



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

vol.
06
2023.9

肝臓と〇〇シリーズ 第3回

肝臓と皮膚について

自己免疫性肝疾患①
自己免疫性肝炎について

おすすめレシピ

読書の秋だから
読みましょ!
"かく"のはよくないデショ

かいちゃダメだよ!

スコク、カユイ!

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

きかんゾウくんレター

第6号 2023年9月号

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

きかんゾウくんの 小話帳

肝臓は再生する

臓器の一部が失われた後に、細胞が分裂して増えたり、分化(多様な細胞にわかれること)したりすることを臓器の「再生」といいます。肝臓は再生力がつよい臓器であり、肝細胞が肝炎ウイルスやお酒の影響でこわされてしまい失われても、急速に分裂してもとの細胞数が維持されます。ギリシャ神話には、プロメテウスがハゲタカに毎日肝臓をついばまれても、每晚肝臓が再生したと書かれています。太古の時代から肝臓が再生することが知られていたのかもしれませんが。ただし、肝細胞のダメージがすぎるとき(劇症肝炎または急性肝不全)には再生が追いつかないことがありますし、肝臓が硬くなっている(肝硬変)場合には再生力は低下しています。肝臓をいたわりましょう。

YouTube 配信 肝臓病教室

あなたの肝臓を守るために
肝炎・肝がんについて知ろう!



肥満がひき起こす肝臓の病気

近畿大学医学部 消化器内科
医学部講師
南 康範

視聴はコチラ▶



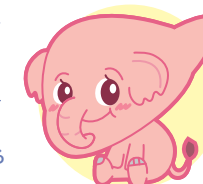
A型肝炎とE型肝炎について

近畿大学病院 消化器内科
医学部講師
依田 広

視聴はコチラ▶



どうぞ
よろしくデショ♪

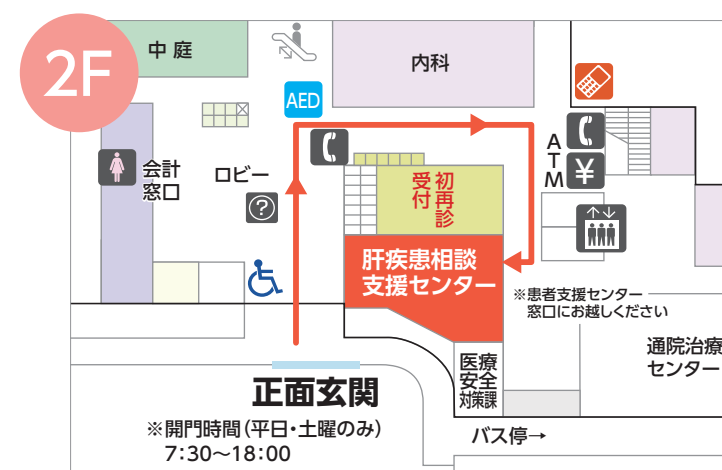


肝疾患相談支援センター イメージキャラクター
きかんゾウくん

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

can
You 肝 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。



Voice
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!

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

抗ヒスタミン薬という飲み薬や、鎮痒性外用薬であるオイラックス®やレスタミン®といった塗り薬が一般的な治療となります。他には特別な紫外線を浴びる紫外線治療が有効となることもあります。また、かゆみにより皮膚を掻くことで湿疹が出来る掻破性湿疹が生じた場合には、ステロイドの塗り薬を使います。また皮膚掻痒症の患者さんのなかで、慢性肝疾患がある人、または血液透析を行っている人にはナルフラフィン塩酸塩(レミツチ®)という飲み薬を使うことがあります。慢性肝疾患のある皮膚掻痒症の患者さんのうち、60%以上にナルフラフィン塩酸塩が効果的であったという報告があります※2。薬での治療も大切ですが日常生活でのスキンケアも非常に重要です。皮膚が乾燥していることでかゆみがさらに

皮膚掻痒症の治療法とは？



難治性であることも少なくありません。先程紹介した治療法は根本的な治療ではなく、あくまで病気の症状を和らげる対処療法となります。薬をうまく使って、スキンケアや日常生活に気をつけてかゆみを和らげることが大切です。

皮膚掻痒症は治るの？

ひどくなることもあり、その場合は保湿剤を使います。また、一般的に身体が温まるとかゆみがひどくなるので、かゆみがひどいときは身体が温まる運動や場所は避けるといいでしょう。



近畿大学医学部 皮膚科学教室 専攻医
宮脇 佳代

2020年 金沢医科大学 卒業
2020年 府中病院 初期研修医
2022年 近畿大学医学部皮膚科学教室 専攻医

参考文献
※1 中年田誠, 肝・胆道系疾患, 臨床と研究 2022; 99 (3): 51-54
※2 Norio Akuta, et al. Predictors of pruritus in patients with chronic liver disease and usefulness of nalfurafine hydrochloride. Hepatology Research 2018; 48: 445-50

【監修】
近畿大学医学部
皮膚科学教室 主任教授
大塚 篤司

近畿大学医学部
皮膚科学教室 専攻医
宮脇 佳代



皮膚掻痒症とは？

皮膚掻痒症とは、発疹を認めないにもかかわらずかゆみを訴える疾患、つまり、ぶつぶつがないのに肌がかゆくなる病気のことです。皮膚科ではよくみる病気であり、一般的な皮膚疾患の1つです。原因は様々で、薬の影響によるもの、加齢によるもの、腎疾患や肝疾患、血液疾患などの内臓疾患によるものなどがあります。原因がわからないものを特発性と呼びます。

肝臓と皮膚のかゆみは関係あるの？

あまりしつくりこないかもしれませんが、肝疾患によって皮膚掻痒症を発症することがあります。胆汁がうっ滞することがかゆみが生じるといわれていますが、他にも様々な因子が複雑に絡んでいます。慢性肝・胆道疾患におけるかゆみの頻度は、多少ばらつきはありますが全体の約30-40%認めると報告されています※1。

肝臓と〇〇シリーズ 第3回 肝臓と皮膚について

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3回目は肝臓と皮膚についてお話しします。



自己免疫性 肝炎について

自己免疫性肝炎は、厚生労働省の定める指定難病の一つです。基準を満たせば医療費助成の対象となります。くわしくは、肝疾患相談支援センター、または、地元の保健所等にお問い合わせください。

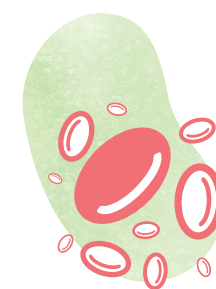


1 自己免疫とは？

体内に侵入したウイルスや細菌をやっつける防御機構を免疫といいます。「自己免疫」というのは、病原体が感染しているわけでもないのに、免疫が自分自身の臓器を攻撃してしまうことを指します。自己免疫による肝臓の病気を自己免疫性肝疾患といい、主なものとして自己免疫性肝炎と原発性胆汁性胆管炎があります。今回は自己免疫性肝炎についてお話しします。

2 自己免疫性肝炎とは？

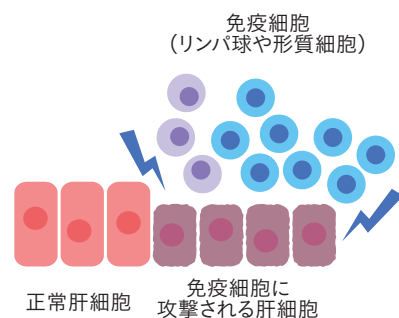
肝臓の中にあるもつとも多い細胞である肝細胞が、自己免疫でこわされてしまう病気です。中年以降の女性に多く、白血球の血液型のひとつであるHLA・DR4と関連があると言われていますが、かならずしも遺伝するわけではなく、根本的な原因は不明です。



3 自覚症状や検査は？

食欲がすこし低下する、あるいはからだがだるい、疲れやすいといった症状のこともあります。初期には自覚症状のないことが多いです。慢性的な関節の痛み（慢性関節リウマチ）や目や口の中の渇き（シェーグレン症候群）などの他の自己免疫性疾患を合併していることもあります。検診や定期的な受診での肝酵素（AST、ALT）が高値の場合、ウイルス性肝炎や脂肪肝が否定でき、

免疫グロブリンG（IgG）高値や抗核抗体（ANA）が陽性であれば自己免疫性肝炎を疑います。確実な診断のためには、超音波検査でみながら肝組織を採取し、肝細胞がリンパ球で攻撃されているかどうかなどを顕微鏡で詳しく観察する、肝生検という検査をおこないます。



4 治療法と副作用は？

免疫力を抑制するはたらきをもつ副腎皮質ステロイド（プレドニゾロン）の内服が有効です。最初のうちは多い用量で投与し、効果をみながらゆっくりと減量していきます。このお薬には不眠、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症、免疫力低下による感染症（カビやサイトメガロウイルスなど）、骨粗鬆症など多くの副作用があります。副作用に十分注意しながら治療をおこないます。補助的にウルソデオキシコール酸の内服を併用することがあります。

5 ステロイドが効きにくい場合は？

ステロイドの効果がみられない場合や、ステロイドを減量して肝炎が悪化するようなときは、免疫抑制作用のあるアザチオプリンの内服をすることがあります。まれに白血球の著明な減少や脱毛がおこることがありますが、これらの副作用を予測す

6 治療しないとどうなってしまうの？

長期的に肝臓の炎症が持続すると肝臓が硬くなり肝硬変に至ります。炎症の程度によっては短期間で急性肝不全に至ります。急性肝不全になれば、現代の科学技術でも人工肝臓はなく、肝移植でしか救命することができないことがあります。早期に診断と治療をおこない、肝臓を守りぬくことが大切です。

早期の診断と治療で
肝臓を守りましょう！

近畿大学医学部
消化器内科 医学部講師
依田 広



病気になったらどんな料理をたべたらいいの？ 肝臓にやさしい料理ってどんなもの？



ステロイド療法中に気をつける栄養・食事とは

ステロイド薬は、自己免疫性肝疾患以外にも、慢性関節リウマチ、腎臓病、アレルギーなど様々な疾患に対して投与されます。副作用の中には栄養に関するものがあります。

ステロイド薬の副作用

ステロイド糖尿病

肝臓でアミノ酸や脂質から糖質（グルコース）を作る代謝が亢進すること、骨格筋や脂肪組織で糖質がうまく使えないことにより血糖値が上昇します。

脂質異常症

食欲亢進、過食、肝臓や脂肪組織において脂肪が分解されることにより、血中にコレステロールや中性脂肪が増えます。

骨粗しょう症

カルシウムの吸収を抑え、尿中のカルシウム排泄量を増加させるため、骨密度が低くなります。

食事療法の実際

ステロイド糖尿病には間食を控え、糖の代謝に係る食物繊維、ビタミン、ミネラルの多い野菜・きのこ・海藻類を毎食取り入れることが大切です。脂質異常症には野菜・きのこ・海藻類に加え、主食は未精製の玄米等を加える、副食は多価不飽和脂肪酸の多い青魚を積極的に取り入れます。骨粗しょう症予防にはカルシウム、ビタミンDを多く含む小魚とカルシウムの吸収に必要なビタミンKの多い緑色野菜等の食品を取り入れることが重要です。今回、青魚と野菜と一緒に食べられる南蛮漬、骨粗しょう症予防に必要な栄養素が摂れる青菜の和え物をご紹介します。



調理師 植田茜



管理栄養士 宮田紘世

ワタシたちが
考えました！



さばの焼き南蛮漬け

材料 (2人分)

さば……………半身1枚
塩……………1つまみ
片栗粉……………大さじ1杯
オリーブ油……………大さじ1杯
玉葱……………60g
赤パプリカ……………15g
黄パプリカ……………15g
みょうが……………1個
大葉……………2枚

(A)

酢……………大さじ3杯
砂糖……………小さじ2杯
濃口しょうゆ……………小さじ1.5杯
赤とうがらし……………適量

ポイント

- Aは調味酢に置き換えも出来ます
- 片栗粉をまぶして焼くことで漬けダレの味がからみやすくなります
- 漬け込む時間は好みで調整ください
- 冷やすとさらにおいしくなります

栄養価 (1人当り) | ◎290kcal ◎たんぱく質17g ◎脂質21g
◎食物繊維1.0g ◎食塩1.0g



小松菜としらすの海苔和え

材料 (2人分)

小松菜……………120g めんつゆストレート……………大さじ2杯
しめじ……………40g 焼きのり……………1/2枚
しらす干し……………30g

作り方

- 1 小松菜は塩を少し加えたお湯で茹でて、冷水にさらし、水気をしぼって4cm程度に切る。
- 2 しめじは耐熱容器に入れレンジで加熱する。
- 3 ポウルに1.2.しらす干し、めんつゆを入れてよく混ぜ、のりを食べやすい大きさに切り、さっと混ぜ合わせる。

栄養価 (1人当り) | ◎40kcal ◎たんぱく質5g ◎脂質0.5g
◎食物繊維2.5g ◎食塩0.8g



カルシウムとビタミンが
いっぱいこれるデシヨ



大阪府民のみなさまへ

B型C型肝炎ウイルス感染を原因とする慢性肝炎・肝硬変・肝がんの方を対象とした医療費助成制度のご案内

肝炎ウイルス検査で陽性が判明した方

1

肝炎初回精密検査費用助成事業

初回の精密検査費用の助成が受けられます。

府・市町村が実施する肝炎ウイルス検査のほか、職場健診・妊婦健診・手術前1年以内に実施した肝炎ウイルス検査で陽性が判明した方が対象です。血液検査、腹部エコー検査等の医療費の一部を助成します。ただし、大阪府肝炎専門医療機関で受けた初回の精密検査に限ります。

※健康保険適用医療のみ対象です。

2

肝炎治療医療費援助事業／肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業

治療が必要になったら、医療費の一部の助成が受けられます。

診断名や治療内容によって制度が異なります

診断名

慢性肝炎・肝硬変

【対象医療】

- 核酸アナログ製剤治療
- インターフェロン治療
- インタフェロンフリー治療

※健康保険適用医療のみ対象です。

肝炎治療医療費援助事業

診断名

肝がん・重度肝硬変

【対象医療】

- 肝がん・重度肝硬変に対する入院治療
- 肝がんに対する通院治療(分子標的薬を用いた化学療法と肝動注化学療法)

※所得制限あり、健康保険適用医療のみ対象です。

肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業

平成30年
12月から
開始しました

3

肝炎定期検査費用助成事業

治療終了後などの、経過観察のための定期検査費用の助成が受けられます。

「慢性肝炎・肝硬変・肝がん」と診断されている方が対象です。血液検査、腹部エコー検査等の医療費の一部を助成します。ただし、大阪府肝炎専門医療機関で受けた検査に限ります。

※所得制限あり、回数制限あり(年度2回まで、健康保険適用医療のみ対象です)。

制度の詳細は、大阪府ホームページ「肝炎対策」をご覧ください