



教えて！

ドクター！

知っておくと役に立つ情報を発信！

生活習慣病と肝疾患の関係

クリニック アルペンローゼ
医師 江藤 高陽 先生

生体内で最大の実質臓器である肝臓は、人体にとって必要不可欠な働きを担い、体の中の工場とか沈黙の臓器と呼ばれている。今回は、肝疾患と生活習慣病について勉強してみよう。

1 肝臓とは

右上腹部に位置し、重量は1,000～1,500g、比較的軟らかい臓器である。肝臓は他の臓器と異なり流入血管を2本持つ(肝動脈と門脈)。肝動脈は肝臓の栄養血管で、全肝血流量の30%、門脈は全肝血流量の70%を占め、肝臓の機能血管と呼ばれ、消化管から吸収された栄養を肝臓へ運んでいる。血流の多い門脈に障害が起こると、肝臓の働きが落ち生体機能を維持できなくなる。

2 体の中の化学工場

(合成・貯蔵・分解・解毒・排泄など肝臓は働き者です)

門脈から運ばれた栄養を基に、糖・コレステロール・タンパク質・ビタミンなどを合成する。余分な糖やビタミン、鉄などを肝臓内に貯蔵する。貯蔵分が、体内で不足すればこれらを分解し、体内に放出する。アンモニア・薬物・アルコール・毒素など、有害物質を分解し無害化する。コレステロールから胆汁酸を産生し不要物と共に胆汁として排出する。

このように、肝臓の働きは複雑多岐にわたる。

3 沈黙の臓器

(肝臓は少々傷んでも音を上げません)

肝臓は、障害が及んでも修復し再生機能を有する臓器である。例えば手術で肝切除を行っても、正常肝であれば再生し、元の肝重量に戻ることが知られている。肝臓は傷んでも音を上げず、黙ってひたすら働き続ける臓器である。しかし、ある限界を超えると工場が動かなくなり肝臓の機能不全である肝不全となる。こうなれば、助かるには肝臓移植しかない。

生活習慣(アルコールを含む)の乱れから、肝障害を引き起こし、肝硬変、さらには肝細胞癌に進展する例が明らかに増加しています。健診例の中にこのような傾向を有する方が増加しています。適度の飲酒、適度のカロリー摂取、運動にも心がけましょう。検査上肝障害を認めても、自覚症状は初期段階では認めません。症状が出たときはかなり進行していると考えられます。早めの対策が必要です。

4 肝臓の働きを妨げる原因にはいかなるものがあるのか？

①アルコール性肝障害:治療は禁酒しかない。
5年以上にわたる過剰な飲酒(日本酒で1日3合以上・ビールで大瓶3本以上・ウイスキーダブルで3杯以上)により脂肪肝・肝線維症・肝炎となり肝硬変・肝細胞癌へと進展。

②ウイルス性肝炎:専門医受診。
B型やC型肝炎ウイルスにより、急性肝炎・慢性肝炎・肝硬変・肝細胞癌へと進展する。肝炎ウイルスを認めた時点で、肝臓専門医に受診し抗ウイルス薬などの投与を受けると、肝硬変や肝細胞癌への進行を阻止できる可能性が高い。

③生活習慣病:日常生活改善を。
非アルコール性脂肪性肝疾患(いわゆる脂肪肝)を放置すると、肝の繊維化が進行し肝硬変になる。肥満の方に多く、さらに悪化すると肝不全や肝細胞癌に進展する。

5 アルコールや生活習慣病による肝硬変の発生頻度

以前は、ウイルス性が圧倒的に多くを占めていたが、最近ではアルコール性や非アルコール性脂肪性肝疾患(肥満・脂質異常)による肝障害が増加している。

	1988年	2018年	2023年
B型肝炎ウイルス	12.0%	11.5%	8.1%
C型肝炎ウイルス	65.0%	48.2%	23.4%
非アルコール性脂肪性肝疾患(脂肪肝)	—	6.3%	14.6%
アルコール性	13.0%	19.9%	35.4%

教会から「愛の手紙」

インドネシアで感じた クリスマスの意味と福音の喜び



IGLチャレン 佐藤明男先生

私は、12月3日から8日まで、インドネシアの日本語学校とその分校、そして、クリスチャンの高等学校を、永見理事長に随行して訪問しました。

初冬だった日本を発ち、中国の上海経由でジャカルタに着くと、丁度雨期で湿度が高く、温度も30度位ありました。

丁度、クリスマスシーズンであり、人口の70%位がイスラム教で、残りの30%がクリスチャンであると言われているインドネシアのホテルや空港には、大きなクリスマスツリーの飾りつけがしてありました。

クリスマスは、イエス・キリストの御降誕をお祝いする日です。世界中でお祝いされているクリスマスは、どうしてそれほど重要なのでしょうか。

実は、私たち人間は、生まれた時から原罪とよばれる罪の性質を持っており、聖なる神との関係を持つことができませんでした。

使徒パウロは、次のように言っています。

神は唯一です。神と人との間の仲介者も唯一であり、それは人としてのキリスト・イエスです。(1テモテ2:5、新改訳2017)

そうです。神と人との間の仲介者は、唯一、「人としてのキリスト・イエス」なのです。

また、使徒パウロは、次の様にも言っています。

私があなたがたに最も大切なこととして伝えたいのは、私も受けたことであって、次のことです。キリストは、聖書に書いてあるとおり



JGECのメダン分校の教室にて



アイベカトマンガクリスチャンスクールにて先生方とJGECの代表

全国老人福祉施設大会 in 滋賀 研究発表を行いました！

9月に松江市で開催された中国地区老人福祉施設研修大会において、IGLナーシングホームシャレーの「ユニットリーダー実地研修施設への取り組み」が全国老人福祉施設大会の発表事例として推薦されました。11月21日・22日に滋賀県で開催された、第3回全国老人福祉施設大会でIGLナーシングホームシャレー職員と松川さんと迫川さんが研究結果を発表しました。これまでの私たちの取り組みを評価していただき職員一同誇りに思います。これからもご利用者さまが安心して過ごせる施設として、より良い環境づくりに取り組みます。

第1分科会分断会① 認知症対応 / 医療・介護連携、看取り

その人らしさを支える介護の実践～根拠あるケアの展開～

IGLナーシングホームシャレーの取り組み
「その人らしい暮らしを支えるユニットケア」
～ユニットリーダー実地研修施設への取組～



当日は理事長、副理事長をはじめ施設関係者も駆けつけ、松川さんと迫川さんの発表を見守りました。



通常業務を行いながらの研究発表をみんなで労いました。

IGLのクリスマス会

12月22日リーガロイヤルホテル広島

IGLのクリスマス会を開催し職員の勤務に感謝しました。今年も高齢施設、医療施設の関係者も参加し大変盛り上がりしました。特別ゲストとして、ヴィオラ奏者の沖田孝司さんによる演奏が披露されました。



理事長の挨拶



子ども園教職員によるコーラス



沖田さんの演奏



IGLダンススタジオによるキッズダンス