

「脂肪肝の新しい概念」

健康管理センター

「JA農機フェア2025に参加しました!!」

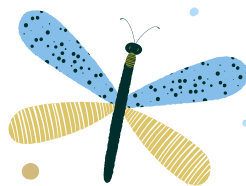
介護老人保健施設シエモア鶴見

「母の日・父の日と七夕」

健康のワンポイント

「暑さに負けない体づくりを」

すこやか
Sukoyaka



豊後高田市
長崎鼻ひまわり畑

2025. August

Vol. 623

広報誌「厚生連だより」

脂肪肝の新しい概念

肝疾患センター長 大河原 均

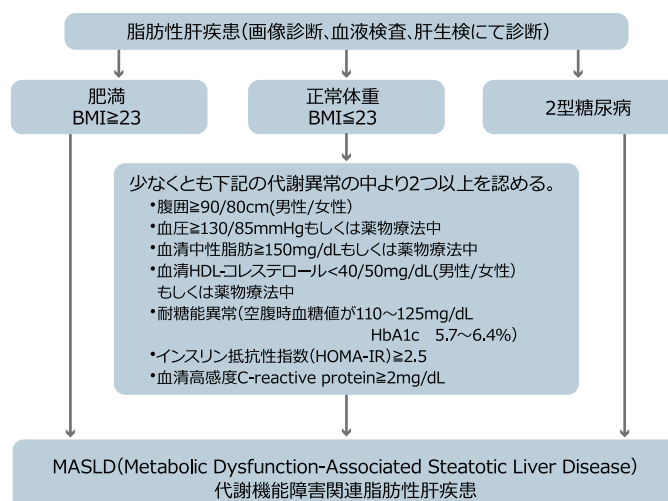
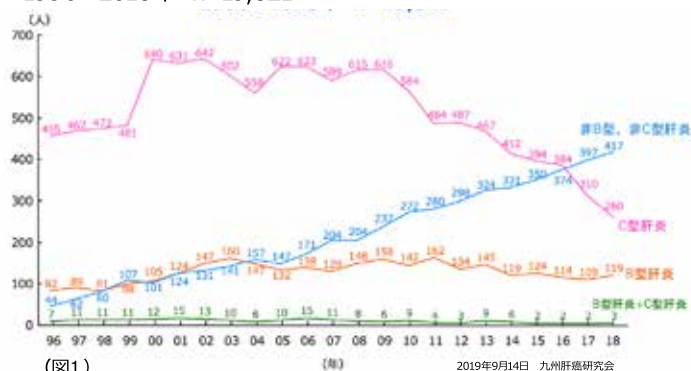


はじめに

肝臓疾患の主流であったウイルス性肝炎は、内服薬の進歩によりC型肝炎は最短8週間の内服にてほぼ100%完治が期待でき、B型肝炎も内服にてウイルスの増殖を抑え、肝炎を鎮静化することが可能となりました。その一方で脂肪性肝疾患は世界中で最も有病率の高い肝臓病となっています。

肝がんの原因も2016年からC型肝炎ウイルスに代わり肝炎ウイルス感染のない症例からの肝がんの発生が1位となっています。そのほとんどがアルコール性肝障害や脂肪肝によるものです。(図1)

ウイルス起因別肝がん患者の年次推移
1996~2018年 n=19,821

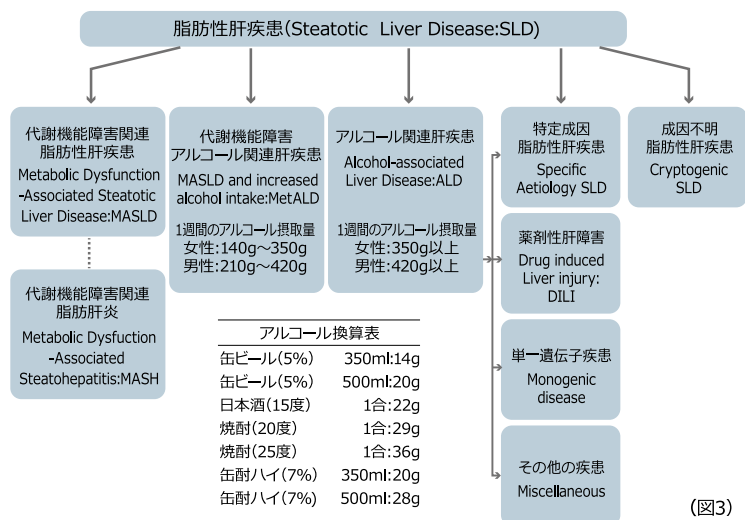


脂肪肝は今まではアルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪性肝疾患に大きく分けられていました。この非アルコール性脂肪性肝疾患(Non-Alcoholic Fatty Liver disease:NAFLD)の中に肝硬変や肝がんに行進する非アルコール性脂肪性肝炎(Non-Alcoholic-Steatohepatitis:NASH)と進行しない非アルコール性脂肪肝(Non-Alcoholic Fatty Liver:NAFL)が含まれています。NASHとNAFLDの病態の違いに

リスク因子である肥満や糖尿病、代謝異常が関与していることやアルコールや脂肪性といった用語が不適切な用語と見なされ欧米の学会や日本肝臓学会にて2023年よりNAFLDから MASLD (Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease)「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患」へ、NASHからMASH(Metabolic Dysfunction-Associated Steatohepatitis)「代謝性機能障害関連性脂肪肝炎」へと名称が変更になりました。(図2)

脂肪性肝疾患(SLD)の診断

肝臓内に全体重量の5%を超える脂肪貯留を認める状態が脂肪肝と定義されています。その原因はアルコールと代謝機能障害の2つの要素が大きな成因とされています。アルコールを飲まないのに肝機能異常を指摘され、肥満や高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症等の代謝障害を有する方は、MASLDと診断され、更に肝臓の線維化が進み肝硬変や肝がんの危険性が高まるMASHへと進展する可能性があります。(図3)



(図3)

脂肪肝の診断には腹部超音波検査が有用です。腹部超音波検査では、脂肪肝は肝臓が白く描出され、腎臓の皮質と比較するとコントラストが生じることにより診断は容易です。腹部CT検査では、脂肪肝は逆に黒く描出されます。現在腹部超音波検査では、脂肪肝の診断だけでなく、肝臓の硬さを測定する事で、肝臓の線維化を判定することも可能となっています。(図4)(図5)

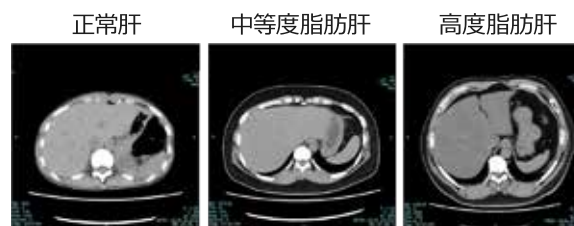
腹部超音波検査での脂肪肝の画像



肝臓が白く描出され、腎臓との区別が容易になります。

(図4)

正常肝と脂肪肝のCTでの比較



脂肪肝のCT所見は、肝臓が周囲の臓器と比べて、黒くなっているのが特徴です。

(図5)

脂肪性肝疾患からMASLD、MASHへの進行

肝臓は代謝を司る重要な臓器であり、消化管から吸収した糖質をグリコーゲンに変換して肝臓に蓄えます。それが過剰になると今度は脂質に変換し蓄積しようとし、細胞内に蓄積できるのは中性脂肪であり、これが脂肪肝に見られる脂肪滴です。脂質合成の中間産物である脂肪酸には細胞障害性を有するものがあり、また脂質の分解過程において、活性酸素を生じることで肝細胞を障害する一因となります。肝細胞の障害が続くことで、肝炎となり肝臓の線維化が起こり進行すれば更に肝硬変や肝がんを発症する原因になります。

肝臓の線維化を評価する方法としては、肝生検が望ましいのですが、現在では腹部超音波検査で、肝臓の硬さを測定でき、採血により判断することも可能です。

採血ではFib-4 Indexが簡易で有用です。年齢、AST、ALT、血小板数から計算される指数で2.67以上は注意が必要で定期的な経過観察を受けられることをお勧めします。(Fib-4 Index=(年齢×AST)/(血小板数×√ALT)で計算できます。)鶴見病院では、血液、生化学検査を同時に受けられた方は自動的に計算、表示されるようになっております。

MASLDの合併症

MASLDはメタボリックシンドロームが背景にあることにより、心血管系疾患(虚血性心疾患、心臓弁膜症、不整脈、心不全、高血圧、脳卒中)や悪性疾患(肝臓がん、大腸がん、子宮体がん、胆嚢がん、腎がん、甲状腺がん、食道がん)、肝疾患(肝がん、肝性脳症、食道胃静脈瘤、腹水、黄疸)を招くリスクがあり、肝臓以外の病気についても注意が必要です。特に採血にてFib-4 Indexが2.67以上、血小板数が20万以下の方で、肥満や生活習慣病を有する方は定期的な検査が必要です。

MASLDの治療

食事療法と運動療法により体重をコントロールすることが大切です。BMI:25以上の肥満の人は7%痩せれば、MASHが改善し、10%痩せれば肝臓の線維化も改善するとの報告もあります。MASLDと診断された方の食事療法として1日の摂取カロリーは、理想体重を基に25kcal/kg×理想体重/日が推奨されています。(理想体重の計算式:身長(m)×身長(m)×22)

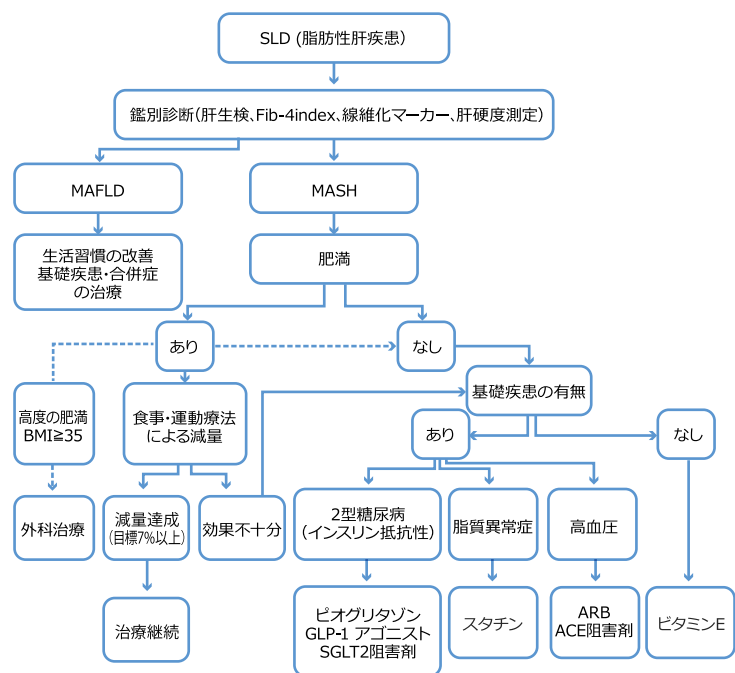
食事は1日3食バランス良く摂ることが望ましく、その内容は炭水化物を50%~60%、脂質を20%~25%を基準に、豆類や海藻、魚類の多い伝統的な日本食の摂取が肝臓の線維化を抑えると報告されております。

運動療法では、有酸素運動やレジスタンス運動が勧められています。

有酸素運動とは軽~中程度の負荷がかかる運動を長時間継続して行う運動です。具体的には

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクスなどがあります。レジスタンス運動とは筋肉トレーニングのひとつで、筋肉に負荷をかけて行う運動です。具体的には、スクワット、腕立て伏せ、ダンベルを使った運動を繰り返す行う運動です。1日に中等度であれば20分~40分程度、高強度であれば、10分~20分程度の有酸素運動とレジスタンス運動の両方をお勧めします。薬物療法としては生活習慣病(高血圧、脂質異常、糖尿病等)を合併されている方は、それぞれの疾患の薬物治療が必要です。現在はまだMASLDに特化して認可された薬剤はありません。現在治験が行われており、治療薬の認可が今後待たれます。(図6)

MAFLD/MASH 治療のフローチャート



(図6)

日本消化器病学会・日本肝臓学会 NAFLD/MASH 診療ガイドライン2020 より改編

まとめ

日本人の成人の約25%がMASLDを有すると言われています。脂肪肝と診断され、肥満や生活習慣病を有する方は放置するとMASHへ進行し肝臓疾患だけでなく、心血管系疾患や悪性疾患を合併するリスクが高くなります。

BMI値:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)を確認され、25を超えている方は、現在の体重の7%の減量を目標に、生活習慣病を有する方は、内服治療や定期的な検査を今後受けられることをお勧めします。

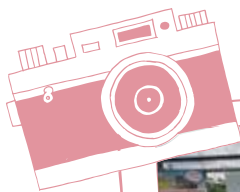




7月11日（金）から12日（土）にかけて、クラサスドーム大分で開催された「JA農機フェア2025」に参加しました。大分県厚生連健康管理センターは、保健師による血圧測定や健康相談、事務員による健康診断の受診案内を行いました。ブースに訪れた多くの方が保健師との会話を楽しみ、健康診断の必要性について興味深く話を聞かれました。

会場では農機展示販売のほか、産地直送のJAマルシェ、こども神楽などのステージイベントも行われ、大勢の人で賑わいました。

大分県厚生連健康管理センターではJAグループと連携して、組合員や地域住民の皆さまの健康維持に貢献できるよう、今後も活動を続けてまいります。



新規検査のお知らせ

大分県厚生連健康管理センターでは8月より新規の検査、新規のドックコースを始めました。詳しくは下記までお問い合わせください。

□ AI健康サポート検査

血液検査情報と生活習慣、家族歴等の情報を学術的、医学的、統計的にAIで分析し、生活習慣病リスクを回避するため、お一人お一人のライフスタイルに合った改善情報を提供する検査です。

□ 視野検査

緑内障は、40歳以上の方で20人に1人が罹患の可能性がある目の病気です。初期段階では自覚症状がないことが多いのが特徴です。早期発見のため、視野（見える範囲）が正常かを調べる検査です。

□ からだの老化度チェック（ドックコース）

体の血管年齢、骨年齢、脳年齢、ホルモン年齢等を測定し、どの項目が実年齢より若いか衰えているかを判断し、現在の状態を詳しく知ることのできる新たなドックコースです。





◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ おとうさん・おかあさん いつもありがとう ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

入所フロアでは、5月の『母の日』、6月の『父の日』にちなんで、スタッフからご利用者さまへ日頃の感謝を言葉にしたメッセージカードを送らせていただきました。カードを傍らに写真を撮らせていただきましたが、みなさん明るい表情を見せてくださりスタッフ一同とてもうれしく思いました。

ご利用者さまのことを、いろいろなことを教えてくれる「お父さん」「お母さん」と感じている我々スタッフは、ご利用者さまの背中を見ながら人として成長していきたいと改めて感じるイベントとなりました。



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 短冊に願いを込めて ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

デイケアで、恒例の七夕の飾りつけを行いました。

毎年作っているのですが、スタッフもご利用者さまも作り方を忘れて、折り紙の折り方を思い出すことに苦戦するところから始まりました。今年もご利用者さまが作ったさまざまな飾りと、願い事を書いた短冊をたくさん飾り付けてすてきな七夕飾りが出来ました。

スタッフ一同からは、シェモア鶴見をご利用の皆様ならびにご家族様の健康といつまでも笑顔でいられますよう短冊に願いを込めました。



農民の健康を創る会の永岡議員が来会されました



7月11日、農民の健康を創る会幹事長代理である永岡桂子衆議院議員が当厚生連に来会され、垣迫理事長および加賀院長とともに、地域医療の現状と課題について意見交換を行いました。

会談では、地域に根ざした医療体制の維持・強化や、医療従事者の確保、福祉との連携など多岐にわたるテーマについて活発な対話が交わされました。

永岡議員からは、地域医療に対する深い理解と支援の姿勢が示され、今後の政策への反映にも意欲が語られました。

会談後には、全員で記念撮影も行われ、和やかなひとときとなりました。

食事療養科だより

【夏バテ予防の食事について】

夏の暑さで食欲が落ちていませんか？毎日の食事を少し意識するだけで、夏を元気に過ごすことができます。

夏バテを防ぐ
食事のポイント

① 1日3食しっかり食べる

暑くて食欲がなくなると、食事を抜いてしまいがちですが、エネルギー不足でさらに疲れやすくなります。1日3回、規則正しい食事を心がけましょう。

② たんぱく質を毎食取り入れる

体力維持には筋肉の材料となるたんぱく質が大切です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを毎食取り入れるようにしましょう。

③ ビタミン・ミネラルで疲労回復

ビタミンB1(豚肉・枝豆・玄米など)や、クエン酸(酢・レモン・梅干しなど)は、疲労回復に効果的です。色とりどりの野菜や果物を取り入れましょう。

④ 冷たい物のとりすぎに注意

冷たい飲み物やアイスのとりすぎは、胃腸の働きを弱め、さらに夏バテの原因になります。温かいスープや常温の飲み物も意識して取り入れましょう。

⑤ 水分補給を忘れずに

脱水は体力低下のもとです。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。特に高齢の方は、意識して水や麦茶などを飲むようにしましょう。



冷製トマトラーメン風

トマトの酸味とだしの旨みが合わさって、さっぱりと食べやすく仕上がっています。ビタミンCやリコピンを含むトマトは、紫外線対策にも役立ちます。

材料		分量 (2人分)	
中華麺	2玉	トマトジュース(食塩無添加)	200ml
トマト(ざく切り or すりおろし)	1個	水	100ml
鶏ささみ	2本	鶏がらスープの素	小さじ1
きゅうり	1本	レモン汁	大さじ1
大葉	(お好みで) 2枚	醤油	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1	おろしにんにく・おろししょうが	各少々
		塩・こしょう	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	341kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	4.2g
炭水化物	53.8g
塩分	1.4g

作り方

- ① スープ…トマトとスープの材料を全てボウルで混ぜて冷蔵庫で冷やす(15分以上)。
- ② 鶏ささみ…酒少々をふり、ラップしてレンジ加熱(600Wで約2分)。粗熱が取れたらほぐす。
- ③ 麺…中華麺を茹でて冷水で冷やし、水気を切る。
- ④ 盛り付け…麺を器に盛り、スープを注ぐ。鶏ささみ・きゅうり・大葉などお好みでトッピング。オリーブオイルをひとまわしすると風味が引き立ちます。

暑さに負けない体づくりを

8月は気温・湿度ともに高く、体への負担が大きくなる時期です。熱中症や夏バテを防ぐために、次の4つのポイントを意識しましょう。



1 こまめな水分補給を

暑さで汗をかくと、体から水分と塩分が失われます。喉が渇く前に、こまめに水や麦茶を飲みましょう。屋内でも脱水のリスクがあります。高齢の方は特に注意が必要です。なお、カフェインを含むお茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるため、補給には適しません。

2 バランスのよい食事を

暑さで食欲が落ちると、栄養不足や胃腸の働きの低下を招き、体がだるくなる原因になります。冷たいもののばかりに頼らず、野菜や肉・魚・豆腐などを取り入れて、栄養バランスを意識しましょう。消化のよいメニューを選ぶのもおすすめです。

3 よく眠って体を休めましょう

暑さで寝苦しい夜が続くと、体に疲れがたまり、免疫力が落ちやすくなります。エアコンや扇風機を上手にを使って快適な室温を保ち、睡眠の質を高めましょう。寝る前のぬるめの入浴も効果的です。

4 室内でも熱中症対策を

「屋内にいたのに熱中症になった」というケースは年々増えています。昼間はカーテンで日差しを遮り、エアコンで室温を28℃以下に保ちましょう。扇風機と併用すると効果的です。

毎日のちょっとした工夫が、夏を元気に過ごす秘けつです。体調の変化に気を配りながら、無理せず夏を乗り切りましょう。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	249
		姫島	14
		杵築	212
		山香	2
	中部エリア	大分	82
		由布	19
	南部エリア	臼杵	98
		野津	10
		佐伯	23
	豊肥エリア	豊後大野	34
		竹田	41
	北部エリア	豊後高田	48
		中津	59
		宇佐	45
		安心院	6
	西部エリア	日田	12
		玖珠	60
		九重	6
JA べっぴん日出			164
大分大山町農協			0
JA 下郷			0
合 計			1,184
6月受診者数			4,946

編集後記

今月号では「脂肪肝」についてご紹介しました。食べすぎや運動不足など、日頃の生活が原因になることも多く、自分には関係ないと思っていても実は注意が必要な病気です。脂肪肝は、早めに気付いて生活を見直せば改善できる病気です。今回の記事が、みなさんの健康づくりのきっかけになればうれしいです。

M.M

