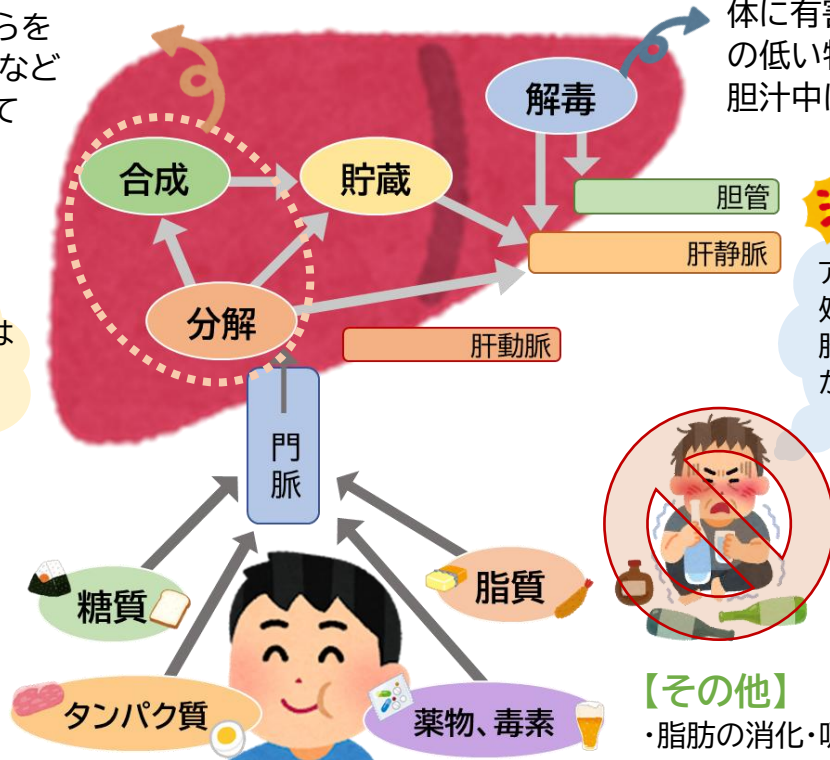
アルコールや薬剤など、体に有害な物質を、毒性の低い物質に変え、尿や胆汁中に排泄する。

注意

アルコールや薬剤の処理能力以上の摂取は、肝臓に大きな負担をかけてしまいます。

注意

食べすぎや暴飲暴食は脂肪肝の原因となり、代謝機能も低下します。



【その他】

・脂肪の消化・吸収に必要な胆汁の合成



コラム ～脂肪肝は何で分かる？～

【血液生化学検査】

・AST、ALT

→肝細胞内に含まれる酵素で、肝細胞が壊れた時に血液中に出てくる酵素です。その数値の高さは、肝障害(肝細胞の破壊)や肝臓の中で起きている炎症の激しさ(活動性)を反映しています。

・γ-GTP

→肝臓や胆管に多く存在する酵素で、アルコールや薬剤など高くなります。

【画像診断】

・腹部超音波(エコー)検査

→脂肪肝の場合、肝臓は腎臓に比べて白く見えるようになります。

・CT検査

→脂肪肝の場合、肝臓は脾臓に比べて黒く見えるようになります。



写真; 超音波検査
白っぽく光って見える

採血結果を Check !

あなたは食べすぎ? 飲みすぎ?

<食べすぎ(MASLD)の場合>

・ALT ↑↑ > AST ↑

・中性脂肪(TG) ↑↑↑

・HDL-C ↓

<飲みすぎ(ADL)の場合>

・AST ↑↑ > ALT ↑

・γ-GTP ↑↑↑

・中性脂肪(TG) ↑↑

*個人差により、当てはまらない場合もあります。

まずは食事・生活習慣の見直しを!

脂肪肝を改善する薬は残念ながら今のところなく、「食事・運動療法」が一番効果的と言われています。肝臓は“太りやすい”一方で、実は“痩せやすい”臓器でもあります。無理なく継続できることが重要です。あなたに合った食事・運動習慣を見つけてみましょう。

食習慣	生活習慣
☐ アルコールは毎日欠かさない	☐ 仕事はデスクワークが中心
☐ ご飯・麺類・パンは欠かさない	☐ 最近運動をしていない
☐ 清涼飲料水(ジュース、コーラなど)をよく飲む	☐ 朝食欠食や夕食のまとめ食いがある
☐ お菓子をよく食べる	☐ 食事や間食をだらだらと食べている
☐ 肉の脂身、揚げ物などこってりした料理が多い	☐ 寝る前に食べる
☐ 野菜、海藻類、キノコ類はあまり食べない	☐ 食べたらすぐ横になる

重要! 食事のポイントは 量・質・タイミング!!

【糖質】



穀物・果物の食べ過ぎ注意。
砂糖(果糖)は控えましょう。

【脂質】



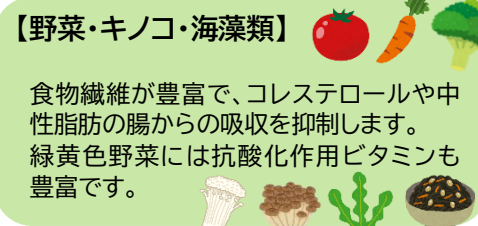
料理・調味料・お菓子にも注意!

【タンパク質】



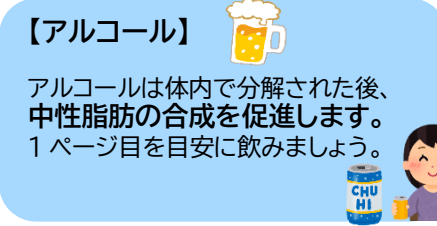
肉類より魚・大豆製品を。

【野菜・キノコ・海藻類】



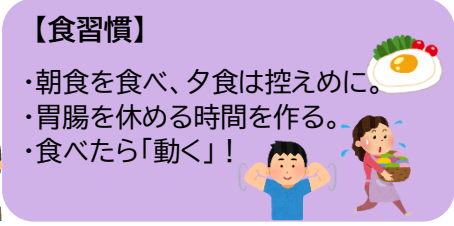
食物繊維が豊富で、コレステロールや中性脂肪の腸からの吸収を抑制します。
緑黄色野菜には抗酸化作用ビタミンも豊富です。

【アルコール】



アルコールは体内で分解された後、**中性脂肪の合成を促進します。**
1ページ目を目安に飲みましょう。

【食習慣】



- ・朝食を食べ、夕食は控えめに。
- ・胃腸を休める時間を作る。
- ・食べたら「動く」!

Let's運動

運動をすると、筋肉から**マイオカイン**というホルモンが分泌されます。肝細胞の働きを促進し、脂肪をエネルギーに変え中性脂肪を減らしてくれます。背中や太もも、お尻など大きな筋肉をトレーニングすることがポイントです!

肝炎体操

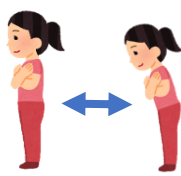
開発: 久留米大学

「肝炎体操」はその場でできる運動で、背中、太もも、ふくらはぎを鍛える効果があります。

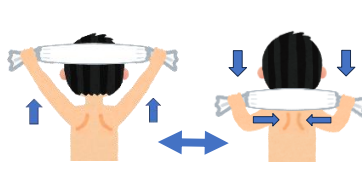
①足踏み(20回)



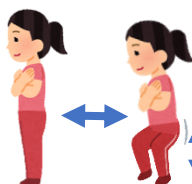
②お辞儀(10回)



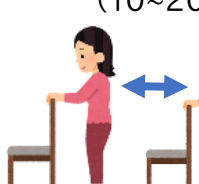
③タオルダウン(10回)



④スクワット(10回)



⑤つま先立ち(10~20回)



⑥ストレッチ(片足ずつ20回)



有酸素運動

有酸素運動により脂肪肝化が改善されることが報告されています。肥満を合併した非アルコール性脂肪肝には効果的です。

<目安> 30~60分/回
頻度: 3~4回/週

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・ランニング
- ・サイクリング
- ・水泳
- ・エアロビクス
- ・ダンス
- ・階段昇降
- ・縄跳び etc...



鈴木祥郎先生

28 年間ありがとうございました

1997 年から外科部長として、2006 年から 2023 年まで病院長として永仁会病院を力強く牽引された鈴木祥郎先生が、2025 年 3 月末をもって勇退なされました。

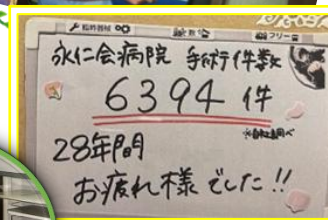
NST 活動、QC 活動、感染対策、医療安全対策など精力的に活動を進められ、病院の礎を築られました。また、患者さんからは“おひげの先生”として人気の先生でした。

鈴木先生、長い間ありがとうございました。



常勤職員になったのは平成 9 年。
宮下先生、石崎先生、渋谷先生、曜先生
と 5、6 人の感じで、非常に忙しかった
覚えがある。毎日が死に物狂いだった。
若い頃は 10 年後の自分の姿を考えなが
ら行動しなくちゃいけない、と思ってや
ってきたつもりです。
これからの 10 年間は終活に努めたいと
思います。皆さんもお元気で、
10 年後を目指して頑張ってください。
どうもありがとうございました。

28 年ですね。
鈴木先生はね、年間 300 例を
超える手術をこなし、
そして多い時は 70 人程を
受け持っていました。
パワーが違うんですね、普通の人と。
だから 100 歳ぐらいまで
走り回っているんじゃないかと
思っています。
いつまでもお元気で、
ありがとうございました。



● 病院の実績 ●

2025 年 2 月度	月計	平均
外来患者数(名)	3083	128.3(外来稼働日)
入院患者数(名)	1083	38.7(1 日あたり)
血液透析症例数(名)	1308	50.4(透析稼働日)
入院平均在院日数(日)		7.7
病床稼働率 (%)	84.1	
手術件数(件)	44	
内視鏡検査数 (件)	379	

● 編集後記 ●

桜便りとともに令和 7 年度が始まりました。

今回は、“沈黙の臓器”肝臓について取り上げました。現在の食事・生活習慣が将来のカラダを作っています。鈴木先生の言葉にあったように、5年後、10年後のカラダも考えながら、食事・生活習慣を見直し、冬の間休んでいた筋肉を動かしていきましょう。

広報部会 滝川