

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.31

contents



- 表紙 ①
- 健康だより ⑤
- 肝臓専門外来シリーズ③肝移植とは ... ②③
- 第3回昼下がりのコンサート ... ⑥
- 栄養科トピックス ④



黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさや温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

肝臓について

シリーズ③

肝移植とは

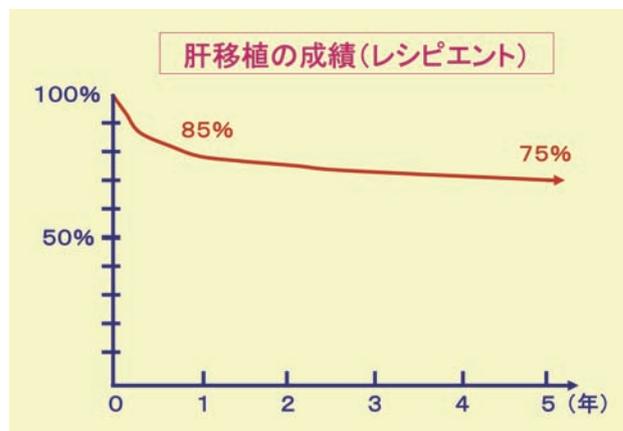
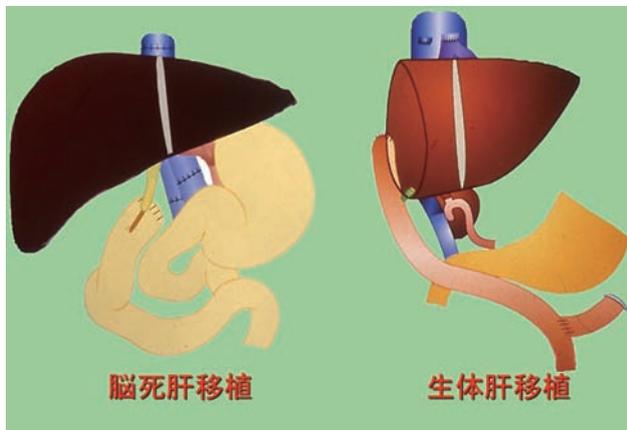


医師
谷口 雅彦

今回は肝移植についてお話しします。

肝臓は体の化学工場として働きます。化学工場として、①代謝する（糖分・脂肪・たんぱく質を合成・分解する）②体の毒素を解毒する③胆汁を作る④免疫で体を守るなどの働きがあります。肝臓がなんらかの病気でその働きを損なわれると肝不全に陥ります。現在、末期肝不全を治すには、悪くなった肝臓を健康な肝臓に置き換える肝移植しかありません。肝移植には生体肝移植と脳死肝移植があります。生体肝移植では健康な人の肝臓を部分的に切除し、肝移植が必要な患者さん（受給者；レシピエントといいます）に移植されます。生体肝移植の場合、家族に肝臓の提供者（ドナーといいます）がいないと成り立ちません。それに対して脳に重い損傷を受け、「脳死」となったドナーからの移植を脳死肝移植と言います。生体肝移植では健康な人を傷つけることになるため、脳死肝移植よりも適切な方法とは言えません。しかしながら、現在の日本では約400名の脳死肝移植を希望される患者さんに対して、年間50例程度の脳死肝移植しか行われておらず、生体肝移植が主に行われているのが現状です。

病気や状態によって違いはありますが、肝移植を受けた約8割の方が、5年以上生きられますが、全員が助かるわけではありません。移植後は一生免疫抑制剤を飲まなければなりません。後は、普通の人と同じ生活が送れます。手術前の状態に戻るといっても、もっと元気になるでしょう。お腹の傷を見せなければ、移植を受けたことすら誰も分からないほど、普通の生活が送れます。



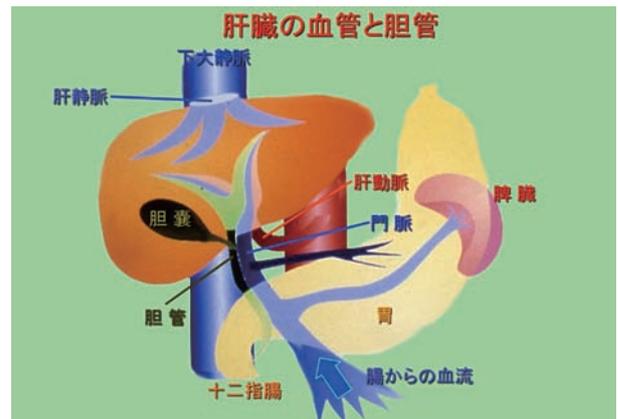
肝移植の対象となる病気

B型肝炎硬変・C型肝炎硬変・アルコール性肝硬変・自己免疫性肝硬変
 非B非C肝硬変（原因不明の肝硬変）
 原発性胆汁性肝硬変・原発性硬化性胆管炎
 劇症肝炎
 肝門部胆管癌
 ウイルソン病・ α 1アンチトリプシン欠損症・ヘモクロマトーシス
 家族性アミロイド多発性神経症（FAP）・多発性肝（腎）嚢胞
 肝癌・類洞皮血管内皮細胞種

先ほど申し上げましたように肝不全が移植の対象になりますが、劇症肝炎など短期間（数週間）で悪化する急性肝不全と肝硬変など長期間（何年から何十年）で悪化する慢性肝不全とがあります。

おとなで肝移植の対象となるのは、肝細胞の破壊が原因で起こる肝硬変が一番多く、B型肝炎、C型肝炎、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎などがその原因です。また、全く原因不明の肝硬変も存在します。我が国ではB型肝炎・C型肝炎によるものが多い傾向にあります。肝硬変の症状としては、黄疸・腹水・食道静脈瘤からの出血・肝性脳症・出血傾向・やせ、などがあげられ、これらの症状が内科での治療に反応しなくなった時点で肝移植の手術を考えます。

胆汁が肝内に蓄積して起こる肝硬変が2番目に多く、原発性胆汁性肝硬変・原発性硬化性胆管炎などが肝移植の対象となります。肝ガンも移植の対象となります。肝ガンは、B型やC型の肝硬変に発生しやすい傾向があります。肝ガンの治療法は、手術で切り取る方法、直接ガンに針を刺して熱で焼いたりアルコールを注入したりする方法、ガンにいく栄養動脈を潰してしまう方法などがありますが、これらの治療が肝硬変の悪化のため不可能なものやこれらの治療によっても制御できない再発または多発する肝ガンについても条件が整えば移植可能です。劇症肝炎はB型肝炎や薬剤が原因となりえますが、原因がわからないことのほうが多いです。一旦発症すると肝性脳症による意識障害や黄疸・出血傾向が急速に進行し、放置しておくとも脳のはれ（浮腫）・出血・感染により死の転帰をとるので、その前に移植する必要があります。



お問い合わせ

肝臓外来は、第2金曜の午後と第2・第4土曜日に診療しております。

予約制となっておりますので、詳細はお電話でお問い合わせください。

☎ (0982) 21-6381 【病院代表】



なお、肝臓疾患で現在治療中の方は、係りつけ医の主治医にご相談の上、地域医療連携室までお問い合わせください。

☎ (0982) 23-1013 【地域医療連携室】

栄養科トピックス

第23回

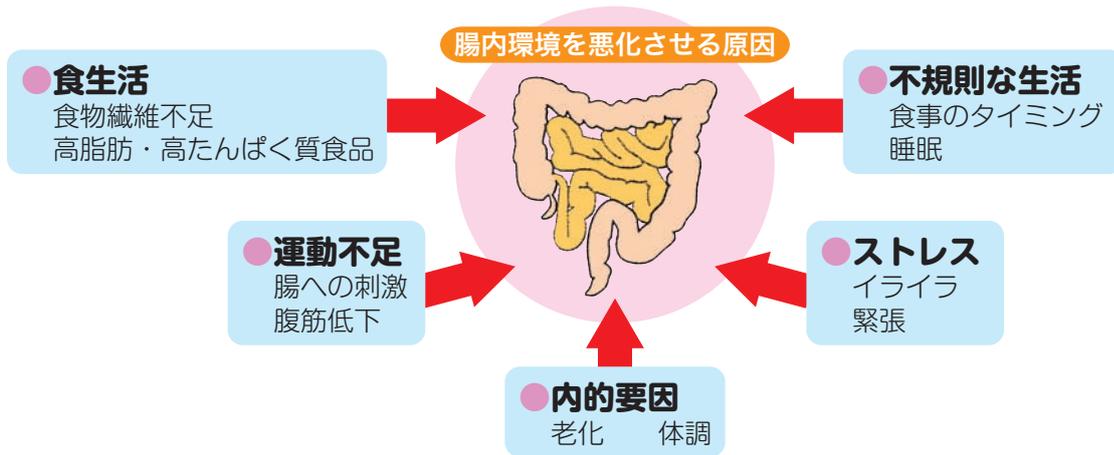
～乳酸菌・酵素の働き～

環境 腸の老化が進むと悪玉菌が増える

人間の腸内には約5,000種、100兆個もの腸内細菌が棲んでいます。腸内の細菌は大きく分けて悪玉菌と善玉菌、さらにどちらか多いほうにつく日和見菌があります。健康を維持するうえでは善玉菌が優位になっていることが重要ですが、細菌バランスは一定ではなく、食べ物や体調によって変化しています。とくに腸の老化が進むと、悪玉菌がはびこりやすくなります。赤ちゃんのときは善玉のビフィズス菌が腸内細菌の99%を占めていますが、その後どんどん減り、成人になるころには15%程度まで低下します。さらに老年期に入ると1ケタまで減ってしまいます。

改善 からだに合った乳酸菌・酵素を見つける

バランスの崩れた腸内環境を整えるには、乳酸菌の入った食品や、腸内環境を整える働きのある酵素食品をとることが改善策となります。腸まで菌が生きたまま届くのは、菌の性質にもよりますが、その人の体質にも影響します。体調や、便の状態を見ながら、からだに合った乳酸菌・酵素食品を見つけましょう。

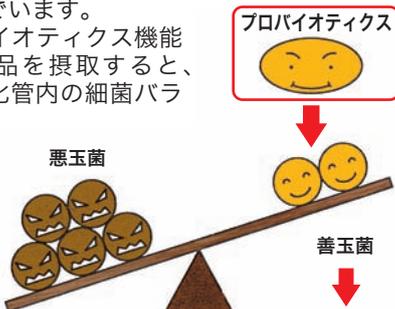


プロバイオティクスとしての乳酸菌・酵素

プロバイオティクス (probiotics) とは、抗生物質 (antibiotics) に対比される言葉で「生物間の共生関係 (probiotic) を意味する生態学の用語が起源です。

腸内細菌バランスを改善して宿主に有益な作用をもたらす生きた微生物をプロバイオティクスと呼んでいます。

プロバイオティクス機能をもつ食品を摂取すると、それが消化管内の細菌バランスを正常化し、病気の予防・改善につながります。



乳酸菌・酵素の効用

分類	効用	多く含む食品	
乳酸菌	ビフィズス菌	・腸内環境正常化 ・便秘予防 ・美肌効果 ・免疫力強化	ヨーグルト 乳酸菌飲料
	KW乳酸菌	・免疫力強化 ・コレステロール抑制	(KW乳酸菌入り)ヨーグルト 乳酸菌飲料
	LG21乳酸菌	・ピロリ菌抑制 ・胃粘膜正常化 ・消化器官の菌バランスを整える	(LG21乳酸菌入り)ヨーグルト 乳酸菌飲料
発酵食品	ラブレ菌	・免疫力強化	すぐき漬け (ラブレ菌入り)乳酸飲料
	ケフィア	・胃腸改善 ・コレステロール抑制 ・免疫力強化	ヨーグルトきのこ ケフィア種菌
酵素	ビール酵母	・胃腸障害改善 ・抗酸化作用	ビール酵母粉末
	紅麹菌	・コレステロール抑制 ・高血圧改善	(紅麹菌を加えた) 植物油、自然塩
	納豆菌	・血液さらさら ・腸内環境正常化 ・抗菌作用 ・消化促進	納豆

(栄養成分の事典より)

健康だより ～健診部より～

今回はビタミンDと生活習慣病について、取り上げています。ご自身の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

骨の代謝促進・生活習慣病を予防 **ビタミンD 上手に摂取**

骨の成長に欠かせない栄養成分として知られているビタミンDが、体内での骨の代謝以外にも、生活習慣病の予防など重要な働きを果たしていることが分かってきた。

ビタミンDは、1920年代に欠乏すると骨の病気をもたらすビタミンとして発見された。食物に含まれるほか、日光の紫外線を浴びると、皮膚内でもつくられる。

ビタミンDについて、研究が進む契機になったのは、80年代に米国で行われた調査。日照量の少ない北部地域では大腸がん（結腸がん）の死亡率が高いことが明らかになった。紫外線により皮膚で作られたビタミンDが大腸がんのリスクを低下させる可能性があるため、世界中でビタミンDの健康効果や作用のメカニズムについて研究が進んだ。

日本の調査では、日本各地の年間平均日照時間と大腸がんによる死亡率を調べた結果、東北地方など日照率が低い地域ほど大腸がんのリスクが高まることを突き止めた。

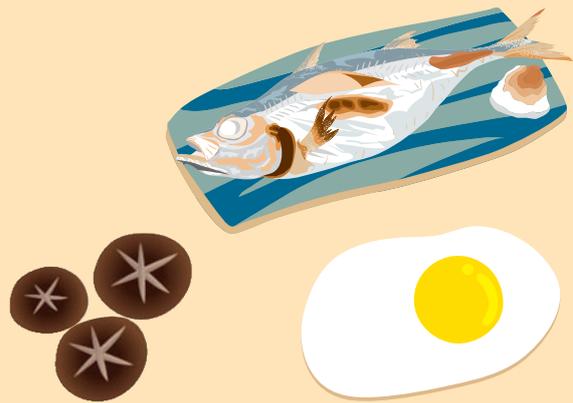
5月に開催された学会ではビタミンDのアンチエイジング効果が注目された。ビタミンDはホルモンとして身体のさまざまな組織で重要な働きをしている。骨質を保つ効果、運動能力を維持し転倒を予防する効果、糖尿病や動脈硬化を予防する効果など、高齢者の健康維持のためにも重要な成分であることがわかってきた。

血中のビタミンD濃度を保つためには、食事と日光浴の両方を上手に利用することが大切だ。毎日、20分ほど散歩したり、魚やキノコ類を積極的に食べたりすること。健康維持によいとされてきた生活は、実は、十分なビタミンD量を保つためにも効果的だといえる。

ビタミンD不足にならない生活習慣

★偏食をしない。日に当たる機会の少ない人や、冬季はビタミンDを多く含む魚やキノコを積極的に食べる。

ビタミンD含有量の多い食品の例 (可食部100グラムあたりの量：マイクログラム)	
キクラゲ（乾燥）	435.0
カジキ	38.0
サケ	32.0
干しシイタケ（乾燥）	16.8
サバ	11.0
春ガツオ	4.0
鶏卵	1.8
豚レバー	1.3



★週に2～3回は、散歩などをして積極的に日光を浴びる機会を持つ

- ・ 晴れの日なら腕やズボンの裾をまくり10～20分
- ・ 色が白く日焼けしやすい人など効果的
- ・ 個人差があるので「赤くならない程度」が目安

★高齢者、骨量が低下している人、妊婦など、ビタミンDが不足しがちな人は、主治医とよく相談しながらビタミンDを配合した食品などをとるとよい場合もある

(日本経済新聞2011年6月11日掲載分より抜粋)

第3回

昼下がりのコンサート

~Afternoon Concert in Spring~



4月7日（土）に病院エントランスホールにてコンサートが行われました。
サクソフォン 川野寿子さん、ピアノ 高橋あゆみさんをお招きして「早春賦」「春よ来い」など全
8曲を演奏していただきました。
また、「花」を演奏に合わせて会場の皆さんと一緒に歌いました。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

内科・外科・胃腸科・肛門科・放射線科

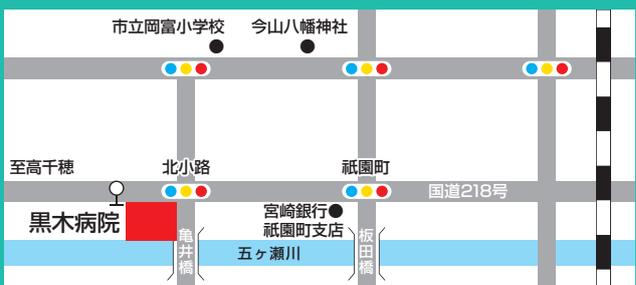
特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI

黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地 1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



診療時間 / 9:00~12:00(受付11:30まで)
但し、第1・3・5金曜日の14:00から17:00までは、診療できる
場合もありますのでお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りで
はありません。)