



肝臓のお話し

消化器科内視鏡部長 日本消化器内視鏡学会専門医 日本消化器病学会専門医

たか はし ゆう こう

高橋 祐幸

みなさんは肝臓がどこにあるかご存知ですか？右の肺の下で、肋骨に覆われた三角形の形をした内臓です。内臓の中で最も大きく重さは約4kgあり、手術で3分の2を切除してしまったとしても、半年後には肝機能が戻るという驚異の回復力を持っています。

昔から「肝腎かなめ」と言われていますが、肝臓は約500以上の仕事をこなしている非常に重要な器官です。その働きは…

働き ①

肝臓では胆汁が生成されます。胆汁とは、脂肪の消化や吸収を助ける黄緑色の液体です。よく「黄水があがる」というのは胆汁が逆流して吐くことです。胆汁には「胆汁酸」といわれる酸が含まれていて、この酸が脂肪を乳化させ、身体への消化・吸収を助けています。胆汁が十分でないと消化・吸収の量が落ち、十分な栄養素を体にとりこむことができなくなってしまいます。また、胆汁不足による消化不良が便を硬くし、便秘の原因となることもあります。

働き ②

食事を摂っても栄養素はそのまま体内に吸収することができません。ほかの物質に変えることで初めて可能になるのですが、その役割を肝臓が担っています。体内の化学工場ともいわれる肝臓は、入ってきた栄養素を化学変化させ、体に吸収できるような物質に変えます。まるで本当の工場のように、時期がくるまでは栄養素を肝臓内に貯蔵し、時期が来たら原料を加工して体へ送り出すという働きをしているのです。例えば、炭水化物に含まれるブドウ糖は、小腸から吸収された後肝臓に送られ、一度グリコーゲンという物質に変化し貯蔵されます。そして、栄養が不足したときなどに体の要求に応じて再度ブドウ糖に戻し、エネルギーの元として活用されるのです。また、肝臓は身体を動かすエネルギーを貯蔵するだけでなく、アミノ酸を合成してタンパク質を作り、肉や骨、血液といった体を構成する組織も支えています。

働き ③

アルコールをはじめとして体内でタンパク質をつくりだす際に生成される毒性のアミノ酸や有害物質なども、無害な物質に変えることができます。

以上が主な働きですが、今だに解っていない働きもあり人工的に肝臓の働きをする機械はなく、肝臓が機能しなくなったら肝臓移植するしかありません。

よく肝臓に悪いものは何かと聞かれますが、アルコールの飲みすぎが一番の原因です。一晩に飲む量が多くても普段は飲まない方は問題ありませんが、毎晩アルコールを飲むの方がアルコールが変化してできるアセトアルデヒド(2日酔いの原因でもあります)が原因で悪化しやすくなります。健康食品でも肝機能障害がおこることがあるので注意が必要です。また最近ではアルコールではなく、肥満による脂肪肝が原因で肝障害がおこることが注目されています。脂肪肝自体は肝硬変にならないのですが、約1割の方が非アルコール性脂肪肝で肝硬変になることが知られています。今のところ診断には肝臓の細胞を取るしかないので定期的な診察が必要です。

肝機能障害が悪化したものが肝硬変です。原因として代表的なものはウイルス感染です。肝炎ウイルスは何種類あるかご存知ですか？ A、B、C、Eと4種類が有名です。A型、E型肝炎は貝類、シカ肉を摂取する等で急激に肝機能障害を引き起こすウイルスですが、肝硬変になることはありません。

B型肝炎は中高年を中心に約150万人のキャリアー(B型肝炎ウイルスが体内にいるが、肝炎でない人)がいますが、慢性肝炎になる人は約10%の15万人です。血液、体液を介して感染しますが、キャリアーになる人はほとんど母子感染です。2016年10月より0歳児に定期ワクチン接種が開始となります。成人になって感染する(性交渉、刺青等)と急性肝炎となり、慢性化することはないといわれていますが、ヨーロッパ型のB型肝炎は急性肝炎から慢性肝炎になることがあるので注意が必要です。

C型肝炎は日本の人口の約1.5%である約200万人のキャリアー(C型肝炎ウイルスが体内にいるが、肝炎でない人)がいると推定され、90万人が肝炎を発症し、21万人が肝硬変、肝臓がんを発症する人は1万5000人であると推定されています。血液を介して感染します。感染者の半数はC型肝炎の検査ができるようになったのが1992年からですので、それ以前に輸血を受けた人、残りは予防接種まれに性行為で感染しています。

肝炎の症状は、最初のかぜのような症状です。症状があまりない状態で肝炎は悪くなり肝硬変となり、肝臓に腫瘍ができやすい状態になります。肝硬変も進行すると顔が黄色くなる黄疸、体がきつい、おなかが張る等の症状がでてきますので、早めに感染を発見して治療することが重要です。

肝炎の治療は、以前はインターフェロンが中心でしたが、副作用が多く、高価でしたので治療をためらう人もいますが、いまでは内服治療が中心です。副作用も少なく、C型肝炎の治療薬は3ヶ月の内服にて9割近くの方がウイルスが検出されなくなります。薬代は高価ですが、2010年から補助金制度ができたので月約2万円の負担で済みます。

大分県でも大分大学医学部附属病院の肝疾患相談センターを中心に市民公開講座、肝炎シール等をして啓蒙活動しています。

肝炎の撲滅も夢ではなくなってきています。あなたもぜひ肝炎検査を受けてください。

肝炎ウイルス検査		
年	月	日
HBs	(+ -)	
抗原		
HCV	(+ -)	
抗体		
大分大学 肝疾患相談センター 097-586-5504		

肝炎シール



泌尿器科を新設しました

平成28年8月より泌尿器科の診察を行います。
おしっこに関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

大分大学医学部腎泌尿器外科より 山崎 六志 先生
診察日時：毎週金曜日 13:30～17:00



健康づくり研修会 in 大道

6月21日(火)、大道校区公民館にて「健康づくり研修会 in 大道」が開催され、当院職員2名が「腎臓病の予防、対策」についてお話をさせていただきました。

臨床工学技士より腎臓の機能とその機能が低下した状態について、また、実際に当院で行っている人工透析について、写真を交えながら具体的に説明しました。

管理栄養士からは、腎臓病を予防するため、腎臓病の危険因子(肥満、血圧、血糖、脂質、たばこ)と、それぞれの食生活のポイントなどをお話しました。

質問タイムではたくさんの質問を頂き、参加された皆様の健康に対する関心の高さが伺えました。
生活習慣病についてなど、気になることがございましたら、当院職員へお気軽に声をお掛けください。



栄養のおはなし



管理栄養士 もりさこ ひろみ
森迫 浩美

レモン

うだるような暑い日が続くと、食欲がなくなったり疲れがたまりやすくなったりしますね。そんな時、さっぱりと食べやすく、疲労回復効果もあるレモンはいかがですか。

レモンといえば「ビタミンC」、と言われるくらいビタミンCを多く含みますが、その含有量は柑橘類の中でもトップクラスです。ビタミンCには皮膚と粘膜の健康を保つ作用、抗酸化作用、ストレスへの抵抗力を強めてくれる作用などがあります。

また、あの酸っぱさのもとクエン酸です。クエン酸には疲労回復効果やカルシウムなどのミネラルを吸収しやすくする働きもあります。その酸味は塩味を引き立てるので、塩分を控えても食べやすく、減塩にも効果的です。

更にレモンのフレッシュな香りは、理解力や集中力を高めたり、気分をリラックスさせる効果もあります。

レモンを生活に上手にとり入れ、健やかな毎日をお過ごし下さい。



ふれあい看護体験

5月13日(金)に鶴崎高校から、2年生・3年生の4名の高校生が「ふれあい看護体験」にやってきました。

実際に患者さんとお話をしたり、看護ケアと一緒にいながら、「将来なりたい職業の選択肢に加わった」と表情を輝かせていました。また、「看護師さんがお話をすると、患者さんがにっこり笑っていて、看護師さんはすごいな…と思った」と嬉しい感想も言ってくれました。

今回の体験で私たちの後輩になってくれることを楽しみに、「私達も頑張っていこう!」と感じた1日でした。

(文責：4病棟師長 吉野久美子)



フットサルチーム、今年も始動!!

6月5日(日)に開催されました大分県内の病院が参加するフットサル大会に参加しました!

結果は1勝3敗でした。練習量を増やし、次回は2勝を目指して頑張ります!

<フットサル対戦結果>

大分循環器病院	1-3	長門記念病院B
大分循環器病院	6-3	今村病院&オアシス病院
大分循環器病院	0-7	別府医療センター
大分循環器病院	0-2	新別府病院B



新任ドクター紹介



循環器内科
え ざき
江 崎 かおり

座右の銘：石の上にも三年。大切なことは目に見えない。

趣味：美術館・博物館訪問。

今一番したいこと：旅行。

医師になった理由：祖父母の入院中に担当の先生に良く診ていただいたのがきっかけです。

医師になっていなかったら：(なるのが難しそうですが) 美術館の学芸員か発掘隊。

患者さんへ一言：再発予防と生活の質を上げるための心臓リハビリテーションを患者さんに受けていただけることを目指しています。

編集後記

今年の夏は、酷暑だという予想が当たりましたね。記録的な猛暑だった2010年と同じような気象状況にあったのだそうで、海外で起きた熱波や洪水など異常気象のニュースをしばしば目にします。それでも、朝晩ほんの少しずつ秋の気配が感じられるようになりホッとしているところですが、季節の変わり目ですので体調を崩さないよう気を付けたいですね。

(ころね11号(前号)の「私は誰でしょう?」の答えは看護部長 熊谷利美でした!)

医療法人 輝心会
大分循環器病院
Oita Cardiovascular Hospital

〒870-0837 大分市太平町4組
TEL 097-544-8800(代表)
ホームページ: <http://www.oita-junkanki.jp/>

