

【第271回朝食会】 ・ ・ 経営者の健康管理シリーズ ・ ・

明快な語りで肝機能と健康管理、お酒の飲み方をお話いただく!!



横浜市大大学院中島淳教授をゲストに開催

12月の朝食会は「経営者の健康管理シリーズ」をテーマに開催しています。今回は「肝臓病の実態と日常の健康管理、お酒の飲み方」についてと題して、横浜市立大学大学院医学研究科肝胆膵消化器病学教室主任教授中島淳先生をゲストに開催致しました。

加藤会長の挨拶に続き事務局の報告を行い講演に入りました。(以下要旨です)

最近ではウイルス肝炎ではなく、肥満による肝臓癌になった方が半分以上います!

「今日は、企業の経営者の方も多いという事で、是非社員の方の健康も含めまして、知っていただく方が良いということと、お酒の話をしたいと思います。ご存知とは思いますが、カールギーの『道は開ける』という本の中に「大半の判断は根拠となる知識が充分でないのにあえて判断を下そうとするから悩みと言うものが生じる」と書いてあります。悩みの9割は追い払えるというのがこの本です。一方で良い事が書いてありまして『悩みや心配事の9割は起こらない』これを病気に例えて話させていただきます。

肝臓の病気で命を落とすとすると肝硬変、肝臓が硬くなる病気と肝臓癌の二つが二大死因になっています。肝臓癌は胃とか大腸に比してそんなに多くないように見えますが、かなり多くの患者さんが肝臓癌で亡くなっているというのが現状です。

これまでは、肝臓癌というとC型肝炎とかB型肝炎というウイルス肝炎によるものでしたが、この5年前から急速に現状が変わり、最近の肝臓癌の患者はウイルス肝炎ではなく、肥満による肝臓癌になった方が半分以上になっています。これは、ここ数年ということで医者の間でも知識の普及が進まないほど置き換わっています。

これまでは肝臓がんの9割がウイルス性肝炎だったのですが、残念ながらこの1年を見ますと、東京都、横浜首都圏では場合によっては4割何分はウイルスではなく肥満による肝臓がんになってきています。しかしながら、圧倒的にC型、B型肝炎が多いというのも実情です。

かつては、C型肝炎が大半を占めていましたが、皆さん健康診断や人間ドックでこのような表をもらう事がありますが、ASTとかALTとかの数字が書いてあると思います。かつてはGOTとかGTPと言いましたが、ASTとかALTは肝臓細胞が壊れると血液中に出てくる数字です。

ALTが高いと言うのは肝炎ウイルスが感染した肝臓の細胞が血液中に出てくるのを調べているのですが、これはウイルスだけでなくお酒を飲んでも、薬による肝障害でも出てきます。ALTが正常の方でも癌になる事もありますので安心と言う事ではありません。

肝臓は慢性肝炎や肝硬変、肝癌ができてもしっかりと症状がございません!

何故、肝癌で多くの方が命を落としてしまうかと言いますと、肝臓病と言うのは慢性肝炎になっても肝硬変になっても、肝癌ができてもしっかりと症状がございません。気づいた時には進行の肝臓癌になっているというのが現在の病気です。

C型、B型肝炎の人は定期的にチェックをして癌の早くするというのがポイントですが、現在ではそうでない方でも肝臓癌になる人が非常に増えているというのが現状の問題です。神奈川県ではC型肝炎は無料でウイルス検査を受けられ、すぐ治療すれば寿命が延びるということが分かっています。血液を調べるだけです。

しかしながら、現在検査を受けていない人が非常に多い、未受験者と言う方が非常に多いですので、そういう方が居たら受診をするというのが重要です。

C型肝炎から癌を防ぐには、ウイルスを消せば良いという事と、肝癌になり難い体質をつくるというのがポイントです。

C型肝炎になれば治療をすることにな



りますが、これまではインターフェロンという治療が主流でして1992年から使っていますが、そのころは僅か5%しか治らず、副作用も強く注射をしていました。点滴もして非常に大変でお金もかかって、しかも5%しか治らなかった。ところが現在、治療法がものすごく進みまして、8~9割の人がウイルスを確実に駆除できると、来年の4月からは米国のギリヤード社というベンチャー企業が開発した薬は100%治す薬が現在出ています。ほぼC型肝炎というのは治る病気になってきています。今は、注射も要らない飲み薬だけで治るようになってきたというのが現状です。従いまして、治療の効果が高いという事は、早く見つけて治していくという事がポイントになります。副作用は過去の時代で、現在ではC型肝炎に関しては薬を2種類24週間飲むだけで治るといふ風に医学が進んでいる時代です。

2007年のデータですが、糖尿病の死因は何かという事では、実は肝臓癌と肝硬変という肝臓の病気で13.3%の方が亡くなっています。糖尿の方は肝臓の病気で亡くなる方が多いということが分かっています。以前は糖尿の方というのは心筋梗塞や脳卒中が多いという事で、一生懸命そういう治療をしたり、腎臓の透析を予防しましょうという事でしたが治療が進み、そういうものは大分予防ができるなって、現在糖尿病の患者さんで治療できないのは肝臓癌と肝硬変で医者が非常に苦労しています。

最近非アルコール性脂肪肝炎（NASH）が現在日本で非常に増えています！

最近、脂肪肝というのが増えています。神奈川県では健康診断を受ける成人男性の3人に1人が脂肪肝です。私が医学部を卒業する頃は、お酒を飲まない方は病気にならないから放っておいて、良いと言われたのですが、最近ではそうではないという事が分かりました。お酒を沢山飲んでも脂肪肝になります。最近で増えているのはお酒を殆ど飲まない、甘いものが大好き或は糖尿がある、肥っている、こういう方、脂肪肝というのはお酒を飲んでもなるし、甘い物や肥っている方でもなります。

超音波で検査をすると肝臓が真っ白というのが脂肪肝で、脂肪肝の本体はフォアグラですね、健康な肝臓というのは肉屋さんで売っているレバーのように茶色ですが、脂肪肝の方は黄色みがかかった肝臓になっています。

お酒ととうのは程々に酔えば良いという事ですが、お酒を過剰に飲み続けるとアルコール性肝障害から肝硬変、肝臓癌になります。日本酒換算で5合10年間、女性は弱く気をつけないといけない、最近女性のドリンカーが増えています、女性は僅か3合を10年間飲みますと肝硬変になります。

当然、C型、B型肝炎でお酒を飲みますと更に悪化が早まります。こういう事でお酒は肝臓を硬くしてしまいます。これも生活習慣病ですが、お酒を飲まないのに肝炎になる方が最近増えております。脂肪肝なんですがお酒は飲まない、非アルコール性脂肪肝炎これをNASHと言いますが、現在日本で非常に増えています。わが国で現在お酒を飲まない脂肪肝の方が1500万人おられます。その方は殆ど無治療で過ごされていますが、その中の2割の方が肝炎を起こして、将来的には肝硬変、肝臓癌になっていく方がおられます。

お酒も飲まない単なる脂肪肝ですけどそういう方が肝臓癌になっているという方がここ数年非常に増えています。

何故、肝臓に脂肪が溜まるかと言いますと、腸の周りに内臓脂肪が沢山あり、食べると肥る、肥ると内臓脂肪が増えて、門脈をへて肝臓に脂肪が溜まってしまふというのが脂肪肝です。

脂肪が溜まって油が酸化しますと肝炎が起こってやがて肝硬変、肝臓癌になっていくというのが脂肪肝で最近非常に増えています。脂肪肝、推定では日本には二千万人いるうちの70~80万人がNASHと言う肝炎を起こし10年後或は数年で肝硬変、肝臓癌になっていきます。お酒を飲まないのにちょっと肥っているだけで脂肪肝という方は要注意です。

どうしてこうなるかと、肥満が問題で日本人は欧米人のようにそんなに肥っ



ていなくても、ちょっとした肥満で病気になり易く、白人は体重が非常に増えないと糖尿病になりませんが、日本人はちょっと肥っただけで糖尿病になる遺伝的に日本人は肥満に弱い民族です。

日本人というのは、飢餓につよいが肥満に弱い民族です。ちょっと太ったら糖尿病、高脂結晶、高血圧と非常に肥満に弱いのが日本人です。(脂肪肝の種類を図で解説)

脂肪肝と言われた方は悪性の脂肪肝か良性の脂肪肝か常に知っておく必要があります！

血液検査で全く異常がない、毎年の事だから放っておいても良いという方が2~3割います。この段階ならば治療が出来ますが、皆さん往々にして放っておくので、我々のところに来ると40代~60代の方で、そう言えば健康診断で10年前から脂肪肝と言われたが放っておいたと、『私はお酒も飲まないC型肝炎でもないの』と言って私のところに来る方の殆どが肝硬変になっている方が多いのです。表面をみる硬くとポコポコになっています。

肝臓の硬さはテニスのゴムボールの軟らかさですが、ここに来ますとガチガチの硬さになっています。この状態になりますと肝臓癌が生えてきたり肝臓の動きがなくなるので手足が浮腫んだり非常に疲れ易くなったり、肝臓に血がうったんして食道静脈瘤がはれて破れて血を吐いてしまう。しかし、そういう事が起きるのは末期でして最後の1%です。現在では、脂肪肝と言われた方は悪性の脂肪肝か良性の脂肪肝か常に知っておかないといけません。健康診断はこの区別が出来ないというのが現在の医療です。

糖尿病は日本でこの10年20年で急に増えている、白人と比べて日本人が爆発的に増えている。2・3年で起こっていることは、悪性による脂肪肝が非常に増えています。特に、女性の方でこのタイプが非常に増えています。男性の方は20歳頃から死亡が溜まりますが、女性ホルモンがありますから閉経までは、癌、心臓病、脳卒中に殆どなりませんが、一度閉経後になりますと色々な病気に起こり易くなります。特に女性の方はお酒も飲みませんしC型肝炎とかになっていなければ知らずに放置される方が多いです。治療が出来る段階で見つかるが良いのですが、1年前2年前はそんなに心配なかったのですが、この1年間我国で非常に増えているというのが現状です。

脂肪肝健康診断でどのくらい多いかですが、男性40、50歳は4割位が脂肪肝、30代40代は10%、50を過ぎると20%、60を過ぎると30%と女性は男性と違って高齢に行くと増えてきます。27歳の男性でちょっと肥っている方で肝臓の数値ASTとかALTが74とか233と非常に高い方が来ました。こちらは57歳の女性で肝臓の数値はそんなに高くない方を見ますと、若い男性は脂肪は沢山溜まっていますが綺麗な脂肪肝で肝硬変まではいっていない。ところが57歳の女性の方はお酒も飲まない、ちょっと肥っているだけ、健康診断で肝臓の数値もそんなに悪くない脂肪肝ということですが、ギリギリ治療が間に合うかどうかの悪性の脂肪肝でした。

これまでは、良性と悪性の脂肪肝の区別するのは入院して肝臓に針を刺すしかなかったのですが、非常に負担も強いし痛いし、患者が多すぎるので全員やるという訳にはいきません。ところが最近肝臓の硬さを5分で診断できるフィブロスキャンという機械ができて、保険で通って使えるようになってきています。

極少量のお酒は寿命が増すという事が2,006年に分かってまいりました！

硬さが硬くなるほど肝臓は肝硬変になっていくことが分かっていますので、C型B型肝炎でも、アルコール性でも脂肪肝でもフィブロスキャンを使うことによって、自分の肝臓が硬くなっているかどうか分かるようになってきました。現在の肝臓病はお酒に加えて一番は肥満です。

医療経済ではデブは1億円損をする、肥満と言うのが大変な問題になっています。肝臓に関しましても肥満による脂肪肝、お酒を飲まなくても脂肪化は肝硬変、肝臓癌になる、まったく時代が変わりました。

脂肪肝が肝硬変、肝臓癌になると言うのは現在、日本の医者7割位は知らない人が多いというのが怖い話で、ここ数年で認識された話です。日本人では少なかったのですが、特に非専門の内科の先生は『脂肪肝放っておいても大丈夫ですよ』と言って患者さんもそうになっているのが医療の現在の問題点です。(内臓脂肪及び日本人の特徴を図で解説)



肥っている方は2つのタイプがあります。皮下脂肪型と内臓脂肪型、皮下脂肪型は皮膚のところに脂肪が非常に増えている。こういう方はあんまり心配ないです。心配なのは内臓脂肪型でお腹は出ていますが皮膚の脂肪は少なく腸の周りにたっぷり脂肪がついています。内臓脂肪は色々なホルモンを出して、血圧を上げたり糖尿病を起こしたり肝臓にも悪さをします。肝臓を硬くする繊維化のホルモンを出すという事も分かっています。一方では、皮下脂肪というのは冬眠のための脂肪でそんなに悪さをしない。

どうしてこうなったかという事ですが、人間の人類の発祥から現代まで、類人猿から現代までを1日24時間に例えますと、23時間59分59秒 83、この時間は生きるか死ぬかの時代ですが、ようやく食事に困らなくて飽食の時代になったのは、僅か 0.17 秒という事で、人間がこれまで直面した事のない時代です。日本人は江戸時代までは1日1食が今は1日3食の時代になっていますし、明治時代までは4つ足の動物は食べなかったのですが、食べるようになり、非常に高カロリーになったのが現実です。

極少量のお酒は寿命が増すという事が2006年に分かってまいりました！

お酒の話ですが、基本は1日20g以下はお酒は飲まないと言っています。アルコール性肝障害は1日60g以上飲む方が病気という事で、20g~60gをどうするかというのが問題で、現在では適正飲酒というのが問題になっています。フランスの人はフォアグラとか非常に脂肪摂取量が多いのですが心筋梗塞で他の西欧諸国に比べて死なない。これはワインの摂取量が多いフレンチパラドックスと言う論文があります。ワインの中にポリフェノールが入っていると、ワインの中のアルコールが良いとか色々言われています。

お酒と病気の死亡率を調べました。2006年の海外論文によりますと、まったくお酒を飲まない方より1日1杯飲む人のほうが死亡率が少なく長生きする。グラス2杯3倍でもグラス4杯になると飲まない人と同じになる。1日グラス4杯以上飲むと死亡率が上がってくるということで、医者の間では適正飲酒が死亡率を低下させると言うのが科学的に分かってまいりました。

従いまして、この論文が本当だとしますと1日グラス1・2杯ないし3杯位、適正量がどれかというのが問題ですが、少ないお酒を飲む方は沢山飲む方より死亡率が少ない、全くお酒を飲まない方よりも20%位死亡率が少ないわけですから、極少量のお酒は寿命が増すという事が10年前に分かってまいりました。

適正飲酒ということが医療の中でも言われていました、しかしながら過度の飲酒は良くない、お酒を飲み過ぎれば心臓病、脳梗塞、高血圧、不整脈、突然死が増えます。適正飲酒なら心臓病、脳梗塞が少ない、糖尿病は明らかに少量飲酒する人は30%~40%低下するので驚くべき力を持っています。お酒というのは100%悪いわけではなく極少量ならば良い、しかし、沢山飲んだら本当に病気になりますよと言うのが最近分かってきました。かつて医者は絶対にお酒を飲んで良いと言わない、飲んでる人には100%止めて下さいと言いましたが、多くの患者さんでお酒を止めなさいと言いますと、不眠症になったり体重が増えたり、色々悪い影響が出ますので、適正飲酒を指導するのが良いとなっています。

お酒を飲んでちょっと心配な方或は健康診断で脂肪肝と言われた方、

悪性脂肪肝かどうかはフィブロスキャンを！

ところが2008年に、お酒は飲めば飲むほど脳の萎縮が進むと言う論文が出てきて、この論文が本当だとすると脳の萎縮にはお酒を飲まないほうが良いと、脳が萎縮するのがいやだったらやっぱりお酒はやめたほうが良いということで、はっきりしない面もあります。



適正飲酒とは、難しいのですが欧米人は1日3ドリンク以内と考えられています。日本人は酒が弱いですので、国際的の用いられている単位としては1ドリンクはエタノール換算 12gです。

ビール 600ℓですとエタノール換算 24gですから、ビール1本で約2ドリンク位ですから、それくらいまでは適正飲酒になりますが、果たして日本人ではどれくらいかは不明です。おそらくアルコール分解酵素が弱いですからその半分以下と考えるのが妥当ですから、1日ビールコップ1・2杯であれば適正飲酒ではないかと考えます。

しかしながら、適正飲酒が全ての病気を予防するのではなくて、脳の萎縮を進めるというデータもありますので、お酒は飲まないにこした事はありませんが極少量であれば寿命を伸ばすことは間違いございません。しかし、ある量を超えれば明らかに色々な病気を起こして寿命を縮めるということが分かっております。

ウイルス肝炎は、副作用の少ない最新の治療があり、仕事も休まず 100%治ります！

ともかく肝臓に関してはお酒、肥満による脂肪肝、ウイルス肝炎も含め肝臓癌を防ぐという事を考える事が一番だと思います。糖尿病の死因の一番の疾患は肝臓病ですので肝臓癌を防ぐには、まず、チェックを受けていない場合は肝炎ウイルス検査を受けることが大切で、もしC型肝炎でも2種類の薬を24週間飲めばなおります。

肥らないように運動する事が重要で、肝臓の医者ですと肥ることによって脂肪から肝硬変、肝臓癌になるという事が常識になってきています。

生活習慣の注意をしながら、長音波やCTで肝臓癌を早期に発見することが重要です。肝硬変は全く症状がございませんからファイブロスキャンという簡単な、5分で分かります。1回2,000円で済みますので、お酒を飲んでちょっと心配な方、或は健康診断で脂肪肝と言われた方、悪性脂肪肝かどうかは心配な方はファイブロスキャンをやるという事で現在は自分が思わぬ病気で足を救われるという事が防げる時代になってきております。

『悩みや心配事の九割は起こらない』カーネギーの道は開けるを読むと書いてありますが、病気と言うのは非常に少ない確立で皆様の命を落とします。従いまして、肝臓に関しては常に血液検査や日常生活、適正飲酒を守りながら、肝硬変に関しましては医療機関を是非使っていただいて起こさないというのが重要だと思います。

ウイルス肝炎に関しましては、副作用の少ない最新の治療があり、仕事も休まず 100%治ります。一番肝臓の病気で怖いのは肥満です。肥満は着実に脂肪肝とおして肝硬変、肝臓癌になります。ファイブロスキャンと言う検査をやれば悪性の脂肪肝かどうか分かります。

もし、心配がありましたら横浜市大でございますので、何時でもご連絡いただければ拝見する事が出来ますのでよろしくお願い致します。」と話されました。お話は非常に明快で分かりやすく、肝臓の機能や現在の治療法など認識を新たにしました。

その後質疑に入り、ファイブロスキャンの受ける方法など質問され、中島先生より「ファイブロスキャンはフランスで開発された機械ですが、衝撃波を出す装置で肝臓の表面の皮膚に当てて、ほんの一瞬衝撃波を出すと肝臓が硬い場合は震えて反射して返ってくる。柔らかい場合で正常であれば肝臓が吸収してしまい音は返ってこない、検査は患者さんの下着を少し上げて『ボン』と当てるだけですから、ほぼ1・2分で終わります。診察を受ける場合は色々なところで行っていますが、私共ではお掛かりの先生に紹介状を書いていただき私に連絡頂ければ、時間をつくってでもやりますので、ご紹介頂ければと思います」「何かありましたら中島までメールで申し付けてください nakajima-tky@umin.ac.jp です」と答えられました。