

# MIL

MEDICAL INFORMATION LEAFLET

Vol.13  
SUMMER 2017

放っておくと怖い！  
メタボ・脂肪肝に  
今こそ注目しよう

発行  
OMC 大阪医科大学 健康科学クリニック

〒569-1123 大阪府高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル  
TEL.072-684-6277 FAX.072-684-6278  
E-mail omchsc@art.osaka-med.ac.jp  
http://www.omchsc.jp  
アクセス/JR高槻駅より直結

■MIL(ミル)  
Medical Information Leaflet(医療情報紙)の略。心身、共に診るという意味も込めています。

「甘く見てはダメ!」

## 脂肪肝の人はこんな病気になりやすい!



かつては健康診断で脂肪肝が見つかったとしても、軽く思われがちでした。しかし現代では、脂肪肝は重い病気と深い関係にある、という考え方が広がっています。糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病、さらには狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを起こす危険な状態(メタボリックシンドローム=メタボ)と深い関係があるのです。また、脂肪肝には肝硬変や肝がんに進行するものが存在します。

### メタボが進むと

脂肪肝はメタボリックシンドロームと表裏一体の関係! また肝硬変や肝がんになるものもあり、甘くみては危険です!



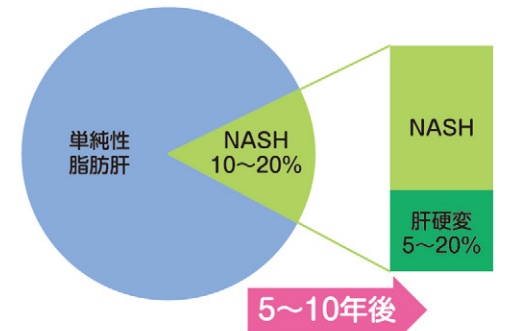
### 外観だけでわからない脂肪肝や内臓脂肪の蓄積

消費されない余分なカロリーが腹腔内に貯まり、内臓脂肪が蓄積されると、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病やメタボの原因になるといわれています。脂肪肝は、内臓脂肪の蓄積や生活習慣病と密接に関係しており、早期発見の目安になります。体型には個人差があるため、肥満でも脂肪肝のない人もいれば、スリムでも脂肪肝や内臓脂肪が蓄積した人もいます。腹部超音波やCT検査などで正確な状態の把握が大切です。

### アルコールを飲まない人も要注意!

アルコールは高カロリー食品であり、肝毒性もあるため、飲み過ぎは脂肪肝から肝硬変へ進む危険があります。しかし近年、肥満や糖尿病などでの脂肪肝にも、アルコールを飲まないのに肝臓に線維が増え肝硬変や肝がんに進む非アルコール性脂肪肝炎(NASH)が存在します。

NAFLD  
(非アルコール性脂肪性肝疾患)



■NAFLDの予後  
出典:日本肝臓学会編:NASH・NAFLDの診療ガイド2015, P26, 文光堂, 2015より許諾を得て改変・転載

まずは専門検診で今の身体の状態を知ることが大事ですね。



## 健康管理にオススメ!

# メタボ脂肪肝検診を体験

### 内臓脂肪量の測定 (CT)

ベッドに仰向けに寝て技師の説明に合わせて呼吸を止め、へその位置を確認してから撮影します。撮影された画像から内臓脂肪量と皮下脂肪量を測定し、BMIの結果を含めて判定。検査時間は5分程度で終了します。



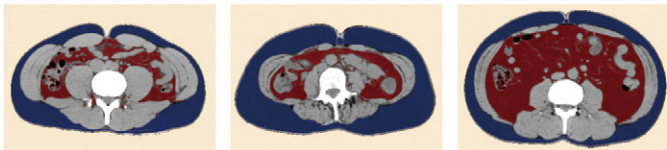
こんなに差が表れる!

CT画像

健康な人

皮下脂肪型

内臓脂肪蓄積型



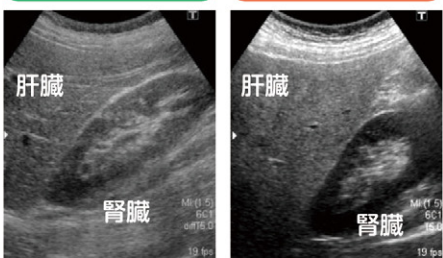
■皮下脂肪 ■内臓脂肪 ※内臓脂肪蓄積型が要注意。

エコー画像

健康な人

脂肪肝

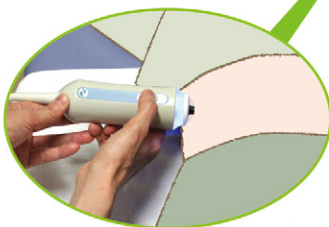
腹部エコーでは、苦痛なく簡単にリアルタイムで、脂肪肝の判定が可能です(肝臓と腎臓のコントラストが明瞭に描出されます)。



※腹部エコーは人間ドック基本コース、肝臓ドックに含まれます。

### 肝硬度測定 (フィブロスキャン)

右のフィブロスキャンという計測装置を用いて、肝臓の硬さや脂肪量を測定。ベッドに仰向けになると、技師がおなかに装置を当てます。息を止めて吐いてラクにすることを10回程度繰り返せばOKです。



ここがメリット

肌に装置が軽くふれていてという感覚で、痛みも出血の心配もまったくありません。

超音波画像 セン断波の伝播



脂肪量 肝硬度

### 結果はすぐにわかります!

計測した数値はリアルタイムで画面に表示され、検診中にチェックすることが可能です。

### 血液検査



血液検査の一般項目、肝機能、脂質代謝、糖代謝のほかに、メタボのもととなるインスリン抵抗性、肝硬変や肝がんへ進む目安となる線維化マーカーも調べます。

### BMI・腹囲・血圧測定

技師の指示に従い、それぞれの計測を実施。すべて個室で行いますので、他人の目を気にすることなく安心できます。



### 検査を終えて...



採血以外は痛くない検査ばかりで、トータル1時間弱で済みました♪ 検査結果とドクターによる解説は、2週間前後で郵送されます。問題がなければ、再び来院する必要はありません。

### 今回お話を伺ったのは



診療放射線技師  
大槻 安代 さん

指ではつまめない内臓脂肪量を、CTなら正確に測ることができます。あっという間に終わる簡単な検査ですので、リラックスして受けてください。さまざまな臓器の疾患を未然に防ぐために、まずは検診からはじめましょう。



臨床検査技師(技師長補佐)  
田中 恵美子 さん

肝硬度測定は人間ドックには含まれない、肝臓の専門的な検査です。正しい数値を出すために、肝硬度の計測中はあまりお話ができないのですが、緊張をほぐすために計測前後には明るくお声をかけています。



# 心とカラダに効くはなし メタボ・脂肪肝

## 肝臓がフォアグラ状態に!? 脂肪肝について知ろう

肝臓には、必要以上に摂取した糖質などのカロリーを脂肪に変える働きがあり、それらは皮下脂肪などに蓄えられます。摂取と消費のバランスが取れていれば問題ないのですが、運動をせずに食べ過ぎ・飲みすぎという生活を続けていると、本来の貯蔵部位でない腹腔内や肝臓に脂肪が蓄積されて、肝臓はフォアグラの状態に…。「脂肪肝」とは、広い意味では肝細胞の10%以上に脂肪滴が存在する状態です。通常では症状は認めませんが、飲み過ぎやNASHなどで、線維が増え肝硬変に進行すると、身体にさまざまな症状が出現します。

### 脂肪肝とメタボは表裏一体!!

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満で高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態のこと。脂肪肝の70%以上が肥満を伴い、肥満の約30%に脂肪肝が存在します。メタボの人の多くは肥満を伴い、脂肪肝ならメタボになりかけの注意信号が出ている、ととらえてください。

## 原因から大きく2つに分けられる!

### アルコール性脂肪肝

体内に入ったアルコールは肝臓で分解されて外へ排出されます。しかし、アルコールを過剰に摂取すると、脂肪が貯まるとともに線維化も起こり、肝硬変に進行します。

### 非アルコール性脂肪肝

アルコールを飲まなくても、肥満や糖尿病などからも脂肪肝が引き起こされます。このなかには、NASHと呼ばれる、アルコールを飲まないのに同様の変化が起こり、肝硬変へと進む病気が含まれます。

健康のために「脂肪肝ではない肝臓の状態を維持する」という、目標を立てることをオススメします。わかりやすい目標があると、生活習慣の改善にも力が入るものです。



## 脂肪肝が引き起こす怖~い病気

### ●肝硬変

飲み過ぎやNASHにより、線維組織が増えて肝硬変になります。症状が出にくいですが、進行すると腹水や黄疸などがあらわれることも。

### ●肝がん

肝硬変では、肝がんの発生リスクが高まります。肝がんの末期の5年生存率は10%未満。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるため、末期にはじめて症状が出る人もいます。

### テータで見る

## 男性は30代以上、女性は50代以上でメタボ・脂肪肝のリスクが高い

厚生労働省の平成27年「国民健康・栄養調査」の肥満者 (BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>) の割合によると、30~50代男性の30%以上が肥満。女性では40代から肥満の人が3倍近く増え、50代以上の20%以上が肥満であることがわかりました。

## メタボ・脂肪肝の人も予備軍も! 生活習慣を見直そう!

### ◎食事…栄養バランスよく適量に

1日の食事を減らし、体重を落とすだけで大きな効果があります。ただし、鶏ササミや豆腐などの良質なタンパク質と野菜はしっかり摂り、ごはんや麺類、菓子といった糖質、カロリーが高い揚げ物は控えめに。夕食を軽めにするのもよいです。



### ◎運動…毎日30分以上歩こう

脂肪を燃焼させるには、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動を1日30分以上続けることが大切。夕方など時間を決めて、毎日の習慣にしてください。通勤や通学時なるべく歩き、階段を使うことも心がけましょう。



### ◎飲酒…飲みすぎは厳禁

大量の飲酒は、アルコール性脂肪肝の直接の原因になります。休肝日も有効ですが、ほかの日に飲み過ぎていたら意味がありません。食事と会話を楽しみながらゆっくり飲んでお酒の量を減らせば、翌朝の体調もよくなるはずですよ。



### 今回お話を伺ったのは



大阪医科大学 健康科学クリニック  
副所長・肝臓専門医 医学博士 福田 彰 医師

近年、脂肪肝の人が著しく増加しており、メタボや肝硬変に進行した状態で初めて気づく方も多くみられます。検診で早期に状態を把握し、その結果を日頃の健康管理に役立てていただきたいと思います。

## 健康科学クリニック Information

健康科学クリニックでは、さまざまな人間ドックと各種検診を行っています。

### 人間ドックコース (価格はすべて税込)

- 基本コース/¥46,440
    - ◎身体測定 ◎血圧測定 ◎視力検査 ◎眼圧検査
    - ◎眼底検査 ◎視野検査 ◎聴力検査 ◎便検査
    - ◎尿検査 ◎血液検査 ◎胸部X線◎呼吸機能検査
    - ◎上部消化管検査 <バリウムまたは胃カメラ※>
    - ◎心電図 ◎腹部エコー ◎診察
  - 女性コース/¥59,400
    - ◎基本コース+◎乳がん検診+◎子宮がん検診
  - 肺コース/¥59,400
    - ◎基本コース+◎胸部CT+◎喀痰細胞診
- ※各コースともに胃カメラを選択の場合、別途¥4,320かかります

### がん検診コース (価格はすべて税込)

- 乳がん検診/ ¥ 8,640
  - ◎視触診 ◎マンモグラフィ ◎乳腺エコー
- 子宮がん検診/ ¥ 7,560
  - ◎子宮頸部細胞診 ◎頸腔エコー ◎内診
- 乳+子宮がん検診/ ¥ 7,560
  - ◎視触診 ◎マンモグラフィor乳腺エコー
  - ◎子宮頸部細胞診 ◎内診

### ●オプション検査のご案内●

骨密度、CT検査、アミノインデックスやピロリ菌検査など豊富なオプション検査や個別検診をご用意しております。  
※詳しくは、ホームページでご確認ください。

### 臓器別ドックコース (価格はすべて税込)

- 脳ドック/¥55,620
  - ◎身体測定 ◎尿検査 ◎血液検査 (動脈硬化関連のみ)
  - ◎心電図 ◎頸動脈エコー ◎ABI (血圧脈波) ◎MR検査 (MRA+MRI)
  - ◎診察 (神経学的診察など)・結果説明 (後日)
- 脳ドックプレミアム/¥66,420
  - ◎脳ドック+認知症診断のための特殊MR検査
- 肺ドックAコース/ ¥16,200
  - ◎胸部ヘリカルCT検査
- 肺ドックBコース/ ¥32,400
  - ◎肺ドックAコース+◎喀痰細胞診検査 ◎肺機能検査
  - ◎腫瘍マーカー (CYFRA-Pro-GRP-SCC-CEA) ◎結果説明 (後日)
- 心臓ドックAコース/ ¥36,180
  - ◎身体測定 ◎尿検査 ◎血液検査 (BNPなど) ◎胸部X線
  - ◎心電図 ◎血圧 ◎心エコー ◎頸動脈エコー ◎血圧脈波
  - ◎診察・結果説明 (後日)
- 心臓ドックBコース/ ¥44,820
  - 心臓ドックAコース + ◎エルゴメーター
- 肝臓ドックAコース/ ¥ 8,640
  - ◎腹部エコー ◎肝硬度測定
- 肝臓ドックBコース/ ¥30,780
  - 肝臓ドックAコース + ◎血液検査 (線維化マーカーなど)
  - ◎腫瘍マーカー (AFP、PIVKA-II)
- 膵臓ドックコース/ ¥35,640
  - ◎膵臓MR
  - ◎血液検査 (膵がんマーカー (3種)・膵外分泌機能 (3種)・膵内分泌機能 (4種))

## 2017年4月より メタボ脂肪肝検診がスタートしました

料金12,420円 (税込)

### 検査項目

- ◎内臓脂肪量 (CT) ◎BMI ◎腹囲 ◎血圧 ◎肝硬度測定
- ◎血液検査 (血液一般・肝機能・糖質代謝・肝線維化マーカー)
- お電話またはご来院にてのご予約になります
- 予約日は3週間以降の日程になります

### がんの早期発見に!

### PET検診のご案内

料金108,000円 (税込)

※各種人間ドックコースのオプションとしては設定しておりません

### お申込みから受診まで

①お電話またはご来院にてご予約  
(予約日は3週間以降の日程となります)

②大阪医科大学健康科学クリニックにて  
(PET検診の受診日の2週間前)  
◎PET検診に関する説明 (既往歴・注意事項など)  
◎検診料金のお支払い

③大阪医科大学附属病院にて  
◎PET-CTを受診

④大阪医科大学健康科学クリニックにて  
(PET検診受診日の約2週間後)  
◎PET-CTの結果説明

お申し込み・お問い合わせ・  
資料請求は

パソコン・スマートフォン

☎072-684-6277 <http://www.omchsc.jp/>



ホームページ  
もしくはスマートフォン  
からも申し込みが  
可能になりました