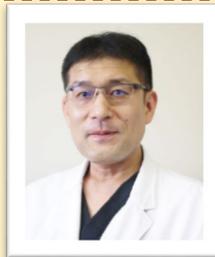


肝疾患センターに新副センター長が就任します!

新副センター長
からご挨拶...

この度、副センター長を拝任しました

兵庫医科大学 肝胆膵外科の中村 育夫と申します。
生まれは姫路で、兵庫医科大学に赴任して10年になります。肝臓外科を中心にやってきました。肝細胞癌、胆道癌に対する手術治療と術前後の化学療法（集学的治療）に貢献できればと考えております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



肝疾患センター 副センター長 肝胆膵外科 中村 育夫

紙上

ひょうご

かんでう病教室



びょうきょうしつ



2022年9月号
(Vol.6)



発行:兵庫医科大学病院
肝疾患センター



肝疾患センターのメンバー
が交代しました!!

副センター長
肝胆膵外科
中村 育夫 先生
(8月より就任)

相談員
金沢 育子

よろしくお願ひします!



兵庫医科大学
肝疾患センターのホーム
ページをのぞいてみてお!!

<https://hyo-kanshikkan.com/>



先生より 肝臓病についてのお話です!

脂肪肝と言われたら



コロナ禍で自宅にいたことが多く間食が多くなり
運動不足になって体重増加していませんか?
脂肪肝とは、お酒の飲みすぎ、食べ過ぎ、肥満や糖尿病
などにより肝臓の細胞に中性脂肪が過剰に溜まった状態です。

脂肪肝は人間ドックを受けた人の約30%にみつかると頻度
が高い疾患ですが、自覚症状はほとんどないため指摘されても
放置しがちです。

お酒を飲まない方の脂肪肝は、「非アルコール性脂肪性肝疾患
(英語表記nonalcoholic fatty liver diseaseから「NAFLD (ナッフルディー) 」)と
いいます。NAFLDの患者さんのうち、約20~30%が肝疾患関連死のリスクが
高い「非アルコール性脂肪肝炎」(英語表記nonalcoholic steato-hepatitisから
「NASH (ナッシュ) 」)といます。

NASHは治療をしない場合、5~20%が肝硬変へ進行し、そのうち年間約2%
に肝がんが発症すると言われています。近年、NASHからの肝がんが増加
しており、早期発見・治療が重要となります。脂肪肝と言われたら一度
かかりつけ医で肝機能評価をしていただきましょう。

消化器科内科 肝胆膵内科 助教 高嶋 智之

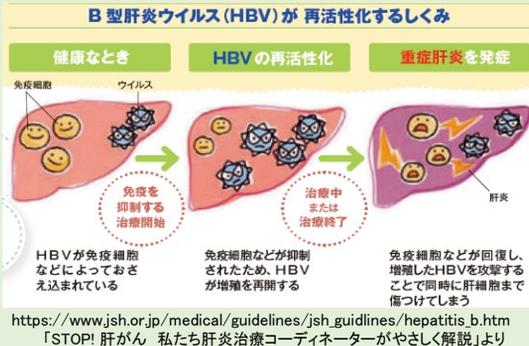
B型肝炎ウイルス再活性化には注意せよ

近年、新しい免疫抑制剤、生物製剤、抗がん剤が
使われるようになりました。これらの治療により免疫が
抑制されると、血液中也肝臓に残っているB型肝炎ウイルス (HBV)
が増殖 (HBV再活性化) し、肝炎が起こることが知られています。

HBV再活性化は、HBV既往感染者でも起こることが大きな問題に
なっています。HBV再活性化による肝炎は、通常の急性肝炎に比べて
重症化する頻度や死亡率が高いことが分かっています。

したがって、B型肝炎キャリアの患者さんだけでなく、B型肝炎
既往患者さんも免疫抑制・化学療法を受ける場合には
適切な対応が必要です。

HBV再活性化の防止対策は、
日本肝臓学会、B型肝炎治療ガイドラインを参照ください。



消化器科内科 肝胆膵内科 助教 由利 幸久

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。

臨床検査技術部 部長 狩野 春艶



Q1. 普段のお仕事内容を教えてください

A. 患者さんから採血された血液を検査する臨床検査技師です。主にB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、肝細胞障害の有無を反映するALTなどを検査しています。

Q2. どんな形で肝炎患者さんとかかあることが多いですか？

A. B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの陽性結果リストを作成し、他のコーディネーター連携して、患者さんが肝臓専門医を受診するお手伝いをしています。

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. 患者さんや院内院外の様々な職種の方と接する機会が増え、肝炎ウイルス検査結果が患者さんの治療スタート地点であることを実感できたことです。

Q4. 肝炎患者さんやご家族にメッセージをお願いします

A. 肝炎ウイルス検査を担当して、治療でウイルスが消えた患者さんをたくさん見ます。治療を迷われている方、是非肝炎ウイルス退治の一步を踏み出してください。

肥満を防ぐ食事の工夫

肥満を防ぐためには、食事から接種する「接種エネルギー」が身体活動によって消費する「消費エネルギー」を超えないようにすることが大切です。今回は、栄養バランスの取れた食事や食べ方の工夫をご紹介します。

調理法を工夫する

「蒸す」「ゆでる」はカロリーを減らすのに最適な調理方法です。電子レンジを活用すれば簡単にできるほか、炒め物をする前に、あらかじめレンジで加熱すると、油の吸収量を減らすことができます。揚げ物は、フライパンで少量の油で揚げ焼きにすると、カロリーを減らすことができます。

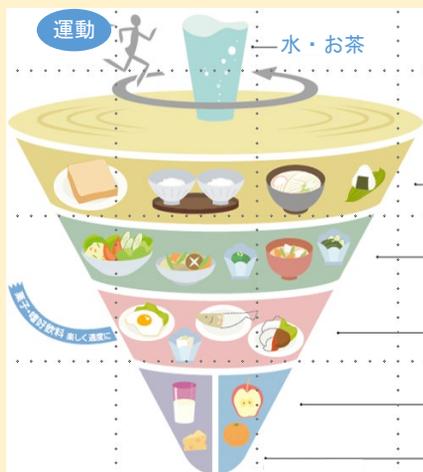


よく噛んでゆっくり食べよう

よく噛んで味わって食べることで、食事が少量でも満腹感を得やすくなり、食欲を減らすことができます。また、脳内物質の働きにより内臓脂肪の分解を促進することも知られています。他にも、脳の活性化や夜尿の減少が増え、消化を助けるなどの効果もあります。噛み応えのある食材にすることや、米料理をゆっくりと味わって食べるのが大切です。

食事バランスを意識しよう

メニューを考えるときに、主食・主菜・副菜のバランスを意識してみましょう。農林水産省が公開している「食事バランスガイド」は、一日の間に何をどのくらい食べたら良いかの目安となります。ぜひ、参考にしてみてください。甘いものや果物の食べ過ぎに注意をするなど、同じような食材やメニューにならないように気を付けましょう。



1日分の適量 (2200±200kcal)
活動量が低い成人男性、活動量がふつう以上の成人女性の目安

- 主食(ご飯、パン、麺)
ご飯(中盛)だったら4杯程度
- 副菜(野菜、きのこ、芋、海藻料理)
野菜料理(5皿程度)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・大豆料理から3皿程度
- 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
- 果物
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」より