

# Stop

Chronic liver disease 慢性肝臓病

# CLD

ALT over

# 30

U/L

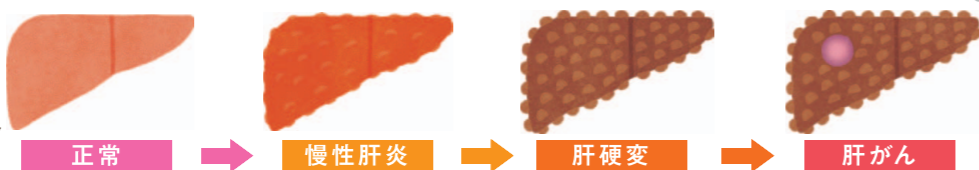


©NARA pref. 承認番号:奈せ第22-065号

肝機能の数値が基準内でも、肝炎が進行しているかもしれません。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎が進行していても自覚症状がないことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が早くなります。

肝炎ウイルスから発症する病気



場合によっては、慢性肝炎から突然肝がんを発症することもあります。

肝細胞が傷つくと細胞内のAST、ALTが漏れ出して、血管内に移行して数値が上昇します。

特にALTは他の臓器にあまり含まれていないため、その血液中の高さは肝障害を反映します。

「肝臓病！ 考えてみませんか？」

日本肝臓学会

肝がん撲滅運動市民公開講座（沖縄）

日時／令和5年7月30日[日] 開場／13:30 開演／14:00～

場所／沖縄県立博物館・美術館[2F 講堂]

〒900-0006 沖縄県那覇市おもろまち3-1-1

※新型コロナウイルス感染状況によってWEB開催へ変更の可能性があります。変更の場合は下記の琉球大学病院肝疾患診療相談室HPにてご案内します。

プログラム ■総合司会／琉球大学病院第一内科 新垣 伸吾

【開会の挨拶】 琉球大学病院第一内科 前城 達次

【講演Ⅰ】14:05-14:25 「検査結果を理解しよう！」

■演者／琉球大学病院検査部 山内 恵

【講演Ⅱ】14:25-14:55 「一生に一度は肝炎ウイルス検査！」

琉球大学病院第一内科 前城 達次

【講演Ⅲ】14:55-15:25 「気をつけようお酒の飲み過ぎと脂肪肝」

■演者／琉球大学病院第一内科 田端そうへい

【講演Ⅳ】15:25-15:45 「肝臓病、日常生活で注意してほしいこと」

■演者／琉球大学病院看護部（肝炎医療コーディネーター）砂川 綾美

【質疑応答】15:45-16:00 琉球大学医学部附属病院第一内科（肝疾患相談室）

【閉会の挨拶】 琉球大学病院第一内科 新垣 伸吾

■主催：一般社団法人 日本肝臓学会 ■後援：沖縄県 沖縄県医師会 沖縄県看護協会 沖縄県薬剤師会

入場無料  
先着  
100名様

## 令和5年度 市民公開講座

～知っておくべきポイント！～

作成：琉球大学病院肝疾患診療相談室

TEL ▶ 098-895-1144

H P ▶ <http://www.kanzogenki.jp>

イラスト：いらすとや、肝炎情報センター HP



第59回日本肝臓学会総会

### 奈良宣言2023

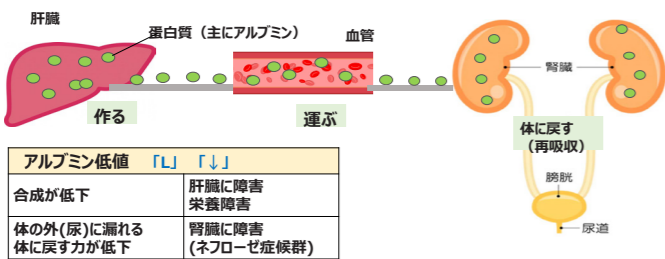
奈良30・40宣言

—日本肝臓学会は、U-40のサポートを宣言します—



# 肝臓の検査値ここを見よう！！

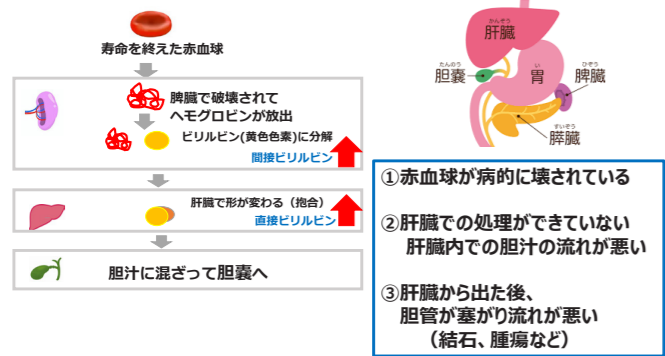
総蛋白質 (TP) : = アルブミン + グロブリン



アルブミン低値 「L」「↓」	
合成が低下	肝臓に障害 栄養障害
体の外(尿)に漏れる 体に戻す力が低下	腎臓に障害 (ネフローゼ症候群)

## ビリルビン

増えると、皮膚や目が黄色くなる (黄疸)



- ① 赤血球が病的に壊されている
- ② 肝臓での処理ができていない  
肝臓内での胆汁の流れが悪い
- ③ 肝臓から出た後、  
胆管が塞がり流れが悪い  
(結石、腫瘍など)

AST : 肝臓・心臓・筋肉に！ ALT : 肝臓だけ！

**AST, ALT 両方とも高い**

- 急性肝炎
- 慢性肝炎
- 脂肪肝
- 肝臓がん
- アルコール性肝炎 など

肝臓で炎症が起こる  
→血管内漏れ出る  
→血液検査で高値となる

**ALT 30 超えたら  
かかりつけ医を受診を！！**

**ASTだけ高い**

- 心筋梗塞
- 筋肉疾患

## γ-GTP

肝臓や胆道に異常があると上昇

- アルコール性肝障害
- 慢性肝炎
- 胆汁うっ滞
- 薬剤性肝障害 など

**常習飲酒による肝障害の指標**

# アルコール性肝障害

1日純アルコール量20gとはどのくらいか

ビール(5%) 500ml	日本酒(15%) 1合(180ml)	泡盛(30%) 0.5合	チューハイ(7%) 350ml	ワイン(12%) グラス2杯 (200ml)	ウイスキー(40%) ダブル(60ml)
------------------	-----------------------	-----------------	--------------------	------------------------------	-------------------------

適度ある適切な基準  
(1日純アルコール量)

男性	20g
女性、お酒の弱い方	10g
<b>アルコール性肝障害の飲酒量基準</b>	
男性	60g
女性、お酒の弱い方	40g

アルコールは、肝臓だけでなく、多臓器のがんや認知機能などに影響を及ぼします。  
楽しく飲酒できるよう、適度に！  
**！週に3日以上の休肝日を！**

# ウイルス性肝炎 (B型・C型肝炎)

肝炎ウイルスは **ABCDE** 型の5つがあり、日本に多いのは **B型・C型肝炎** です。  
血液・体液で感染しますが、**普段の生活でうつることはほとんどありません。**

- 【治療】**
- B型肝炎**
- 核酸アナログ製剤の内服でウイルスの増殖を抑える
  - ワクチンで感染を予防する
- C型肝炎**
- 抗ウイルス薬 (DAA) を8~24週間内服
  - 9割以上の方が治療する**

- ★ウイルスが減ってもダメージを受けた肝臓には肝がんのリスクが残っています。**定期的**に受診しましょう。
- ★肝炎ウイルス検査は保健所で無料で受けることができます。

肝炎ウイルスに感染する可能性の

**ある行為**

血液・体液が体内に入る可能性の高い行為

- 性交渉
- 手術などの医療処置
- 母子感染
- 母子感染
- 傷や穴から
- 剃毛
- 入れ墨
- ピアス
- ひげ剃り

血液・体液を通して

●傷や穴は絆創膏やガーゼで覆い、接触感染の危険性を減らしましょう。  
●医療器具やかみそり、歯ブラシ、ピアッサーなどを他人と共有することは避けましょう。

家族内・パートナー間などでの濃厚な接触  
血液が付着している可能性のある物の共用

肝炎情報センター：日常生活の場でウイルス肝炎の伝播を防止するためのガイドライン (一般の方向け) より抜粋

肝炎ウイルスに感染する可能性の

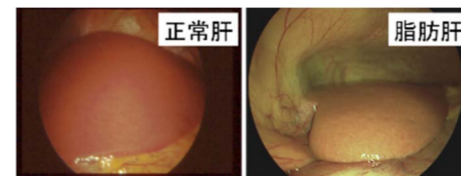
**ない行為**

血液・体液が体内に入る可能性の低い行為

- 会食
- 握手
- 会話
- 清潔な(血液や体液がついていない)場所への接触・共有も大丈夫!
- 椅子・ドアノブ・床
- 公衆トイレ
- 筆記用具
- 食器
- シャワー・浴室

# 脂肪肝

肥満は、脂肪肝以外にも**様々な病気**のリスクを**高め**、全身でいろんな病気が同時に進行する恐れがあり、**死亡リスクを上げる**ことが知られています。



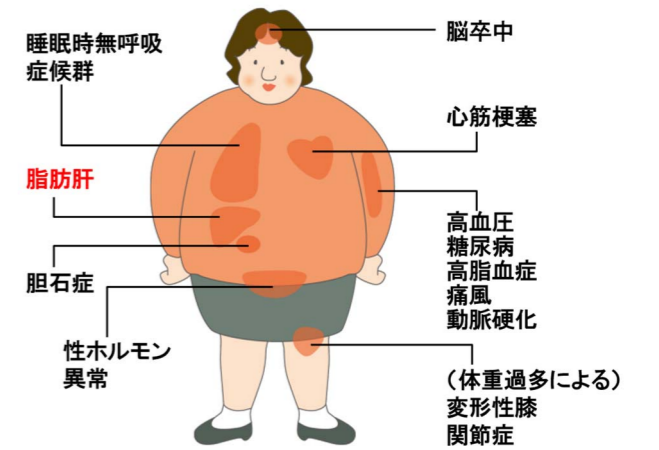
治療は**減量**が大原則

## 食事療法

**食べすぎない** (低糖質、低脂質)  
バランスよく食べる

## 運動療法

無酸素運動 & 有酸素運動 ストレッチだけでも  
**今日からできる運動を続ける**



## 肝臓線維化の指標「Fib-4 index」

$$FIB-4 \text{ Index} = \frac{(\text{年齢}(\text{歳}) \times \text{AST}(\text{IU/L}))}{(\text{血小板数}(\text{10}^9/\text{L}) \times \sqrt{\text{ALT}(\text{IU/L})})}$$

※10<sup>9</sup>/L : 0.1万/μL

**1.3 以上**は  
線維化しているかも 計算してみよう!  
(佐賀大病院肝疾患センターHP)



オススメ! 「へパトサイズ」  
脂肪肝向けの様々な運動があります



コチラから  
アクセス➡

