

茨城県糖尿病協会会報
「かいらく」2020年夏季号

かいらく

KAIRAKU
SUMMER

INDEX

糖尿病と脂肪肝	2
正しいマスクのつけ方、手の洗い方	4
患者さま寄稿	5
私の趣味&ペットコーナー	6
インフォメーション	8
編集後記	8





糖尿病と脂肪肝

皆さん、日頃から受けている血液検査の結果、よくごらんになつていきますでしょうか。

糖尿病であれば、血糖値、HbA1cは必ずチェックして、ご自身の糖尿病の状態を確認することができません。血糖コントロールがうまくいかないと、糖尿病は様々な合併症を引き起こします。血糖コントロールはとて大切で、

血液検査には、血糖値、HbA1c以外に、腎臓や肝臓の機能を調べる項目もあわせて検査していることが多いです。今回は、肝機能に注目してみます。

肝臓は、上腹部の主に右

側にあり、大人では重さ

1200〜1500gくらいで、人体の中では最も大きな臓器です。肝臓は「沈黙の臓器」といわれていますが、これは何らかの原因で肝臓が障害を受けても、対応能力が高いため、症状として自覚できないことが多いからです。

肝臓の働きは、主に①物質の代謝、②解毒、③胆汁の生成の3つがあります。わかりやすく言い換えると、体の中の「化学工場」のようなものです。また、栄養を蓄える「倉庫」としての機能もあります。

さて、血液検査で肝機能といえば、代表的なのはAST、ALT、γGTPです。これらは肝臓

が傷ついて肝臓の細胞が壊れると、血液中に大量に漏れ出すため、肝機能検査に利用されています。もちろん、この3項目で肝臓の状態を全て把握できるわけではありません。これらの数値が高くなる場合には、アルコールを過剰摂取していないか、肥満ではないか、最近内服を始めた薬やサプリメントなどが考えられます。

しかし、肝機能の数値がもし異常であつても、見過ごしている、見てみないふりしていることはないでしょうか。もし異常値でも、自覚症状がなければ大したことはないだろうと認識されがちです。肥満を例にしてみますと、日本では肥満とはBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上のことを指しますが、例えば27くらいであれば大したことはないだろう、肥満なんて病気ではないだろうと

うと考えてしまうかもしれません。ただ、BMIが25以上つまり肥満になると、様々な病気になるとなる病気には、糖尿病、脂質異常症、高血圧、脳梗塞、心臓病、非アルコール性脂肪肝性肝疾患などが挙げられます。

ここで、「非アルコール性脂肪肝性肝疾患(NAFLD)」という言葉が出てきました。聞いたことがある方もいらっしゃるでしょう。そもそも脂肪は、体のどこに多いでしょうか。太ってきたらお腹まわりが気になりますね、そう皮下脂肪です。本来皮下脂肪にたまるはずの脂肪分が、肝臓にたまってしまい、その量が肝臓の5%を超えてしまったのが脂肪肝です。内臓脂肪型肥満といつてもいいでしょう。脂肪肝は、アルコールが原因のものとはそれ以外に分けられ、アルコール以外が原因で脂肪肝になつてしまった

ものを「非アルコール性脂肪肝性肝疾患」と呼びます。アルコール以外のうち最も多い原因が、糖尿病です。日本では、30%前後の人がNAFLDになつており、年々増加傾向です。

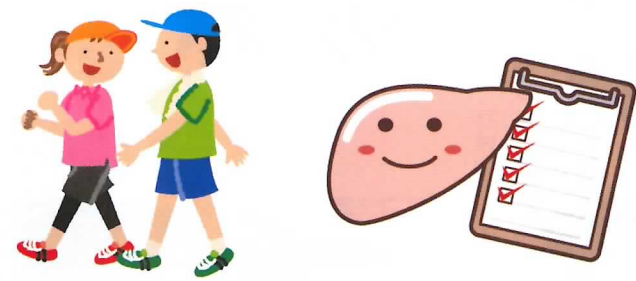
内臓脂肪を調べる方法は、エコーやCTといった画像検査で調べますが、もっと簡便な方法があります。みなさんご存じです。内臓脂肪蓄積の指標は、CTで臍部の断面の面積が男女とも100cm²以上ですが、これはウエスト周囲長で男性で85cm以上、女性で90cm以上に相当します。検診などで測定している腹囲です。さらに、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上当てはまれば、メタボリックシンドローム、つまりメタボと診断されます。日本人は欧米人より内臓脂肪がたまりやすいので、ウエスト周囲長も気にした方がいいでしょう。

肥満、糖尿病、脂肪肝、高血圧などの病気は、お互いが密接に関連しています。自覚症状がないから安心していられません。脂肪肝を放置しておくと、どうなつてしまうのでしょうか。肝臓に脂肪が蓄積している状態が続くと、ゆつくりではありますが、線維化という現象が進行し、肝硬変、肝臓癌へと進展してしまいます。肝臓癌は、今まではウイルス性肝炎が主な原因でしたが、これからは脂肪肝が原因になるといわれています。糖尿病のコントロールが悪ければ、肥満の状態が続いているならば、進行するスピードが早くなると考えられています。しかも、その間、無症状です。気がついた時には肝硬変になつていた、ということも充分ありえることです。

もし異常値であれば、ご自身の脂肪肝の程度が気になりませんか？ところが、程度を正確に知るのには、なかなか難しいです。血液検査には線維化マーカーというものがありません。腹部エコー検査では、通常の検査に加えて、エラストグラフィという肝臓の硬さを測定する検査をしないと判断できませんので、専門機関に相談してみてください。

脂肪肝が悪化しないようにするには、日頃から脂肪が蓄積しないようにすることが大切です。糖尿病の治療と同じですが、食事療法と運動療法が中心です。脂肪肝に対しては現在では薬物治療がありませんので、糖尿病の基本治療である食事と運動を継続して、肥満にならないように心がけて下さい。

糖尿病と脂肪肝は、深い関係にあることをおわ



Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

NIPRO

糖尿病の
トータルケアをめざして

新領域に果敢に挑み、
あらゆる医療ニーズに応えられるNIPROをめざしています。

Your Partner in Health Care

ニプロ株式会社
〒531-8510 大阪市北区本庄西3丁目9番3号

2019年2月

正しいマスクの使い方

皆様、コロナ予防対策に余念の無い日々をお過ごしのことと存じます。感染症に対する予防意識が高くても、マスクの着脱が正しくできていないと、菌やウイルスの体内への侵入を阻止することはできません。正しいマスクの使い方を把握しておきましょう！

※大前提として、不織布マスクは原則使い捨て、一日1枚程度の使用です。洗濯したり消毒したりして再利用する事は勧められておりません。



①マスクのノーズピースがある方を上にし、プリーツ部分が下向きになるよう立体的に広げて鼻から顎まで覆うように装着します。



②マスクを装着後、生活している中で何気なくマスクに触れていませんか？これはNGです。基本的にマスクの外側は、菌やウイルスが付着していると考え下さい。



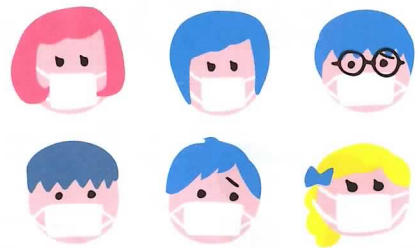
アゴマスク



鼻が出た状態



③外し方
ゴムの部分をもって耳から外し、マスクの表面は触らないようにして捨てましょう。



④すぐに手を洗いましょう。(30秒)
流水でぬらして、手のひら、手の甲、指を1本ずつねじり洗い、指先、爪の間、手首も忘れずに洗いましょう。

