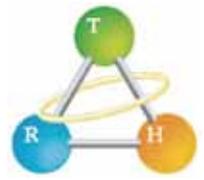


はあと

メディカルインフォメーション



ドクターメール

おしえて！肝がん

消化器内科医長 井利 雅信



第110号

発行日
2021年10月29日

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院



ものを言わない肝臓

肝臓は、検診でその数値が悪くても無症状なため、病気が潜んでいても気付かれにくいという特性があります。肝臓の病気として代表的なB型肝炎、C型肝炎、脂肪肝（アルコール多飲、肥満、糖尿病が原因）でも、始めは無症状です。皆さんの中にも、健康診断で「少し肝臓が悪いですよ」と言われても、自覚症状がないからといって放置している人はいませんか。



肝障害の中に潜む肝がん

肝がんは、これらB型肝炎、C型肝炎、脂肪肝などの慢性肝疾患が主な原因で発生します。原因の内訳は、B型肝炎 15%、C型肝炎 55%、アルコール多飲 23%などとなっています。

中でも、アルコール多飲、運動不足による肥満、糖尿病、高血圧などによる脂肪肝が原因で慢性肝炎、肝硬変などにかかり、そして肝がんを発症する人が増加しています。

非ウイルス性肝がんの約半分はアルコール多飲ですが、近年は、メタボの増加に伴い、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）からの肝がんの発生が増加することが懸念され、注目されています。



治療の進歩

C型肝炎は、1989年から長年にわたり、およそ75%の比率で肝がんの最大の原因とされてきましたが、最近では2014年に登場した抗ウイルス薬によって、95%以上が治癒できるようになり、発がんリスクが低下しています。

また、B型肝炎は、1986年から母子感染予防事業が開始され、2016年10月からは、乳幼児期にB型肝炎ワクチンを接種するようになりました。このことから、今後は、新規感染の減少が見込まれます。しかし、いまだ50歳以上のキャリア率（ウイルス保有率）が高く、課題となっています。



肝がんは早期発見が大事

がんは、どの部位であっても無症状で進行しますので、定期的に検診を受けることが大事です。中でも高いリスクを伴うのは、慢性肝炎や肝硬変です。検診で肝障害が指摘された人は、早めに血液検査によるB型肝炎、C型肝炎の検査や腫瘍マーカー、腹部超音波検査（エコー）を受けることをお勧めします。



Page2へ続く



当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

目次：

おしえて！肝がん……………	1.2
区民公開講演会を開催しました…	2
ICT times Vol.48 「新型コロナウイルスとインフルエンザの 同時流行に注意しましょう！」……	2
11月14日は 「世界糖尿病デー」です ……	3
NEW FACE……………	3
面会禁止のお知らせ ……	3
休診のお知らせについて……	3
りはびり小話 ……	4
編集後記 ……	4



肝がんの治療

検診で行う腹部超音波検査では、小さな肝がんを見つけることができます。小さな肝がんは、腫瘍個数が3個まで、大きさは3センチ以下で、肝機能がある程度保たれていれば、開腹手術をすることなく内科的に局所治療が選択されます。局所治療には、電流や電磁波により肝がんを死滅させるラジオ波焼灼療法やマイクロ波凝固療法があります。数や大きさが増しても、局所療法が可能なこともあります。

さらに進行しているときは、手術、肝動脈腫瘍塞栓療法、抗がん剤、分子標的薬や、ノーベル賞で話題になった免疫チェックポイント阻害薬などが選択されます。



自分の肝臓に目を向けよう

早期発見のためにも、肝障害が指摘されたら、肝臓専門医のいる医療機関に気軽に相談しましょう。しかし、まずは日常の運動不足やお酒の飲みすぎに注意し、日ごろから検診を受け、自分の肝臓の数値に目を向けてみるところから始めましょう。

■「第19回 東京臨海病院 区民公開講演会」を開催しました

令和3年10月16日(土)「タワーホール船堀」にて講演会を開催しました。今回は新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、現地会場であるタワーホール船堀とWEB配信を併用したハイブリッド型式にて開催しました。

次回の講演会は、
来年6月4日(土)開催予定です。
詳細はあらためて
お知らせいたします。



『肝がんについて』
消化器内科医長 井利 雅信



『あなたを支える緩和医療』
緩和ケア内科医長 佐藤 千代



『望んだ治療・ケアを受けるために～アドバンス・ケア・プランニング～』
地域医療連携・入退院支援センター看護師長 板垣 夫美和

ICT times Vol.48

新型コロナウイルスとインフルエンザの 同時流行に注意しましょう！

新型コロナウイルスが世界的に大流行し、以前と比べて感染症の予防に対する意識が高まり、暑い夏もマスクを着用して感染予防に努めてきたことと思います。しかし、寒い季節になって来るとインフルエンザの流行も忘れてはいけません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が現れます。小児ではまれにインフルエンザ脳症を起こしたり、高齢者や慢性疾患を持つ方が感染すると、肺炎などを起こして重症化することもあるため注意が必要です。

ワクチン接種は、インフルエンザにかかってしまった場合に重症化するのを防ぐのに有効とされています。インフルエンザワクチンの効果は5ヶ月程度しか持続しないことや、毎年流行すると予測されるウイルス株をもとにワクチンが製造されるため、毎年ワクチン接種を受けて免疫を高めておく必要があります。

接種時期で注意したいのは、予防接種を受けてから体内に抗体ができて予防接種が始めるのに、2週間程度かかることです。インフルエンザが流行しはじめるのは毎年12月頃からですので、流行が始まる前に予防接種を済ませておきましょう。



■ 11月14日は『世界糖尿病デー』です

糖尿病の治療薬である「インスリン」が1921年、カナダ・トロントで発見されて今年でちょうど100年になります。11月14日は「インスリン」を発見したカナダ人医師フレデリック・バンティングの誕生日であり、国連やWHOはこの日を『世界糖尿病デー』に制定し、世界各地で糖尿病の予防を目的に啓発運動を推進しています。

新型コロナウイルス感染症と糖尿病の関係とは

糖尿病は、様々な感染症にかかりやすいだけでなく、感染した場合は重症化しやすいとされています。血糖値が高くなると細菌やウイルスなどから体を守る免疫の機能が低下するからです。糖尿病で高血糖が続くと、免疫に関わる白血球や細胞の働きが悪くなり、病原体と戦えない状態になることがあります。また糖尿病によって引き起こされる血流障害や神経障害などの合併症が、感染症の発症や重症化に影響します。

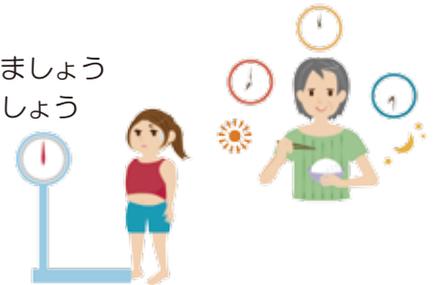
糖尿病患者さんが新型コロナウイルスに感染すると、重症化や死亡のリスクが2倍程度まで上昇することが明らかになっています。糖尿病を持つ方は日頃の血糖コントロールが重要になります。糖尿病以外にも65歳以上の高齢者、慢性腎臓病、高血圧、肥満（BMI30以上）などの因子を複数持つ方は、重症化のリスクが高まります。（右表参照）

（表）新型コロナ感染症の重症化リスク因子

65歳以上の高齢者
悪性腫瘍
慢性閉塞性肺疾患（COPD）
慢性腎臓病
2型糖尿病
高血圧
脂質異常症
肥満（BMI30以上）
喫煙
固形臓器移植後の免疫不全

自粛生活の中での過ごし方のポイント

- 3食規則正しく、よく噛んで、食事は腹八分目、寝る前は食べないよう心がけましょう
- 毎日体重測定を行い、体重が増えていれば食事が多すぎないか振り返ってみましょう
- 外出する際は、早足で歩いたり自転車を使うなど意識して体を動かしましょう
- 家では座っている時間を短くし、椅子を使ったスクワットなどの筋肉運動やストレッチなどを取り入れましょう
- 手洗いや消毒と人混みではマスクを着用し、感染防止対策を徹底しましょう



NEW FACE

2021年10月より着任の医師を紹介します。

<p>■ 腎臓内科</p>  <p>草薙 麻莉奈 くさなぎ まりな</p>	<p>■ 小児科</p>  <p>齋藤 雪香 さいとう ゆきか</p>	<p>■ メンタルクリニック （専攻医）</p>  <p>仲原 潔志 なかはら きよし</p>	<p>■ 呼吸器内科 （専攻医）</p>  <p>芳賀 三四郎 はが さんしろう</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

■ 新型コロナウイルス感染症の、感染防止に伴う面会禁止 等について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、面会禁止 等を実施しておりますが、今後の状況の進展により対応の変更が生じると思われます。来院の際は、ホームページにて最新情報を確認くださいますようお願いいたします。

■ 休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。



★詳しくは病院ホームページをご覧ください <http://www.tokyorinkai.jp/>

■ 「東京臨海病院公式 Facebook」

東京臨海病院では Facebook ページで、病院の院内・院外活動について情報発信を行っています。

【11・12・1月の土曜診療日】 11月13・27日、12月11・25日、1月8・22日
■受付時間■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

いはびり小話

ウォーキングで健康アップ②

～量だけでなく、質の高いウォーキングを身につけよう～

最近の研究によると、高血圧、糖尿病、メタリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するために、「**1日8,000歩以上、そのうち中強度の歩行を20分以上行う**」が最適とされています。1日8,000歩は、ウォーキングの歩数だけでなく、日常生活で無意識に歩いている歩数も含まれます。しかし、ただ歩く8,000歩では、運動の効果は期待できません。**量(歩数)よりも、質(強度)が大切になります。**ウォーキングは、運動強度としては低く、消費カロリーも低いので、**量(歩数)と質(強度)を意識して、毎日、コツコツ行いましょう。**

■1日あたりの「歩数」「中強度の活動時間」と「予防・改善が期待できる病気」の目安

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも・・・

■『中強度』の運動とは？

『中強度』の運動は、速歩き、軽い筋肉トレーニング、ラジオ体操などを指します。ウォーキングであれば、「**何とか会話はできるが、息が弾むペースで、うっすら汗ばむ速歩き**」です。『中強度』の運動目安は、「**その人にとって少しだけキツイ**」がポイントで、体力に自信がない人は、1日8,000歩ではなく、1日4,000歩から初めても結構です。また体力がないお年寄りであれば、立ちしゃがみ運動を繰り返すだけでも、『中強度』の運動になります。

高強度	ジョギング、筋肉トレーニング、激しいスポーツなど
中強度	速歩き、軽い筋肉トレーニング、ラジオ体操など
低強度	ゆっくり歩く、ストレッチング、ヨガ、家事作業など



■編集後記

おうち時間が続いていますね。最近ではテレビドラマの影響で幕末・明治維新が気になります。約260年続いた徳川の存続をかけた戦う幕府側、新しい日本を作りたい新政府側、どちらの想いも理解できます。特に興味深いのは、15代将軍徳川慶喜についての評価です。徳川の世を守れなかった最後の将軍なのか、それとも新時代を築いた立役者の一人なのか、調べると色々な解釈があり楽しいです。ご興味がある方はぜひ一緒に考察しましょう！

診療実績

2021年9月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400床

医師数(2021年9月1日現在)：79名

外来延患者数：14,595名

入院延患者数：6,911名

手術件数：208件

