



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第24号

肝臓がん～本当はこわい脂肪肝～

消化器内科部長 岡田 和彦

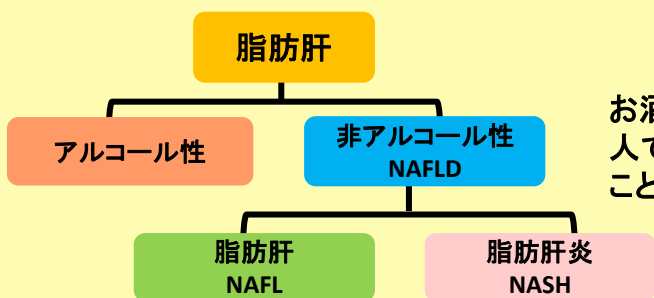
肝臓がんと発症原因について

肝臓がんは、原発性肝がんと転移性肝がんに分けられますが、ここでは原発性肝がんについてとりあげます。がんの部位別死亡数を見ると、肝臓がんによる死亡数は5位になっています(2019年)。肝臓がんの主な発症原因はC型肝炎・B型肝炎ウイルスですが、最近ではアルコール性肝硬変やNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)や肝硬変からの発症が増えています。

脂肪肝とNASH(ナッシュ)について

NASHとは、肝臓に炎症が起こる病気で、脂肪肝になった人の一部に発症します。NASHを発症しやすいのは、「男性」「50歳以上の女性」「BMIが23以上」「生活習慣病がある」「血液検査でALPやASTの値が高い」「血小板の値が低い」などの人です。NASHになる前段階の脂肪肝では、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの危険性が高くなりますが、NASHになると、それと併せて肝硬変や肝臓がんになるリスクも高まります。

NASHの治療は、まず生活習慣の改善に取り組むことが基本です。基礎疾患として糖尿病や脂質異常症、高血圧などにかかっている場合は、その治療をきちんと行う必要があります。



お酒をあまり飲んでいない人でも脂肪肝や肝炎になることがあります！



NASHのリスクと肝臓がんの早期発見について

また、NASHから直接肝臓がんに行進することもあります。「60歳以上」「BMIが30以上」「2型糖尿病」「血液検査で血小板の値が低い」「肝機能が低下している」といった条件に当てはまる場合は、その危険性が高くなります。また肝臓がんが発症しても初期には自覚症状がほとんどなく、早期発見には定期的なAFPなどの腫瘍マーカーの測定や、画像検査が必要です。

今年度より、オプションの腫瘍マーカー検査の項目に、新たに肝臓がんを調べる「AFP」が追加となりました！

生活習慣の見直しが大切です！



食生活

《栄養バランスよく、脂肪はひかえめに》

- ☑ 1日3回、規則正しく食べましょう
⇒主食(ご飯・パンなど)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこなど)をそろえます。
- ☑ 油脂が多い食品はひかえましょう
⇒ラードやバターなどの動物性の油は飽和脂肪酸が多いのでひかえます。
・調理方法も揚げるよりゆでる、煮るがおすすめです。
・肉は脂肪が少ない部位を選び、多価不飽和脂肪酸の多い青魚(ぶり、さんま、さばなど)、ビタミンEの多い緑黄色野菜(ほうれん草、ニラ、ブロッコリーなど)も取り入れます。

《飲酒はひかえましょう》

- ☑ アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を促進させます。
- ☑ 過剰な飲酒は肝硬変につながる肝臓の線維化を進行させます。

《菓子類、甘い飲み物は控えめに》

- ☑ お菓子類は食べる回数・量を減らしましょう。
⇒買い置きをしない、食べる分だけ皿に盛る等の工夫がおすすめです。
- ☑ 清涼飲料水や甘い缶コーヒーには果糖が多く含まれ、脂肪肝を促します。
- ☑ 果物の食べすぎにも注意しましょう。

「早食い」「よく噛まない」「間食が多い」といった食習慣は過食に繋がり肥満を招きます。



運動

体内の脂肪を燃焼させるため、ウォーキングやジョギング、水泳等の有酸素運動を積極的に行いましょう。普段の生活の中でも、少し早歩きで歩く、意識して階段を使う、座る時間を減らし立つ・動く時間を増やしていきましょう。

関節に負担をかけない程度で筋トレも追加できると、筋肉量が増加し基礎代謝が高まるため、より効果的です。

健診結果で肝機能検査の項目に「c3」と表記された方は、すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。見直しの効果を確認するため、3か月後を目安に再検査を受けることをお勧めします。当センターでもフォローアップ検診を行っています！



自宅でも定期的に体重測定を行い、適正体重をキープしましょう。BMI(肥満度を表す指標)を計算することでご自身の体格がどのくらいなのかを知ることができます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗で求められます。18.5以上~25未満が基準値です。