

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

▶特集 脂肪肝
▶スタッフコラム スタミナ納豆

▶胃と腸の話 人工肛門（ストーマ）とは
▶食べ物もよもやま話 プルーン

9月23日は秋分の日。おはぎをご先祖様にお供えする家庭も多いと思います。おはぎの小豆の赤い色は“邪気を払う、災難から身を守る”と昔から信じられており、秋は“萩の花”にちなみ“おはぎ”を、春は“牡丹の花”にちなんで“牡丹餅”をお供えする風習が広がりました。



近年増えている脂肪肝

脂肪肝とは読んで字のごとく肝臓に脂肪（主に中性脂肪）が蓄積した状態で、肝細胞の30%以上が脂肪化している状態をいいます。脂肪肝は世界の3大珍味であるフォアグラに例えられることがよくあります。フォアグラとはアヒルやガチョウなどに沢山餌を与え、肝臓を脂肪化させたものです。人間が脂肪肝になるのも、肥満、運動不足、不規則な生活が原因で処理能力を超えた脂肪を肝臓がため込むため込んでしまうことでおこります。

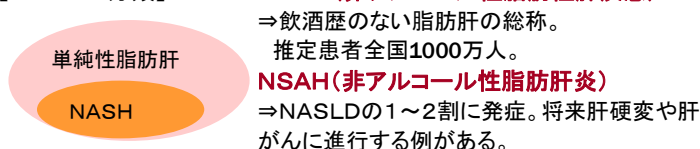
肝臓には体の中に取り入れた脂肪を分解・合成し、各細胞に運びエネルギーとして利用する働きがあります。しかし過食や多量の飲酒などで体の中に取り込まれる脂肪が多いと脂肪が肝臓に蓄積されます。食事の欧米化により脂肪肝を指摘される人は近年増加傾向です。健康診断では約2割の人に指摘されると言われており、男性は40歳前後、女性ではそれ以上の中高齢者によく見られます。肝臓は「沈黙の臓器」と称される様に、自覚症状が現れにくいこともあり、検診等で指摘されても放置しているケースが多くありました。しかし近年、アルコールを飲まない人にもかかわらず肝機能が悪く脂肪肝になる肝炎（NASH）が、肝硬変や肝がんに移行することがわかり脂肪肝に注目が集まっています。



お酒を飲まない人の肝炎：NASHとは？

脂肪肝はアルコールの多飲による“アルコール性脂肪肝”とそうでない“非アルコール性脂肪性肝疾患（NFILD）”に大きく分類されます。NFILDの中には単に肝臓に脂肪が沈着する“単純性脂肪肝”と、肝硬変肝がんに移行する危険のある“非アルコール性脂肪性肝炎（NASH：ナッシュ）”があります（下図）。

【NFILDの分類】



これまでわが国で肝硬変や肝がんになる人は、B型C型などウイルス感染の既往のある人が9割を占めていました。ところが近年、肝炎ウイルスに感染していない肝がん患者が増加傾向にあり、その原因としてNASHが注目されています。NASHの成因は明らかではありませんが、単純性脂肪肝に酸化ストレスや遺伝子異常などの要因が加わり、本格的な肝炎を発症することで、10～20年後に肝硬変や肝がんになると考えられています。NAFLDもNASHも自覚症状はありません。しかし放置しておくと肝硬変や肝がんのリスクが高まるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中、また慢性腎臓病を起こすリスクが高まることが分かっています。検診で脂肪肝を指摘されたら放置せずNASHかどうか精査し、そうであれば経過観察していくことが大切です。

脂肪肝になりやすい人は

脂肪肝の原因はアルコールの摂りすぎや肥満、運動不足などの生活習慣にあります。また女性ホルモンには肝臓の働きを助ける作用があるので、閉経により女性ホルモンが減少すると脂肪肝になりやすくなります。脂肪肝のリスクが高い人は以下ようになります。

【脂肪肝になりやすい人】

・お酒を毎日3合以上飲む

…お酒は肝臓で分解されるため、飲酒量が多いほど肝臓に負担がかかります。

油の多い料理や甘いものが好き

…食事が多いと脂肪肝になります。特に油分や糖分の多い食事は肝臓に脂肪がたまりやすくなります。

肥満があり体をあまり動かさない

…肥満にはおなかに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」と皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」がありますが、内臓脂肪型肥満の方がより脂肪肝になりやすいと言われています。

糖尿病や脂質異常症がある

…糖尿病（予備軍も含む）や脂質異常症のある人は脂肪肝も合併していることが多くなります。特に糖尿病があると脂肪肝が悪化しやすく、また脂肪肝は糖尿病を悪化させるという悪循環に陥りやすいので注意が必要です。



日常生活で脂肪肝を予防

脂肪肝は日常生活と大きく関連しています。脂肪肝を指摘されたらまず日常生活の改善を行うことが先決です。

1.肥満を解消しましょう。

脂肪肝の大きな原因の一つに肥満があり、やせていた人でも急に体重が増加すると脂肪肝になることがあります。体重減少は脂肪肝の改善に有効であることが証明されています。肥満かどうかの判定はBMIを用いて行い、BMIが25以上の場合には10%を目安にの体重減少を図りましょう。

【BMIの求め方】 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

【判定】やせ=18.5未満 普通体重=18.5以上25未満

肥満=25以上

（例）身長168cm 体重75kg の人 $75 \div 1.68 \div 1.68 = 26.6 \Rightarrow$ 肥満！

2.アルコールは控え、バランスの良い食事をとりましょう。

朝食抜き、夕飯は過食…などは避け一日3回均等に食べましょう。主食+タンパク質（肉・魚・卵など）+野菜の組み合わせを基本に野菜はたっぷり、油分・糖分は控えることが大切です。また週に2日は休肝日を設けましょう。

3.定期的な運動を行いましょう。

運動を行うことで、内臓脂肪が減少するとともに、筋肉がつくと基礎代謝が上がり痩せやすくなります。ウォーキング、ジョギング、水中運動などの有酸素運動を週3回1回20分以上行いましょう。



4.一度は詳しい検査を行いましょう。

NASHにはある種の薬（糖尿病や脂質改善薬）で有効なものがあります。一度は肝臓の専門医での精査をお勧めします。

胃と腸の話 人工肛門(ストーマ)とは



8・9月院内展示の御案内

塚本勝司氏写真展
諏訪湖・光のシンフォニー

8・9月の2ヶ月間、塚本勝司氏による諏訪湖の花火写真展を開催しています。昨年の花火大会の写真をぜひお楽しみ下さい。



今月は人工肛門(ストーマ)のお話です。人工肛門は誰でも一度は聞いたことがあると思います。ストーマとはギリシャ語で“口”のことです。また、人工肛門保持者のことを“オストメイト”と言うそうです(院長は初めて聞きましたが、一般的な言葉のようです)。

身近にそのような患者さんがおられる方は今更こんな話と思われるかと思いますが、知らない方はあまりイメージがわかないでしょう。

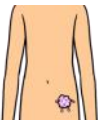
人工肛門には作る目的や場所、形などにより様々なものがあります。色々な分類があると思いますが、大まかに“一時的人工肛門”と“永久的人工肛門”に分けることができます。

一時的人工肛門とは、腸閉塞(へいそく)や炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)、先天性疾患(鎖肛(さこう)・ヒルシュスプルング病)などでつくられます。これらの疾患の多くは腸に強い炎症(細菌などの感染)があるので、手術後創を閉じると感染がおなか全体に広がってしまいます。そのため炎症の起きて

いる汚れた腸管部分に一時的に人工肛門を作ります。炎症が収まって腸管がきれいになれば、また元に戻して人工肛門は閉鎖します。

一方永久的人工肛門とは、主に大腸がんが肛門に近いところにできてしまった場合、手術にて肛門を切除してしまったり機能が絶たれてしまった時に、仕方なしに他の部位に肛門機能を作り、排便を図ることです。

いずれの場合にも人工肛門に排便をコントロールする機能はないので垂れ流しになってしまいます。そのため専門の袋を付けて便を溜め、定期的に処理する必要があります。大変な作業のように思われますが、人工肛門はおなかの前面に作成されますので慣れてしまえば簡単ですし、見えるところにありますので洗浄も容易で大変衛生的です。よって多くの人“オストメイト”は一般の人と比べ生活を送るのにほとんど不自由を感じることは少ないようです。



スタッフコラム スタミナ納豆 看護師 武居千恵

【材料(4人分)】

ひき割り納豆 100g
鶏ひき肉 80g
長ネギ 40g
めんつゆ 小さじ1
にんにく・しょうが 各3g
ごま油 小さじ1/2強
調味料(しょうゆ小さじ1と1/3、上白糖小さじ1、酒小さじ1/2強、ラー油少々)

【作り方】

1. 長ネギ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうが・長ねぎを炒め、鶏ひき肉も入れてよく炒める。
3. 調味料を入れてよく混ぜて冷ます。
4. 3とひき割り納豆、めんつゆを混ぜる。

学校給食で出る一品です。納豆が苦手な娘もお勧めのメニューです！



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

9月6日(水)
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食 べ も の よ も や ま 話

9月 プルーン

この季節、プルーンが採れるというお宅もあるかと思います。さて、プラムとプルーン混乱したことはありませんか？両方すももの仲間です。すもものは円形の「日本すもも」と楕円形の「西洋すもも」に二分され、日本すももを「プラム」西洋すももを「プルーン」と呼びます。

プルーンは雨に弱く、成熟期に雨が多いと実が割れたり、病気になりやすいため、比較的雨が少ない長野県や北海道で栽培されるようになりました。

長野県の生産量は全国1位で、全国の7割弱を占め、長野県で厳選された信州産農畜産物の統一ブランド「おいしい信州ふーど(風土)」認定品目の一つです。国内産の多くは生食用です。全国の作付面積の約1/4を占める品種「サンプルーン」は長野県で誕生しました。果皮が濃い紫色で、果肉は黄褐色です。完熟すると軸周りにしわができやすく、甘味が強くほどよい酸味があり果汁も適度に含みます。

酸味が少なく、甘味が強いサマーキュート、オータムキュートなどの新品種も登場しています。

プルーンの栄養というと「鉄分」や「食物繊維」が多いと思う方もいるでしょう。しかし、生のプルーンの鉄分は100g(約3個)中0.2mg、乾燥プルーンでも100g(約8個)中1.0mgと干あんずや干ぶどうの2.3mgに比べると多くありません。しかし、葉酸やビタミンB6など造血に必要なビタミンCなどの成分がバランスよく含まれているので、貧血改善効果が高いと思われます。食物繊維についても生100g中1.0g、乾燥100g中7.2gと干し柿の14.0gと比べるとそれ程多くなく、果物の中では、やや多い位です。しかし水溶性食物繊維は豊富で、便秘の解消、腸内善玉菌の増殖作用があります。



管理栄養士 笠原 由美