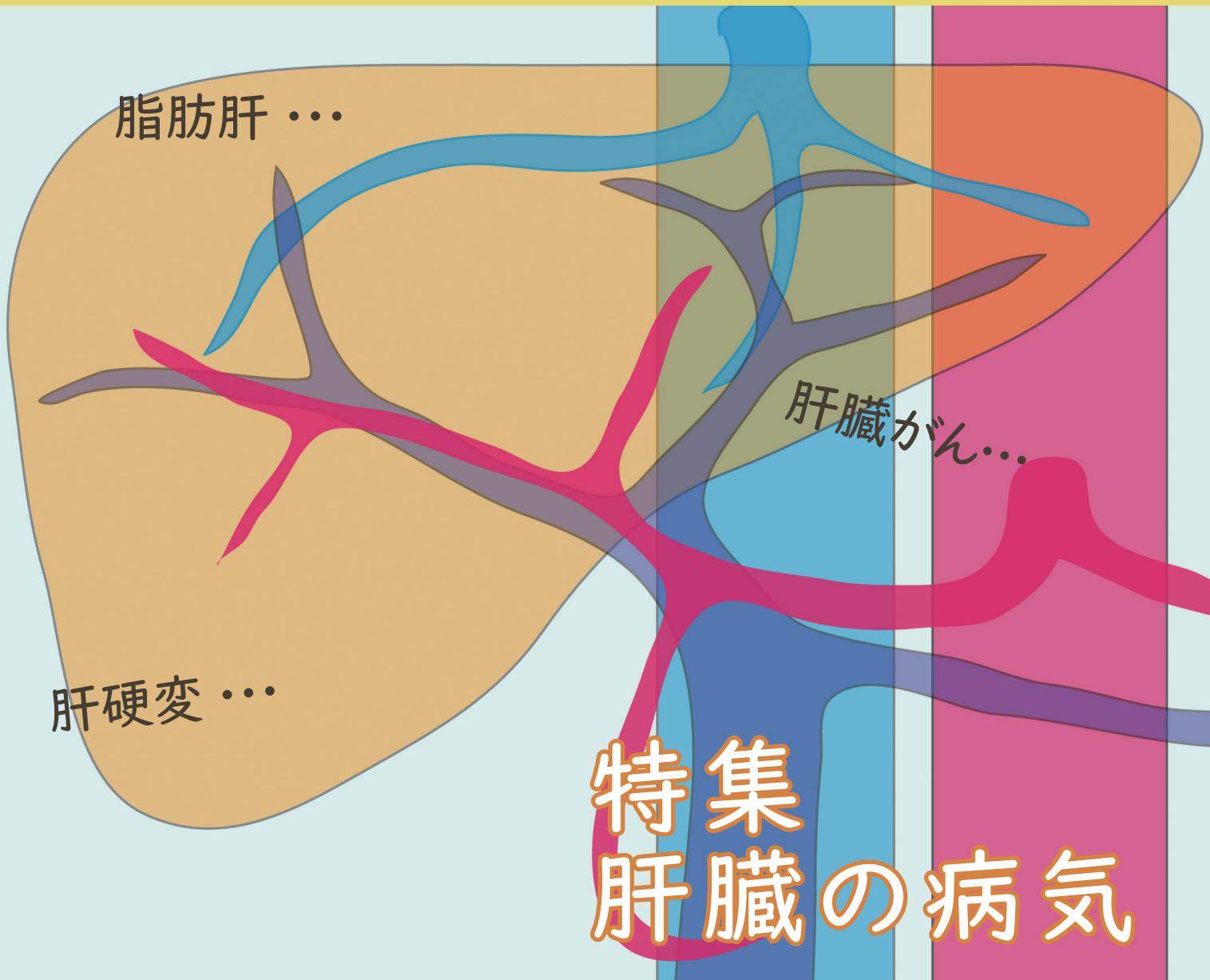


# きょうりつ Plus +

心のこもった親身なサービスを

VOL. 05

2024



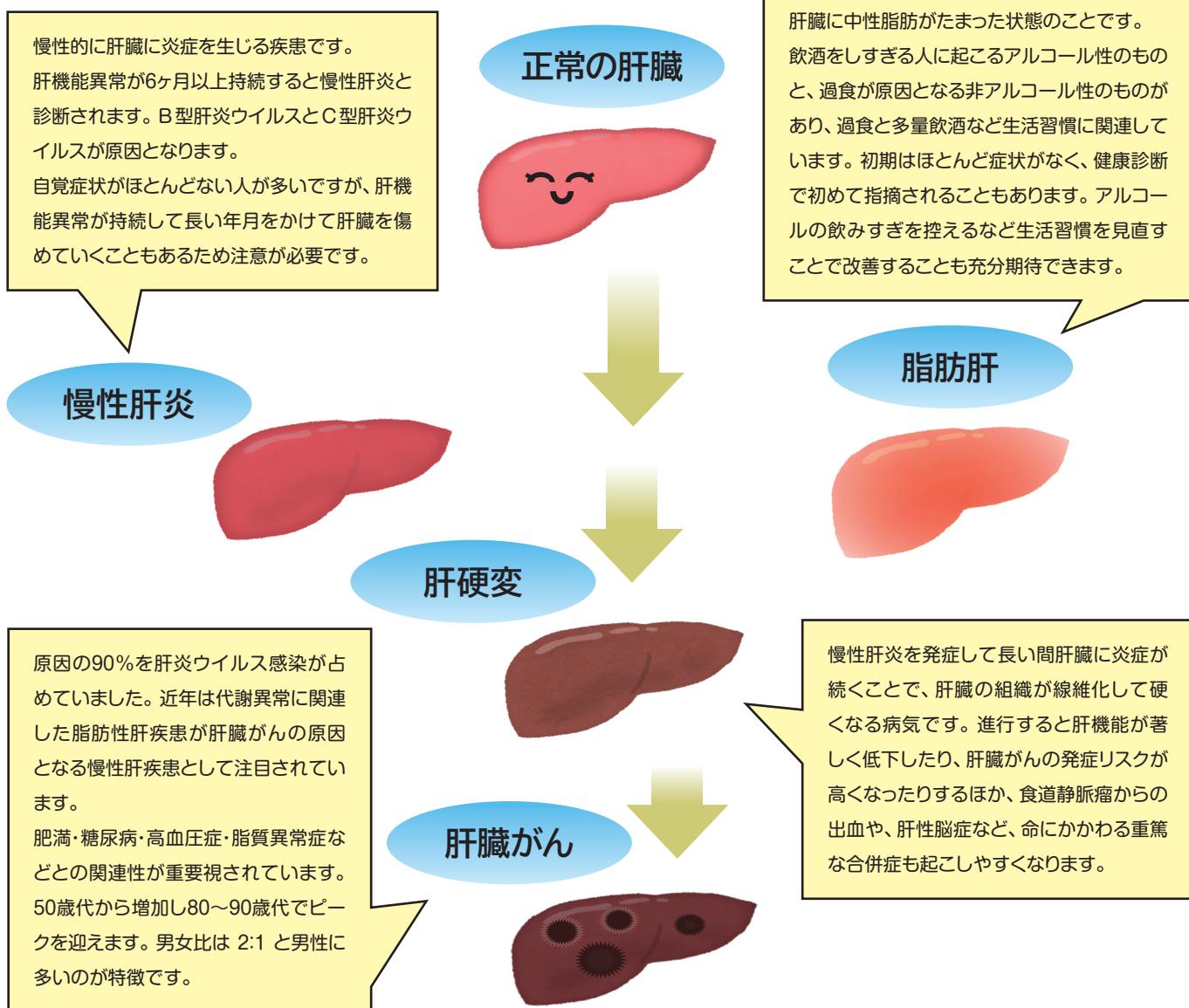
肝臓に関する病気の知識、  
治療、食事療法などについて  
紹介しています



延岡共立病院HP  
はこちらから

ご自由に  
お持ち帰り  
下さい

# 肝臓の病気ってどんなものがあるの？



# 肝臓を調べる検査ってどんなものがあるの？

## 1. 血液検査

### ●AST (GOT) :基準値 8-38IU/L

肝細胞で産生されますが、肝細胞のみならず、心臓の筋肉や骨格筋の細胞でも産生されるので、肝臓や心臓などに障害があると数値が上昇します。

### ●ALT (GPT) :基準値 4-44IU/L

肝臓の細胞で最も多く産生されるため、ALT上昇は肝障害を強く反映します。急性肝炎や脂肪肝などで数値は上昇します。

### ●γGTP:基準値 8-73IU/L

腎臓、肝臓、膵臓などの細胞で多く産生されます。胆道障害、アルコール性肝障害で数値は上昇します。

## 2. 超音波検査

超音波検査(エコー検査)とは、

「人が聴くことができない高い周波数の音」である超音波を利用して身体の臓器を画像化する検査です。そのため、X線検査とは異なり被爆の危険性もなく、妊婦、小児の方でも安全に検査ができます。



# ～肝臓にやさしい食事～ 栄養科

## 1日3回 適正な摂取カロリーで

### バランスの良い食事を摂りましょう!

バランスの良い食事とは

主食：ごはん・パン・麺など

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など

副菜：野菜・海藻・きのこなど

が揃っていることです。



↑当院の食事です

### お菓子・果物は控えめに!



余分な糖質は体の中で脂肪に

変化し、肝臓に蓄積されます。果物に含まれる果糖は中性脂肪に変わりやすいので食べ過ぎには注意しましょう。

【目安量】みかん中2個 りんご中1/2個

バナナ中1本



### 野菜・海藻・きのこ類は積極的に摂りましょう!

野菜・海藻・きのこ類には、食事の糖の吸収を緩めにし、余分なコレステロールの排泄を促す食物繊維や、代謝を促すビタミン・ミネラルが含まれています。

毎食1～2品を目安に摂りましょう!



### お酒は控えましょう!

アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を促進させます。

お酒はなるべく控えましょう。



### 活動量を増やしましょう!

余分な体脂肪が減り、筋肉強化にも繋がります。

肝臓に負担のかからないウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

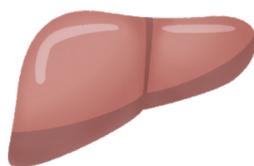


# ～筋肉による肝臓機能のサポートについて～ リハビリ科

今回、肝臓と筋肉と運動について、簡単に触れさせていただきます。

内臓である肝臓と運動に関する筋肉について、あまり関係がないようですが、意外と肝臓の機能を一部補っていることが知られて来ています。

肝臓



サポート

筋肉



肝臓の働き

- ①体に必要な蛋白などの合成と栄養の貯蔵
- ②アンモニアなどの有害物質の解毒・分解
- ③食べ物の消化（脂肪と蛋白質）に必要な胆汁の合成と分泌



筋肉の働き

体を動かすことが1番なのですが、サポートを少々しています。

- 1) アンモニアの分解
- 2) 蛋白質の貯蔵
- 3) 血糖値を下げる
- 4) ホルモンの分泌

肝臓が悪くなると  
筋肉量 減少 ↓  
筋肉が少ないと  
肝臓のサポート 減少 ↓



日頃からの運動による  
筋肉の「貯筋」が大切!

## 当院の肝疾患センターについて

当院には肝臓の専門医がいます!!

### 赤須郁太郎 理事長 (外科)

#### ・先生の紹介

肝臓癌外科治療を専門とし、特に焼灼治療を得意としています。

#### ・肝疾患と治療方法

肝臓癌はC型肝炎やB型肝炎が原因で発症する事がが多いです。治療法として内服治療、手術、化学療法があります。主に切除術が多く行われています。



#### ・肝疾患センターと手術について

肝疾患センターには外科と内科の先生が在籍しており、1つの科で両方の治療を行う事が出来ます。当院ではRFA(ラジオ波焼灼手術)、MCN(マイクロ波焼灼手術)を行っています。特にRFAは九州4位の手術成績を誇っており、年間45件もの手術を行っています。またMCNは当院と九州医療センターの2か所でしか行われていません。肝臓は切除してしまうと、予備能力が無くなりそこが寿命となってしまいます。この2つの手術は肝切除をせず患部のみを焼灼する事で、肝機能を温存でき、再発してもまた治療を受ける事が出来ます。私の信念としてnever give up! 謹めない心を持ち、これからも患者様にあった治療を選択し、1つでも多くの命を救えるよう寄り添っていきたいと思っております。

### 岩切 久芳 先生 (内科)

#### ・先生の紹介

当院非常勤医師として在籍されており肝疾患全般を専門としています。

日本内科学会(総合内科専門医・指導医)、

日本肝臓学会(専門医)

日本消化器病学会(専門医)、日本消化器内視鏡学会(専門医)



#### ・肝疾患センターでの内科的治療

B型肝炎、C型肝炎の治療やHCC(肝細胞癌)、食道静脈瘤の早期発見・早期治療を行います。

理事長先生と念密にミーティングを行い、治療を行っていく中、肝細胞癌患者様の10年生存率は増加傾向にあります。

私が心がけていることは、『早期発見・早期治療』です。これを座右の銘とし、適切な医療や疾病・障害の重症化予防をおこなっています。



医療法人 伸和会  
延岡共立病院

〒882-0037 宮崎県延岡市山月町5丁目5679番地1  
TEL(0982)33-3268  
<http://www.nobeoka-kyoritu.or.jp/>