



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

きかんゾウくんレター

肝疾患相談支援センターだより

肝臓と〇〇シリーズ 第1回

かんじんかなめ

肝腎要の肝臓と腎臓について

ウイルス性肝炎の
感染経路と感染予防方法

おすすめレシピ

うんどうすることもけんこうの
ひけつデシヨ♪



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

vol.

04

2022.10

きかんゾウくんレター

第4号 2022年10月発行

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

きかんゾウくんの^{キニナル}小話帳



肝腎要の「要」とは？



「肝腎要」(かんじんかなめ)ということばがあります。語源について調べたところ、「要」は扇の1本1本の木をつなぐ部品に由来していました。扇をひろげて腹部解剖の図を見比べていると、なるほど「肝臓」は消化管全体を束ねて全身とつなぐ、文字通り「要」の臓器であることがわかります。解剖学など存在しなかった時代に「肝腎要」ということばを創りだした先人達の慧眼に感嘆します。肝腎要の肝臓と腎臓を大切にしましょう！

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

性格

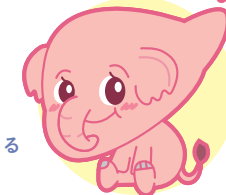
おとなしくて温厚な性格。体を守ってくれるやさしい子です。普段からあまり怒ったり大声を出したりすることがないので、周りから気づかれにくいのが悩みどころ。

座右の銘

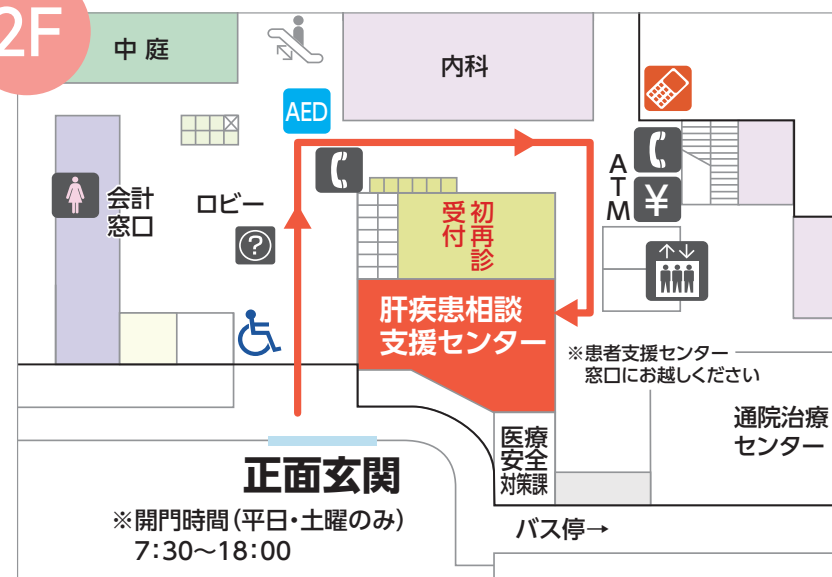
You ^{can} Do it!

あなたならボク(肝臓)を守ることができるよ!!ってことデシヨ。

どうぞ
よろしくデシヨ♪



2F



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/>

みなさまの^{お声}をお聞かせください

ご意見や今後取り上げてほしい内容など
みなさまのお声をお聞かせください。

きかんゾウくん への
メッセージも
お待ちしております！

CHECK!



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

肝腎要の肝臓と腎臓について

肝臓とさまざまな臓器とのかかわりについて、シリーズでとりあげていきます。

第1回目は肝腎要の肝臓と腎臓についてお話しします。

腎臓はどこにあるの？

腎臓はおなかの中の背中側（後腹膜といえます）に左右1対あります。そら豆のような形をしており、長径は約10cm、重さは100〜150グラムくらいです。右の腎臓は肝臓の真下にあり、腹部超音波検査（エコー）では肝臓と右腎を同時に観察して脂肪肝かどうかを診断する目安にします。

肝臓と腎臓のはたらきは？

肝臓と腎臓にはいろんな働きがありますが、共通する主な働きのひとつ

は、不要な老廃物の排泄です。肝臓は、油にとける性質（脂溶性）のある不要な物質を胆汁に溶かして腸管に分泌し、便として排泄します。一方、腎臓は、水に溶ける性質（水溶性）のある不要な物質を水分とともに尿として排泄します。腎臓の尿細管では水分やミネラルを再吸収し、血圧や血中塩分濃度を厳重にコントロールしています。

肝臓と腎臓の連携プレー

肝臓が合成するアルブミンは、血管内に水を保持し身体がむくむこと（浮腫）を防いでいます。腎臓にはア

肝臓と腎臓をいたわることが大切です



肝臓や腎臓がわるくなると

体内で不要となった薬剤やアンモニアなどが体外に排泄されていくのです。また、肝臓と腎臓は血圧の調整においても連携しています。もしも血圧が低下して腎臓における血流が低下すると、腎臓においてレニンが産生されます。肝臓（または脂肪細胞）でつくられたアンギオテンシノーゲンは、レニンによってアンギオテンシンとなり、さらに肺の血管内皮でつくられるACEという酵素でアンギオテンシンIIに変換されます。これ自体にも血管の収縮効果があり、血圧上昇作用がありますし、また、副腎という腎臓の上にある臓器に作用してアルドステロン産生を促します。アルドステロンは腎臓において塩分や水分の再吸収を促進することで血圧を上昇させる働きがあります。肝腎のみならず、肝、腎、肺、副腎という広範な連携プレーで血圧も適正に維持されているのです。

肝臓と腎臓の連携プレー



肝臓が機能不全状態（肝不全）になると、腎臓の働きも急速に悪化（腎不全）することがあります。これを肝腎症候群といい、有効な治療法がないのが現状です。肝臓病を早期発見し治療することで肝腎症候群への移行は阻止できます。肝腎要の肝臓と腎臓をいたわしましょう！

	肝臓	腎臓
重さ	1200〜1500 グラム	100〜150 グラム（×2個）
位置	腹腔内の上部〜右上	腹腔後方の左右（後腹膜臓器）
働き	薬剤・アルコール・アンモニア等の解毒、吸収した栄養分の代謝・貯蔵、血小板増殖因子産生	老廃物排泄、体内水分量調整、ミネラル濃度調整、血圧維持、赤血球増殖因子産生
機能にかかわるおもな血液検査項目	アルブミン、コリンエステラーゼ、総ビリルビン、プロトロンビン活性、アンモニア、尿素窒素、総コレステロール、血糖	クレアチニン、尿素窒素、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン、重炭酸イオン、アルブミン
障害時の尿検査項目	尿中ビリルビン+	尿蛋白+、尿潜血+
人工臓器	なし	あり
機能低下時の症状	食欲低下、からだがだるくなる、皮膚や目が黄色くなる、足や手がむくんで腫れる、おなかが張る、出血傾向、掻痒感など	食欲低下、からだがだるくなる、足や手がむくんで腫れる、貧血など

近畿大学医学部
消化器内科 講師
依田 広

ウイルス性肝炎の

感染経路と感染予防方法

肝炎とはどんな病気ですか？

肝炎という病気は、「肝臓に炎症が起きている状態」、すなわち肝臓の細胞が炎症によって、破壊されている状態になっている状況を指します。

肝炎が起こる原因としては、いくつか分かっていますが、一般には左記の通りに分類されています。

- ① ウイルスによるウイルス性肝炎
- ② アルコールによるアルコール性肝炎
- ③ 薬物や毒物、化学物質による薬剤性肝炎
- ④ 異物を排除するための免疫系が破綻して、自分自身を攻撃してしまうことによる自己免疫性肝炎



日本では、肝炎の多くが「ウイルス性肝炎」と言われています。

ウイルス性肝炎とは？

ウイルスはヒトの体内に侵入して増殖します。ウイルス性肝炎とは、肝臓特異的な肝炎ウイルスにヒトが感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。肝臓は他の臓器に比べて再生能力が高く、例えば手術で半分を切り取っても元の大きさまで再生できます。

逆に、ウイルス性肝炎になると徐々に肝臓の機能が失われ、ついには肝硬変や肝がんといった、再生不可能な病気に進行してしまいます。主な肝炎ウイルスにはA型・E型があり、なかでも、B型肝炎及びC型肝炎ウイルスの患者・感染者は合わせて300万人を超えており、国内最大の感染症とも言われています。

ウイルス性肝炎の

感染経路は？

肝炎ウイルスには口から入り、腸を通じて肝臓に運ばれるもの（経口感染）と傷ついた皮膚・粘膜や血管から入り、血流により肝臓に運ばれるもの（血液感染）とがあります。

A型・E型肝炎ウイルスは、ウイルスが口から入る、食べ物と一緒に感染する場合が多く、糞便中に出されたウイルスが手について感染することもあります。

B型・C型・D型肝炎ウイルスは、輸血・静脈注射で感染する事が多く、針刺し事故・性交渉・母児感染などでも感染することがあります。

感染予防は

どうすれば良いですか？

B型及びC型肝炎ウイルスは、主に血液によって人から人へと感染します。感染を防ぐには、他人の血液に安易に触れないようにすることが重要です。またB型肝炎ウイルスは、ウイルスに感染している人との性交渉で感染することもあります。例えば左記の行為に注意が必要です。

感染リスクのある行為

- ① 歯ブラシ・カミソリなど血液がついている可能性のあるものを他の人と共用しない
- ② 他の人の血液に触るときは、ゴム手袋を着ける
- ③ 注射器や注射針の共用を行わない
- ④ 入れ墨やピアスをするときは、適切に消毒された器具であることを必ず確かめる
- ⑤ 性行為にはコンドームを使用する

※ B型肝炎は、予防接種（任意接種）もあります。（C型肝炎の予防接種はありません）

感染リスクのない行為

- ① くしゃみ
- ② 握手をする
- ③ 食器の共用
- ④ 同じお風呂やトイレの利用 など

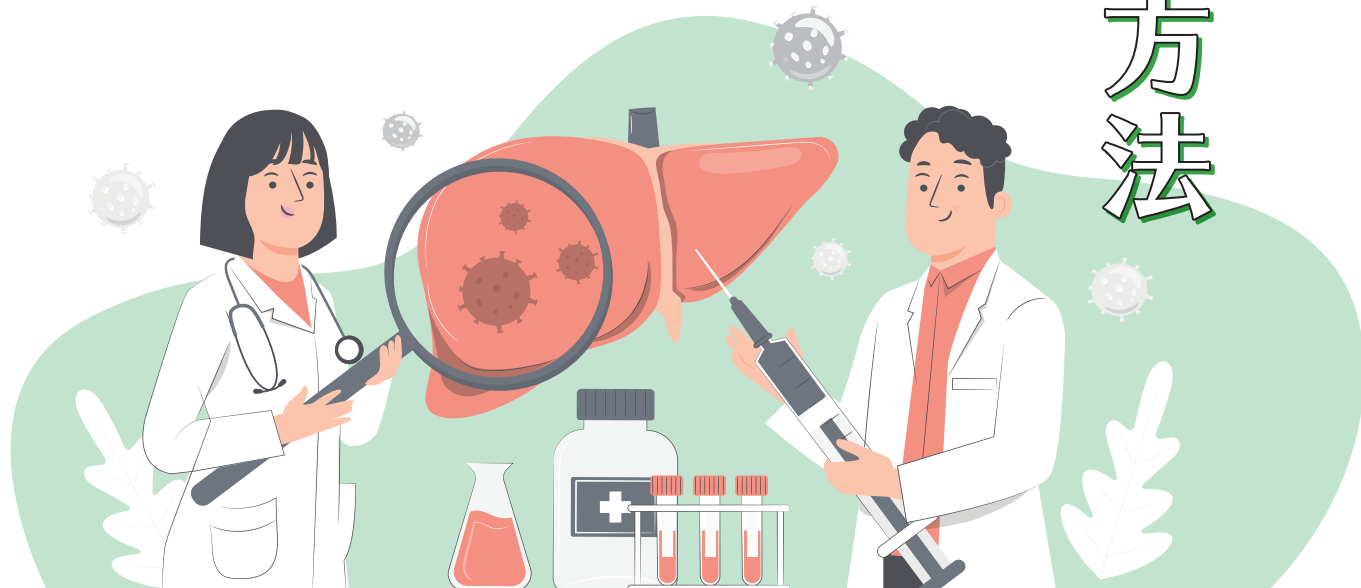


肝炎ウイルスは空気感染はしません。正しい理解が必要です。

肝炎ウイルスは空気感染しませんので左記の様な行為では、感染しませんので正しい理解が必要です。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液を採取してわずかな時間の検査で、数週間で結果を知ることができるので感染が疑われる場合は、早めに治療を受けられるように、肝炎ウイルス検査を受けることをお勧めします。

近畿大学医学部
消化器内科 特命准教授
萩原 智



肝臓と腎臓にいい栄養について

肝臓病から腎臓が悪くなる頃には、腹水貯留、食欲低下、低栄養がみられることが多いです。普段から血圧を適正に保ち、腎臓を悪くしないことと、食事から十分にエネルギーを確保することが大切です。

腎臓を悪くしない

腎臓を悪くしないための栄養管理の重要なポイントは食塩摂取が過剰とならないことです。食塩摂取が過剰となれば、高血圧症を発症させ慢性腎臓病につながります。ここの食塩は塩化ナトリウムを指します。血圧上昇のメカニズムは、食塩の摂取過剰により、血液中のナトリウム濃度が濃くなり、身体はナトリウム濃度を一定に保とうとするために、血管の外にある水が血管の中に引き込まれ、血液の量が増えます。血液量が増えることで血管の壁に圧力がかかり、血圧が上昇します。

食塩を控える

食塩摂取過剰は血圧を上昇し、腎臓を悪くするだけでなく、腹水貯留につながります。食塩摂取過剰となる食品、料理、食べ方に当てはまりません。

当てはまれば要注意！

- みそ汁など汁物をよく飲む
- 麺類の汁を飲む
- 漬物・干物・練り製品・肉加工品等の加工食品をよく食べる
- おかずをたくさん食べる
- 醤油・ソースをよくかける
- 外食・総菜の利用が多い



おにぎり 3 種（1 人分）

材料

青しそとろろおにぎり	おかかごまおにぎり	コーンバターおにぎり
米飯…………… 80g	米飯…………… 80g	米飯…………… 80g
青しそ…………… 0.5 枚	花かつお…………… 適量	コーン缶…………… 15g
とろろ昆布…………… 適量	すりごま…………… 適量	バター…………… 1cm 角
塩…………… 1 つかみ	醤油…………… 小さじ 1/2	塩…………… 1 つかみ

作り方

ご飯は炊きたて、又はレンジで温めなおしておく。

- | | | |
|--|--|--|
| 青しそとろろおにぎり
1 青しそはせん切りにし、ごはん混ぜ込みおにぎりを作る。
2 にぎったおにぎりにとろろこんぶを巻く。 | おかかごまおにぎり
1 白ごま、花かつお、しょうゆを合わせてご飯に混ぜ込みおにぎりを作る。 | コーンバターおにぎり
1 コーン缶は水気を切っておく。
2 ご飯にコーン缶、バターを混ぜ込みおにぎりを作る |
|--|--|--|

栄養価 (1 人当り)	◎430kcal ◎たんぱく質 7g ◎糖質 85g ◎食塩 1.5g
----------------	--

※おにぎりのみ

組み合わせ例

だしまき卵と青菜のポン酢和え

おにぎりたべて
がんきになるデシヨ



エネルギー確保
食欲低下時に摂取しやすいものは、果物、ゼリーのような口当たりのよいものが食べやすいですが、十分なエネルギーを確保できません。エネルギーを確保するためには、米飯、麺類、パンのような主食を摂ることが大切です。今回は食欲低下時でも食べやすいおにぎりのレシピを紹介します。



B型・C型 肝炎ウイルス性 / 肝がん・重度肝硬変の医療費は、助成が受けられます!!

今すぐチェック!
医療費が月1万円に
抑えられる制度です!

通院治療費も対象!
入院または通院で3月目から!

肝疾患相談支援センター
イメージキャラクター
きやんゾウくん

肝がん・重度肝硬変患者さん向けの 医療費の助成要件が緩和されました。

助成要件

- ・B型、C型肝炎ウイルス性肝がんもしくは重度肝硬変と診断され、入院治療もしくは化学療法による外来治療を受けている
- ・世帯年収370万円以下
- ・高額医療費の限度額を超えた月が入院又は通院で過去1年間の間に2回ある場合に、3回目からの自己負担額が月1万円に減額

肝疾患相談支援センター
イメージキャラクター
おさむ先生

近畿大学病院
KINDAI UNIVERSITY HOSPITAL

肝疾患相談支援センター

☎ 072-366-0221 (内線) 3892

《受付》月～金曜日 9:00～17:00
祝日・創立記念日 (11/5)、年末年始除く

2 階正面玄関より右手にお進みいただき、つきあたりを右へお進みください。