

東京 肝臓のひろば

令和3年(2021年)2月号

第240号

特定非営利活動法人 **東京肝臓友の会**

〒161-0033 東京都新宿区下落合4-27-5-201
電話 (03) 5982-2150 振替 00120-6-40564
FAX (03) 5982-2151 口座名 東京肝臓友の会
<http://www.tokankai.com>



薬師の泉 一東京都板橋区・坂下一

絵・故 山高定三

新しい年を迎えて

特定非営利活動法人 東京肝臓友の会

理事長 川田 義広

新年を迎えて会員の皆様、東京肝臓友の会へのご理解とご支援をくださった皆様に心から感謝を申し上げます。そして今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスに襲われ、その勢いは今年になっても衰えそうにありません。世の中の風景がすっかり変わって見えます。当会の会員の皆様は、この困難にどのように立ち向かっておられるのでしょうか。楽観的な想像ですが、長い年月、肝臓病に向き合ってきた皆様ですから、誰よりも自他の感染に注意を払っていることでしょう。早く穏やかな日常が戻って欲しいと心から願っています。

このような状況下で、当会の活動も大幅に制限を受けました。

医療後援会はWeb上になり、理事会や交流会もすべてテレビ会議になりました。

仲間にならぬに会えないという不満は残りますが、遠隔地から医療講演会を視聴できるなど良い点もあることに気づきました。今後の活動に活かしていきたいと思えます。

Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。

Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。

Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。

Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。

Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。Web上の活動に大分慣れてきました。

よる治療を想定して通院も対象になります。また年間の高額療養費月数の4回目からが3回目からと短縮されます。上部団体の日本肝臓病患者団体協議会は、この改善を一步前進と評価しています。今年度は、感染の危険を避けるためコロナ禍での国会請願署名活動を中止し、しばらく条件緩和の効果を注視することに決定しました。

NPO法人東京肝臓友の会は、患者の想いを世の中に伝えていくために、いろいろな困難を乗り越えていかなければなりません。会員の皆様をはじめ、肝臓学会や専門医の先生方、また、私たちの活動に協賛してくださる団体、企業の皆様の暖かいご支援、ご協力を今年も引き続き寄せてくださいますようお願い申し上げます。

最後に、皆様が新型コロナウイルスに負けずに立ち向かって過ごされるよう祈念いたします。

東京肝臓のひろば 240号

●もくじ

新しい年を迎えて

東京肝臓友の会理事長 川田 義広……………2

講演

「Web講演肝臓病の栄養治療～患者自身ができること～」

東海大学附属東京病院 副院長 白石 光一 先生……………3

PBC・AIH・PSC通信……………31

「ジコメン・メディカル・シンヤク」……………32

東京肝臓友の会 活動日誌(12月、1月)……………33

情報BOX 患者会からの行事案内……………34

講演

東京肝臓友の会主催 東京都委託事業 肝臓病医療講演会

肝臓病の栄養治療
～患者自身ができること～

東海大学附属東京病院 副院長 白石 光一 先生



【日時】2020年10月3日(土) 14時～16時(Web開催)

【場所】ステーションコンファレンス東京(東京都千代田区丸の内1-7-12サピアタワー)

司会(米澤敦子) 東京肝臓友の会主催、東京都委託事業の2020年度第1回の医療講演会を開催します。司会を務めさせていただきます。東京肝臓友の会の米澤敦子です。

本日の講師は、東海大学医学部付属病院の白石光一先生です。ここで先生のご紹介を簡単にさせていただきます。

1959年、北海道のご出身で、東海大学医学部を卒業後、東海大学附属八王子病院、伊勢原病院、大磯病院を経て、現在は東海大学医学部教授、同消化器肝臓センター長、同大付属東京病院の副院長でいらっしやいます。ご専門は肝疾患の病態と治療、肝がん治療、門脈圧亢進治療、アルコール性臓器障害、病態栄養学などです。

白石先生と私たちは長いお付き合いで、これまでたくさん

患者を先生に紹介させていただきました。とても温かくてやさしいお人柄なので、八王子から伊勢原、大磯と先生が病院を変わるたびに、先生を追っかけてずっと診ていただいているという患者も多数おります。

今日は私たち患者が唯一自分でできる治療、栄養治療について、是非先生にお話しいただきたいとお願いいたしましてご登壇いただきます。

では「肝臓病の栄養治療～患者自身ができること～」、白石先生、よろしくお願いいたします。

1 各臓器の栄養について

白石 みなさん、こんにちは。ただいま紹介をいただきました

東海大学東京病院消化器内科の白石と申します。今日はよろしくお願いいたします。

今日は、「肝臓病の栄養治療（患者自身ができること）」という題をいただきました。みなさんが自分でできることです。スライドにあるように、当院の栄養科の管理栄養士2人に協力をいただき、みなさんにわかりやすいように、実践的な内容を多くしたつもりです。また、わからないことがありましたら、ご質問いただければと申っております。

この半年以上、コロナウイルスとの闘いが続いております。急流を下っていくように日々変わっていく生活が、みなさんも続いていると思います。急流下りのように、しっかりとしたナビゲーターがきちんといると、みんなでオールを漕いでも危険

なところを回避できますが、そういう流れがいまはできています。そのナビゲートする医療において、私たちはナビゲートしなければいけない立場でありますが、なかなかみなさんと接点を持ってなくなっているのも事実です。このようなかたちで、みなさんとお話ができるということは、非常に幸いです。

まず栄養のお話の前に、各臓器の栄養についての特徴などを説明します。これは各臓器のつばやきと言ったほうがいいかもしれせん。ちょっと読んでみます。(図1)

脳は、「僕がいないと考えられないし、微妙な体調のコントロールしてるよね。ブドウ糖が一番のご馳走だ」。心臓は、「僕は1日10万回動いているよ。ス

るよね。だからいっぱいエネルギーが欲しいな。脂が大好き」。筋肉は、「君たちね、僕は身体を動かすためだけじゃないんだ。肝臓君がエネルギー不足になつたらすぐ援助してるよ。今日もアミノ酸いっぱい差し上げてるでしょ。アンモニアが増えたらまずは僕が処理してるんだよ。脂肪もエネルギーにする

し、カルニチンのほとんど持っていて、分岐鎖アミノ酸は好物だ」。

そして腸は、「日々おいしい食事が流れています。膵臓や肝臓、胃に助けられて栄養を吸収しています。ただ粘膜が薄いから大切にしてくね。身体の細胞数より多い腸内細菌と住んでるんだぞ」。

内臓脂肪、皮下脂肪、脂肪君たちは、「生きるために必要なエネルギーを蓄えているんだけど、実はインスリンの働きをよくくするアディポネクチンをつくっているよ。増えすぎると機能が落ちるからためるのもほどいいよ。だけどいっぱいあるとコロナに注意しなきゃいけないだ」。

そして肝臓は、「僕は身体が大きいからエネルギーを使う

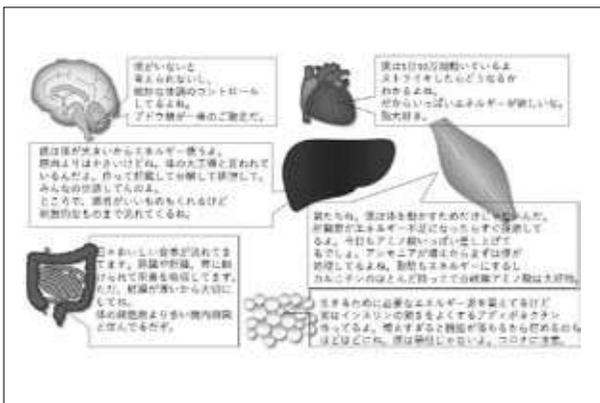


図1

よ。筋肉よりは小さいけどね。身体の大工場と言われているんだよ。つくって貯蔵して分解して排泄して、みんなの世話をしているよ。ところで、腸君がいものもくれるけど、時々刺激的なものまで流してくるね」それぞれの臓器はお互いに関連して、このように私たちの身体を維持してくれています。各臓器がこんなかたちでつばやいているかどうかはわかりませんが、こういう社会が身体のなかにできているわけです。

まずお腹がすくと、ごはんを食べます。すると栄養素はどうなるか。このスライド(図2)で示すように、ブドウ糖、グルコース、糖質は、まず脳で使われます。心臓でも使われて、肝臓でも使われますが、グリコーゲンという貯蔵のエネルギーに換わります。そして脂肪に変換

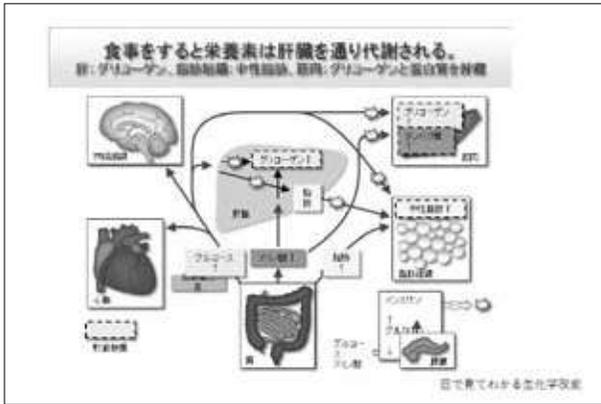


図2

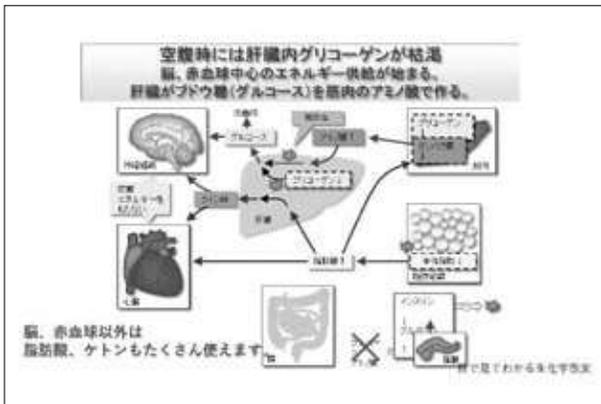


図3

されて脂肪組織に行きます。また筋肉ではグリコーゲンになって貯蔵されます。アミノ酸はタンパクの素ですけど、タンパクはまず肝臓へ入ります。そして直接筋肉にも入って、筋肉のタンパク質に使われて貯蔵されます。脂肪は中性脂肪として脂肪組織にたまります。

こう見ると、身体に必要なエ

ネルギーになる物質というものは、ブドウ糖は肝臓と筋肉でグリコーゲンとして、そして脂肪は中性脂肪として脂肪組織に蓄えられます。

これに大きく関係しているのは、インスリンです。インスリンは血糖を下げるだけではなく、実は身体に栄養を蓄えるためにも働いています。それがイ

ンスリンの大切な働きです。先ほどはごはんを食べたあとでしたが、朝方のお腹がすいているときは、糖分がどんどんなくなっていくます。(図3)肝臓で蓄えられたグリコーゲンが、真っ先になくなります。筋肉は自分のためにしかグリコーゲンを使わないので、これは外には出ません。そのかわり自分の身を削ります。先ほど筋肉が、「アミノ酸をあげるよ」と言っていました。実はアラニンというアミノ酸を大量に肝臓に流し込んで、それがブドウ糖に換わっていきます。それが朝方のブドウ糖になります。それがほとんど脳と赤血球の維持に使われているというのが現状です。

そしてこの組織から出てくる脂肪酸、中性脂肪からできる脂肪酸は、実は心臓がたくさん

同病者による面談相談

新薬のこと、治療のこと、なんでもお気軽にご相談ください

日時：**3月30日(火)** **4月30日(金)**

13時30分～16時30分(1人1時間)

場所：東京都障害者福祉会館1階 相談室

対象：東京都在住、在勤の方優先

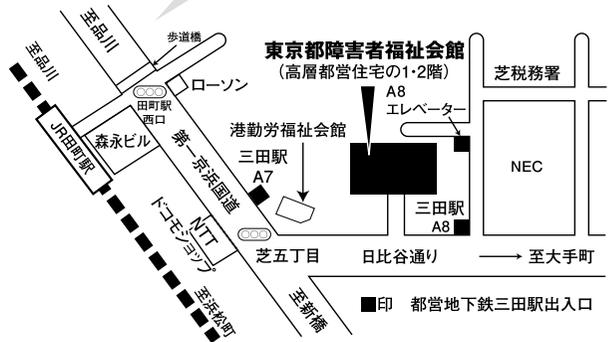
主催：東京都

相談料：無料(予約制)

相談員：米澤敦子(東京肝臓友の会 事務局長)

【交通案内】

- ◆JR「田町駅」西口徒歩5分
- ◆都営三田線「三田駅」出口A8 徒歩1分
- ◆都営浅草線「三田駅」出口A7 徒歩1分



申込方法

※電話でお申し込みください。

【申込先】 都障害者福祉会館相談係
〒108-0014 港区芝5-18-2
☎ 03(3455)6321



情報BOX

◆小金井地区肝友会

「医療講演会」

「B型肝炎、脂肪肝、肝がんの新
しい治療～6種類の新薬～」

講師 武蔵野赤十字病院院長
泉 並木先生

日時 3月21日(日) 13時30分

場所 小金井市前原暫定集会
施設

(武蔵小金井南口より徒歩
10分、旧小金井市役所前)

申込み 不要 定員48名(先着順)

「第36回定例総会」

日時 4月25日(日)

13時30分～15時30分

場所 小金井市前原暫定集会

施設

(武蔵小金井南口より徒歩
10分、旧小金井市役所前)



今号の表紙絵・・・

薬師の泉
東京都板橋区 坂下

(絵故 山高 定三)

問合せ

042-343-2109(窪田)
042-383-2060(井川)
042-944-8210(川田)