

# きかんゾウくんレター

肝疾患相談支援センターだより

vol.  
**02**  
2021.9

ラランダムに  
からだにこころを  
つなぐ



肝疾患相談支援センター  
イメージキャラクター  
きかんゾウくん

肝細胞がんは  
おくすりだけで治せるの？  
肥満が引き起こす肝臓の病気  
おすすめレシピ～脂肪肝予防～

きかんゾウくんレター

第2号 2021年9月発行

【発行】近畿大学病院 肝疾患相談支援センター 〒589-8511 大阪府大阪狭山市大野東377-2 TEL 072-366-0221(代業)

## YouTube 配信 肝炎・肝がんについて知ろう!

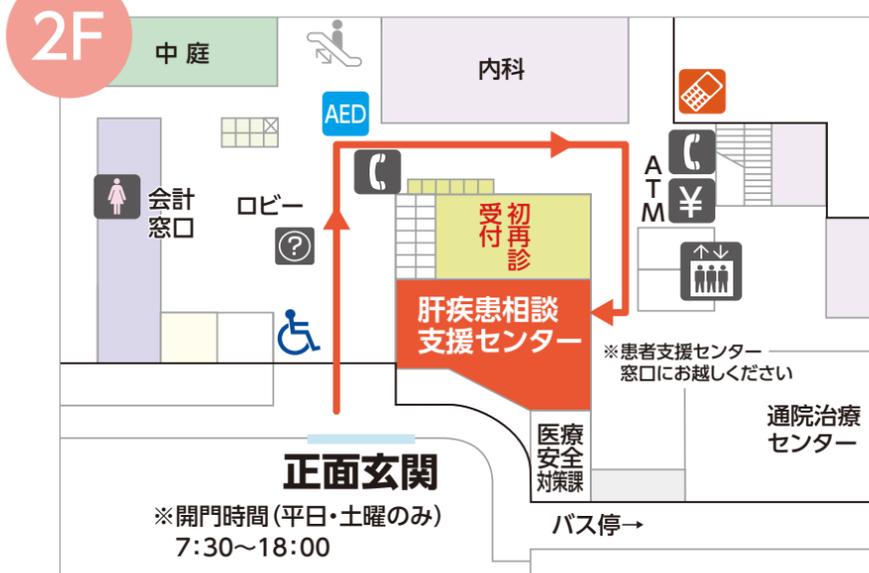
今年度、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、Web講演を企画いたしました。病気のことを知っている方も知らない方にも見ていただきたい内容となっております。ぜひお手持ちのスマートフォンやタブレット端末でご覧ください。

 <p><b>血液データの読み方</b> 近畿大学病院 消化器内科 千品寛和</p> <p>動画は コチラ▶</p> 	 <p><b>B型肝炎について</b> 近畿大学病院 消化器内科 盛田真弘</p> <p>動画は コチラ▶</p> 
 <p><b>肝がんについて</b> 近畿大学病院 消化器内科 田北雅弘</p> <p>動画は コチラ▶</p> 	 <p><b>C型肝炎について</b> 近畿大学病院 消化器内科 依田 広</p> <p>動画は コチラ▶</p> 

肝疾患相談支援センター イメージキャラクター 沈黙の臓器と呼ばれるほど、ほとんどの人が肝臓のピンチに気が付かないので、皆に大事さをもっと伝えたいと祈ったら、このような(かわいい)姿にトランスフォームした肝臓。語尾は「デショ」。

**性格** おとなしくて温厚な性格。体を守ってくれるやさしい子です。普段からあまり怒ったり大声を出したりすることがないので、周りから気づかれにくいのが悩みどころ。

**座右の銘** You can Do it!  
あなたならボク(肝臓)を守ることができるよ!!ってことデショ。



イベントのご案内

## 市民公開講座

1月末開催予定

詳細はあらためてホームページ・院内掲示にてお知らせします。



イベント情報ページ

お問合せ

近畿大学病院 肝疾患相談支援センター  
Kindai University Hospital, Liver disease consultation support center

**Tel.072-366-0221**  
<https://www.med.kindai.ac.jp/liver/>



近畿大学病院  
KINDAI UNIVERSITY HOSPITAL  
<https://www.med.kindai.ac.jp/>

facebookでも情報配信中!  
@kindai.medicine

## 肝細胞がんは おくすりだけで治せるの？

### 肝細胞がんの治療と再発

肝細胞がんと診断されて「ラジオ波」(ラジオ波焼灼療法)や「塞栓術」(肝動脈化学塞栓療法)を繰り返し受けておられる患者さんはたくさんいらっしゃいます。「この前治療したばかりなのに、またラジオ波でがんを焼きましようといわれた」、「そろそろカテーテルで塞栓しましょう」など治療してもすぐに再発してしまうので外来に来るたびに入院するようになって、その都度落ち込んでしまうというかたも多いと思います。

「ラジオ波」や「塞栓術」は局所療法と呼ばれる治療で、物理的に腫瘍を破壊する治療ですので、治療を施した部分はほぼ確実にやっつけることはできませんが、ほとんどの場合は、治療した場所とは別の場所ががんが再発します。焼いても焼いても、詰めても詰めても、次々に再発するのががんのやっか

いなところでは、そして多発再発といつて肝臓のなかにたくさん腫瘍ができてきたり、肺やリンパ節など肝臓外の臓器に転移してしまったりした場合には、先ほどの局所療法では治療が難しくなってきます。このような場合は、薬物療法(抗がん剤)の出番です。今から約12年前、このがんに対する有効な抗がん剤としてネクサバル®(ソラフェニブ)という飲み薬が登場しました。ところがこの薬剤の治療効果は、現状維持、つまりそれ以上がんを悪化させないことが目的の治療で、腫瘍が小さくなる割合はわずか数%であり、完全に腫瘍が消えて治ってしまうかたはごくわずかでした。

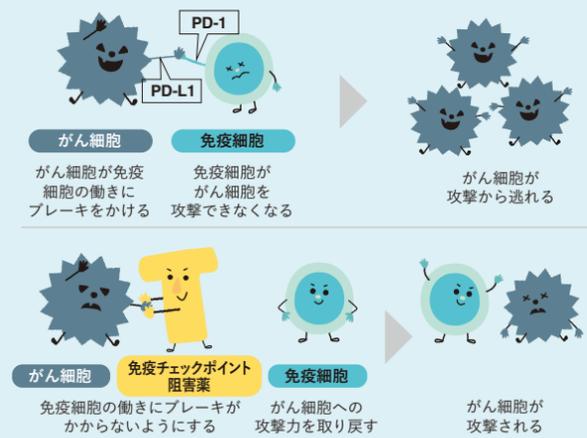
### 薬物療法のいま

現在は、肝臓がんに対して合計6種類の薬物を使えるようになりました。なかでもレンビマ®(レンバチニブ)と

自分自身の免疫でがん細胞をやっつけるという作用をもっています。2018年にノーベル医学・生理学賞を受賞した本庶佑先生が発見し、治療薬として開発されたオプジーボ®と同じ仲間のおくすりです。このおくすりを使って、いったん自身の免疫で腫瘍を小さくすることができれば、免疫力によってがんを抑えつづけることができるという特徴があります。つまり悪化を防ぐことができる可能性があるということですがいえます。

### 免疫チェックポイント阻害剤の可能性

現在、この免疫チェックポイント阻害剤を使って、再発を防ぐことはできないかということで治験がすすんでいます。冒頭で書きましたように、がんは繰り返し再発するやっかいながんです。繰り返し再発する理由は、肝臓そのものががんになりやすい状況であることと、目に見えない小さながんがたくさん潜んでいることが原因です。免疫チェックポイント阻害剤は、免疫の力によって、再発のもととなる体内に潜んでいる小さながんをやっつけることができるのではないかと期待されています。

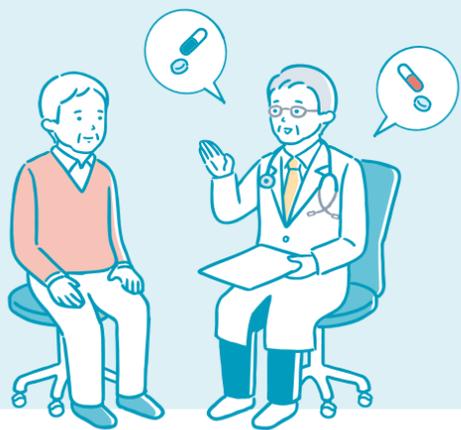


防治療に参加いただけの可能性がります。また、初めてカテーテルで塞栓術を受ける予定のかたも免疫チェックポイント阻害剤を使った治験に参加いただける可能性があります。参加いただくためにはほかに細かい条件がたくさんありますので詳しくは主治医にお尋ねください。

また治験に参加できなくても、保険治療としてレンビマやテセントリク®・アバスチン®併用療法をうけることができます。これらの抗がん剤で腫瘍が小さくなれば、最終的にラジオ波や塞栓術などの局所療法を追加して腫瘍を根絶することも可能です。

### 治癒を目指して

このように肝細胞がんは以前とは違って、治癒が見込めるがんになってきました。肝機能が良好であれば、さまざまな治療を受けることができます。抗がん剤の治療効果も上がってきていますが、従来の治療とうまく組み合わせることによってさらに効果が高まり、治癒を目指すことが可能になってきています。あきらめずいろいろな治療を行ってゆくことが大切です。



近畿大学医学部  
消化器内科 講師  
上嶋一臣

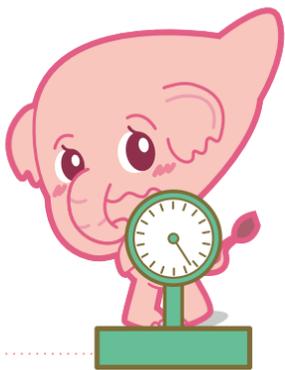
1995年 神戸大学医学部卒業  
1997年 神戸市立中央市民病院  
救急部専攻医  
2000年 神戸市立中央市民病院  
消化器内科  
2005年より現職

# 肥満がひき起こす 肝臓の病気

## 肥満について

肥満の指標として「Body mass index (BMI) : 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]」がよく用いられ、数値として「25以上」を肥満と定められています。例えば、体重が80kg、身長が1m70cmとすると、 $BMI = 80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.7$ となり、この方は「肥満」ということとなります。また、脂肪の量だけでなく蓄積する場所も重要で、「皮下脂肪型肥満」よりも「内臓脂肪型肥満」に生活習慣病が起こりやすく、健康への危険性が増します。

体重計にのってドキドキッ。



$$BMI = \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$$

### 日本肥満学会の判定基準 (成人)

BMI値	判定
40以上	肥満(4度)
35~40未満	肥満(3度)
30~35未満	肥満(2度)
25~30未満	肥満(1度)
18.5~25未満	普通体重
18.5未満	低体重(痩せ型)

## はらみ

飽食の時代と言われる現代において、肥満は心臓病・脳卒中・糖尿病・高血圧などの多くの病気(生活習慣病)の原因とされます。ここでは肥満が原因となって引き起こす肝臓の病気について解説します。



近畿大学医学部  
消化器内科 講師  
南 康範

1997年 近畿大学医学部卒業  
2003年 近畿大学医学部  
消化器内科 助教  
2006年より現職  
※ 2009年 University of  
California, San Diego (UCSD)  
にビジティングフェロー

## なぜ太ってしまうのか?

現代人の肥満では、食べすぎと運動不足に加え、食べ方(摂食パターン)の異常、遺伝的体質などが要因とされます。食べすぎに運動不足が合わると、(当然ながら)摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余剰分が脂肪として貯蔵に回ってしまいます。さらに、イライラや不安感がある場合には、それから逃避したいためについ食べすぎてしまいがちです。また、肥満には食

## 肥満の治療法は?

- ① 食事療法
- ② 運動療法
- ③ 行動療法
- ④ 薬物療法

があります。

肥満に至った背景には生活習慣があることから、これを改めずに食事療法だけ続けても減量は成功しないものです。また、運動療法を行わず食事療法で減量しようとする、体脂肪が減らず、かえって筋肉が減ってしまうと健康的な減量とは言えません。そして、肥満につながる生活習慣をはっきり自覚し、その改善を目指す(行動療法)ことも大事です。つまり、食事・運動・行動療法は互いに密接な「三位一体」の関係にあり、どれが欠けても効果的な減量を達成できません。

薬物治療について「GLP-1受容体作用薬」が注目されています。このGLP-1受容体作用薬は2型糖尿病の治療薬ですが、体重減少効果があるとして米国では肥満治療にも用いられています。日本では肥満治療薬として保険承認がされていませんが、現在、肥満症やNASHを対象に治験(第III相)が行われており、近い将来に使えるようになるかも知れません。

## 肥満と肝臓の病気

肥満が関わる代表的な肝臓の病気として、脂肪肝、アルコール性肝炎、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)があります。

事の摂り方も影響していることが分かってきました。特に、夜間にたくさん食べる、夜のドカ食い、は要注意です。夜間は消化管の吸収機能が昼間より高まりやすく、エネルギーが脂肪として貯蔵に回りやすいと考えられます。また、アルコールも後述する脂肪肝の主な原因です。元来、摂取したアルコールのほとんどは肝臓で代謝されますが、このアルコール代謝の過程で肝臓の働きに負荷が生じ、肝臓に脂肪が貯まりやすくなります。一方、いわゆる「肥満遺伝子」がこれまで50以上発見されています。中でも代表的なβ3アドレナリン受容体遺伝子変異を日本人3人に1人が持つと言われ、体質として太りやすい人が日本人には意外に多いようです。

肥満の成り立ちは「遺伝因子・環境因子」3・7」と考えられています。体質(遺伝子)を変えられないことから、まず生活習慣の歪み(環境因子)を正すことが大切になります。

## 脂肪肝

脂肪肝は肝臓に中性脂肪が貯まった状態で、成人の約3割が罹患していると言われます。脂肪肝では自覚症状がないために、採血検査(ASL・ALTなど)や腹部エコーを機会に初めて指摘されることが多いです。脂肪肝があると心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の発症リスクが上がるだけでなく、放置すると肝炎から肝硬変の原因にもなります。

## アルコール性肝炎・肝硬変

「アルコールの飲みすぎで肝臓が悪くなる」ことはよく知られています。アルコール代謝で作られるアセトアルデヒドが肝臓を固く(肝線維化)する主要因とされ、慢性飲酒から病態が進行すると高度の肝硬変や肝臓が発症します。

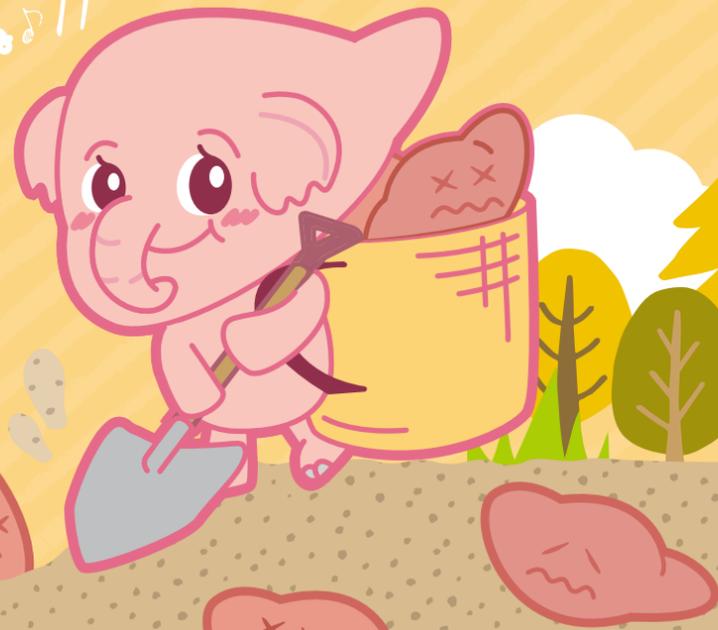
## 非アルコール性脂肪肝炎(NASH)

「アルコールを一切飲まないにも関わらず肝硬変になる」場合があります。そのような人は非アルコール性脂肪肝炎(NASH)かも知れません。アルコールが原因でない脂肪肝から肝炎や肝線維化に至ったのが非アルコール性脂肪肝炎(NASH)で、病態が進行すると高度の肝硬変や肝臓をきたします。

# 肝炎掘り起こしシステム

他科にかかられている患者さんで、手術前検査などで陽性となった場合、消化器内科を受診していただき、精密検査が受けられるよう院内で連携をとっています。

ぜひ検査してね♪



## 初回精密検査費用助成制度

大阪府では、肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方を対象に、初回精密検査を受けた際の検査費用の自己負担分を助成します。

この助成制度は**術前検査**や**妊婦健診**などの検査も対象となります。

**領収書・診療明細書は大事に保管しておきましょう!!**

きょうんゾウくんの  
おすすめレシピ

脂肪肝予防

肝臓病の食事のきほん

おいしいうえにヘルシーなんてすてきデシヨ



適切な体重を維持する

体重は消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスにて増減します。

脂肪肝の予防、改善には摂取エネルギーの見直しの必要の方が多いため。しかし、主食を減らし過ぎることはよくありません。野菜、きのこ、海藻類を増やし、食べごたえのある食事をしましょう。

菓子類、アルコール量に注意

摂取エネルギー過剰になりやすい要因として菓子類、アルコールの摂りすぎがあげられます。アルコールが原因の方は禁酒が必要です。

身体を動かす

食事療法のみでは予防、改善は難しいです。身体を動かすことにより、消費エネルギーの増加、筋肉量の維持をしましょう。ご自身に合った運動、ウォーキング、ストレッチを取り組んでみましょう。

※腹水貯留、食道静脈瘤、肝性脳症などの症状が著しい場合を除きます



### きのこのレンジマリネ

- 材料** (2人分)
- しめじ、エリンギ などのきのこ ..... 200g
  - オリーブオイル ..... 小さじ2杯
  - 酢 ..... 大さじ1杯
  - 砂糖 ..... 小さじ1/2杯
  - 粒マスタード ..... 小さじ1杯
  - 塩 ..... 2つまみ
  - こしょう ..... 少々



- 作り方**
- 調味料を全て合わせてマリネ液を作る。
  - エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは粗くほぐす。
  - 耐熱容器に入れラップをして600wで3~4分加熱する。
  - 耐熱容器に溜まった水分を捨て、きのこが熱いうちにマリネ液を加えてよく混ぜ冷ます。

栄養価 (1人当り) ◎90kcal ◎たんぱく質3g ◎脂質7g ◎食塩0.5g



### 鶏肉の塩こうじホイル焼き

- 材料** (2人分)
- 鶏むね肉皮なし ..... 200g
  - 塩こうじ ..... 大さじ1杯
  - 粉チーズ ..... 大さじ1杯
  - 玉葱 ..... 30g
  - ピーマン ..... 1個
  - ミニトマト ..... 3個
  - 粗びきこしょう ..... 少々



- 作り方**
- 鶏むね肉は薄めのそぎ切りにして、塩こうじにつけ込み15分程おく。
  - アルミホイルに薄くスライスした玉ねぎ、ピーマンを広げ1.と半分にしたミニトマトをのせる。
  - 2.の上から粉チーズと粗びきこしょうを振り、アルミホイルで包む。
  - 1000w 220℃のトースターで15~20分ほど加熱する。

栄養価 (1人当り) ◎160kcal ◎たんぱく質25g ◎脂質4g ◎食塩1.8g

\*レンジやトースターには機種によって異なるため、加熱時間は様子を見ながら調整ください。