

第9回小県医師会健康フォーラムについて



信州大学医学部第2内科教授田中栄司先生に「～肝臓を楽しく学ぶ～」という演題で特別講演していただきました。ウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝についてお話されました。ABCDEの5種類の肝炎ウイルスのうちC型肝炎についてお話されました。俳優渥美清さんは36歳の時肺結核の手術を受け、その時輸血を受けました。41歳の時[男はつらいよ]第1作が始まりました。輸血後27年目63歳の時C型肝炎、肝臓と診断されました。67歳の時男はつらいよシリーズ48作目の出演を最後に、68歳肝臓と診断されてから5年後に死亡されました。63歳になるまで、何も症状がなく治療をしてもらえなかったのです。1. C型肝炎は症状が出にくく、知らないうちに悪くなる病気です。

2. C型肝炎は治療を受ければ、比較的簡単に治る病気になってまいりました。

3. 感染を知らない人、知っていても放置している人が大変多いのが現状です。

肝炎の健診を1度は受けましょう。陽性と判定されたら専門医療機関を受診しましょう。アルコール摂取量については1日3合以上は危険です。1合が理想的です。食事を摂らずに飲む人、すぐに赤くなる人、男性より女性、肝炎のある人は、肝臓の障害が進行し肝硬変になりやすい。肝臓の障害がある人は節酒ではなく禁酒が必要です。

脂肪肝はお酒と肥満が原因です。NASHつまり非アルコール性脂肪肝炎は、進行して肝硬変、肝臓を引起す危険性の高い病気です。肥満による脂肪肝の10%にみられ、特効薬は今のところありません。生活習慣の改善が唯一の治療法です。以前は肝臓の食事療法として、高タンパク、高エネルギー食が薦められました。現在は、バランスのとれた食事、適正なカロリーを摂ることが推奨されています。運動がとても大切とお話されました。



～肝臓を楽しく語る～をテーマに、シンポジウムが開催されました。司会は小県医師会顧問塚原正典先生。シンポジストはせき内科クリニック関健先生、中村薬局薬剤師中村英俊さん、丸子中央病院栄養士平田晴美さん、信州銘醸株式会社代表取締役瀧澤光次さんでした。

関先生は、アルコールを楽しもう！をテーマに語られました。アルコール依存症は、飲酒者の26人に1人に認められる。未成年者、女性、アルコールに強い人（東アジア人はアルコールに弱い人が、欧米人に比して多く、44%います）は注意が必要です。アルコール関連癌として、喉頭がん、食道癌、肝臓癌、乳がん、大腸がんなどがあります。アルコールに弱い人ほど影響が強い。発がん予防として、アメリカのデザイナーフーズピラミッドを紹介されました。

野菜類40種類、特に効果的なものとして、ニンニク、キャベツ、甘草、大豆、ショウガ、セロリ科植物（ニンジン、セロリ、パースニップ）。野菜に含まれるファイトケミカルはアンチエイジング効果もあり大切です。アルコールは1日1合（日本酒1合、ビール大瓶1本、ワイン小グラス2杯、ウイスキーダブル1杯、焼酎0.7合）飲む人は、飲まない人、3合以上飲む人に比べて、死亡率および認知症発症率が少ないというデータを紹介されました。自分にとっての適量のアルコールを抗酸化作用の強い野菜と一緒に楽しんで飲酒しましょう！認知症予防、免疫力を高め、ダイエット効果、美肌効果のあるココナッツオイルを推奨されました。



中村さんは健康食品についてお話されました。健康食品には、国が機能表示を許可した保健機能食品と、機能表示が認められていない、いわゆる健康食品があります。

1. バランスのとれた食事が1番大切。
2. 健康食品の成分、含有量など表示内容をしっかり確認する。
3. 違法品に注意。海外製品、個人輸入した物には注意してください。

安全に利用するために、薬のように使用しない。アレルギーに注意。表示された適正使用。過剰摂取に注意。

平田さんは、バランスの良い食事の紹介、脂肪の摂りすぎに注意、野菜をしっかり摂ること、塩分の摂りすぎに注意、腹7分目を心がけて肥満防止が大切と話されました。



瀧澤さんは、酒は百薬の長、日本酒の歴史についてお話しされました。明治時代2700軒あった酒蔵が、今は1700軒に減ってしまったこと。終戦直後の劣悪なお酒のこと。今の日本酒は、体に優しく、カロリーを抑えるように改良されていることをお話されました。

あっという間に3時間が過ぎました。とても充実した時間を過ごせ、楽しく学ぶことができました。心より感謝申し上げます。また来年も興味のあるテーマで健康フォーラムが開催されることを期待申し上げます

ほしやま内科 星山直基