

# 平成28年 日本肝臓学会主催 「肝がん撲滅 市民公開講座」

日 時：平成28年 7月15日 14:00～

会 場：ホルトホール大分 小ホール

## プログラム



大分大学医学部附属病院  
肝疾患相談センター



# やさしい肝臓病のお話

—いつまでも健康を維持するために—

**日時** 平成28年7月15日(金)14:00~16:00

**場所** ホルトホール大分1階「小ホール」

入場無料

大分市金池南一丁目5番1号 TEL 097-576-7555

総合司会 山下 勉 先生 (大分医療センター)

一般講演司会 山下 勉 先生 (大分医療センター)

## テーマ1 「メタボと肝臓病」

■ 講演1 「なぜ私たちは食べ過ぎてしまうのか

～「食事報酬」というシステムが肥満をもたらす～」

大分大学医学部附属病院 内分泌・糖尿病科 後藤 孔郎 先生 (15分)

■ 講演2 「サルコペニアってご存知ですか？

～運動と栄養の両立で、サルコペニアの予防を！～

大分大学医学部附属病院 栄養管理室 足立 和代 先生 (15分)

■ 講演3 「肝臓と糖尿病とうまく付き合って！いきいき健康寿命」

大分大学 看護学科 実践看護学講座 脇 幸子 先生 (15分)

## テーマ2 「肝炎治療の進歩2016」

■ 講演4 「飲み薬で治るC型肝炎 ～体にやさしい最新治療について～」

大分大学医学部附属病院 消化器内科 本田 浩一 先生 (15分)

## 特別講演

司会 清家 正隆 先生 (大分大学医学部肝疾患相談センター)

■ 講師 医療法人 社団晴緑会 宮崎医療センター病院

消化器・肝臓病センター長 宇都 浩文 先生 (40分)

## 『放置してはいけない脂肪肝』

## 総合討論

司会 清家 正隆

パネリスト

後藤孔郎・宇都浩文・本田浩一・足立和代・脇幸子・山下勉 先生

共催：日本肝臓学会 大分大学附属病院(肝疾患診療連携拠点病院)

後援：大分県 大分市 大分県医師会 大分県薬剤師会 大分県看護協会 大分合同新聞社

※会場の駐車場は数に限りがありますので、ご来場の際は徒歩または電車バス等の公共交通機関をご利用いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

開催責任者：山下 勉(大分医療センター) ☎097(586)5504 大分大学肝疾患相談センター

## ◇メタボと肝臓病◇

### なぜ私たちは食べ過ぎてしまうのか ～「食事報酬」というシステムが肥満をもたらす～

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

#### 略歴

- 1995年 大分医科大学医学部 卒業
  - 2000年 米国オハイオ州 シンシナティ大学肥満研究センター 留学
  - 2005年 大分大学大学院医学系研究科博士課程 修了
  - 2012年 大分大学医学部 総合内科学第一講座 助教
  - 2013年 大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科 助教
  - 2016年 大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科 講師
- #### 賞罰
- 2012年 第50回日本糖尿病学会 九州支部賞  
第2回 中塚医学賞（大分大学医学部研究表彰）
  - 2013年 第63回日本体質医学界研究奨励賞
  - 2014年 第87回日本内分泌学会研究奨励賞、第35回日本肥満学会学術奨励賞
  - 2015年 第21回日本膵臓病研究財団膵臓病研究奨励賞

#### 講演内容

「報酬」とは、満足をもたらす刺激対象ないし刺激事象のこと、と国語辞典には記載されています。「食事報酬」とは、人間の進化のために作られてきた、生存や繁殖が有利になりやすい食事ほど脳が喜ぶというシステムです。脳を喜ばせる具体的な食事とは、すばやく栄養吸収ができた（糖分、塩分）、摂取カロリーが多くなったり（脂肪分）、毒性がなさそうだったり（苦くないもの）というように、いずれも厳しい環境を生き抜くために必須なものばかりです。またこれらは、脳にとって「報酬レベルの高い」食品の条件をも満たしています。私たちの脳内報酬システムは、上記のような食物をたくさん探せるように進化しています。本来人体には、自動的に食べ過ぎを止め、体重増加を防ぐメカニズムが備わっているにも関わらず「食事報酬」のせいで食べ過ぎが止まらなくなっている、と考えられています。今回「食事報酬」の本質および、その対策についてご紹介します。



## 『サルコペニアってご存知ですか？』

～運動と栄養の両立で、サルコペニアの予防を！～

大分大学医学部附属病院 臨床栄養管理室

足立 和代

### 講演内容

『サルコペニア』とは聞きなれない言葉ですが、サルコペニアは、ギリシア語で‘筋肉’を表す『サルコ』と‘減少’を表す『ペニア』を組み合わせた言葉で、主に加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をいいます。肝臓病の生活指導では以前より安静と高栄養が原則とされてきましたが、安静にすることで活動量が低下し、さらに筋肉量が減少することで、『サルコペニア』と呼ばれる状態になりやすいといわれています。入院治療が必要な重度の肝不全の状態を除いて、適度な運動は現在むしろ推奨されています。また筋肉を構成する筋たんぱく質は、合成と分解をたえず繰り返しています。食事から十分なたんぱく質を摂取していれば合成が行われ、不足すれば筋たんぱく質の分解が促進し筋肉が減少します。良質なたんぱく質の摂取と適度な運動は筋肉量の低下を防ぐ効果があり、元気な時間を過ごすことができます。たんぱく質には、肉や魚、卵といった動物性たんぱく質の他にも納豆や豆腐に代表される植物性たんぱく質もあります。高齢者の場合はかかりつけ医と相談して、たんぱく質を十分に摂取し、適度な運動を努めるようにしましょう。

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			

# 「肝臓と糖尿病とうまく付き合って！いきいき健康寿命」

大分大学看護学科実践看護学講座

大分県糖尿病療養指導士会 会長 脇 幸子

## 略歴

大分大学医学部看護学科 准教授

大分県糖尿病療養指導士会 会長

大分県糖尿病協会 役員

## 講演内容

肝臓は沈黙の臓器といわれ、日本人に多い2型糖尿病もじわじわと血糖値が高くなり、いずれも自覚症状がでにくい特徴をもった病気です。これらの病気は生活習慣病と言われており、私達の生活が大きく関係します。そして、肝臓と糖尿病はお互いがお互いを引きあうようなとても深い関係にあります。つまり、良くも悪くも2つの関係は循環サイクル上にあるのです。

大分県は男女共に、全国10位内の長寿県ですが、健康上に問題がない状態で日常生活を送ることができる健康寿命は30位台となっていたそうです。これは、寝たきりになるなどの生活に制限のある期間が長いということです。

いきいきと人生を送るためには、肝臓や糖尿病のような生活習慣病の予防が大切です。予防には1次予防、2次予防、3次予防といった3つの考え方があります。今回は、健康寿命を延ばせるように肝臓と糖尿病の関係を知りながら3つの予防について考え、明日からの生活のお役に立てればと思います。

## ◇肝炎治療の進歩 2016◇

### 「 飲み薬で治る C 型肝炎 」

#### ～ 体にやさしい最新治療について ～

大分大学医学部消化器内科 助教 本田浩一

#### 略歴

H5年3月 島根医科大学卒業

H25年4月 大分大学医学部消化器内科学講座助教

日本肝臓学会専門医・指導医

日本消化器病学会専門医・指導医

日本消化器内視鏡学会専門医

日本消化器病学会九州支部例会評議員

日本肝臓学会西部会評議員

#### 講演内容

C型肝炎ウイルスに感染すると、多くの方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。

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、飲み薬による治療薬が使えるようになりました。2015年の秋にはさらに治療効果の高い薬が使えるようになりました。12週間、毎日1回、1錠または2錠の薬を飲むだけで99%の患者さんのウイルスを駆除することができます。飲み薬ですので、副作用はほとんどありません。これまでインターフェロン治療が効かなかった方や、あるいは副作用が心配でウイ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。肝炎治療助成費の申請をすれば月々1万円（収入の多い人は2万円）で治療ができます。C型肝炎治療は新しい時代に入ってきています。

## ◇ 特別講演 ◇

### 「 放置してはいけない脂肪肝 」

宮崎医療センター病院 消化器・肝臓病センター センター長  
宇都浩文

略歴： 1991年3月 鳥取大学医学部医学科卒業  
2000年3月 宮崎医科大学大学院医学研究科博士課程修了  
2000年10月 米国 Southwestern Medical Center 研究員  
2004年4月 宮崎医科大学医学部第二内科 講師  
2006年10月 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科  
消化器疾患・生活習慣病学 講師  
2014年7月 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科  
消化器疾患・生活習慣病学 准教授  
2015年4月 宮崎医療センター病院 消化器・肝臓病センター長

専門医：1996年9月 日本内科学会認定医  
1997年12月 日本内科学会専門医（総合内科専門医）  
1999年1月 日本消化器病学会専門医  
1999年4月 日本肝臓学会専門医  
2003年3月 日本消化器内視鏡学会専門医

専門領域：肝臓病学、とくに脂肪肝、C型肝炎の疫学研究、プロテオーム解析

受賞歴等：2002年 平成14年度 Liver Forum in Kyoto 研究奨励賞  
2006年 Hepatology Research 賞  
2006年 味の素アワード  
2007年 ウイルス肝炎研究財団研究奨励賞  
2009年 平成21年度 Liver Forum in Kyoto 研究奨励賞  
2009年 武田科学振興財団医学系研究奨励

## 講演内容

脂肪肝の原因として飲酒は重要な危険因子ですが、飲酒をしない方でも脂肪肝になることがあります。飲酒をしない、もしくは少量の飲酒しかしない方の脂肪肝は、非アルコール性脂肪性肝疾患（非アルコール性の脂肪肝）と診断され、肥満と深い関係があります。日本では食生活の欧米化とともに、肥満の方が多くなり、それに伴い非アルコール性の脂肪肝の患者さんも増加しています。また、その増加は糖尿病、高血圧、脂質異常症（高コレステロール血症など）とも深い関係があります。

脂肪肝のほとんどは自覚症状もほとんどなく、重病であるケースも多くはなく、それほど恐れることはありません。しかし、脂肪肝を放置しておくと様々な症状や合併症を引き起こします。例えば、肝臓の機能が障害され、体のだるさやむくみといった症状を来す肝硬変や重病の肝臓がんを招くことがあります。また、脂肪肝の患者さんは、将来糖尿病になるリスクも高くなり、心筋梗塞や脳梗塞といった脳血管疾患の危険群であると言われています。脂肪肝は決して放置できない病気です。本講演では、肥満、糖尿病、高血圧や脂質異常症が非アルコール性の脂肪肝にどのように関係するかをご紹介します。また、脂肪肝を改善するうえで、食生活・食習慣や喫煙などの生活習慣の見直しが重要であることもお話いたします。

**無料**

# 肝炎ウイルス検査を受けましょう

お申し込み・検査は当院でできます お問い合わせはスタッフまで  
※医療機関によっては診察料がかかる場合があります



- 肝がんの8割以上はウイルス性肝炎が原因です
- 肝炎ウイルスに感染していても、自覚症状がないため、気付かないうちに肝硬変や肝がんへ進行してしまいます
- 検査は数分で済む採血検査です

**もし感染していることがわかったら？**  
肝臓の病状は進行しています。専門の医療機関で適切な治療を受けることが、肝硬変、肝臓がんの予防につながります。当院には医療従事者の相談窓口があります。ご相談は、医師へお問い合わせください。

**お問い合わせ先**  
大分県肝臓病診療センター  
TEL: 097-586-5504  
Eメール: [info@www.ard.or.jp](mailto:info@www.ard.or.jp)  
<http://www.ard.or.jp>  
<https://www.facebook.com/ard.or.jp>  
〒870-0001 大分県大分市下元町1-1-1  
大分県立中央病院ビル10F  
097-586-5504

共催：大分県肝臓病診療拠点病院等連絡協議会 プリストル・マイエーズ株式会社



電話・FAXにてご相談ください。

電話・FAX : 097-586-5504



相談窓口にて内容を確認



折り返し肝臓専門医がご連絡



## お問合せ先

〒879-5593 大分県由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地  
国立大学法人大分大学医学部附属病院 肝疾患相談センター

TEL / FAX : **097-586-5504**

Mail : **kansikkan@oita-u.ac.jp**

7月25日から7月31日まで肝臓週間

7月28日が日本(世界)肝炎デー

「見ざる聞かざる言わざる」三猿パフォーマンスを行なっています。

## □ 協賛企業 □

ギリアド・サイエンシズ株式会社

MSD 株式会社

アッヴィ合同会社

アストラゼネカ株式会社

EA ファーマ株式会社

アステラス製薬株式会社

第一三共株式会社

大塚製薬株式会社

大日本住友製薬株式会社

グラクソスミスクライン株式会社

中外製薬株式会社

武田薬品工業株式会社

ブリストル・マイヤーズスクイブ株式会社

(順不同)

◇協賛企業は公開講座の主旨を理解し、本会の運営をサポートしています



# たたけ！ 肝炎ウイルス



肝がんを防ぐために、  
あなたができる唯一の方法です。

肝炎ウイルスは、放っておいても消えません。  
それどころか、肝炎、肝硬変、肝がんへと  
進む原因になります。