

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.10

Take Free ¥0

公益財団法人
高知県総合保健協会



健康
特集
教えてDr.
高知県における
ウイルス性肝炎対策と
最新治療の進歩

それゆけ健診車!

「おいしい魚のいる須崎から」でおなじみの「けんかま」様を訪問しました!
[ふれあい健診レポート]

がんを学ぼう!

いのちの授業

高知大学附属病院内視鏡診療部 小野正文 准教授



いのちの授業 「がんを学ぼう!」

in 中村高校

身近な病気がんを学ぶ 健診の大切さを学ぶ

平成29年3月10日、県立中村高等学校にて、がんに対する正しい知識を学び、命の大切さを問う中でお互いの尊敬について思いやる心を養う「いのちの授業」を実施しました。



はじめに、東京大学医学部附属病院放射線科准教授 中川恵一氏により、正しいがんの知識として、規則正しい生活習慣が



んになり、にくい体の育成、がん検診によつてがんを早期発見することの大切さについての授業を行いました。その後、子宮頸がんサバイバー 阿南里恵氏に講演していただき、若くしてがんになった体験から「がんは身近な病気の一つとしての意識を高め、命の尊さについて改めて考えてほしい」との想いを学生たちにお話いただきました。
真剣な眼差しで聞いていた中村高校の学生たちは、「学習した知識を家族にも伝えたい」と前向きな感想を述べていました。

施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

※下記の時間内に受付を済ませてください。

	中央健診センター						幡多健診センター					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日帰り人間ドック	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	-	7:40~8:00	不定期 7:40~8:00	7:40~8:00	年数回 7:40~8:00
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	年数回 8:00~8:30
一般健康診断	午前	8:30~11:00	-	8:30~11:00	-	-	-	-	-	-	-	-
	午後	13:30~15:00	13:30~15:00	13:30~15:00	13:30~15:00	-	-	-	不定期 14:00~14:30	-	-	-
一般健康診断 (乳がん・子宮頸がん検診あり)	9:00~9:30	-	9:00~9:30	-	-	不定期 9:00~9:30	-	-	-	-	-	-

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルスサポートシステム 公益財団法人 高知県総合保健協会

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921

幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号

TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801

高知県総合保健協会

検索

http://www.hokyo.or.jp/



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。

「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど...



公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

高知県における ウイルス性肝炎対策と 最新治療の進歩

高知大学医学部附属病院内視鏡診療部 小野正文 准教授

肝臓は、私たちの体の中で多岐にわたり重要な役割を担っています。その肝臓の働きを低下させ、慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと進行する可能性を持っているのが、ウイルス性肝炎です。今回は、ウイルス性肝炎の正しい知識と検査、及び適切な治療について、この分野の専門医である小野正文先生にお話を伺いました。

はじめに肝臓の働きについて教えてください

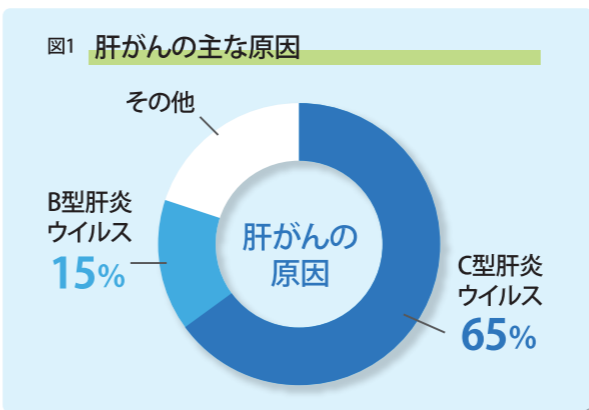
肝臓には様々な役割がありますが、代表的な機能が代謝です。食べ物は腸管で吸収されたあと肝臓に運ばれます。そこから様々な栄養素に組み換えられて貯蔵・放出され、体のバランスを整えています。二つ目が解毒機能です。食べ物だけでなく異物も腸管から肝臓に運ばれますが、それ以上体に回らないよう肝臓が防御しています。そして

三つ目がタンパク質の合成です。血液中に水分を保持するアルブミン合成をはじめ、凝固因子合成等を担っています。

このように代謝、解毒、合成と三つの大きな役割がある肝臓ですが、肝臓が悪くなると、いわゆる肝硬変になるとこれらの機能が全て落ち、様々な症状が出てきます。しかし、肝臓は「沈黙の臓器」と言われるほど症状が出にくい臓器です。場合によっては、肝がんになっても症状が出ない患者さんもいらっしゃいます。

肝がんの原因となる C型肝炎とB型肝炎

肝炎ウイルスにはA型からE型まで5種類のもの知られていますが、なかでも重要なものがC型肝炎とB型肝炎です。C型肝炎は慢性肝炎になると、肝硬変、肝がんにつながる可能性が高くなります。ここで図1をご覧ください。肝がんの原因の6〜7割をC型肝炎が占め、次いでB型肝炎が多いことが分かっていきます。つまりC型・



ウイルス性肝炎を理解し検査と適切な治療を受け病気の進行を防ぎましょう

高知大学医学部附属病院内視鏡診療部

おの まさふみ
小野正文 准教授

高知大学医学部附属病院 内視鏡診療部
(消化器内科学) 准教授

平成2年 高知医科大学医学部医学科を卒業し、平成12年 米国ペイラー医科大学医学部研究員として渡米。平成13年 米国ジョーンズ・ホプキンス大学医学部研究員。平成19年 高知大学医学部消化器内科学講座講師として赴任後、平成27年から現職。

最大感染症のC型肝炎 飲み薬のみで治療可能

慢性肝炎の原因の一つであるC型肝炎は、日本に200万人の感染者がいる国内最大の感染症です。先ほども申し上げた通り、が

B型肝炎を抑えることが、約8割の肝がんをコントロールすることにつながります。このことから、ウイルス性肝炎を治療することがいかに大切か、お分かりいただけると思います。

図1の他に当たる原因は脂肪肝やアルコールです。これについては次のページでお話することになります。

慢性肝炎の原因の一つであるC型肝炎は、日本に200万人の感染者がいる国内最大の感染症です。先ほども申し上げた通り、が

血液検査だけで済む HCV抗体検査

1990年まで、献血の時点でC型肝炎をスクリーニングすることはできませんでした。ですから、多くの方は輸血によってC型肝炎に感染したとされています。しかし、はつきり原因が分からない感染例もありますから、以前に輸血をしたことがある方もそうでない方も一生に一度はC型肝炎ウイルス検査(HCV抗体検査)を受けていただきたいと思えます。検査は血液を採取するだけで済む、簡単なものになります。

C型と同様、薬で治療できるB型肝炎

次に肝がんの原因の15%を占めるB型肝炎についてお話しします。B型肝炎は、母子感染や夫婦間感染など血液を介して感染することが多いとされています。この治療法も進歩し、2000年からウイルスを抑える飲み薬がインターフェロン療法になっていま

予防接種できる B型肝炎ワクチン

B型肝炎は、赤ちゃんの時に予防接種を受けることで感染を防ぐことができます。かつては任意の予防接種でしたが、2016年10月から定期接種に変わり、公費負担でワクチンを受けられるようになりました。これによって、今後B型肝炎患者は少なくなっていくことが期待できるでしょう。

肝炎ウイルス検査について

当協会の肝炎ウイルス検査は、通常健康診断にオプションで追加することができます。詳細につきましては、下記までお問合せください。

お問い合わせ先 公益財団法人 高知県総合保健協会

- 中央健診センター 計画調整課 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 TEL.0880-66-2800



まずはお気軽に お問い合わせを

臨床検査技師 田岡 真子

**一生に一度検査を受け
陽性の時は精密検査を**

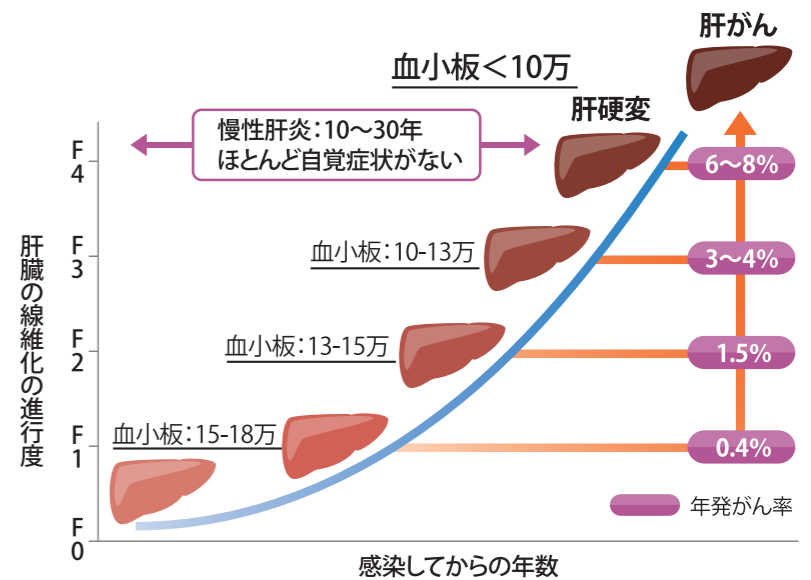
前述したように、C型・B型肝炎共に公費の助成が増え、治療法も充実しています。にも関わらず、検査で陽性と分かってても精密検査に行かない方がいらっしゃいます。これは、ウイルス性肝炎の特徴でもあります。

例えば、がん検診で疑いありとなったら、命に関わって考えると皆さん病院に行きます。ところがウイルス性肝炎の場合、今症状がないから放っておこうという方が多くいらっしゃいます。これが大きな問題です。繰り返しになりますがウイルス性肝炎は、がんに進行する可能性が高い感染症です。まずは検査を受けることが大前提。その上で陽性と分かったら必ず精密検査に行き、必要な場合は適切な治療を受けてください。

**肝硬変になると
跳ね上がる発がん率**

ここで、図2をご覧ください。これは、C型肝炎の経過と肝がん発生との関連を表したものです。

図2 C型肝炎の経過と肝がん発生の関連



Gastroenterology and Hepatology, Kochi Medical School

肝臓が悪くなってくると、肝硬変に進行していきま。肝硬変になるといことは、肝臓全体が繊維のように硬くなるということ。その線維化を表すのが左軸のF数値になります。線維化が全くない方はF0、肝硬変の方はF4と考えてください。

次に右の数値ですが、これは肝がんの発生率になります。線維化が進んでいない時、肝がんの発生率は年0.4%に過ぎません。しかし線維化が進めば進むほど発がん率は高まり、肝硬変になると6~8%に跳ね上がるのです。このことから、早期に慢性肝炎を治療すればするほど、肝がんの発生リスクを抑えられることがお分かりいただけると思います。その意味では、ウイルス性肝炎検査

アルコールを飲まない人でも要注意

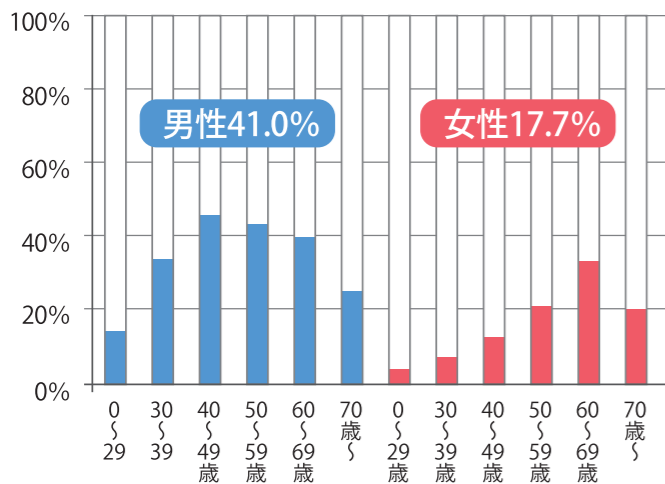
**脂肪性肝炎 NASHとは
ナッシュ**

**肝硬変や肝がんに進行
する脂肪肝「NASH」**

前ページでご説明しましたが、肝がんの原因はウイルス性肝炎以外に脂肪肝やアルコールが挙げられます。高知県では、これらが原因で肝がんになる方が他県に比べて多いという特徴があります。特にアルコールが原因で肝がんを発症する方が非常に多く、お酒の指導は大変重要な課題の一つです。

それに加えて近年注目されているのが、お酒を飲まない方に見られる脂肪肝です。一般的に脂肪肝の原因はお酒、肥満、糖尿病、脂質異常症、メタボリック症候群といったものになります。お酒を飲まない脂肪肝の中で肝硬変や肝臓がんに進行していくタイプのケースをNASH非アルコール性脂肪肝炎と呼んでいます。C型肝炎が治療薬で治るようになり、C型肝炎による肝がん発生率は下がっています。しかしN

図3 検診における年齢別NAFLDの割合



**男性に特に多い脂肪肝
メタボ健診も重要**

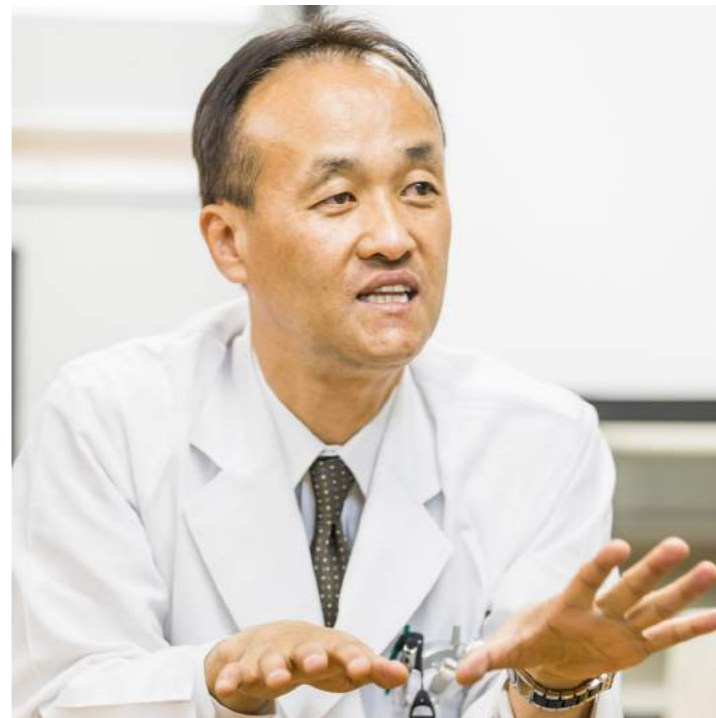
正確な頻度はまだ分からないのですが、一般的にお酒を飲まない脂肪肝の方の2~3割がNASHとされています。ここで、高知大学と広島大学、佐賀大学の共同研究による脂肪肝の検診データ(図3)をご覧ください。高度飲酒者を除いた方の中で、男性は41%、女性は17.7%の方が脂肪肝に当たります。特に30~50代の男性は、半分以上が脂肪肝ということ。このうち2~3割がNASHで肝硬変、肝がんに進行していく可能

性があると考ええると、NASHのベースが非常に多いことがご理解いただけると思います。もう一つ注目したいのは、定期健診でも行われているメタボリックシンドローム健診です。NASHと診断された方のうち6割は、メタボリックシンドロームの診断基準を満たしています。言い換えれば、基準を満たしている脂肪肝の方はNASHであるということ。肝臓専門医に診てもらったことが大切です。

**生活習慣を見直して
メタボを解消しよう**

NASHを予防する方法は、メタボを解消することに尽きます。脂肪肝は肥満との関わりが非常に強く、BMIが増えれば増えるほど脂肪肝の割合が増えますから、やはり肥満を解消することが非常に重要です。

食事の面では、甘いものや果糖が多く含まれる果物ジュース類を摂り過ぎないことが大切です。特に果物はヘルシーなイメージを持つている方が多くいらっしゃいますが、食べ過ぎはよくありません。生活の面では、有酸素運動をしましょうということをよく聞かれます。それも大事なことであり、運動を怠らないことが大切です。ただ、普段から大股で歩くことを意識していただくようにしています。大股で歩くことは全身の筋肉を使うことになり、NASHは身近な病気です。生活習慣に気をつけて予防に努めていただきたいと思います。



で陽性と分かった方は、肝硬変になるまで放っておくのではなく、その前に病院で治療を受け、早期に治してください。

**慢性肝炎治療の目的は
がん発症を抑えること**

今回はC型・B型肝炎を中心に、ウイルス性肝炎についてお話をいたしました。慢性肝炎になると、肝硬変、肝がんに進行する恐れがありますが、冒頭で説明したように、肝臓は悪くなってもなかなか症状が出ない臓器です。慢性肝炎で亡くなる方の多くは、肝不全が原因ではなく、肝臓がんが原因です。ですから、肝臓がんをいかに発症しないようにするかということが慢性肝炎における重要な治療の目的になることをご理解いただき、検査や治療を受けていただきたいと思います。

協会スタッフ厳選!

須崎市周辺 ニニ見て スポット

須崎市下分周辺おすすめ スポットを発見!

けんかま様のある須崎市下分周辺の癒やしのスポットをご紹介します。

道の駅かわうその里すさき

1階の特産品売り場では、焼きカツオや人気のしんじょう君グッズ、地元ならではの調味料なども販売されています。鍋焼きラーメンがいただける2階のレストランもおすすめです。



豪快! 店内でつくるわら焼きかつおたたき!



ゆるきやらNo.1
しんじょうくん
グッズも色々

須崎ならではの魚や野菜など地場産品の直販が充実! 2階のレストランでは、須崎名物の鍋焼きラーメンや、新鮮な鮮魚の料理を味わえます。

data 高知県須崎市
下分甲263番地3



は、本人にとっても会社にとっても大切なこと。地元を代表する製造会社として、従業員皆が元気に伝承の味を作り続け、これからも地域に貢献していきたい」と話されています。

意識が高い企業訪問で 健康の重要性を再認識

ておよそ2時間ほどで滞りなく検査が終了いたしました。「朝早い時間に検査バスが来てくれるので従業員が受診しやすく、生産ラインも止めずに済む」と社長からもありがたいお言葉をいただき、我々としてもやりがいを感じる事ができました。

今回はこの5台が
お邪魔しました!

あおぞら1号
胃腸X線
検査をしました



ヴィーナスI号
マンモグラフィ
検査をしました

シールII号
胸部X線
検査をしました

巡回診療車
乳がん視触診検査をしました



わかば1号
子宮頸がん
検査をしました



今回の検診車



「おいしい魚のいる須崎から」でおなじみの「けんかま」様よりふれあい健診レポートをお届けします。

ふれあい健診
レポート

Vol.10

それゆけ 健診車

須崎市 株式会社 けんかま 本社篇



今回の健診内容
生活習慣病予防健診・定期健康診断のほか、乳がん検診・子宮頸がん検診を実施いたしました。



地どれ魚を使った 伝統の練り物をつくる けんかま様を訪問

今回検診車が訪れたのは、須崎の新鮮な魚を使った練り物で知られる「株式会社けんかま」様です。健康診断を受診されたのは57名の従業員様。生産に支障をきたさないよう、従業員様は業務前の時間を用いて効率的に受診されました。受診内容は、年齢に応じ生活習

慣病予防健診か定期健康診断。けんかま様は婦人科検診への意識が高い女性従業員様も多く、多くの女性が乳がん検診や子宮頸がん検診も受けられました。

同社では30年以上にわたり当協会健康診断を実施されており、健康への意識が高いことが分かります。お話を伺った浦岡進社長は「従業員の健康のために、年1回の健診を徹底しています。従業員は会社にとって大事な人材です。欠かさず受けることで、病気の早期発見ができればと思っています」と話されます。過去には、実際に健康診断で早期の病気が見つかり適切に手術できた方もいらしたり、社長ご自身も昔病気を患った経験によって、健康のありがたみを身を持って感じておられるとのこと。社長をはじめとする皆様が健康に配慮しながらお仕事に邁進され、私たちにうれしい商品を提供してくださっています。

地域代表の会社として 須崎に貢献していきたい

須崎で獲れた魚と伝統の技で独自の味を提供する同社。練り物の大事なポイントはすり身作りで、この工程には熟練職人が必要不可欠。浦岡社長は「従業員の健康維持

株式会社 けんかま

昭和36年創立。塩分控えめの手作り商品は、地元のみならず県外客にも人気。数々の商品が水産庁長官賞を受賞。本社・工場併設の「土佐魚菜市場」では、揚げたて焼きたての練り物を販売。

おいしい製品
づくりは健康な体から。
健康に気をつけて
手作りの良質な品々を
提供されています。

取材ご協力先 募集しています

健康スマイル制作委員会では「それゆけ健診車」の取材先企業や団体を募集しています。詳しくは下記まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)