



2025
6月号
Vol.41

症状が現れにくい、慢性肝臓病に注意！ ～肝硬変や肝臓がんになる前に早期発見・早期治療を～

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、異常があっても症状が現れにくい。慢性肝炎や肝硬変に進行しても気付かず肝臓がんになってから見つかることも少なくありません。肝機能検査の一つであるALT値は肝障害の程度をよく反映しています。数値が30U/Lを超えると慢性肝臓病であることが多く、肝障害が持続すれば肝臓が硬くなっていき（線維化という）、肝硬変や肝臓がんへの進行が懸念されます。

近年は、C型肝炎やB型肝炎以外に生活習慣病や飲酒に関連した脂肪肝による慢性肝臓病が増加しています。2016年の本邦の推計では、お酒を飲まない脂肪肝が2,160万人存在しました。これは成人の約30%に相当します。そのうち1～2割は脂肪肝に移行して線維化が進行し肝硬変・肝がんへ進展します。肝臓がんの原因は、かつてはC型肝炎、B型肝炎がほとんどでしたが、現在では脂肪肝が約半数を占めています。最近になって、脂肪肝は線維化が進行すると肝臓病のみならず脳心血管合併症や肝臓以外のがんを引き起こして死亡するリスクも高くなることがわかってきました。日本人の三大死因の第一位が‘がん’、第二位が脳心血管疾患ですから、脂肪肝は二大死因の危険因子にもなるわけです。

脂肪肝は肥満や高血圧、糖尿病、高中性脂肪血症などの生活習慣病を持っている人に多く、脂肪肝があると生活習慣病を悪化させる要因にもなります。そのような脂肪肝は、腹部エコー検査で診断できます。ALT値が30U/Lを超えたことがある人、過量の飲酒を続けている人、肥満や上記の生活習慣病の一つでも持っている人の多くが脂肪肝になっていますので一度は腹部エコー検査をお勧めします。とくにかかりつけ医のない人は健診や人間ドックを受診してご自分の肝臓の健康状態をチェックしてください。また、生活習慣を改善することにより脂肪肝も改善しますので、生活習慣の見直しをお勧めします。

当センターでは腹部エコー検査はもちろん、肝臓の線維化を調べる「肝硬度測定」を2025年4月より1日人間ドックのオプションとして導入しております。線維化が進行する前に早期発見して適正な治療に結び付けたいと願っていますので、肝硬度測定をご希望の方はご相談ください。

最寄りの医療機関に通院中の患者さんの中にも危険な肝臓病が多く存在していると思われます。当センターでは早期発見、早期治療のためにいろいろな取り組みを行っていますので是非ご利用ください。



加古川総合保健センター
診療所副所長 尹 聖哲

生活習慣を見直して、健康な肝臓を目指しましょう！

食事

- ① バランスの良い食事をしましょう。食物繊維をしっかり摂りましょう。
- ② 節酒または禁酒を。
- ③ 脂質や糖質は適量にしましょう。お菓子やジュース類も気を付けましょう。



運動

ウォーキングなどの有酸素運動とあわせて、スクワットなどの筋トレを行うと効果的です。

体重

適正体重を目指しましょう。
(BMI18.5～25未満)



今がチャンス!

加古川市・稲美町・播磨町に
住民登録があり、国民健康保険に
加入の皆さま

特定健診・がん検診は 早めのお申し込みを!

受診期間締切り前の冬は予約が混み合います。

早めにご予約いただくと、ご希望の日程を選んで受診していただきやすくなります。

健診当日に**特定保健指導**を受けましょう!

健診を受けておしまいではもったいない!

健診当日に「特定保健指導対象者ですよ」と案内されたら、ぜひ活用しましょう。

特定健診と
がん検診は**セット**で受診
するのがおすすめです!



新たな検査機器に順次更新しています

保健センターでは各種の検査機器、測定機器を順次最新の機器に更新し、皆さまのお越しをお待ちしております。



胃部X線装置が新しくなりました。
より良い画像検査ができます!



2024年12月に新しく高性能な超音波画像診断装置を2台導入しました。この新規機器で、2025年4月より1日人間ドックのオプションとして「**肝硬度測定**」を実施しています。



2025年1月に検査課微生物検査部門の測定機器を更新しました。本機器では細菌の菌種同定、薬剤感受性検査を行います。



2024年10月に、胃胸部併用X線デジタル健診車を更新しました。
この健診車は、当センター健診車の中で一番大きく、
更衣スペースが広く設計されていますので、快適に受診いただけます。



令和7年度新入職員が入社しました!

今年度は総合職3名、臨床検査技師3名、保健師1名、診療放射線技師1名、管理栄養士4名の合計12名が新たに入社しました。配属後教育を受けながら勉強を重ね、お客様のお役に立てるよう頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

編集・発行



公益財団法人
加古川総合保健センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3

TEL.079(421)8181 FAX.079(429)6300

<https://wellnage.kakogawa.or.jp>



WEBサイトはこちら



Instagram

更新中!

施設紹介や健康情報を
お届けします



KHC_INSTA2023