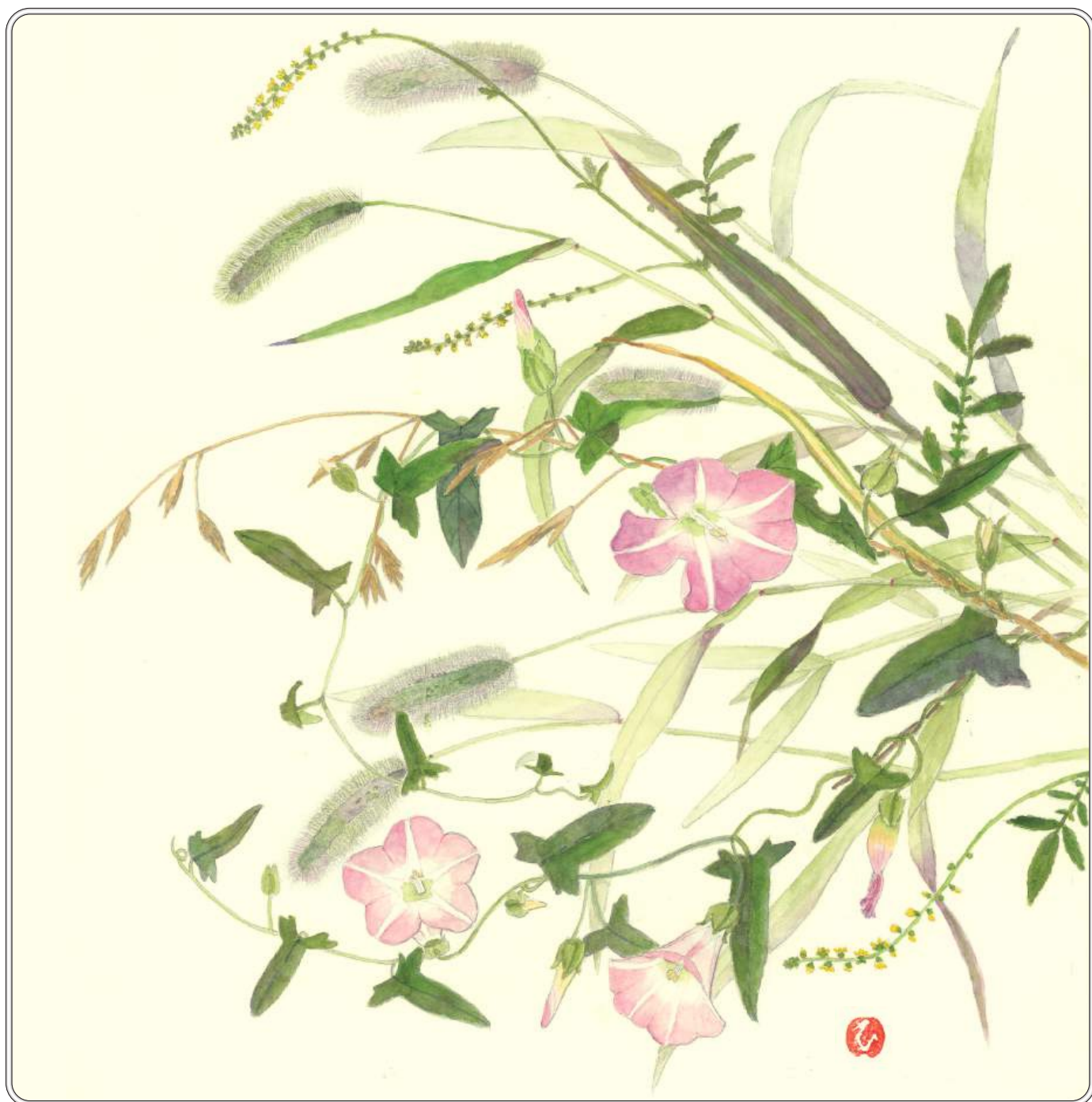


あすの 健康

No.138

目次

からだの話
「脂肪肝」……1～3
コラム 折りおり……4
ミニ解説……4
ひょうごのミュージアム……5
おしらせ……5～6
風土と文化……7



ヒルガオ

からだの話

脂肪肝 (脂肪性肝疾患)

近年増加傾向にあり、日本では成人男性の3人に1人の割合で見つかるとも言われている脂肪肝について山下先生に伺います。



山下 幸政 先生
やま した ゆき まさ
公益財団法人兵庫県予防医学協会
会長

飲酒以外の原因が増加傾向

―脂肪肝について伺う前に、まず肝臓について教えてください。

肝臓は、体の右上腹部にあるヒトの最大の臓器です(図1)。体重の約50分の1を占め、重さは1.2〜1.5キログラムあります。障害が起こつても症状が現れにくいいため「沈黙の臓器」と呼ばれています。

代謝・解毒・胆汁生成

肝臓の機能は500以上ありますが、主要な機能は三つです。

一つ目は「代謝」です。消化管で吸収された栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)を体内で利用可能な状態に変え、エネルギー源として利用したり、貯蔵したりします。

二つ目は「解毒」です。体内に取り入れられたアルコールや薬物、アンモニアなどの有害物質を無毒化し、体の外に排出する役目を担っています。この働きにより、有害物質が体内に蓄積することを防ぎます。

三つめは「胆汁生成」です。脂肪の消化・吸収を助ける胆汁を生成し、胆のうに貯蔵します。胆汁は食後に十二指腸に分泌され、脂肪の消化を促進します。

―脂肪肝とはどのような状態を指すのですか。

脂肪肝とは肝細胞に脂質(中性脂肪)が過剰に蓄積する状態を言います。正常な肝臓でも少量の脂肪は存在しますが、脂肪の割合が5%以上になると脂肪肝と診断されます。

―自覚症状は。

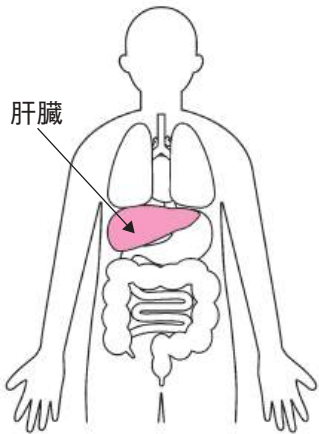


図1 肝臓の位置

脂肪肝のみでは明らかな症状は出てきません。気づかないまま放置してしまい肝機能が低下していくと、倦怠感や疲労感などを感じることもありますが、日常の単なる疲れや年のせいなどと考えて見過ごされていることも多いです。

自覚症状はほぼない

健康診断などの血液検査や腹部超音波(エコー)検査(図2)で指摘され気づく方が多いのですが、痛みなどが出ないため、見つかった後も受診せずに放置されていることも少なくありません。

―原因は。

大きくは、アルコールが原因の「アルコール性」とアルコールを原因としない「非アルコール性」の二つに分けられます。

体内に入ったアルコールは肝臓で分解・処理されますが、アルコールを多量に飲み続けると、肝臓で中性脂肪がたまりやすくなります。

1日当たり純アルコール量で約60g以上（ビール中瓶3本、日本酒3合弱）の飲酒が長期（5年以上）にわたると発症リスクが上がります。アルコール性脂肪肝を放置して飲酒を続けると、アルコール性肝炎となり肝硬変に進行し、さらには肝がんへと進むこともありま

す（図3）。近年増加し注目されているのが、あまりお酒を飲まない人に見つかる脂肪肝です。食べすぎや運動不足によって余った脂質や糖質が中性脂肪となり肝臓に蓄積して起こります。高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病と密接に関係していることがわかって

きています。アルコールを原因としない脂肪肝は、以前は非アルコール性脂肪肝（NAFLD）と言われていました。2023年に欧米で開催された肝臓関連の学会で、アルコールに由来しない脂肪肝は代謝異常などが原因であることなどから、名称の変更が提唱されました。それを受けて、2024年に日本消化器学会と日本肝臓学会から、脂肪肝（fatty liver）は脂肪性肝疾患（SLD）に、非アルコール性脂肪肝は代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（MASLD）に、非アルコール性脂肪肝炎（NASH）は代謝機能障害関連脂肪肝炎（MAFH）に名称の変更が発表されています。

— 脂肪肝から脂肪性肝疾患に。 —
そもそも20年くらい前までは、アルコールを原因としない脂肪肝は、肝臓に多く脂肪がついているだけで肝障害への進行はなく、特に心配はいらないと考えられて

図2 脂肪肝のエコー写真。

生活習慣病と関連

ました。しかし現在では、10〜20%は徐々に悪化して、肝臓に硬い組織ができていく「線維化」が進み肝硬変へと進行していくとわかっていきます（図4）。

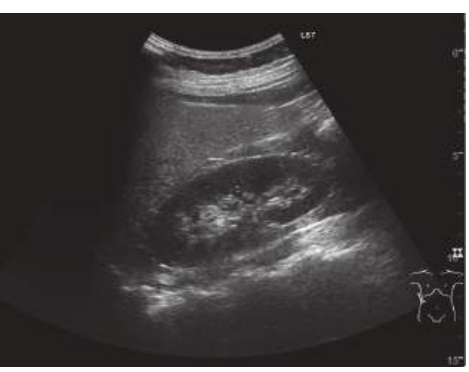
脂肪性肝疾患の原因には、アルコールの過剰摂取だけでなく、肥満や糖尿病、脂質異常症などの代謝異常のほか、薬によるもの、低栄養、急激な減量による栄養不足などがあります。

現在では、さまざまな病因による脂肪性肝炎を包括した新たな概念の疾患分類が提唱されています。

— 治療はどのように。 —
アルコールを含めた食事、運動、体重管理など生活習慣の改善が基本です。

減量目標は体重の7%

食生活では、1日の摂取カロリーは標準体重（身長 $\times$ 身長 $\times$ 22） $\times$ 25〜30kcal（肥満を伴う場合は20〜25kcal）を目安に、バランスの良い食事を心がけること。痩せている人でも、糖質（穀類や砂糖、



— 治療はどのように。 —
アルコールを含めた食事、運動、体重管理など生活習慣の改善が基本です。

食生活では、1日の摂取カロリーは標準体重（身長 $\times$ 身長 $\times$ 22） $\times$ 25〜30kcal（肥満を伴う場合は20〜25kcal）を目安に、バランスの良い食事を心がけること。痩せている人でも、糖質（穀類や砂糖、



図3 肝障害の過程

果物類などに多く含まれる) 過多

の偏った食生活で脂肪肝になること
とがあるので、適切なバランスは
とても大事です。

さらに、早食いや朝食抜き、夜
遅い間食などは避けてください。

運動はウォーキングなどの有酸
素運動を週3〜5回、スクワット
や腹筋、ダンベル体操など筋肉に
負荷をかける動作を繰り返し行う
レジスタンス運動を2〜3日おき
に行うことを目指します。

肥満の方は体重を減らすことが
最も効果的で、体重の7%の減量
を目標にします。

―治療薬は。

残念ながら、現時点で脂肪肝の
治療薬は日本では承認されていま
せん。糖尿病など基礎疾患がある
場合には、それぞれの病態に応じ
た薬を使用しますが、その場合でも
生活習慣の改善が必須です。

肝臓は回復能力が高い臓器なの
で、早いうちに気づいて対策をす
れば回復が可能です。脂肪肝を指
摘されたら、すぐに生活改善に取

り組んでください。

定期的な受診と検査を

―その他に注意することは。

アルコールを原因としない代謝
機能障害関連脂肪性肝疾患(MA
SLD)で最も重要なのは、代謝
機能障害関連脂肪肝炎(MASH)
に移行していないかどうかを診断
することです。先ほどもお話しし
ましたが、肝臓は「沈黙の臓器」と
呼ばれるように、障害がかなり進
行しなければ症状が出てきません。
脂肪肝と診断されたら、定期的
な受診と検査でしつかり経過をみ
ることが大切です。

そのためには、かかりつけ医と
相談して、肝臓の専門医を受診し
てみるのもよいと思います。

肝臓の線維化を予測する血液検
査のほか、肝臓の組織が硬くなっ
ていないか、硬さの程度はどれく
らいかなどを、体に負担をかける
ことなく簡便に測定できる超音波
エラストグラフィ検査などを受け
ることができます。

―予防について教えてください。

内臓脂肪が過剰に蓄積されてい
ることに加えて、高血圧、高血糖、
脂質異常などの生活習慣病が、程
度は軽くても重なっている状態を
メタボリックシンドロームと言
います。

脂肪肝(脂肪性肝疾患)は肝臓
からのメタボリックシ
ンドロームのサインで
す。つまり、生活習慣
病やメタボリックシ
ンドロームを予防するこ
とです。

メタボ健診と呼ばれ
る特定健康診査(特定
健診)を受診して、特
定保健指導の対象者
になった場合は、保健
師や管理栄養士と相談し、
生活習慣の見直しをす
るとよいでしょう。

―最後に。

最近では、脂肪肝由来

の肝臓がんが増加しています。早
期発見のためにも、健康診断を受
診の際には腹部超音波(エコー)
検査も受診することをおすすめ
します。

―ありがとうございました。

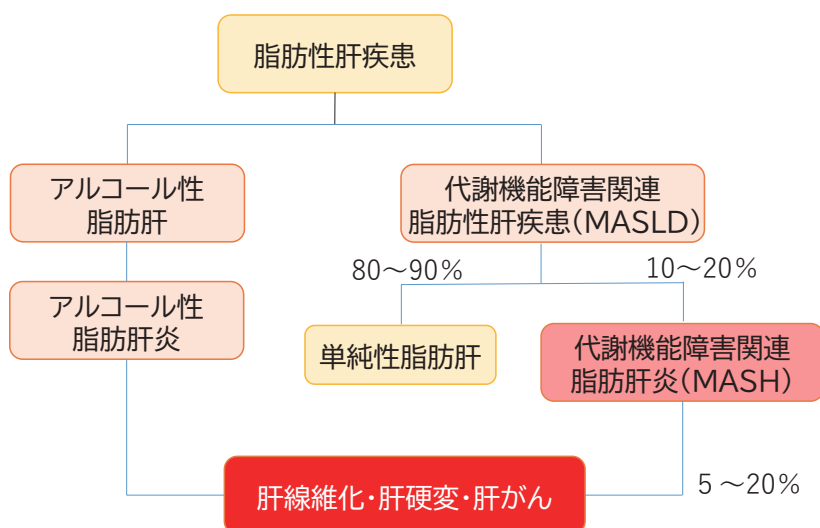


図4 脂肪肝の進行

今年の2～3月、ミャンマー・タイ国境付近で日本人を含む1000人以上の人間が半監禁状態で特殊詐欺のかけ子をしていったという報道がしきりにされていた。ちょうどその頃、私の携帯電話に+81で始まる携帯電話番号から頻回に電話がかかり、呼び出し音が数回鳴った後、「メッセージを送信しました」という内容が残されることが続いた。メッセージは「マイケル」という呼びかけで始まり、人材募集のような内容が書いてあった。返信は何種類かのパターンが用意しており、そのアルファベットの打ち込みで一旦は返信完了する形になっていた。結局10種類余りの携帯電話番号を着信拒否にすることで、今その電話はかからなくなった。

1990年代に南アフリカ共和国に居た時経験した「419事件」(ナイジェリア刑法で419条が詐欺罪なのはその名前の由来)に、こんな国際的詐欺事件があるのかと驚いた。概要は、日本企業の役員にナイジェリア中央銀行関係者と言う人物からの手紙が届き、その儲け話に乗ってナイジェリアに行ったところ身柄を拘束され、現金(米ドル現金と邦人は思っていた物)とともに緊急医療移送機で南アフリカのダーバンに連れて来られ、そこで放置され日本大使館に助けを求めてきたというものだった。

黒いお札らしきものが、ある特殊な液体を掛けると何百万米ドルという米ドル現金としての正体を現す手品のような手口。ナイジェリアから南アフリカまで緊急医療移送機を使って現金らしき物と被害者を運ぶという方法(緊急医療移送ということであれば入国手続きが機体ごと疑われず素早く行える)等々、よく考えられた事件だった。

手順を踏んでストーリーを作り、それに乗せてしまうと、人は荒唐無稽なことにでも騙される。最近の特殊詐欺も結構ストーリーに手が込んでいるという話を聞く。私への架電とそれに続くメッセージが何を意図したものは分からないが、いか特殊詐欺のようなものに私も騙されるのではないかと思うこの頃である。

(A)

三二解説

Q 就職先の会社の雇入時健診で尿検査を受けました。尿検査で何が分かるのですか。

A 雇入時健診は労働安全

衛生法で事業者に実施が義務付けられている健康診断で、11の必須検査項目が定められています。尿検査もそのうちの一つで、尿の成分から健康状態や病気の兆候などを調べる検査です。

血液は全身を巡って酸素や栄養素を運んでいると同時に、体内の老廃物を集める働きもしています。老廃物を含んだ血液は腎臓でろ過され、きれいになって再び体内を循環します。残された老廃物や余分な水分は尿として体外に排出されます。

雇入時健診の尿検査では、尿中に糖およびたんぱくが排出されていないかを調べています。また、必須項目ではありませんが、尿潜血(ヘモグロビンの有無を調べる)も同時に行うことも多いです。

通常は尿から排出されるはずのない量の糖やたんぱくなどが認められると、糖尿病や腎機能

の低下、膀胱や尿道などの炎症が疑われます。結果によっては再検査を受ける必要があります。

正しい結果を得るために、尿検査を受ける際に以下のことに注意しましょう。

①採尿の際には、尿道などの雑菌の混入を防ぐため、開始と終わりの尿は採らずに中間の尿を採ってください。

②生理時の尿検査は避けてください。生理中は尿に血液が混入しやすいため尿潜血や尿たんぱくに影響する可能性が高くなります。

③検査前にビタミンCを含む飲料やサプリメントの摂取は控えてください。ビタミンCによって、尿糖や尿潜血の陽性を陰性に変えてしまう偽陰性が起こる可能性があります。

④検査前日は激しい運動は控えてください。過度な運動を行うと体内でたんぱく質が過剰に生成され、尿たんぱくが陽性になる場合があります。



神戸文学館

— 神戸市灘区王子町3 —

阪急王子公園駅の目の前には王子動物園がある。こんな場所に来ると年を取っても心が浮き立つ。動物園沿いに進むと、赤れんが造りの建物が見えてくる。ここが神戸文学館だ。尖塔がそびえる外観は教会のよう。そもそも明治37（1904）年に関西学院のチャペルとして建てられたという。

昭和に入り関西学院は西宮に移転、神戸大空襲もあったが、建物は残った。1993年、壊れた尖塔などを復元、当初の姿をよみがえらせ、市民ギャラリーに。その建物を使って2006年に文学館がオープンした。市内に現存する最古のれんが造りの教会建築で、国の登録有形文化財に指定されている。



尖塔と赤れんがが特徴の神戸文学館。壁には焼夷弾の痕も残る

重い木の扉を開けると、内部は天井の高い静寂の空間が広がっている。谷崎潤一郎、横溝正史、島尾敏雄など神戸ゆかりの作家の原稿や資料、愛用品などを展示。その数は40人を超える。小阪英樹館長によると「さまざまな形で神戸とつながりのある作家を幅広く紹介している」という。神戸を舞台にした作品を書いたり、一時期を過ごしたりした作家も取り上げているとか。そうした間口の広さがこの特徴といえるだろう。

今は企画展「蘇る神戸ゆかりの文豪たち」を開催中（8月31日まで）。『文豪とアルケミスト（錬金術師）』というゲームと連携した展示で、北原白秋や梶井基次郎らをイケメン風に描いたパネルが目を引く。20〜30代の女性に人気らしい。一方、サロンコーナーでは高校生が勉強をする姿も見られるとか。施設の敷居を低くし、文学ファンを増やそうと努力しているようだ。

常設展示の中に久坂葉子のコーナーがあった。きらきらとした才能を感じさせる作品を残しながら1952年、わずか21歳で自死。生き急いでしまった人だが、展示写真の一枚は弾けるような笑顔だった。夭折作家のことを思いながら外に出ると、文学館のとなりが屋根の上には、意外なほど青い空が広がっていた。メモ／阪急王子公園駅から西へ約7分、JR灘駅から北西へ約8分。開館は平日10時〜18時、土・日・祝日は9時〜17時。水曜休館（祝日の場合はその翌日）。入館無料。☎078・882・2028

◆新会長に山下幸政が就任いたしました

2025年6月20日（金）に開催されました定時評議員会および臨時理事会で、山下幸政が新会長に選出され就任いたしましたのでお知らせします。

◆山下幸政新会長挨拶

このたびは深谷前会長の後任として会長に就任いたしました山下です。兵庫県予防医学協会は昭和46年4月、予防医学事業推進のために「兵庫予防医学協会」として創設されました。その後「兵庫県予防医学協会」と名称変更し、昭和46年9月、財団法人予防医学事業中央会の兵庫支部として認定されました。昭和48年6月「財団法人兵庫県予防医学協会」を設立、平成25年4月には兵庫県知事の認定を受け「公益財団法人兵庫県予防医学協会」に移行しました。

当協会の目的は予防医学事業の展開を通じて県民、市民の健康を増進し、広く社会に貢献することにあります。事業内容は多岐にわたっていますが、中心になるのは疾病予防のための健康診断および検査事業であり、地域、産業、学校の各保健分野における健診、がん検診、産業分野でのストレスチェック、人間ドック等を行っております。また健診結果を有効に活用するための特定保健指導なども実施し、各種講演会、広報誌の発行なども行っております。

ます。

我が国は少子化高齢化が進み、また人生100年時代とも言われるようになりました。そこで健康寿命の延伸が望まれ、特定健診を含め各種健診での予防医療が推進されています。

健診では、従来のような疾病を早期診断する事に加えて、健診を通じて各人が問題点を早期に自覚し行動変容を起こすことが、疾病の予防と健康増進、より充実した人生につながるものと考えます。定期的な健診（検診）受診をお勧めいたします。

当協会は公益財団法人として、県民、市民の方々の予防医療に寄与すべく、これまで以上に職員一同努力してまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



山下幸政新会長

【プロフィール】1985年神戸大学医学部卒。神戸大学医学部附属病院や住友病院などを経て、三木市民病院、神戸市立西市民病院で消化器内科部長を歴任。2019年4月から神戸市立医療センター西市民病院副院長、2024年4月より兵庫県予防医学協会理事兼健診センター参与。

いきいきライフセミナー

とき 2025年9月13日(土) 午後2時～4時

ところ 神戸新聞松方ホール (JR神戸駅南)

テーマ 切らずに治す心臓病

～進化するカテーテル治療～

講師 神戸大学大学院医学研究科内科学講座

循環器内科学分野 循環器内科学部門 教授

大竹 寛雅氏

対 談 神戸新聞論説委員長 勝 沼 直 子 氏

近年、カテーテル治療は虚血性心疾患に加え、弁膜症や先天性心疾患など多くの心臓病にも応用され、身体への負担が少ない治療法として進化を遂げています。高齢の患者さんにも適応が広がり、これまで治療が難しかったケースにも新たな選択肢を提供しています。

今回は、最新のカテーテル治療の現状と今後の展望について、大竹先生からわかりやすくお話をいただき、その後、勝沼論説委員長との対談で、皆さまから事前にいただいた質問についてお答えいただきます。

☆「いきいきライフセミナー」に参加をご希望の方は、当協会ホームページ

(hyogo-yobouigaku.or.jp)または左下の二次元コードからお申し込みください。

ハガキ、FAXでお申し込みの方は、参加ご希望の方全員の〒住所・氏名・電話番号をご記入の上、セミナー係まで。講師への質問がある方は、あわせてお書きください。

先着700名の方に入场整理券をお送りします(入场整理券は8月1日以降に順次発送いたします)。応募に伴う個人情報情報は、当協会が厳重に管理します。



一人ひとりの健康づくりに奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆さまの健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。

常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

主な事業

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

編集後記

今号から新連載「ひょうごのミュージアム」が始まりました。県内には規模の大小にかかわらず、多彩で魅力的なミュージアムがたくさんあるとか。新しい発見がありそうで、今後楽しみです。

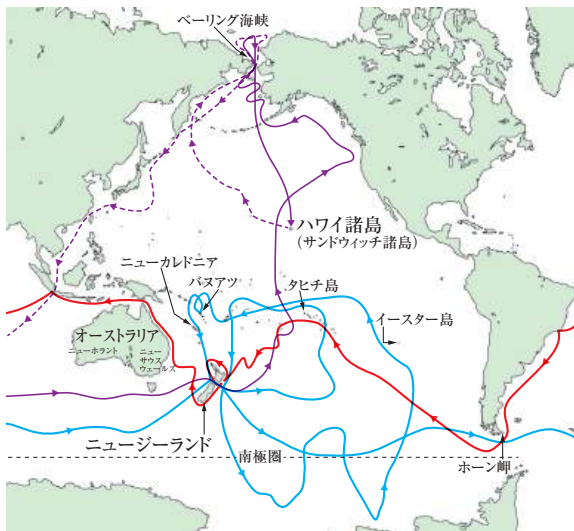
「いきいきライフセミナー」では9年ぶりに対談を行います。多数の皆様の参加をお待ちしています。

令和七年七月一日発行
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号
公益財団法人 兵庫県予防医学協会
事務局広報室

TEL 078・855・2716
FAX 078・855・2765
<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋宏子

グローバルな世界観の完成



→ 第一回航海 1768 ~ 71 → 第二回航海 1772 ~ 75
 → 第三回航海 1776 ~ 80 破線はクック没後の航路
 現地人との友好や船員への健康配慮でも高評価されるクックは、初めて東向きに地球を一周した。

後、南方大
 を観測した
 ヒチで金星
 月三日にタ
 は、翌年六
 入った一行
 て太平洋に
 端沖を回っ
 南米大陸南
 英国から
 名目だった。
 するという
 うな観測を
 角測量のよ
 金星とで三
 測を口実に一七六八年八月、ジェ
 ームズ・クック船長一行を南太平
 洋に派遣した。英国と最遠の地と



クックの生家 英国からメルボルンのフィッツロイ公園に移築。1975年にハワイでクック最期の地を訪ね、1987年に同家を見学して私は感慨無量だった。

陸探査の密命を実行した。十月六日に今のNZ北島東岸に行き着き、北進して北島北端から西岸を南下、8の字形に北島と南島を周航して、そこが大陸ではないことを証明してしまった。スターテンランドは南島の西岸だったわけである。周航の途中、タスマンが大きな湾だと考えた水域を西から東に進んで、南北両島の間の海峡だと確めたクックに因んで、そこはクック海峡と呼ばれている。

失望しながらタスマンがファン・デール・メンスランドと呼んだ地（今のタスマニア）に向かった一行は北に流され、一七七〇年四月に欧州人として初めて、今の豪州の東南岸に到達した。すでに蘭人が不毛の大地と見なしていた豪州西岸と違って、そこは緑豊かな大地で、クックは英国領を宣言した。六年後に北米十三州が独立を宣言すると、英国は豪州を新南ウエールズと称して植民地とした。

一七八八年にそこ
 に初め
 刑船が
 岸し、
 州はこ
 の年を
 年とし
 ている。
 クック
 は一七七二年から七五年に喜望峰から東向きに南太平洋を航海し、多くの島々に上陸し、初めて南極圏にも乗り入れ、豪州以外に人の住める南方大陸が無いと確めた。一七七六年から八〇年までの第三回航海では広く北太平洋を探索し、七八年に欧州人初のハワイ上陸を行って、尊敬する海軍大臣サンドウィッチ伯に因んで、そこをサンドウィッチ諸島と命名した。カード遊びに熱中して食事を忘れるこの大臣のために、家人が考案した軽食は今もこの大臣の名で呼ばれ続けている。

ちなみに、一七六九年の一〇五年後の金星の日面通過が一八七四年にあり、仏国隊が日本で観測に大成功した。その観測地が神戸諏訪山で金星台と呼ばれ、その上手の陸橋は金星の英語名でビーナスブリッジと名付けられた。

たなべまこと
 田辺 真人

県立兵庫津ミュージアム名誉館長
 兵庫県阪神シアカレッジ学長

● 歴史家 田辺真人のミニレクチャー ●
 登録・フォローよろしく!



一六四二年に蘭国人タスマンが見つけたスターテンランド（今のNZ）に、百数十年後に注目したのが英国だった。十八世紀後半に北米植民地が離反し始めたために、代替地が必要だったからである。

とここで、太陽と金星と地球が一直線に並ぶと、地球からは太陽表面を通過する金星が見られる。この日面通過現象は一三二二年、八年、一〇五年、八年の間隔で繰り返され、グリニッジ天文台はそれが一七六九年にも起こると予測した。



船長（キャプテン）ジェームズ・クック 未知なる海域を消滅させ、グローバルな世界を完成させた。

英国は南方大陸探査を領土的野心だと思われないために、天体観測を口実に一七六八年八月、ジェームズ・クック船長一行を南太平洋に派遣した。英国と最遠の地と

クックが作ったNZ実測地図

