

定期健診が
あなたの健康
を守ります

健診センターだより

編集発行
公益財団法人 とくしま未来健康づくり
機構(徳島県総合健診センター)
公益財団法人 日本対がん協会徳島県支部
公益財団法人 結核予防会徳島県支部
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3
TEL(088)633-2266(代) FAX(088)633-1811



放置しないで脂肪肝!

脂肪肝、そのままにいませんか?
早期に治療を行えば、健康な肝臓を取り戻せます!



公益財団法人とくしま未来健康づくり機構 医長 佐藤桃子

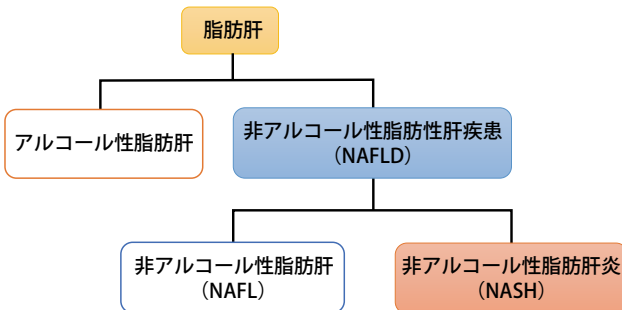
脂肪肝とは

肝臓に中性脂肪が蓄積した状態をいいます。お酒の飲みすぎや、肥満・生活習慣病が原因で、肝臓に余分な脂肪が蓄えられた状態をいいます。

日本では成人の20～40%が脂肪肝といわれており、国民病といってもいいかもしれません。

脂肪肝の種類

脂肪肝はアルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) の2つに分類されます。また非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) は、非アルコール性脂肪肝 (NAFL) と非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) に分けられます。

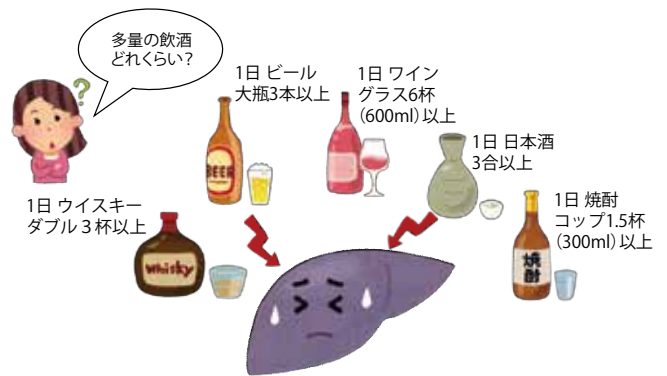
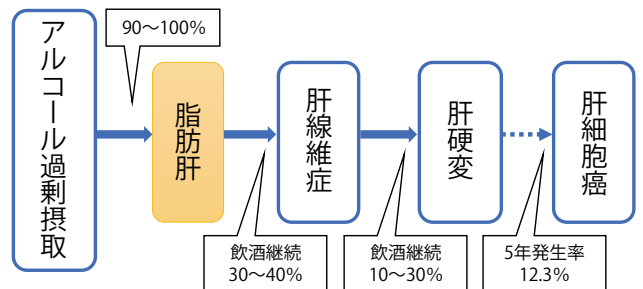


アルコール性脂肪肝

多量に飲酒をする人の大多数に認められる脂肪肝です。日本酒換算で、1日5合程度を1週間飲酒しただけで発症するといわれています。さらに、アルコール性脂肪肝

の状態のまま、長期(5年以上)にわたって多量に飲酒を続けると、脂肪肝から肝線維化が進み、アルコール性肝線維症、さらにアルコール性肝硬変に進行することがあります。

アルコール性脂肪肝では自覚症状はほとんどありませんので、健康診断や人間ドックで、肝機能異常や腹部超音波検査で異常を指摘されて気づくことがほとんどです。



アルコール性脂肪肝の治療は、禁酒です。線維化が少ない脂肪肝のみの状態であれば、禁酒後2～6週間て正常な肝臓に戻るといわれています。「アルコール性脂肪肝」といわれたら、とにかく禁酒をして、肝臓の線維化の進行を予防することが大切です。



非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

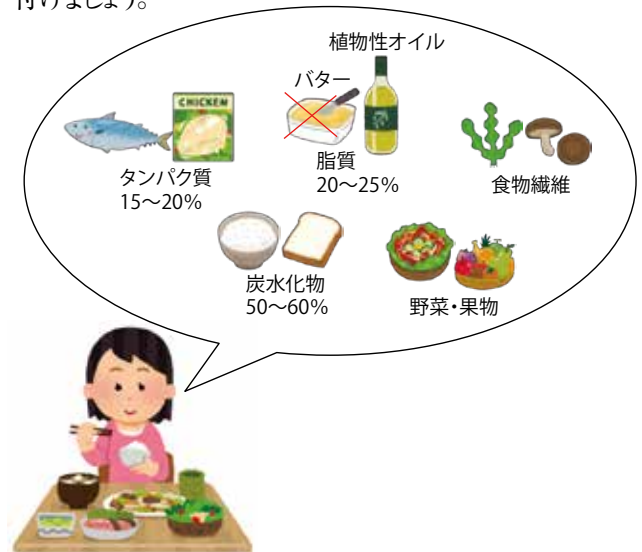
非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) は、過剰な飲酒歴はないが、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などのいわゆる生活習慣病や運動不足などが主な原因となってひきおこされる脂肪肝をいいます。NAFLD は、病態がほとんど進行しない非アルコール性脂肪肝 (NAFL) と肝臓の線維化がすすみ肝硬変や肝臓癌になるリスクのある非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) に分けられます。NASH は、肝臓の炎症により線維化がすすみ、肝臓がだんだん硬くなっていきます。その状態が続くと10年後には肝硬変、さらにはその後肝臓癌にすすんでしまうことがある疾患なのです。

NAFLD では自覚症状はほとんどありません。このため、アルコール性脂肪肝と同様に、健康診断や人間ドックで、肝機能異常や腹部超音波検査で異常を指摘されて気づくことがほとんどです。

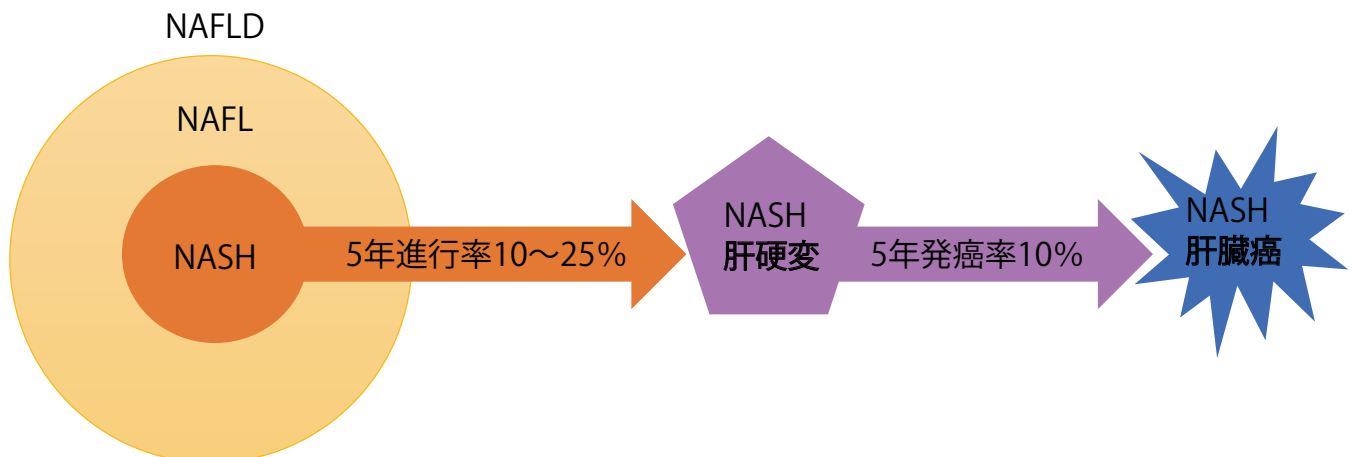
お酒を飲まない、あるいはほとんど飲まない人で、「脂肪肝 (NAFLD)」と指摘されたら、そのままにせず治療を行うことが大切です。NAFLもNASHも適切な治療を行えば治る病気です。

NAFLDの治療の基本は、食事・運動療法による減量です。

食事療法では、夜食や間食を控え、3食バランスよく摂るようにしましょう。食べ過ぎを控え、炭水化物や脂質の摂りすぎに注意しましょう。緑黄色野菜や食物繊維はしっかりと摂取し、一日の総摂取カロリーを超えないように気を付けましょう。



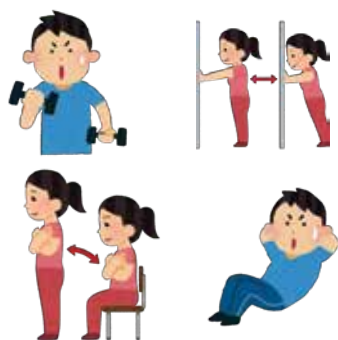
運動療法は、エネルギーを消費するだけでなく、筋肉量が増えることで代謝が良くなり、食事療法と併用することで減量効果が高まります。具体的には、ウォーキングやジョギング、サイクリング、水中歩行などの有酸素運動とレジスタンス運動といってじっくり筋肉を鍛える運動 (いわゆる筋トレ) を組み合わせて行うことが効果的です。



有酸素運動



レジスタンス運動



食事運動療法による体重減少は、NAFL・NASHを改善させます。体重の7%が減量すれば、NASHが治癒し、さらに、10%の減量で肝臓の線維化も改善することが報告されています。まずは、7%の減量を目指して、食事運動療法を継続することが大切です。減量のペースとしては、1か月に1~2kgが理想です。急激な減量はリバウンドの原因になります。

まずは体重の7%の減量を目指しましょう!

毎日体重を測定したり、食事内容を記録することもおすすめです!



焦らずに一人一人のペースに合わせて治療を行うことが大切です。一方で肥満がない方（日本人ではBMIが25未満の方）や高齢の方は、一律に7~10%の減量を目指すのではなく、個別に目標設定をする必要があります。肥満がなくても、体脂肪が高い方、筋肉量が少ない方、基礎疾患（糖尿病、高脂血症、高血圧など）がある方など様々ですので、主治医と相談しながら適切な体重管理をしていきましょう。

肝臓の線維化を知ろう!

脂肪肝の確定診断や、より重症化しやすい脂肪肝（NASH）に進行しているかの診断には、「肝生検」という検査が必要になります。肝生検によって肝臓がどの程度線維化しているかがわかり、病気の進行度を知ることができます。しかし肝生検は肝臓の組織を採取するために、専用の針をお腹に刺すことになり、とても負担の大きい検査になります。そこで、年齢や血液検査等入力するだけでNASHの可能性を調べられる検査が「FIB4インデックス」です。これは肝臓の病気の進行度を予測する計算式のことです。年齢・肝機能（AST・ALT）・血小板値を使用し計算します。FIB4インデックスは「1.30以上」が脂肪肝（NASH）を疑う一つの指標となります。

徳島県総合健診センターでも測定することができますので、ご興味のあるかたはお申し出ください。

「脂肪肝」といわれたら

これまでは軽い病気と考えられていましたが、脂肪肝の中には肝臓の線維化が進み、慢性肝炎となり、さらに肝硬変や肝臓がんへ進行する可能性があり、早期の診断・治療が重要となっています。

「脂肪肝」といわれたら、放置しないで検査や治療を受けることが大切です。



RFL (リレー・フォー・ライフ) 徳島2023 ~徳島市ふれあい健康館 きっかけ空間で開催~

リレー・フォー・ライフとは、1985年にアメリカのワシントン州シアトル郊外で、アメリカ対がん協会の医師が始めたのが最初で、がん患者やがんを克服した人たち、また、その家族、友人、医師などが十数人ずつのチームを組み、リレー形式で24時間歩き続けることで、がんと闘う人たちの勇気を称え、社会支援を呼びかけるイベントです。

徳島県では、去る6月3日(土)に徳島市ふれあい健康館

で開催され、「みんなで考えよう がんのこと」や音楽イベント、希望の光ルミナリエ・エンブティテーブルなどが行われ、当機構の役職員も参加しました。

リレー・フォー・ライフは、たくさんのボランティアの方々のご協力が必要です。

是非、リレー・フォー・ライフの趣旨をご理解いただき、ご参加くださいますようお願いいたします。



胸部X線デジタル 検診車紹介



公益財団法人JKAによる、令和5年度公益事業振興補助事業で、最新鋭の胸部X線デジタル検診車を整備しました。

今回、整備した新しい検診車は、デジタル化により鮮明な画像で撮影ができますので、より一層、安全性と信頼性に優れた胸部検診を実施することができます。

また、県内で唯一のリフト付き検診車であり、車いすやスト

レッチャーでの撮影が可能で、高齢者や障がい者の方にも精度の高い検診を提供することができます。

今後は、この検診車の効率的な運用を図り、皆様方の健康増進に寄与したいと考えておりますので、是非ともご利用してください。



検診車整備費
56,618,100円

うち公益財団法人JKA補助金
23,000,000円

令和5年度 健康を考える県民のつどい

9月は「がん征圧月間」として、また、9月24日から30日までの一週間を「結核予防週間」と位置づけて、全国各地でさまざまな行事が展開されました。徳島県では、去る9月4日にあわぎんホールにおいて、徳島県、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構、全国健康保険協会徳島支部、徳島県教育委員会の共催により、「健康を考える県民のつどい」が、関係団体、市町村保健担当者、婦人会等、約295人の参加を得て開催されました。

表彰式典では、主催者のあいさつの後、健康づくり推進活動に功労のあった個人7名と4団体に徳島県知事表彰が贈られ、続いて、当機構からは、住民の健康づくりとがん並びに結核予防対策事業の推進に貢献のあった個人2名と2団体に理事長表彰を行いました。

また、良い歯の高齢者として、471人に徳島県歯科医師会会長表彰が贈られました。

式典終了後、全国健康保険協会徳島支部企画総務部長の仲野康弘氏から「協会けんぽ徳島支部の取組」というテーマで講演があり、その後、健康づくり連携事業紹介として、まず、喜多機械産業株式会社代表取締役の喜多真一氏から「やらされ感」からの脱出!続いて、特定非営利活動法人徳島県ウオーキング協会会長の稲木修二氏から「ウオーキングとテクとく」というテーマで、それぞれ事例発表があり、最後に、徳島県健康づくり課の職員から「テクとく」についての紹介がありました。

本日のつどいの参加を機会に、皆様方が健康で快適な生活の確保を図るため、一人ひとりが健康の重要性を認識し「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただくことで「健康を考える県民のつどい」の成果があったものと考えております。



受賞者紹介

(敬称略)

★ 健康づくり推進活動功労者知事表彰

〈個人〉		〈企業部門〉
安田 孝子	河崎 洋子	株式会社オプビア
榎 一美	原田 君代	天真株式会社
矢田 綾	山根 みさえ	株式会社徳島大正銀行
亀田 佳子		株式会社はなおか

★ がん並びに結核予防対策功労者理事長表彰

〈個人〉	〈団体〉
宮本 洋子	徳島市医師会大腸がん検診委員会
貞野 悦子	名東郡佐那河内村婦人会

～全国一斉複十字シール運動開始～

都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部において、各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と、一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で、徳島県知事を表敬訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について、幅広く一般に伝え、一層の普及を図っていただくよう運動へのご協力をお願いしました。



～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の肺の病気をなくすため、世界各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は、昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は、皆様方の貴重な援助や寄付に支えられています。

複十字シール運動を通じて、結核や胸の病気に関心を持っていただき、募金へのご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



令和4年度 募金額 2,896,696円

世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ!

糖尿病の患者数は、世界でも日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日は、インスリンを発見したバンディンク博士の誕生日



であり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。

当機構でも、11月9日から30日までの約3週間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。



お知らせ

ホームページについて

当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ

URL <http://www.toku-souken.ne.jp/>



健診センター地図

当センターにお越しの方は、駐車場より赤の矢印の方向にお進みください。(近道になります)

※実線 — : 駐車場までの自動車進路、
点線 ... : 徒歩進路

バス

徳島バス・市営バス：中央病院前下車
徒歩1分

J R

JR蔵本駅下車 徒歩3分

駐車場案内

