

## 平成22年度特集「ドクターの健康法」②

## 第2回：キッコーマン総合病院副院長

みかみ  
三上 繁 先生



## 1. ～肝機能障害といわれたら～ 専門医できちんと診断・対応

私の専門は消化器内科で、消化器疾患に関連した各種学会の指導医・専門医になっております。野田市を含む東葛地区では肝臓病にきちんと対応できる専門医が少なく、最近では近隣の医療機関から肝機能障害により紹介されてくる患者が増加しております。肝機能障害への対応は原因により異なりますので、原因をきちんと診断することが重要です。日本人間ドック学会の調査によると人間ドックの検査項目で異常者頻度が26%以上と多いのは①高コレステロール血症、②肝機能異常、③肥満の3つで、肝機能障害は決して稀な疾患ではありません。

肝機能障害の原因の多くはウイルス、アルコール、肥満です。慢性肝炎の原因ウイルスは血液で感染するB型肝炎、C型肝炎です。大阪万博が開催された1970年までは注射針の使い回しが全国で行われており、青函トンネルが開通した1988年までは集団予防接種で注射器の使い回しが行われているところもあったため、ある程度の年齢以上の人は一度検査を受けておく必要があります。肝がんの9割はこのB型肝炎、C型肝炎の人から発症しており感染している人は専門医を受診して下さい。

アルコールと肥満は脂肪肝の原因となります。脂肪肝は肝臓内の中性脂肪が増えすぎてしまった状態で、アルコール性の場合には飲み続けると肝臓の細胞が死んでしまう肝炎や、細胞が破壊されて糸のようになってしまう肝線維症、さらには細胞が硬く固まってしまう肝硬変になってしまい肝臓が機能しなくなってしまいます。肝臓は丈夫な臓器で、脂肪肝の状態なら一部の細胞の機能が落ちてても他の細胞が補うなどして全体の働きを維持するため症状はほとんどありません。

以前は肥満による脂肪肝は肝硬変までは進行しないと考えられていましたが、近年はアルコールを飲まない肥満による脂肪肝からも肝炎、肝硬変へと進行する患者が急増しており、なかには肝がんを発症する場合があります。したがって脂肪肝の段階で生活習慣病の場合と同様に、食事や運動により体重の減量を心がけることが大切です。

この他にも肝臓が生成している胆汁の流れが胆石などで閉塞した場合も肝機能障害が出現します。肝機能を知るためには血液検査が必須ですが、腹部超音波検査などにより肝臓の形態を知ることも重要です。これにより脂肪肝や胆石・肝腫瘍の有無、胆汁の流れの状態、さらには膵臓、脾臓、腎臓なども観察できます。ただ超音波は機械の性能や術者の実力に影響される部分もあり、超音波を得意とする施設で受けることが望ましいと思います。当院は日本肝臓学会および日本超音波医学会の認定施設になっておりますので、安心して受診して下さい。

## 2. ドクターの健康法 「ストレスを溜めない自分なりの対処法を持つ」

前回の久保田院長も書いていましたが、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」と言われており、禁煙は極めて重要です。肝機能障害のところでアルコールの害について述べましたが、1日1合程度の飲酒は長生きするといわれております。ただ「1杯だけ」で済まないことが問題なのです。しかし、タバコは「百害あって一利無し」ですので、一般に節酒、禁煙といわれております。

私は元々タバコを吸わないので禁煙の苦勞はありませんが、ストレス発散のためにタバコもアルコールもやめられないという人もいます。ストレスを溜めないように自分なりの対処法（嫌な気分になったら場所を変える。自分の中でお守りになる物を1つ決めて、嫌なことがあったらそれを触り落ち着くように自己暗示をかけるなど）を持つことも重要です。我々の業界は日中に診療があるので平日の夜に会合が多く、私も最近では消化器病関係の研究会や、理事をしている野田市医師会の行事などで遅い夕食と飲酒の機会が大変多くなっています。幸いストレスで飲んでいるわけではないので自宅での夕食の際は飲まないか、ごく少量でやめるように心がけて調節しています。

