

2024
Oct

vol.60

k e n k o u

健幸!

よぼうかい

 Osaka

Index

- 1-2 脂肪肝のおはなし
NAFLD/NASHって知っていますか?
- 3 知っとく臓器シリーズ 脾臓編
- 4 見え方に不安はありませんか アイフレイル
- 5 インフォメーション
 - ・堺複十字診療所開院60周年
 - ・2024年度結核・呼吸器感染症予防週間活動報告

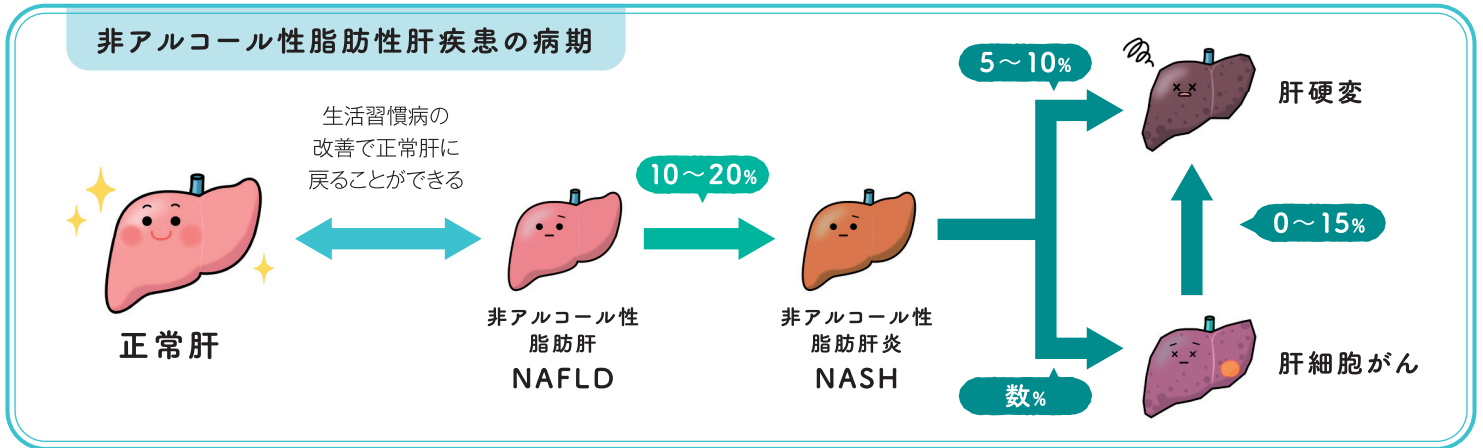
Osaka Anti-Tuberculosis Association



01 NAFLD / NASHとは

「脂肪肝」という病気を聞いたことがあると思いますが、NAFLD/NASHという病気は聞いたことはありますか？
肝臓は使い切れなかった脂肪分を中性脂肪やグリコーゲンとして蓄える働きがあり、脂肪分が貯まりすぎ、肝細胞の30%以上の状態になると「脂肪肝」となります。

脂肪肝と聞くと、飲酒によるアルコール性脂肪肝を思い浮かべるとと思います。しかし、肥満やメタボリック症候群の増加に伴い、飲酒歴がないにもかかわらず肝臓に脂肪が蓄積する病気があります。これを「**非アルコール性脂肪肝 (NAFLD=ナッフルディーまたはナッフルド) ※1**」といいます。



日本では2012年に大規模な調査があり、その中でNAFLDの有病率は約3割と高率で、2024年現在も高齢化の進行や肥満・メタボリックシンドロームなどの増加に伴い、さらに増加していると考えられています。

NAFLDには、単純に肝臓に中性脂肪が蓄積されすぎているだけの「単純性脂肪肝 (NAFL)」と、脂肪の蓄積によって肝細胞に障害が起こり、炎症や線維化がみられる

「**非アルコール性脂肪肝炎 (NASH=ナッシュ) ※1**」があります。NAFLDの罹患者のうち10~20%がNASHとなり、さらに肝細胞の障害がすすむことで肝硬変や肝がんに移行するリスクが高くなります。(上図)

(※1)

非アルコール性脂肪性肝 (NAFLD: Non-Alcoholic Fatty Liver Disease)
非アルコール性脂肪肝炎 (NASH: Non-Alcoholic SteatoHepatitis)

02 NAFLD / NASHの原因

NAFLDやNASHはアルコールを除くいろいろな原因で起こります(右表参照)が、最も重要な原因は肥満であり、特に内臓脂肪の量と肝細胞内の脂肪量に正の相関があると報告されています。

複数の原因が複合的に作用して、肝臓に脂肪が蓄積し、炎症を引き起こすことがあります。

NAFLDのうちほとんどの人は長い経過をみても脂肪肝のまま、病気はほとんど進行しません。しかし、残りの一部の人は病期が徐々に悪化し、肝硬変に進行したり肝細胞がんを発症したりすることがあります。

主な原因	
肥満	特に内臓脂肪の蓄積がNAFLDの発症に強く関連する
メタボリックシンドローム	高血圧、脂質異常症、2型糖尿病などが背景にある
遺伝的要因	特定の遺伝子(例: PNPLA3遺伝子)の多型が関与していることがある
生活習慣	高脂肪食や運動不足が原因となる
ホルモン異常	例えば、成長ホルモン欠損症や甲状腺機能低下症などが関与することがある

PICK UP



……… NAFLDからMASLDへ ………

脂肪肝は、これまで飲酒にかかわるアルコール性のものと、肥満など生活習慣にかかわる非アルコール性のものに分類されてきました。

しかし、肝硬変、肝がんへの移行リスクとともに、脂肪肝自体が脳梗塞や心筋梗塞などの循環器疾患の原因として注目されていることなどから、代謝異常に関連する脂肪肝を、アルコール性、非アルコール性の違いにかかわらず、またウイルス性肝炎などの病歴に関係なく代謝異常関連脂肪肝と定義する

ことが世界的な肝臓に関する学会で2020年に提唱されました。代謝異常に関連する脂肪性肝疾患は英語の Metabolic dysfunction Associated Steatotic liver DiseaseからMASLD(マッスルディーまたはマッスルド)とも略称されています。2024年8月22日、日本消化器病学会と日本肝臓学会はMASLD、MASHをはじめとする脂肪性肝疾患等の日本語病名を決定しました。



03 診断方法

脂肪肝があり、脂肪肝以外の肝障害の原因（例えばウイルス性肝炎や自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎、薬物性肝障害など）がなく、これまでの飲酒量がアルコール性肝障害を起こす程度に満たない場合にNAFLDと診断されます。

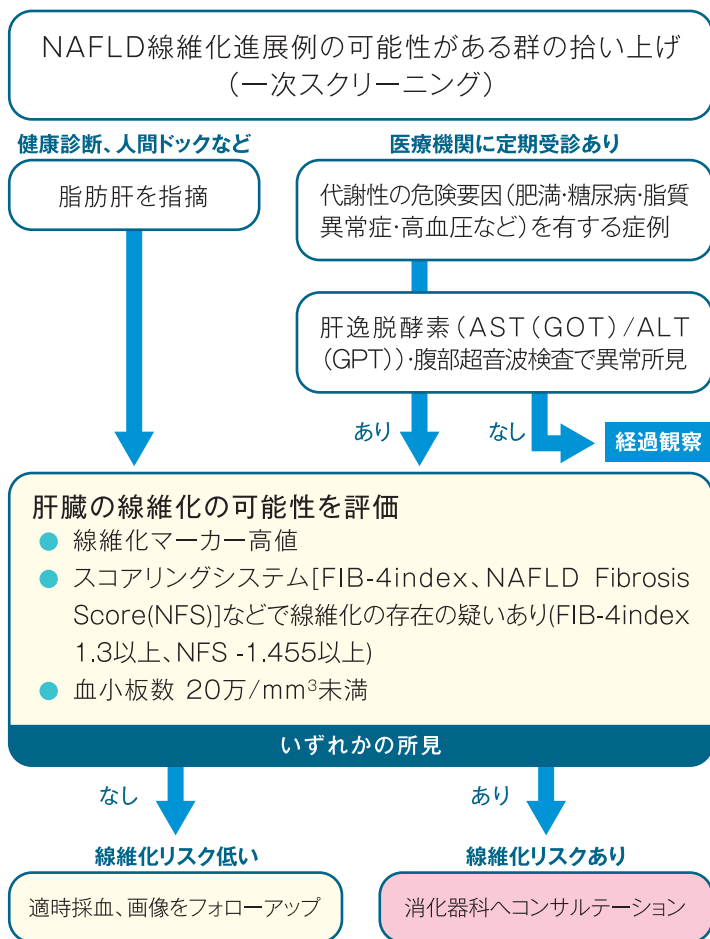
NAFLD/NASH診療ガイドライン2020では、かかりつけ医がNAFLD線維化進展例の可能性のある群を拾い上げる一次スクリーニングの流れが示されています。健康診断や人間ドックで脂肪肝を指摘された場合、又は医療機関に定期受診しており、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧といった代謝性の危険要因を有する症例で検査所見に異常が認められた場合は、肝臓の線維化の可能性（肝臓の硬さ）を評価し、線維化進展例を疑う所見があれば消化器科へコンサルテーションを行うことが推奨されています。

（※コンサルテーション：医師が他科や他院の医師に診療や治療方針について相談をしたり、診察を依頼したりすること）

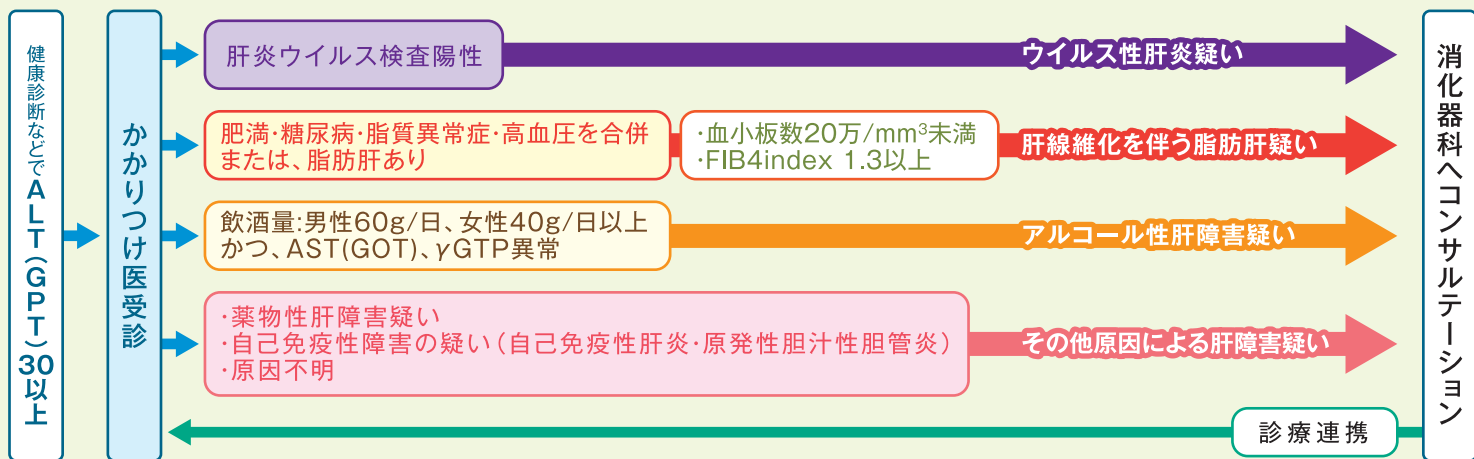
2023年には、日本肝臓学会から肝臓病の克服を目指し、かかりつけ医を受診する基準を示した「奈良宣言2023」が発表されました。

この宣言は、ALT(GPT)が30超であればまずはかかりつけ医を受診し原因を検査し、その後、消化器内科等の専門診療科で精密検査を受け、かかりつけ医と専門医の診療連携による肝疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的としています。危険要因を有する症例で、ALT(GPT)が30超であれば、血小板数やFIB-4index等の評価により肝線維化を伴う脂肪肝疑い例を絞り込むことが推奨されています。

肝線維化進展例の絞り込みフローチャート 【NAFLD/NASHの診療ガイドライン2020(改訂第2版)】



日本肝臓学会 奈良宣言2023



04 治療と予防について

治療

✓ 生活習慣の改善

まずは体重を減らすことです。この病気は生活習慣病を伴うことが多いため、食事は栄養バランスを保ちながらのカロリー制限をします。そして、有酸素運動の習慣化、睡眠の質の向上などを行います。

✓ 薬物療法

生活習慣の改善を続けても効果があがらない場合や、肝硬変への移行リスクが高い場合は、薬物療法を行います。糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある方はその治療を行っていくことで肝機能の向上も期待できます。



予防

✓ 健康的な体重の維持

肥満やメタボリックシンドロームはNAFLDの主要なリスク要因です。適切な体重を維持することが予防に繋がります。

✓ バランスの取れた食事

果糖を多く含む清涼飲料水や高脂肪食を避け、青魚や緑黄色野菜を積極的に摂取することが推奨されます。

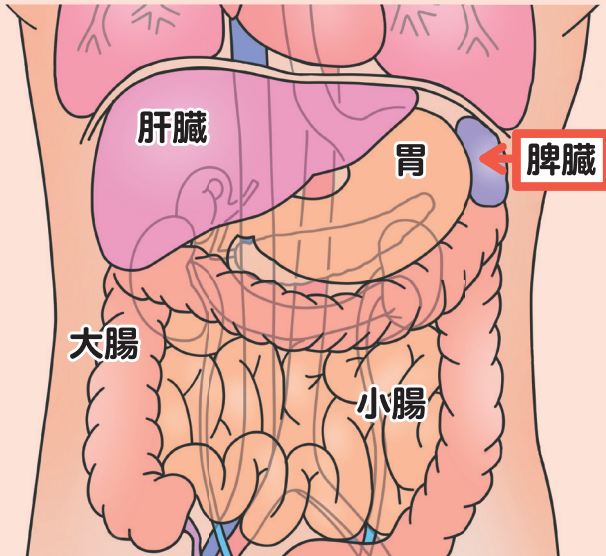
✓ 定期的な運動

週に3～4回、30分以上の有酸素運動を行うことで、体内の脂肪を燃焼させ、肝臓の健康を保つことができます。





■ **脾臓のはたらき** 脾臓は左上腹部にある10cm×6cm×3cm程の大きさで、約80～120gの臓器です。人体のなかで、脾臓は主に以下3つの役割を担っています。



● 古い赤血球の破壊・処理する役割

若い赤血球は脾臓内の毛細血管の中をぐにやりと形を変えながら難なく通り抜けていきますが、老化した赤血球は変形することができずフィルターされて捕捉されます。捕捉された赤血球は破壊され新しい赤血球の材料となります。

● 体に害をなす菌や異物を処理する役割

脾臓には、体内にあるリンパ球のうちおよそ1/4が集結しているといわれています。このため免疫器官として、病原菌やウイルスなど人体に侵入して害をなす異物を攻撃・処理する役割も担っています。特に肺炎球菌、髄膜炎菌、インフルエンザウイルスなどいくつかの菌やウイルスに対し、強い防御機能を持っているとされます。

● 止血のための血小板を貯蔵する役割

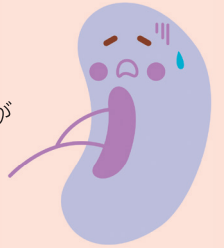
血液を凝固させ、ケガをしたときなどの止血に必要な血小板のうち、およそ1/3が有事に備えて脾臓に集められ、保管されています。

このように、脾臓は血液の働きと免疫の機能に大きく関係し、人体の健康維持に役立っています。しかし、重篤な疾患に関与せず、自覚症状が少ない臓器のため、普段はあまり意識することはありません。

成人の場合は手術などで取り除いても、ほとんど体に不都合がないと言われています。これは、骨髄など他の臓器が脾臓の代替りの機能を担うことができるためです。

■ 脾臓の病気

脾臓の機能から、発症する疾患は主に血液に関するものがあります。具体的に起こる病気としては次の2つがあります。また、脾臓が腫れて大きくなる状態の「脾腫(ひしゅ)」があります。脾腫は脾臓自体の病気ではなく、次に記載されているような血液の疾患や感染症、肝臓の疾患などの病気によって起こります。



遺伝性球状赤血球症

赤血球膜の遺伝的異常により赤血球が破壊され、貧血を来す疾患です。遺伝子異常により、赤血球が球状となり、脾臓で破壊されやすくなります。

主に小児期に診断されることが多く、幼児期から学童期にかけて症状が現れることが一般的です。軽度の場合は成人になるまで診断されないこともあります。

症状 貧血(めまい、立ちくらみ、疲れやすさ)、黄疸(皮膚や目が黄色くなる)、脾腫

特発性血小板減少性紫斑病

疾患や薬物など血小板減少をきたす原因の認められない血小板減少をきたす疾患です。原因は血小板に対する「自己抗体」ができ、この自己抗体により脾臓で血小板が破壊されるために、血小板の数が減ってしまうと推定されています。

しかし、なぜ「自己抗体」ができるのかについては、分かっていません。

症状 出血し易くなる、また出血が止まりにくくなるなどの出血症状

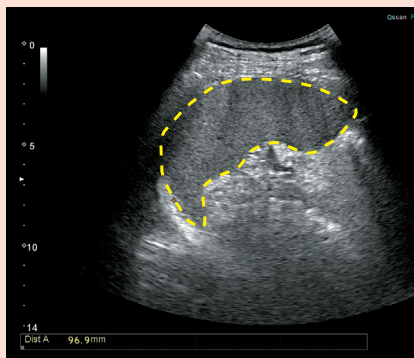
■ 脾臓の検査

健康診断や人間ドックの腹部超音波検査(右図)で脾腫が認められることがあります。(※腹部超音波検診判定マニュアルでは、脾臓の最大径が10cm以上の場合を脾腫としています。)

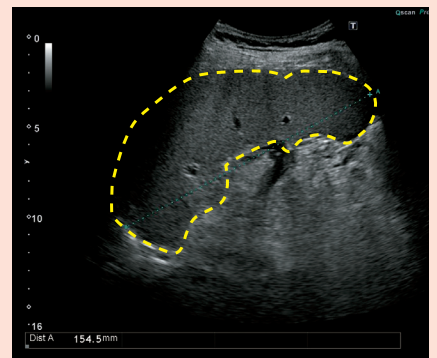
脾腫が認められた場合は、さらに詳しい検査としてX線検査、CT検査、血液検査などを行います。血液検査では、赤血球、白血球、血小板の数や、血球の大きさや形を詳しく調べます。必要に応じて、遺伝子検査を行うこともあります。



図: 腹部超音波検査の脾臓画像



正常(最大径96.9mm)
※最大径10cm以下は正常範囲



脾腫(最大径154.3mm)
※最大径が15cm以上あり、要精検

見え方に
不安はありませんか

アイフレイル

eye
frail

目の加齢について知ろう！アイフレイルとは

アイフレイルとは、加齢による目の衰えに様々な外的・内的ストレスが加わることで、視機能(目で見る力)が低下した状態、およびそのリスクが高い状態のことを言います。

そもそも「フレイル」とは、「虚弱」に代わる比較的新しい用語で、加齢に伴う身体機能の低下により健康障害を起こしやすい状態を指します。もう少し具体的にいうと、介護が必要なほどではないものの、健康ではない段階がフレイルです。

つまりアイフレイルとは、目が完全に見えないわけではありませんが、ぼんやりとしていたり小さな文字が見えづらかったり、何か気になる症状がある状態を指します。



2つ以上当てはまる人はアイフレイルかも？

アイフレイル自己チェック図



1 目が疲れやすくなった



2 夕方になると見にくくなるが増えた



3 新聞や本を長時間見るのが少なくなった



4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある



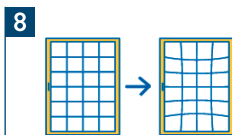
5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった



6 まぶしく感じやすくなった



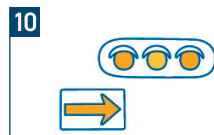
7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた



8 まっすぐの線が波打って見えることがある



9 段差や階段が危ないと感じたことがある



10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

出典:アイフレイル啓発公式サイト<https://www.eye-frail.jp/>

年齢を重ねるほど目は衰えます。構造的にごく自然なことではあるのですが、ここに何らかのストレスが加わることによって、視機能低下など、ものを見る機能に支障をきたすようになります。

アイフレイルを放置すると、目の機能低下が進むだけではなく、眼疾患を発症するおそれもあり注意が必要です。また、目の機能が低下すると自律機能の低下、日常生活の制限など、フレイルを悪化させることにもつながり、結果的に健康寿命を短縮させるおそれもあります。

郵便物がわからない

知らない場所に一人で外出できない

人の顔がわからない

自動車の運転ができない

読書ができない

暗い所が見にくい

化粧ができない

段差や階段でつまずきやすい

薬を飲むのが難しい

アイフレイルは、他のフレイルにも影響します

アイフレイルと関連する病気には白内障、緑内障、加齢黄斑変性などがありますが、進行して重度の視機能障害に陥ると、回復は難しくなってきます。一方でアイフレイルを早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

目は足腰とは違い、トレーニングで鍛えるということが出来ないため、定期的な検診や自己チェックで、目の変化にいち早く気づくことが大切です。



日本眼科啓発会議のウェブサイトでは、視野や見え方の質を自分でチェックできる「アイフレイルチェックツール」を作成し公開しています。

目にちょっとした違和感や不調を覚えたら、「年のせい」などと放っておかず、適切な検査と診断を受けて、目の健康寿命を延ばしましょう。

◀ アイフレイル啓発公式サイト

10月10日は
『目の愛護デー』



堺複十字診療所開院60周年

当診療所は1964年10月3日堺タカシマヤの開店と同時に、前身の「堺高島屋内診療所」として開設され、おかげさまで今年60周年を迎えることができました。
その間、2020年の1月より同ビル内の8階に移転し、「堺複十字診療所」として新たにスタートして以降、より多くの方々に当診療所を知っていただけるようになりました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と心より御礼申し上げます。
これからも末永く地域の皆様に愛され、ご期待に添えられる診療所を目指し、診療体制及びアメニティの更なる充実に努めてまいりますので、今後ともご支援ご協力の程お願い申し上げます。



2024年度 結核・呼吸器感染症予防週間活動報告

今年も9月24日から30日を「結核予防週間」として、結核予防に関する様々な啓発活動を行いました。今年度からコロナのパンデミックを教訓として、同時期に「呼吸器感染症予防週間」が新設されたことで「結核・呼吸器感染症予防週間」として展開することとなりました。



CM動画放映



リンクス梅田(北区梅田)



大阪モノレール(大阪府共催)

イベント・街頭 キャンペーン



南海堺東駅前(堺市共催)



イオンモール堺木(大阪府共催)



大阪市立中央会館(中央区健康展)

全国一斉複十字シール運動 キャンペーン



JR天王寺駅(大阪市地域女性団体協議会共催)



表紙：適塾(緒方洪庵旧宅)

大阪総合健診センターから歩くこと10分。オフィス街である淀屋橋～北浜エリアのビル群に、突如江戸時代にタイムスリップしたかのような建物があります。江戸時代後期の武士であり蘭学者、医師でもあった緒方洪庵(おがたこうあん)の開いた『適塾』がそれです。洪庵は当時大流行した天然痘やコレラなどの感染症に対し、西洋医学の知見を取り入れて果敢に医療活動を行った人物です。天然痘を予防するための「種痘」を日本で本格的に広めた功績がよく知られ、いわばワクチン接種の先駆者ともいえます。この適塾では、近代日本の医学のみならず大村益次郎や福沢諭吉など政治・教育に影響を与えた多くの人材を輩出しています。現存の建物は1964年に国の重要文化財に指定されています。



編集部後記 本冊子60号の発行と「堺複十字診療所」の60周年が重なり「60-60」達成です!

健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号

06-6202-6667



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪複十字病院	堺複十字診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL : 06-6202-6666(代表) FAX : 06-6202-6686 URL : https://www.jata-osaka.or.jp E-mail : info@jata-osaka.or.jp	〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : https://www.osaka-hospital.org E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL : 072-221-5515(代表) FAX : 072-223-8534 URL : https://www.jata-sakai.jp/ E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます