

# 東京 肝臓のひろば

令和6年(2024年)2月号 第258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>



クロンボー城 ～デンマーク～

切り絵・佐藤廣士さん

# 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ご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ひ申し上げます。

今年、能登半島大地震と航空機衝突事故という衝撃的な年明けになりました。航空機事故では乗客全員が奇跡的に救出されましたが、地震の被害は大きく被災者の長い苦勞に心が痛みます。コロナやインフルエンザなどの感染症の蔓延や疾患を持つ患者への薬剤の供給が気がかりです。祈るように見守っています。

都では、一昨年の肝炎対策基本指針の改定により職域以外の「肝炎コーディネーター制度」が始まりました。昨年その養成研修会とそのスキルアップ研修会が開かれました。患者会の活動は、肝炎対策コーディネーターの役割に重なるところが少なくありません。多くの会員が参加することを願ってやみません。私たちは、医療機関の肝炎医療コーディネーターの方々に大変お世話になっていますが、12月3日が「肝炎医療コーディネーターさんありがとうの日」として制定され、私たちの感謝を示す日となり

ました。コーディネーター制度はこれからさらなる展が期待されます。

現在、ウイルス性肝炎は治癒あるいは抑制可能な疾患で難病ではなくなりましたが、悪化すれば命にかかります。ウイルス性肝炎の撲滅にはウイルス検診と早期の受療が必須です。東京肝臓友の会では、東京都全域のウイルス検診率の順位を国の統計データを編集して並べました。東京都へその結果を報告しましたが、都の担当からは「実態を広く認識してもらえよう方策を検討する」との回答をいただきました。注目するのは驚くほどの地域格差でした。

肝がん・重度肝硬変にまで重篤化した患者への福祉は未だ十分ではありませんが、今年4月より医療費助成の条件がいつそう緩和されるようです。肝がんの再発者に使い易い制度になるかどうか、今後を見守らなければなりません。上部団体の日本肝臓病患者団体協議会は、その動向を注視するとして今年度の国会請願を見送ることに決定しています。

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きました。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下さる団体、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心からお願ひ申し上げます。

## もくじ | Index

## 東京肝臓のひろば 258

### 2 新しい年を迎えて

東京肝臓友の会理事長 川田義広

### 3 能登半島地震後に薬でお困りの患者さんへ

### 4 講演「楽しく学ぶ!肝臓病の栄養のこと」

佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター 特任助教 管理栄養士 原なぎさ先生

### 33 PBC・AIH・PSC通信

### 34 ジコメン・メディカル

### 35 東京肝臓友の会 活動日誌 (12月、1月)

### 36 情報BOX 部会、患者会からの行事案内 事務局からのお知らせ

### 40 医療講演会のお知らせ

# 能登半島地震後に薬でお困りの患者さんへ

肝炎患者様へ

## 令和6年能登半島地震による被災に伴う 肝炎ウイルスの治療薬や受診に関して

○(前提として) **お薬の服用は中止しないようお願い致します。**

○お手元にお薬がない場合は、原則、医師の処方箋が必要ですが、お近くの医療機関が被災等により受診できないときは、**処方箋の提出ができなくても、薬局でお薬を購入できる場合があります。**  
(受付可能かどうかは、お近くの薬局までお問い合わせください)

※服用できない期間があった場合は、その期間の分は服用しないでください。決して一度に複数回分をまとめて服用しないでください。

※特にB型肝炎に対する抗ウイルス薬(核酸アナログ製剤)を服用中の患者さんは、**お薬を中止すると、肝炎が悪化して重症化する危険性があります**(一般には、1~2週間程度の中止では、服用を再開すれば肝炎が悪化することはないと言われています)。

※C型肝炎に対する抗ウイルス薬を服用中の患者さんも、お薬を中止すると、治療効果が低下する可能性があります。できる限り、中止しないようにしてください。

○肝炎治療の**受給者証**や、**肝がん・重度肝硬変治療の参加者証**の**提出ができない場合でも受診できます**(助成を受けられます)。

※医療機関において、氏名・生年月日等を確認させていただきます。被保険者証等を提出できない場合も同様に受診できます。緊急の場合は、指定医療機関以外の医療機関でも受診可能です。

【お問合せ先】

石川県健康福祉部健康推進課 TEL:076-225-1438

石川県肝疾患診療連携拠点病院(金沢大学附属病院) 肝疾患相談センター TEL:076-265-2244

◆元日に発生した能登半島地震で被災された患者の皆様、心よりお見舞い申し上げます。石川県在住のB型肝炎の患者さんが、肝疾患拠点病院(金沢大学医学部付属病院)と石川県庁に働きかけてチラシが作成されました。HBVの核酸アナログ製剤が手元にない被災された患者さんのために近くの薬局で薬が受け取れ、助成も受けられるという内容です。被災され薬にお困りのかたがいらしたら、ぜひお伝えいただければと思います。



# 楽しく学ぶ!

## 肝臓病の栄養のこと

日比谷図書文化館4階 小ホール

日時：2023年12月23日

講師：原なぎさ先生

佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター  
特任助教 管理栄養士

司会 東京肝臓友の会事務局長の米澤敦子と申します。暮れも押し迫ったなか、今日はみなさんお集まりいただきましてありがとうございます。東京肝臓友の会では毎年2〜3回、大きな講演会を行なっていました。コロナのため対面で開催することができず、本日は4年ぶりの開催です。オンラインでは配信しないので今日のお話はここに来ていただいたみなさんだけが聞くことができる内容になります。クイズや質疑応答の間もあるのです。どうぞみなさんリラックスしてご参加ください。

講師をお願いする原なぎさ先生は、佐賀大学医学部附属病院の肝疾患センターの特任助教で管理栄養士の先生です。今日ははるばる佐賀県から来ていただきました。では原先生、お願いいたします。

### ◆はじめに

原 こんにちは。管理栄養士の原

です。今日はクリスマス前の休日なのに、みなさんよく来て下さったと感動しています。真面目で勉強熱心なのか、よっぽど暇なのか(笑)、どちらかなんだろうなと思いつつ、こうやってお会いできて本当にうれしいです。

ご紹介いただいたとおり、私は佐賀県におります。みなさん、佐賀県って知ってますか？ 私は大阪出身で、大学時代は京都で過ごし、卒業後は三重大学病院の管理栄養士として20年くらい勤務しておりました。勤務しながら大学院で学位を取り、肝臓の栄養領域での研究も続けてきましたが、コロナ禍となり、世の中がガラッと変わりました。そんな時に、たまたま佐賀大学の高橋教授から、一緒に肝臓の研究や啓発活動をしなにかとお声がけいただいて、私もエイヤー！と佐賀に引っ越し、現在は佐賀大学附属病院の肝疾患センターでお世話になっています。

佐賀県は肝臓がんが全国ワース

ト1位、2位ということで、肝がん対策にすく力を入れていることを、以前から知っていて、そのような活動に自分もぜひかかわりたいと思いついて3年間やってきました。そんな中で、肝臓学会などで米澤さんとお話しをする機会があつて、今日のような素晴らしい機会にお招きいただき嬉しく思っております。

今日は「楽しく学ぶ！ 肝臓病の栄養のこと」をテーマに、ちょっと堅苦しいかなという気はするのですが、むちゃくちゃ難しい話はいたしません。今日は1つでも2つでも「なんだか得したな」という感じでお家に帰ってもらえたらいいかな、と思って話を進めていきたいと思えます。

みなさんのお手元に資料がございますね。アンケートが入っていますが、今日の話の中盤で試飲会をするので、その感想を書いてもらおうと思っています。水色のチラシは佐賀で作っている啓発資料です。オレンジのマスクに描いている男性が高橋教授です。あとはレシピカードが3枚と大豆をお持ち帰りください。

みなさんはふだん血液検査をやられているとは思いますが、肝臓にとつて重要な指標としてアルブミン(A1b)、それとサルコペニアの2つをインプットしてください(図1)。この2つが今日のキーワードです。

肝硬変診療ガイドラインは5年に1回改定されます。この中で1番目に書かれているのは「蛋白質低栄養」で血清アルブミンが3.5、これは非常に重要です。3番目の「サルコペニア」という言葉も重要です。特に蛋白質低栄養のアルブミンが3.5以下だと、蛋白質・エネルギー低栄養(PEM)の状態をしっかりと把握したうえで、必要に応じてBCAA(分岐鎖アミノ酸製剤)を投与することが、バックグラウンドクエスチョンといって「当

料です。オレンジのマスクに描いている男性が高橋教授です。あとはレシピカードが3枚と大豆をお持ち帰りください。みなさんはふだん血液検査をやられているとは思いますが、肝臓にとつて重要な指標としてアルブミン(A1b)、それとサルコペニアの2つをインプットしてください(図1)。この2つが今日のキーワードです。

# 肝臓にとって重要な「Alb、サルコペニア」

## ◆ 肝硬変診療ガイドライン2020

## ◆ JSHサルコペニア判定基準第2版

### フローチャート2: 栄養療法

- 1) 蛋白質低栄養(血清アルブミン $\leq$ 3.5g/dl)
- 2) Child-Pugh BまたはC
- 3) サルコペニア(JSHの基準を用いて判定)

### BQ 3-3

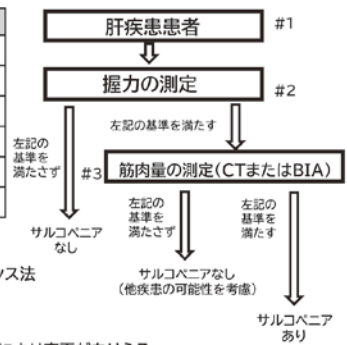
分岐鎖アミノ酸製剤投与は肝硬変の病態改善に有用か？  
肝硬変では蛋白質・エネルギー低栄養(PEM)の状態を評価したうえで、必要に応じて分岐鎖アミノ酸製剤(BCAA)を投与する。

### CQ 4-19

肝硬変に合併するサルコペニアに有用な治療法はあるか？  
運動療法と栄養療法を提案する。

肝硬変診療ガイドライン2020(改訂第3版) 南江堂 文より抜粋

|     | JSH                      |
|-----|--------------------------|
| CT  | 男性: 42cm/m <sup>2</sup>  |
|     | 女性: 38cm/m <sup>2</sup>  |
| BIA | 男性: 7.0kg/m <sup>2</sup> |
|     | 女性: 5.7kg/m <sup>2</sup> |
| 握力  | 男性: <28kg                |
|     | 女性: <18kg                |



BIA: 生体電気インピーダンス法

カットオフ値は今後の検討により変更がありうる。

[https://www.jsh.or.jp/lib/files/medical/guidelines/jsh\\_guidelines/sarcopenia\\_criterion\\_v2.pdf](https://www.jsh.or.jp/lib/files/medical/guidelines/jsh_guidelines/sarcopenia_criterion_v2.pdf)



- ・採血結果は「Alb」を確認して「3.5以上を目標」
- ・サルコペニアを定期評価し「筋力・筋肉量を維持」



©2014 かが肝.net

り前ですよ」と書かれています。さらにサルコペニアについての研究が進んできていて、有効な治療法は何かというと、運動と栄養に尽きると提案されています。

またサルコペニアに関してはフーリーチャートの判定基準があつて、肝疾患の患者さんを対象に握力を測ります。そのうえでさらに筋肉量を測るというやり方がゴールドスタンダードとなっています。

採血検査の結果に関しては、とにかくまずはアルブミンを確認して、3.5以上が目標ということ。さらにサルコペニアを定期評価して、筋力・筋肉量を維持する、ということが今日の重要なポイントです。

堅いお話は終わりにして、今日はお話する内容として大きく2つあります(図2)。1つ目が「肝臓に良い食事とは!」。栄養状態を良くして、アルブミンを維持しましょうということ。2つ目は「あなたの筋肉は大丈夫!」ということで、サルコペニアのチェック

と対策をしましょうということ。話を聞いているだけだと眠くなってしまいますので、時々クイズ形式でみなさんに答えてもらったり、個別に回答してもらったりしますので、ご協力お願いいたします。

◆肝臓に良い食事

さて、練習クイズをいたします(図3)。本日12月23日は何の日か? ご存知の方はいますか? ヒントは下に書いてある「1958年12

月23日に?????が完成したことを記念している」です。東京なるときまませんか? 東京のシンボルというか……ここまで言ったらわかるかな。手を挙げて言ってくだ

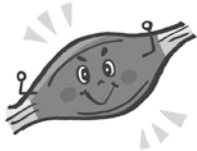
本日、お話をさせていただく内容

1.肝臓に良い食事とは!?

→栄養状態を良くしてAlbを維持しよう!

2.あなたの筋肉は大丈夫!?

→サルコペニアチェックと対策をしよう!



クイズで確認!!  
正解者にはクリスマスプレゼント



©2014 さが研 net

図2

練習クイズ

Q.12月23日は何の日でしょう?

A 『??????の日』

1958年12月23日に  
????? が完成したことを記念しているそうです。

図3

東京肝臓友の会主催 医療講演会 東京都委託事業

# 自己免疫性肝疾患を学ぶ

日時

2024年3月16日(土) 14時~16時

講師

田中 篤 先生 (帝京大学医学部附属病院消化器内科教授)

会場

東京都健康プラザ・ハイジア 4階 研修室 A

(新宿区歌舞伎町 2-44-1)

JR 新宿駅東口より徒歩7分、西武新宿駅北口より徒歩2分)

ひさしぶりに対面で開催します! 原発性胆汁性胆管炎 (PBC)、自己免疫性肝炎 (AIH)、原発性硬化性胆管炎 (PSC) について、最新情報も含めて田中先生に詳しくお話しいたできます。

★講演会の終了後、同じ会場で交流会を開催する予定です★

要申込  
定員 70名  
参加無料

## お申込み・お問合せ

- ①お名前 ②電話番号 ③参加人数 ④疾患名  
⑤会員 or 一般を明示して、下記までお願いします。

電話 : 03-5982-2150

(祝日を除く火・木・金、  
10時~16時)

FAX : 03-5982-2151

(同封のチラシにてお送り下さい)

メール : seikyu@tokankai.com

(QRコードからメールを送れます)

特定非営利活動法人 **東京肝臓友の会**

(〒161-0033 新宿区下落合 4-27-5-201)

