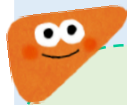


医師より 肝臓病についてのお話です!



肝移植

肝移植というと、極めて特殊な治療法のように感じられるかもしれませんが、非代償性（進行した命に関わる）肝硬変の治療として、世界中で広く行われています。日本でも、年間400例程度行われており、保険診療の対象です。

手術で病気の肝臓を「全部」取り出し、そこに提供を受けた肝臓をうごめます。日本で主流となっているのは、健康な人から肝臓の一部（1/4~2/3程度）切り出して分け与える「生体肝移植」です。欧米では、脳死状態となったドナーかられごと提供された肝臓を使う「脳死全肝移植」が主流です。

他人からの臓器を移植すると、たとえ親から子への移植であっても拒絶反応が起き、臓器の働きが低下ないし廃絶してしまうため、免疫抑制剤の内服が必要となります。術後の生存率は多臓器と比べても高く、世界移植者スポーツ大会（臓器移植を受けた患者さんのオリンピック）に参加される方もおられます。

肝疾患センター 副センター長 肝胆膵外科 藤本 康弘



紙上かんでう病教室

ひょうご、びょうきょうしつ



2022年5月号 (Vol.5)

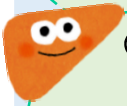


発行:兵庫医科大学 肝疾患センター

QRコードを読み取ってホームページも見てお!!



C型肝炎が治ったあとはもう大丈夫?



C型肝炎はC型肝炎ウイルスが原因で肝臓に炎症がおきる病気で、肝硬変や肝臓の原因としてもっとも多い病気とされています。C型肝炎ウイルスを排除するために、以前はインターフェロンの注射が治療の中心でしたが、近年DAA(Drug Acting antivirals)という内服だけの治療薬は特殊な場合を除いて治療期間は2-3か月と短時間でウイルス排除率は95%以上と飛躍的な進歩を遂げました。

しかしC型肝炎ウイルスが排除されたとしても、C型肝炎ウイルスによって進行した慢性肝炎、肝硬変の状態はすぐにもとの肝臓にもどるわけではなく、肝臓がでてる場合があります。血液検査や超音波などの画像検査は定期的に必要なですし、糖尿病や脂肪肝、アルコール摂取などが重なるとさらに肝臓発生のリスクが高まるため、注意が必要です。

消化器科内科 肝胆膵内科 講師 西村 貴士



「筋肉は第二の肝臓」肝臓の為に適度な運動を!!



かつては、肝臓病に対しては安静が奨励されてきましたが、現在は過度の安静は不要と考えられています。

肝臓には、糖やアミノ酸を代謝したり、血液中のアミノ酸の無毒化を行う役割りがありますが、肝臓の機能が悪い時には、筋肉がこれらの役目を代行してくれます。つまり、肝臓機能が低下している場合、筋肉量がある人のほうが、その症状は軽く済むということです。そのため、「**筋肉は第二の肝臓**」ともいわれており、適度な運動で筋肉を維持しておくことが重要なのです。脂肪肝の場合は、合併症を防ぐという意味でも、運動は欠かせないでしょう。

運動は、軽く汗をかく程度の有酸素運動（酸素を十分に取り入れながら行う運動で、ウォーキングや水泳、ラジオ体操など）がよいと言われていますが、レジスタンス運動と言って、じつと筋肉を鍛える運動（スクワットやもも上げなどの「筋トレ」）も効果があると言われています。

外に出て運動するのが難しい場合は、広い場所を必要とせず、その場でできる

「**肝炎体操**」が肝炎情報センターで紹介されています。背中、太もも、ふくらはぎを鍛える効果があります。右記QRコードより肝炎体操を見ることができます。皆さまの体言に合わせ無理のない範囲で、実践してみてください。

肝炎体操



膝は伸ばしたまま

簡単な動きを
紹介しています。で
きる回数からでいい
ので毎日続けましょ
う!



肝炎医療コーディネーターってなに？

肝炎医療コーディネーターって？

肝炎医療コーディネーターとは、肝炎患者や肝炎ウイルス検査陽性者が安心して医療を受けられるように、主に保健医療や生活に関する情報提供や相談支援、フォローアップなどを行うとともに、行政や職場などとの連携の窓口となることを基本的な役割としています。このコーナーでは、兵庫医科大学内の様々な職種での肝炎医療コーディネーターをご紹介します！

医療社会福祉部 ソーシャルワーカー 福神 大樹



Q1. 普段のお仕事内容を教えてください

A. 普段はソーシャルワーカーとして患者さん、その御家族の方が療養生活で抱える生活に関する不安やお金の問題、仕事のことなどの悩みや困っていることの解決の糸口を一緒に探す相談業務を行っています。

Q2. どんな形で肝疾患患者さんとかかわることが多いですか？

A. 当院では医師や看護師などから患者さんの療養生活の悩みや困っていることがあればソーシャルワーカーに紹介してきます。また肝炎治療の際に利用できる社会保障制度の説明や申請手続きのお手伝いなどにかかわることが多いです。もちろん患者さんから直接相談に来られることもあります。

Q3. 肝炎医療コーディネーターになって良かった点はありますか？

A. 肝炎治療の知識をもって、きちんと患者さんの不安に寄り添うことができるのは良かった点だと思います。

Q4. 肝疾患のある患者さんやご家族の方にメッセージをお願いします

A. 治療以外の療養生活の不安、お金、仕事のことなどで悩んでいることがあれば、気兼ねなく、お声掛け頂けたら嬉しいです。



自分のBMIや適正体重を知っていますか？

新年度を迎えて歓迎会やゴールデンウィーク中の旅行に会食など、ついつい食べ過ぎ飲み過ぎて、最近体重が増えたかなと気になる方はいませんか？健康管理の為に、まずはBMIを用いてご自身の肥満度を把握しましょう。肥満に当てはまる方はBMI=22を基準として標準体重と、1日の適正エネルギー量を計算してみましょう。

BMIと肥満度を把握しよう

< BMIの計算式 >

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

< 肥満度の判定基準 (日本肥満学会2011) >

| BMI | 肥満度判定 |
|-----------|---------|
| 18.5未満 | 低体重(やせ) |
| 18.5~25未満 | 普通体重 |
| 25~30未満 | 肥満(1度) |
| 30~35未満 | 肥満(2度) |
| 35~40未満 | 肥満(3度) |
| 40以上 | 肥満(4度) |

私は身長160cmで体重70kgだから
 $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27.3$
 BMIは 27.3 で「肥満(1度)」ね。標準体重はどのくらいかしら？



標準体重と適正エネルギー摂取量は？

< 標準体重の求め方 >

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

< 適正エネルギー摂取量の算出方法 >

$$\text{適正エネルギー摂取量} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal)}$$

身体活動量の目安

軽労働(デスクワーク中心の人、主婦など)・・・25~30 ※

普通の労働(立ち仕事が多い職業)・・・30~35 ※

重労働(力仕事が多い職業)・・・35以上 ※

※やせ型、若い人⇒高い方をとる 肥満型、高齢者⇒低い方をとる

身長160cmで軽労働者(肥満型)なら
 標準体重は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$
 適正エネルギー摂取量は $56.3 \times 25 = 1408\text{kcal}$ 体重管理の参考にしよう



お酒を飲まなくても、肥満やメタボリックシンドロームのある方は脂肪肝になっていないか注意が必要です。普段から、自分の適正体重や適正エネルギー摂取量を知り、生活習慣に気を配りましょう。脂肪肝は血液検査だけでは診断できません。肥満や生活習慣病がある方は健康診断や人間ドック等で腹部超音波検査を受けることをお勧めします。