



## 平成 27 年 肝臓学会主催「肝がん撲滅市民公開講座」

日 時：平成 27 年 7 月 4 日 14:00～

会 場：ホルトホール大分 大ホール

講演内容（大分地区）

飽食、運動不足だけが肥満の原因ではない

～時間栄養学の重要性～

大分大学医学部内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座

後藤 孔郎

これまで肥満によるメタボリックシンドロームの原因は、飽食のためだと考えられ、予防として摂取カロリーを減らすもしくは運動して消費カロリーを増やすというのが治療方針でした。ところが、摂取カロリーの増加だけでは肥満患者増加の説明ができないことがわかってきました。事実、1975 年では成人の一日エネルギー摂取量は 2200 kcal でしたが、2004 年には 1902 kcal まで低下しています。元来、私たちには体内時計があり、一定の生体リズムが存在するという事は古くから知られています。最近の遺伝子レベルの研究により時計遺伝子が同定され、その遺伝子の乱れによって運動能力や代謝機能が低下し、肥満の大きな要因になっていることが解明されつつあります。今回、同じ摂取量でも、いつ、どのように摂取すれば肥満やメタボリックシンドロームになりにくくなるかについて、ご紹介していきます。

# 「太るも やせるも 食事が基本！」

大分大学医学部附属病院臨床栄養管理室

利根 哲子

肝臓病の食事療法は、以前は「十分なエネルギーとタンパク質を摂り、脂肪を控えましょう」と言われていましたが、現在では、病んでいる状態の肝臓にたくさんの栄養を摂っても、むしろ負担になることがわかり、「適正なエネルギーの食事」「バランスの良い食事」が大切とされています。

まずは、自分の体重をきちんと把握し、普段食べている内容が適正かを知りましょう。「適正なエネルギーの食事」「バランスの良い食事」は、肝臓病だけでなく、糖尿病や脂質異常症の方など多くの方に実行して欲しい食事療法の基本です。基本を習慣化して、どんどん太ることがなく、やせすぎることがない“適正な体重”を維持することを目指しましょう。

## C型肝炎治療の最新情報 -内服薬で治る時代に-

大分大学医学部消化器内科学講座

本田浩一

C型肝炎ウイルスに感染すると、多くの人はウイルスの感染が持続し、慢性肝炎の状態になり、肝硬変や肝がんに進行していきます。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、炎症が起こっていても全く症状がありません。そのためHCV抗体という血液検査を行わないとウイルス感染について知ることができません。今では、保健所や委託医療機関において無料で肝炎検査を行うことができますので、一度も調べたことのない方は、一度肝炎検査を受けることをお勧めします。詳しくはインターネットで「知って肝炎（厚生労働省肝炎総合対策推進国民運動事業）」(<http://kan-en.org/>)をご覧ください。

C型肝炎と診断された場合は、治療の必要性を判断するため、医療機関を受診してください。治療が必要と判断された場合は、ウイルスを駆除することが根本的な治療法になります。これまではインターフェロンという注射薬がウイルスを駆除のための唯一の治療薬でしたが、熱が出たり、体がだるくなったり、副作用が多いことが問題でした。2014年9月にインターフェロンを使わない、これまでになかった新しい治療薬が使えるようになりました。2つの飲み薬を24週間飲むだけで、薬が効きやすい患者さん（治療前に調べる必要があります）では、97-98%の確率でウイルスを駆除することができます。

す。今年の秋にはさらに治療効果の高い薬が使えるようになる予定で、12 週間の治療で 99%の人がウィルスの駆除ができるようになると言われていています。これまでインターフェロン治療が効かなかった、あるいは副作用が問題で使えないなどの理由でウィルスの駆除をあきらめていた方は、ぜひ新しい治療を検討してみてください。C 型肝炎治療は新しい時代に入ってきています。

## 肝がんの予防、肝がんの治療

九州がんセンター消化器肝胆膵内科医長  
杉本理恵

肝臓は体の中央付近にあって最も重い臓器です。肝臓の主な働きは 3 大栄養素の代謝やグリコーゲンやビタミン、鉄の貯蔵、薬物の代謝と解毒、血液の浄化など多岐に渡ります。肝がんになっただけでは自覚症状はほとんどありませんが、肝臓の働きが極端に弱ってくると、腹水がたまったり、出血しやすくなったり、黄疸が出たりと日常生活に差し障りが出てくるようになりますので肝臓を良い状態に保つことは非常に重要です。

さて肝がんは、発癌の原因がほぼ分かっているがんです。原因を取り除くことが出来れば癌の発症予防ができる可能性があります。肝がんの原因として、現在では約 70%が C 型肝炎、15%が B 型肝炎、15%が生活習慣病（脂肪肝、糖尿病、アルコールなど）と言われていています。C 型肝炎や B 型肝炎の治療法は近年めざましく進歩しています。以前の治療法では副作用ばかり強くてなかなか治らないと言われた肝炎も完治をする人が増え、既に癌になってしまった人や、高齢者、肝硬変に進行してしまったような人でも治療が可能になってきています。一方、生活習慣病からの発がんは、近年急速に増えています。が、それに対する認知度は低く、気が付いた時には巨大な肝がんができていたという患者さんもおられます。まずは肝がんにならないための予防的な治療法や生活習慣について、またがんになった後の再発防止の方法について知っていただきたいと思っています。

次に肝がんができた後の治療法についてお話しいたします。肝臓が無くなる人間は生きていけないので、肝臓に癌ができた場合は、残った肝臓の働きがどれくらいあるかによって治療法が大きく変わります。また肝がんは 1 カ所に癌ができたときには肝臓の他の所にも癌の芽ができてることが多いため、最初の癌が治癒したとしても再発の頻度が非常に高く、完治したといえませんが、

こういったことを踏まえて肝がんの治療法を選択します。治療法には大きく分けて外科的治療と内科的治療があります。外科的治療には肝臓を切り取る肝切除術と肝臓そのものを入れ替える肝移植などがあります。手術の傷をできるだけ小さくして回復を早める工夫もなされています。内科的治療には、比較的早期の癌に対するラジオ波焼灼療法や肝動脈塞栓術、進行癌に対する肝動注療法があります。それらに加えて最近では分子標的薬や放射線治療なども登場しています。これらによって以前は治療不能と言われた肝臓以外の臓器に転移をした患者さんや門脈という肝臓で一番重要な血管が癌でふさがってしまった患者さんにも一定の治療効果が期待できるようになりました。

本日の講演を聴いていただき、肝がんにならないための予防法や、肝がんの治療の可能性や再発防止の方法についても知っていただけたらと存じます。

## 「肝臓病をなおす・つくる～食事とサプリの選び方～」

久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門

川口 巧

肝臓がんの原因の大部分を占めるC型肝炎は、新たな経口抗ウイルス剤の登場などにより良好な治療成績が得られています。しかし、脂肪肝や糖尿病が原因と考えられる肝臓がんは、増多の一途をたどっています。また、C型肝炎の治療に成功した場合でも、脂肪肝や糖尿病を合併していると肝臓がんに進捗しやすいことから、食事療法はあらゆる肝臓病の患者さんにとって重要な治療法と考えられています。

現在、食事とサプリメントについて様々な情報が発信されています。特に、魚類、コーヒー、分岐鎖アミノ酸は肝臓がん予防に有効との研究報告がなされています。しかし、肝臓病患者さんの基本的な食事療法は病気の状態によって大きく異なることから、適切な食事療法を実践するためには病と食事の両方の知識が必要になります。

本講演では肝炎治療の新しい情報に加え、C型肝炎・脂肪肝・肝硬変・肝がんなど、肝臓の状態に応じた食事療法についてお話し致します。また、近年、学会や論文などで新たに発表された肝がん予防のための食事やサプリメントについてもご紹介致します。