

サント

宮崎

81

【健康みやざき】
「サント」とは、
フランス語で「健康」
という意味です。

【特集】

沈黙の臓器が悲鳴をあげる “肝臓病”

【メディカルトーク】
がんと免疫
理事長 楠元 志都生

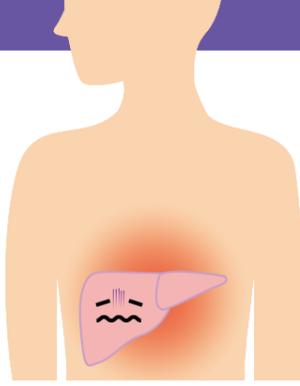
【運動】
『見た目の印象もグッと若返る!』
筋肉が目覚める美しい姿勢!

【休日は宝さがし】
『海で、山で、』
アウトドアキャンプを楽しもう!

【協会ニュース】
新人さんいらっしゃ〜い♪

【Cooking】
栄養士直伝!
季節野菜のお手軽レシピ♪ part.2

“肝臓病”



宮崎医療センター病院
副院長(兼) 消化器・肝臓病センター長
宇都 浩文

主な肝臓病

ウイルス肝炎

肝炎の原因の多くはウイルス性の肝炎です。肝炎は、急性肝炎と慢性肝炎に分けられ、急性肝炎の一部は慢性肝炎に移行します。また、ウイルス性の慢性肝炎の約7割がC型慢性肝炎で、約3割がB型慢性肝炎です。

ウイルス性の慢性肝炎（B型慢性肝炎とC型慢性肝炎）は、以前はインターフェロンという注射での治療が主な治療法でしたが、治療効果の高い内服薬が使用可能となり、最近は注射による治療を受ける方は少なくなりました。また、B型慢性肝炎の患者さんは抗ウイルス剤を長年にわたって内服する必要がありますが、C型慢性肝炎の患者さんは12週～24週間の内服薬治療のみで、ウイルスが完全に排除でき、C型慢性肝炎を治すことが出来るようになりました。

脂肪肝、脂肪肝炎

肝臓には中性脂肪などを蓄え、必要時にエネルギーの基として放出する機能があります。しかし、蓄えた中性脂肪が使うエネルギーよりも過剰となれば、余分な中性脂肪が肝細胞に蓄積し、脂肪肝の状態になります。

脂肪肝の種類は、お酒の飲み過ぎが原因の「アルコール性の脂肪肝」と、肥満、糖尿病などが原因の「非アルコール性の脂肪肝」に大別されます。また、非アルコール性の脂肪肝は食べ過ぎが原因のことが多く、最近は、メタボ（メタボリックシンドローム）や糖尿病などの生活習慣病との関係も指摘されています。脂肪肝は、原因を問わず、脂肪肝炎から肝硬変、肝がんへと進行することがあり、放置してはいけません。

肝硬変

ウイルス性慢性肝炎、お酒の飲み過ぎ（アルコール性肝障害）や生活習慣病（肥満や糖尿病による非アルコール性の脂肪肝）などによって肝細胞の障害が持続すると、肝臓の中に線維状のものが出現・増加してきます。さらに肝臓の線維化が進むと、肝臓の表面はでこぼことなり、肝臓は硬くなります。このような状態を「肝硬変」といい、肝臓の動きは低下しています。

【原因】

B型慢性肝炎やC型慢性肝炎が原因として頻度が高く、お酒の飲み過ぎでも肝硬変になります。また、お酒を飲まない人でも、肥満や糖尿病を背景に非アルコール性脂肪肝炎（NASHといわれます）を発症し、肝硬変に進行することがあります。自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎といった免疫の異常による疾患が原因の場合もあります。

【症状】

肝硬変の初期は、ほとんど症状はなく、日常生活にも支障はありません。一方、病状が進行すると、腹水や黄疸といったさまざまな症状や合併症が出現してきます。すなわち、肝臓病は沈黙の臓器といわれ、肝疾患では症状が出ることは稀ですが、病気がかなり進行すると、肝臓が悲鳴をあげて、様々な症状が出てきます。

【診断】

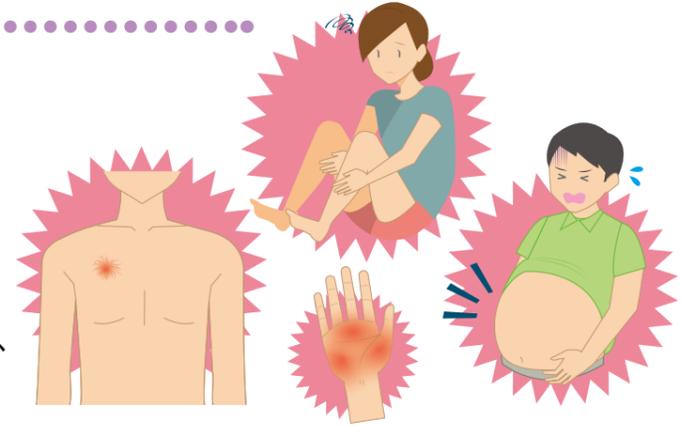
肝硬変は、超音波（エコー）やCTなどの画像検査と血液検査を組み合わせで診断することが多いです。肝臓の硬さを計測する装置（フィブロスキャン）も診断に有用です。しかし、初期の肝硬変は診断に苦慮することがあり、肝生検という方法で、皮膚から肝臓に針を刺し、肝臓の一部を採取し、診断することもあります。

【治療】

B型やC型肝炎ウイルスが原因の場合は、抗ウイルス剤による治療を考慮します。アルコールや生活習慣病が原因の場合は、禁酒や生活習慣の改善を行います。また、原因を問わず、肝硬変の症状や合併症に対しては、薬物療法などによる対症療法を行います。

進行した肝硬変の特徴的な症状

- ・尿の色が濃い：茶色っぽく濃くなる
- ・浮腫：足のむくみがひどくなる
- ・腹水：おなかがカエルのように膨らんでくる
- ・黄疸：皮膚や目の白い部分が黄色くなる
- ・手掌紅斑：手のひらが赤くなる
- ・クモ状血管腫：胸や首に赤いクモ状の斑点が出る
- ・女性化乳房：男性の乳房が女性のように膨らんでくる
- ・その他：かゆみ、疲れやすい・体がだるい、食欲がない、熱っぽいなどの症状



肝がん

肝臓にできる悪性腫瘍（がん）は主に肝細胞がん、胆管細胞がん、転移性肝がんの3つに分類されます。他の臓器のがんが肝臓に転移した場合は転移性肝がんといいますが、「肝がん」というと肝細胞がんを指すことが多いです。

【原因】

肝細胞がんは慢性肝疾患（慢性肝炎や肝硬変）を背景に発症することが多く、C型肝炎ウイルスによる慢性肝疾患が原因としては最も頻度が高いです（図1）。また、アルコールや脂肪肝が原因となる場合もあります。C型肝炎ウイルス感染者はC型肝炎ウイルスに感染してから慢性肝炎、肝硬変を経て肝細胞がんを発症すると言われており、年齢を重ねると肝細胞がんのリスクは高くなります。一方、B型肝炎ウイルス感染者では、肝硬変を経ずに肝細胞がんを発症することが少なく、比較的若い年齢（40歳以下）でも肝細胞がんを発症することがあります。

【症状・診断】

早期発見、早期治療が重要ですが、肝細胞がんには特有の症状はありません。早期発見のためには、血液検査や腹部超音波検査などの画像検査が必要であり、特に慢性肝炎や肝硬変と診断されている患者さんは定期的な検査が重要です。

【治療】

手術、ラジオ波焼灼術や肝動脈化学塞栓療法といった治療法がまず挙げられます。また、抗癌剤や放射線による治療などを行うこともあります。肝硬変を合併していることが多いため、肝硬変の程度などを考慮して、治療法が選択されます。

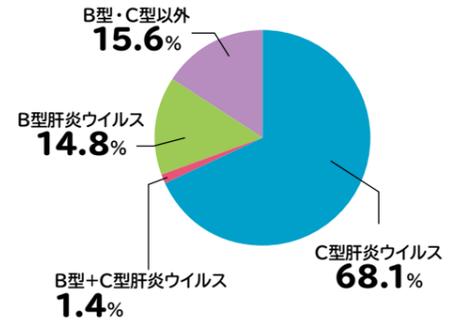


図1. 肝細胞癌の原因 (Taura N, et al. Med Sci Monit 2011; 17: PH7-11を参考に作図)

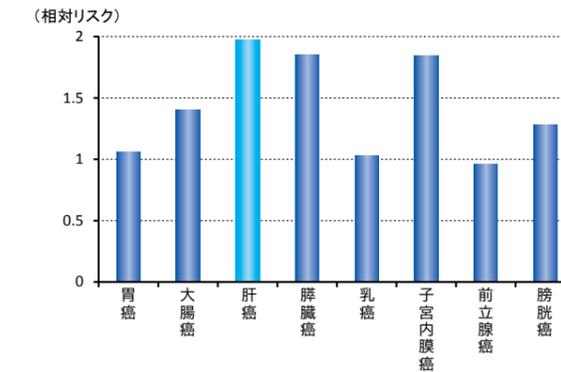


図2. 糖尿病患者の“がん”のリスク

図は糖尿病がない場合に比べてのがんのリスクを示しており、胃癌は糖尿病の有無でリスクに差はほとんどありませんが、肝がんは糖尿病があるとリスクが約2倍となります。糖尿病があると、肝がん、膵臓がん、子宮内臓がんなどになり易いことを示しています。(糖尿病 56; 374-390, 2013を参考に作図)

糖尿病患者さんは肝がんにご注意 ～糖尿病患者の死因の17.5%が肝疾患～

日本糖尿病学会が行った糖尿病患者の死因に関する全国調査の結果によると、日本人の糖尿病患者のうち、12.2%が肝がんで、5.3%が肝硬変で亡くなっています。しかも、糖尿病患者の死因で最も多かった悪性新生物（いわゆる癌）は肝がんであり、全死亡に占める肝がん・肝硬変の割合は、男性で20.1%、女性で12.1%と報告されています（堀田饒, 他, 糖尿病 2007; 50: 47-61）。糖尿病は癌のリスクを高める可能性があり、特に肝がんは糖尿病があるとそのリスクは約2倍に増加すると考えられており（図2）、糖尿病患者さんは定期的な肝機能検査や腹部超音波検査が勧められます。

がんと免疫

理事長 楠元 志都生



がんは自分の体の細胞から発生するものですが、宿主（母体）のコントロールには従わず勝手に分裂・増殖を繰り返す細胞の塊です。一方、免疫機能は自分を守るため、細菌などの非自己である異物を排除する仕組みです。一見両者に関係はない感じがしますが、どうなのでしょう。

まず発がんについて考えてみます。人体は約60兆個（最近では37.2兆と推論している論文もある）の細胞からなっており、毎日数千億個の細胞が死にそして再生されています。その時遺伝子変異を起こす細胞も発生しますが、その多くは細胞死となったり遺伝子修復がなされて正常細胞となります。しかし、中には変化した性質のまま生き残り増殖を続けるものがあります。それががん細胞で、一日に数千個発生しているそうです。しかし安心して下さい。これらのがん細胞は宿主の免疫機能により異物と認識されて排除され、発病に至らないのがほとんどであるとされています。免疫機能は大切ですね。

上記免疫機能を逃れた初期のがん細胞の発育は、がんの増殖能と宿主の免疫能のバランスにより急速には大きくなり状態がしばらく続きます。しかし一端このバランスが崩れ相対的に免疫能が低下すると、がんの成長

速度は加速度的に亢進し、短期間に増大・進展します。がん患者さんの末期に病態が急速に変化するの、この免疫能低下の影響も考えられています。

最近がんの治療に使われている免疫に関する薬についてご存じですか。がんには宿主の免疫能を抑制する仕組みがあるのですが、それを無効化する薬剤で、免疫チェックポイント阻害薬と呼ばれます。これは低下したがんに対する免疫能を改善させ、自分の免疫の力でがんを治療する治療薬です。まだ開発の途上ですが、ある種のがんには効果が認められています。

今後は、これら免疫の仕組みの解明を含め腫瘍免疫学が進展し、予防から治療まで広範に臨床で利用されることが強く期待されています。

現在、がん治療の柱は手術、放射線治療、化学療法（分子標的薬を含む）とされていますが、今後は進歩する免疫療法も加えて、患者さんそれぞれに最適な治療法が選択そして併用される時代になることと思います。

皆さん、完璧な治療法が確立されるまでは、一次予防の観点も踏まえて免疫能の高まる生活習慣に心掛け、発がんのリスクを減らして、健康で幸せな生活を送って下さい。

～見た目の印象もグッと若返る！～

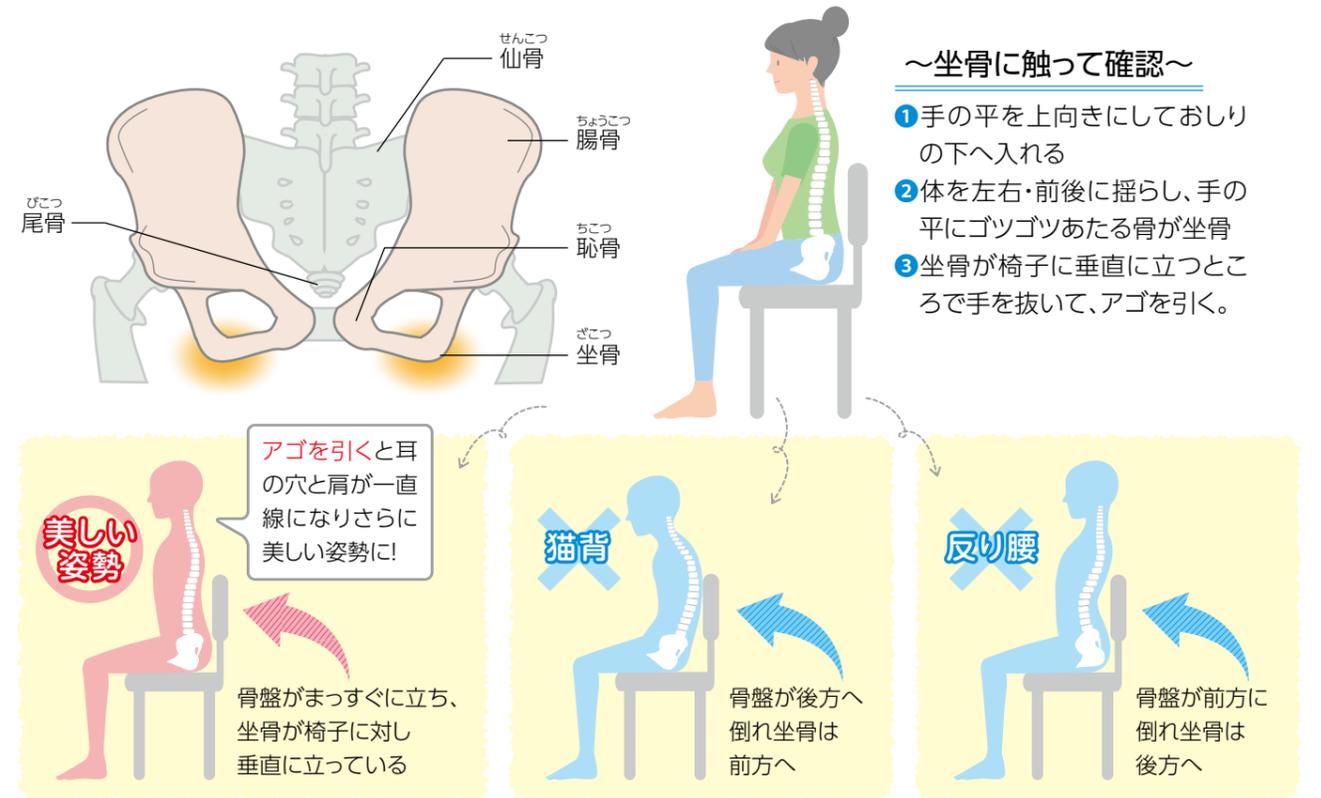
筋肉が目覚める 美しい姿勢

スマートフォンやパソコンを使うときについつい猫背になっていませんか？

その姿勢を長期間続けていると、首や肩、背中中の筋肉が過度に緊張し、呼吸が浅くなったり、下腹がポッコリ出てきたりして肩こり・腰痛などにつながる要因に。姿勢を正すことを習慣にすると、あまり使われていなかった背中やお腹の筋肉を動かせることができ、より多くのエネルギーを消費し、肩こり・腰痛予防にもつながります。更には、見た目年齢もグッと若返りすること間違いなしです！

1. 美しい座位姿勢のポイントは坐骨を立てる！

美しい座位姿勢は、坐骨が椅子に対し垂直に立ち、長時間同じ姿勢を続けても腰に負担が少なく疲れない姿勢です。

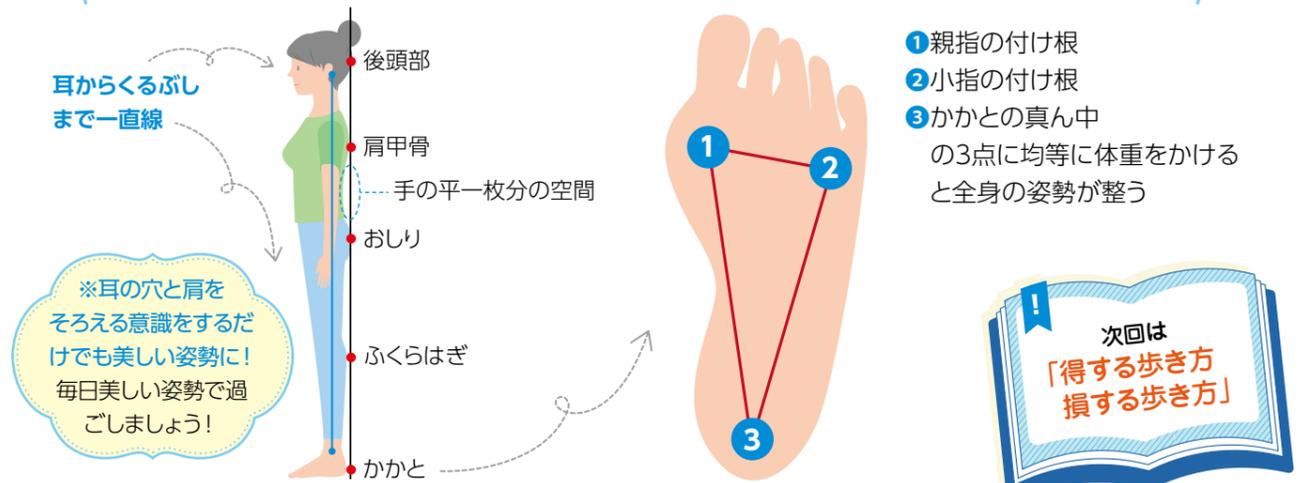


～坐骨に触って確認～

- 1 手の平を上向きにしておしりの下へ入れる
- 2 体を左右・前後に揺らし、手の平にゴツゴツあたる骨が坐骨
- 3 坐骨が椅子に垂直に立つところで手を抜いて、アゴを引く。



2. 壁を使って立位姿勢を確認、足裏は3点を意識する



耳からくるぶしまで一直線

※耳の穴と肩をそろえる意識をするだけでも美しい姿勢に！毎日美しい姿勢で過ごしましょう！

- 1 親指の付け根
- 2 小指の付け根
- 3 かかとの真ん中の3点に均等に体重をかけると全身の姿勢が整う



見て・ふれて・体験して

感動体験!
休日
お出かけ

海で、山で、 アウトドアキャンプ を楽しもう!

夏まっさかり、家族や仲間とアウトドアキャンプに出かけませんか。
森の中やビーチサイドなど、県内の魅力あるキャンプ場を紹介します。

温泉、水上スポーツも



美郷町

石峠レイクランド

カヌーやウェイクボードなどを体験できる湖畔のレジャーパーク。冷暖房など充実したコテージは和洋2タイプ。夜は美人の湯で汗を流そう。

☎コテージ:夏休み・GW・年末年始15000円、4~9月12000円
*上記以外はシーズン・休前日で異なる
☎オールシーズン(水曜定休) ☎美郷町西郷田代5812-1
☎石峠レイクランド☎0982-68-2222

自然のなかで物語にふれよう



木城町

木城えほんの郷 森のコテージ

「絵本と自然体験」をテーマにした施設。森の絵本館には2万冊の世界の絵本と原画を展示。コテージには、調理器具なども揃っていて快適です。

☎コテージ10000円(5人用)、施設使用料(入館料含む)大人1000円、小学生~高校生500円、幼児250円
☎オールシーズン ☎木城町大字石河内475 ☎同施設☎0983-39-1141

車で楽々充実キャンプ



小林市

ひなもり オートキャンプ場

霧島連山に囲まれたロケーション抜群の立地。車で横付けできる個別サイトや広場サイト、キャビンなどがあり、設備や備品も充実しています。

☎オートキャンプサイト個別4600円~、広場サイト(1人)大人1400円・小中学生700円、キャビン6800円~
☎小林市細野字山中之前5739-14 ☎同管理室☎0984-23-8100

門川町

無人島サバイバル アイランドキャンプ場 乙島



島キャンプで冒険気分

瀬渡し船で5分、門川湾に浮かぶ無人島・乙島。ログハウス風のバンガローは7棟。周囲約4kmの島で、洞窟や遊歩道を巡ってサバイバル気分を楽しもう。

☎バンガロー3500円、貸テント1500円
*瀬渡し料(往復)大人1500円、子ども1000円
☎~8月下旬まで ☎門川町大字門川尾末字乙島9100
☎門川町観光協会☎0982-57-4110

楽しいキャンプ場の心得

- ☑ 自然を大切にしよう
- ☑ 安全を第一に
- ☑ 共同施設ではマナーを守って
- ☑ 騒ぎすぎて周りの迷惑にならないように
- ☑ ゴミは必ず持ち帰ろう

*それぞれのキャンプ場のルールに従って、みんなが気持ちよく過ごせるよう心がけましょう!

健康づくり
協会の

新人さん いらっしゃ~い♪

総務課



下村 真紀

県民の皆さんの健康を守ります!
趣味は映画鑑賞で、
テナーサックスが演奏できます♪

矢野 一步



「千里の道も一歩から」
一歩、一歩頑張ります!
趣味はバドミントンで、
さくらんぼのヘタを舌で
結ぶことができます!

健診課



早く仕事を覚えて
一生懸命頑張ります。
趣味はよく食べる事
です!

江藤 しずか

エコー検査頑張ります。
よろしくお願いします。
着物を着るのが
趣味です♪

都城
事業所

窪 かおり

業務
企画課



皆様のよりよい
健康づくりのお手伝いを
させていただきます!
旅行に行くのが趣味で、
特技は軽い絶対音感を持
っています(笑)

松尾 綾華

福島 悠人

『一生懸命』頑張ります。
よろしくお願いします!
韓国語を勉強するのが趣味です。
K-POPダンス踊れます!

宮崎県
健康づくり協会

残り
わずか!

子宮頸がん検診無料 クーポンをプレゼント!

☎0985-38-5512 担当:業務企画課 柳田までお申し込みください
*20歳から39歳以下の女性で、今までに子宮頸がん検診を受けたことのない方

9月は

- 健康増進普及月間
- がん征圧月間
- 結核予防週間(24~30日)

10月は

- 乳がん月間
- 県庁をピンクでライトアップ
- 楠並木にピンクリボンバナーを設置
- “女性の11人に1人は乳がんになります”

11月は

- 豪華プレゼントが当たる!?
- 宮崎県健康づくり協会は11月19日(日)にJAアズムで健康フェスタを開催します。内容はホームページでお知らせします。たくさんのご来場をお待ちしています。

Sante Quiz

ウイルス性の慢性肝炎の約7割は何型の肝炎でしょうか

- A A型
- B B型
- C C型
- D E型

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合があります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: C ビタミンU

(送り先)
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係
★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
★応募締切:平成29年10月20日(金) 当日消印有効

栄養士
直伝!

季節野菜のお手軽レシピ♪ part.2

西洋では「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、トマトは私たちの健康に良い効果をもたらしてくれます。トマトの赤色の成分であるリコピンは、紫外線で傷ついた肌の修復に役立ちます。日差しの強い宮崎の夏! 日焼けが気になる方には嬉しいですね!

おいしいトマトの選び方

- ①ヘタやガクが濃い緑色で枯れていない
- ②赤が濃く、均一で、皮にハリとツヤがある
- ③持ってみてずっしりと重たい
- ④おしり部分の白いスジが放射状に広がり、はっきりしている



保存方法

【冷蔵】

- ①1つずつ(丸ごと)ペーパータオルに包む。
- ②ヘタを下にしてポリ袋に入れ、軽く口を閉じて野菜室で保存。

【冷凍】

- ・まるごと冷凍トマト
ヘタをくり抜き、丸ごと冷凍用保存袋に入れ冷凍庫へ。
- ・カットして冷凍トマト
角切りにして冷凍用保存袋に入れ冷凍。



トマトをとことん味わおう!



イタリア料理の
軽食の
一つです

ブルスケッタ

1人分175kcal 塩分1.0g

【材料 2人分】

- ・トマト(中玉1/2個) 角切り
- ・オリーブ油(大さじ1/2)
- ・生バジル(4枚) 刻む
- ・粉チーズ(適量)
- ・塩(少々)
- ・フランスパン(4枚) 2cm幅スライス
- ・にんにく(適宜)

【作り方】

- ①フランスパンを軽くトーストし、にんにくをすり込む。
- ②Aを混ぜ合わせて、トマトを加えなじませる。
- ③②を①にのせる。



トマトカレー☆ 夏野菜のソテー添え

1人分680kcal 塩分3.0g

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。鍋に油をひき、中まで火が通るようによく炒める。
- ②鍋に水を加え火にかけ、煮立ったらトマトを加えさらに煮る。
※アクはその都度取り除く
- ③②が温まったら、カレールーを溶かし、弱火で10分ほど煮込む。
- ④フライパンに油をひき、添え野菜を強火でソテーする。表面に焼き色が付いたら取り出す。
- ⑤器にご飯を盛り、ルウをかけ、④を添える。

【材料 2人分】

- ・トマト(大玉1個) 角切り
- ・鶏もも肉(100g) 一口大
- ・油(大さじ1)
- ・塩・こしょう(少々)
- ・カレールー(50g)
- ・水(200cc)
- ・ご飯(茶碗2杯分)

★添え野菜★

- ・ミニトマト(適量) 半分にする
- ・なす(1/2本) 1cm幅の輪切り
- ・おくら(2本) 縦半分に切る
- ・かぼちゃ(1/8個) 薄くスライス
- ・油(大さじ1)

食欲がない
暑い夏に
ぴったり!

すりおろし 冷凍トマト



【材料】

- ・冷凍トマト(中玉1個) 皮ごとすりおろしてOK!

おろし金で
ケガをしない
ように、
注意してね!

【作り方】

- ①丸ごと冷凍トマトの表面を水で流す。
- ②おろし金ですりおろす。



アレンジ

トマトでさっぱり そうめん

1人分360kcal 塩分2.0g



ツナを
加えても
Good!

【材料 2人分】

- ・すりおろし冷凍トマト(1/2個)
- ・トマト(1/2個) 角切り
- ・そうめん(3わ) 茹でておく
- ・大葉(4枚) 1cm四方に切る
- ・いりごま(適量)

- ★つゆ★
- ・めんつゆ(1/2カップ) 2倍濃縮
- ・冷水(1/2カップ)
- ・ごま油(小さじ1/2)

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ、すりおろし冷凍トマトを加えてなじませる。
- ②そうめんを器に盛り、大葉といりごまをちらす。
※つゆはかけても、つけても美味しく召し上がれます。

アレンジ

トマト シャーベット

1人分200kcal 塩分0.3g



練乳をかける
だけでも
美味しいよ!

【材料 2人分】

- ・すりおろし冷凍トマト(1個)
- ・バナナアイス(200g)
- ・ミント(適宜)

【作り方】

- ①バナナアイスに、すりおろし冷凍トマトを加えなじませる。
- ②器に盛り、お好みでミントを添える。

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512(代表)
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城事業所 TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在 TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在 TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所 TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在 TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在 TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内