

**砺波総合病院
肝臓病教室**

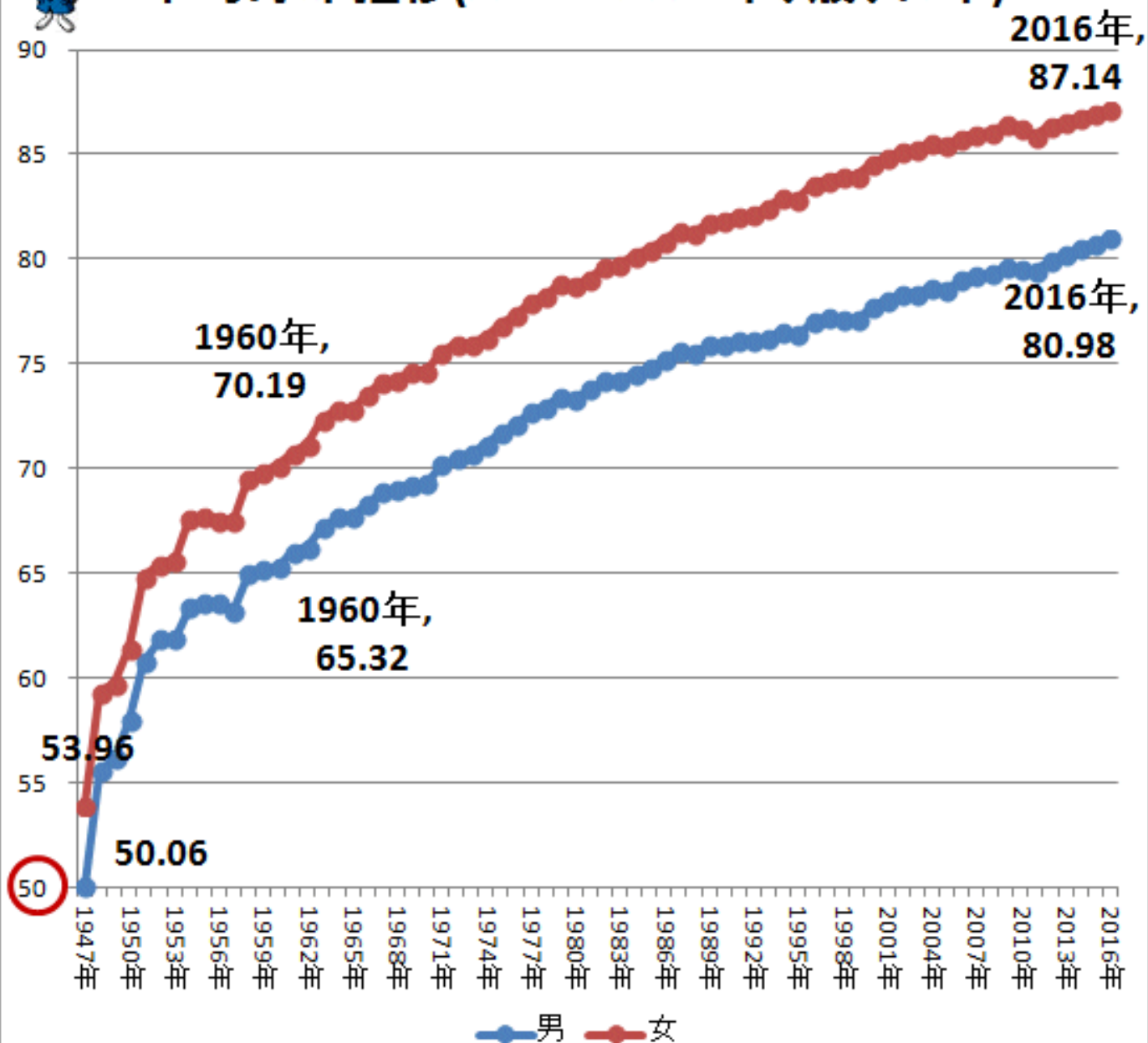
生活習慣病と肝臓について

**市立砺波総合病院
消化器内科 稲邑克久**

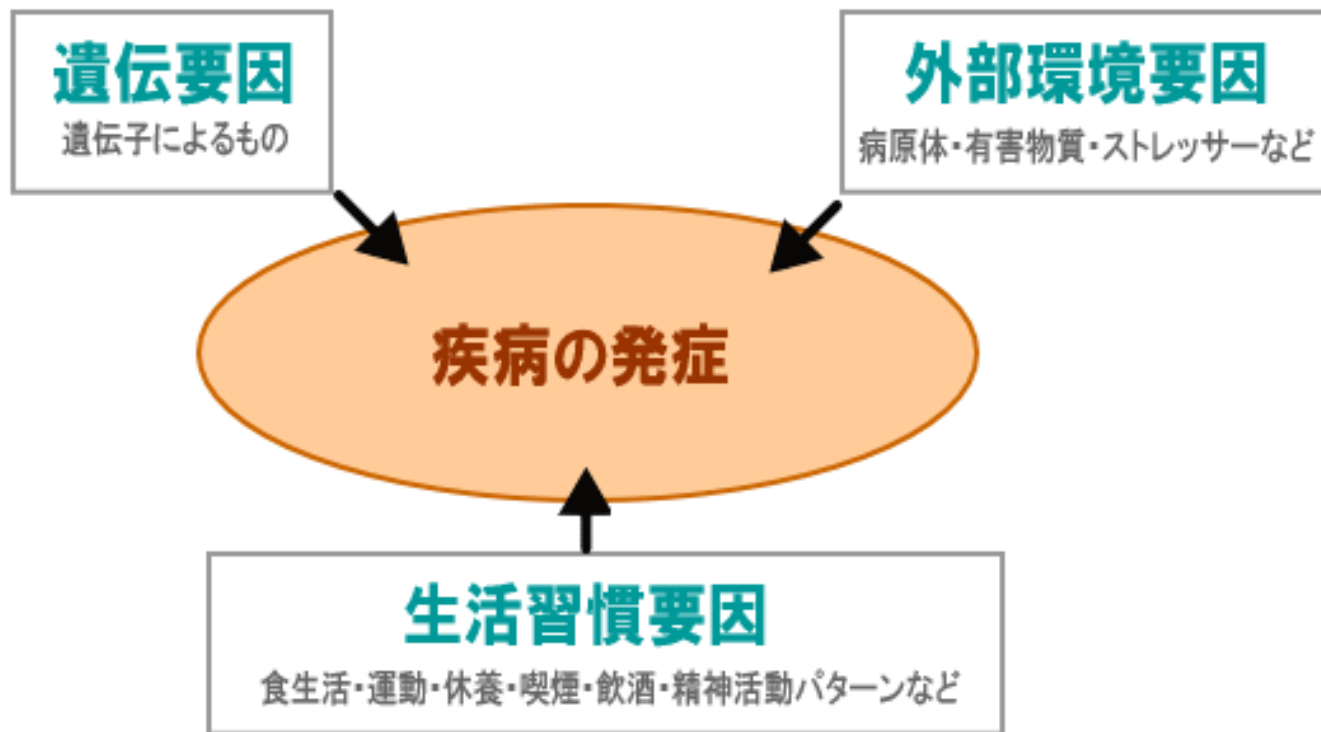
2017/8/24



平均寿命推移(1947~2016年、歳、日本)



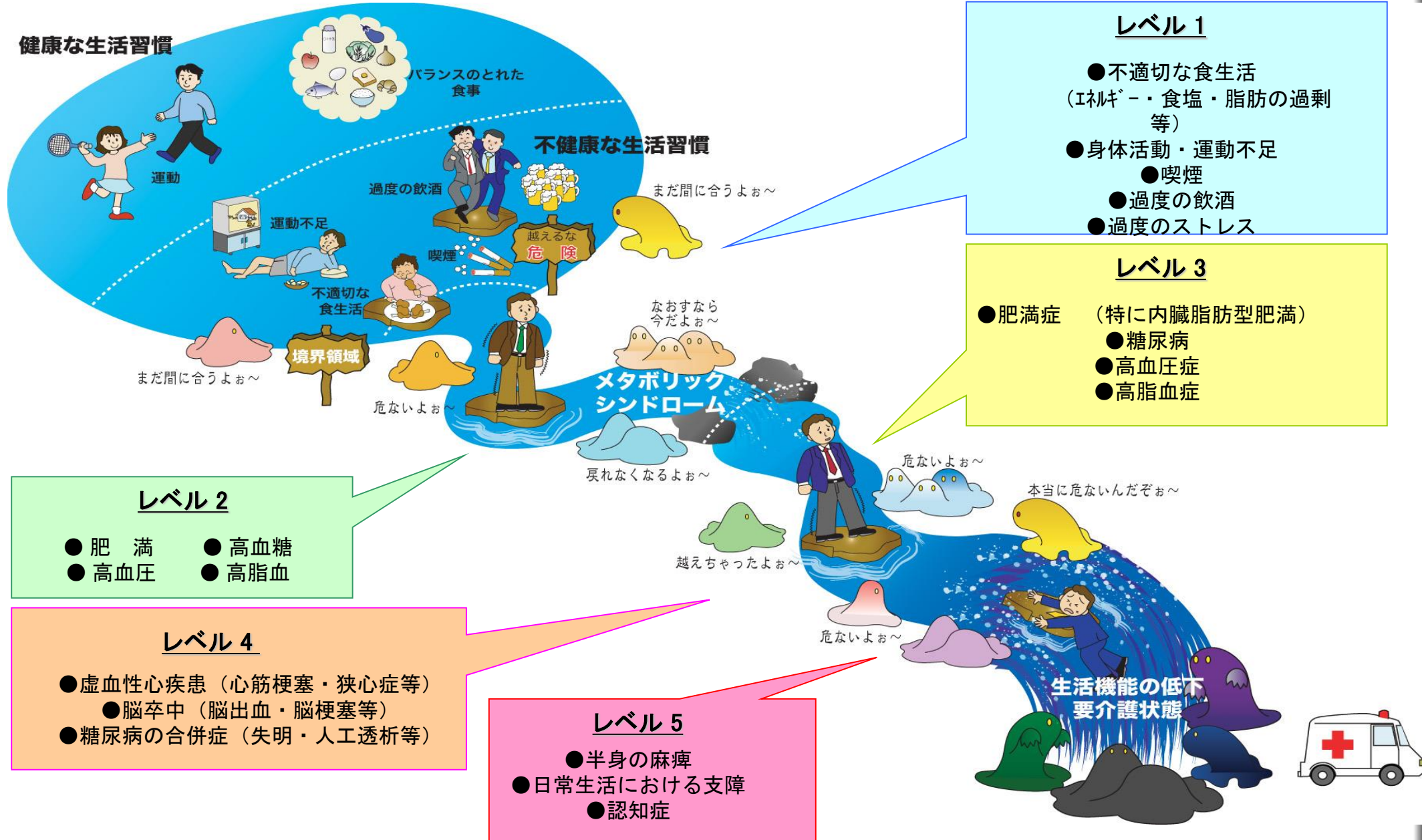
生活習慣病とは

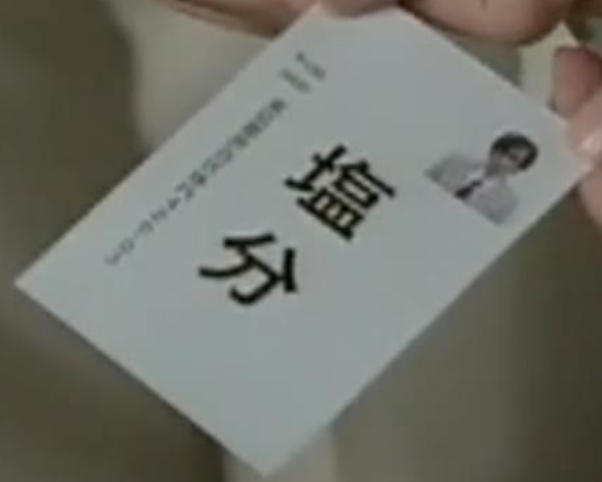
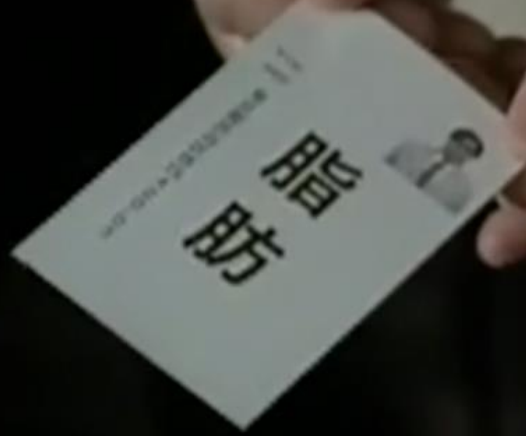


生活習慣が発症原因に深く関与している
と考えられる疾患の総称

生活習慣病のイメージ

厚生労働省HPより抜粋





高血圧 増えてます 全疾患のNo.1

「高血圧」

患者数は、1,010万800人 [詳しく見る ▶](#)

年間医療費は、1兆8,890億円 [詳しく見る ▶](#)

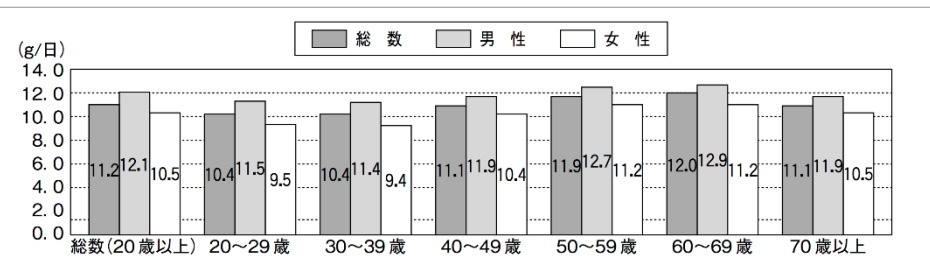
年間死亡数は、6,932人 [詳しく見る ▶](#)

食塩摂取量の目安は、1日6g未満

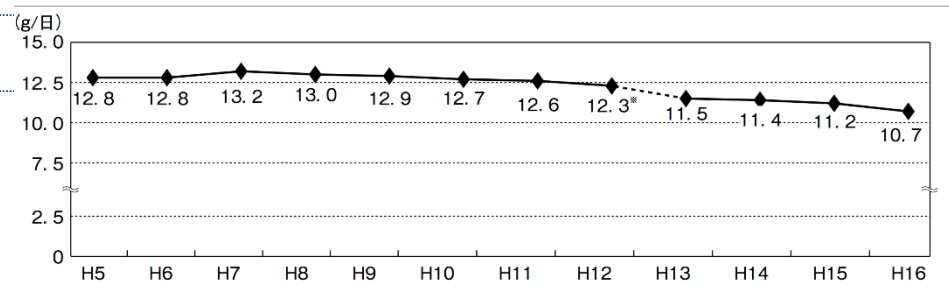
1日1gの減塩で血圧が1mmHg低下

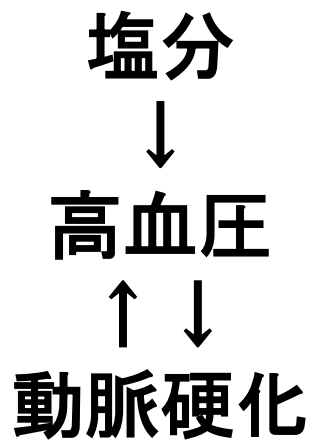
国民の平均血圧が4 mmHg下がると、
脳卒中による死亡を1万人、
心筋梗塞による死亡を5,000人減らせる

◆図 17◆ 食塩摂取量 (20歳以上)

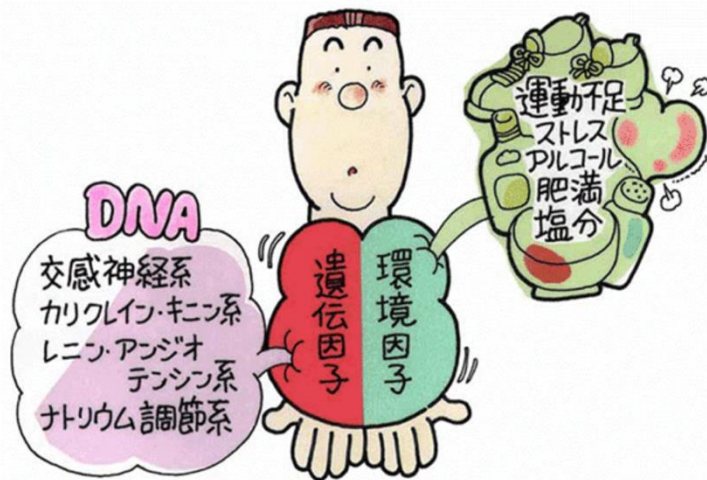


◆図 18◆ 食塩摂取量の年次推移 (1歳以上総数)





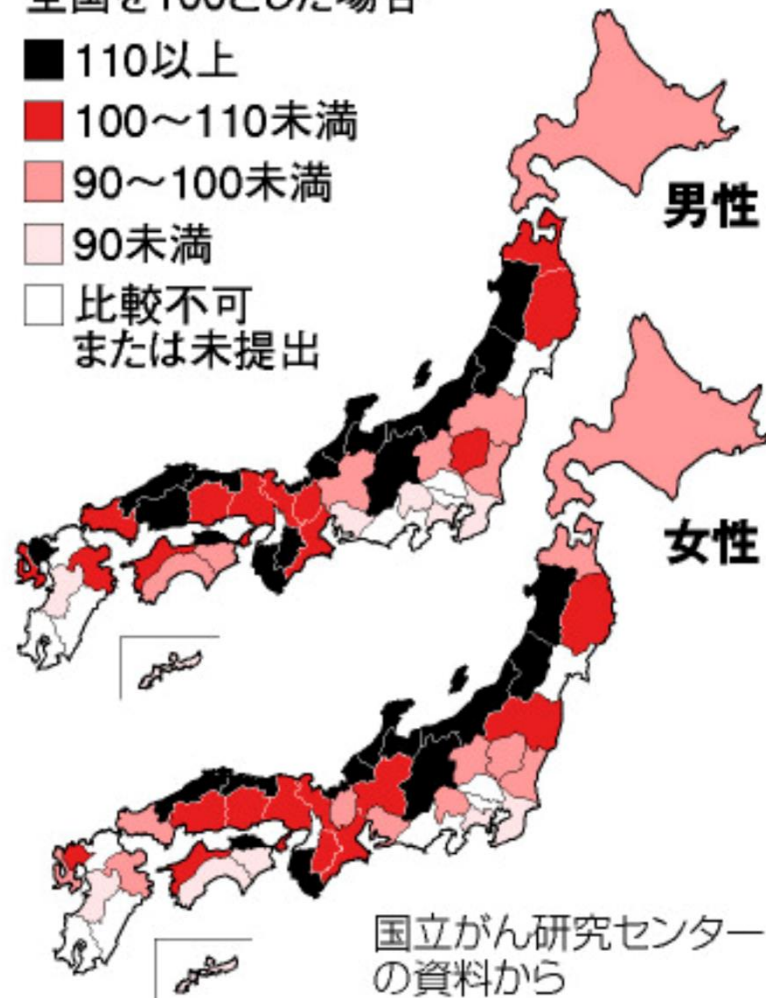
高血圧の成因とは？



胃がんと診断された患者の割合

標準化罹患比、
全国を100とした場合

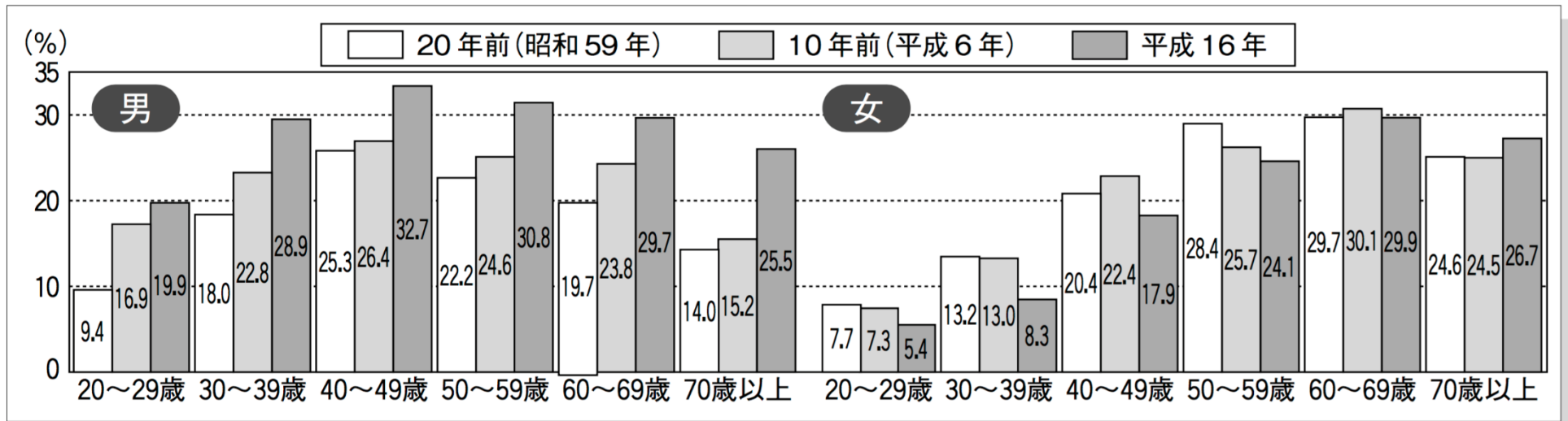
- 110以上
- 100～110未満
- 90～100未満
- 90未満
- 比較不可
または未提出



肥満も増えている

(男性3人に1人 女性5人に1人)

◆図1◆ 肥満者 (BMI \geq 25) の割合 (20歳以上)



$$\text{Body mass index (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

過食(糖や脂肪)



肥満



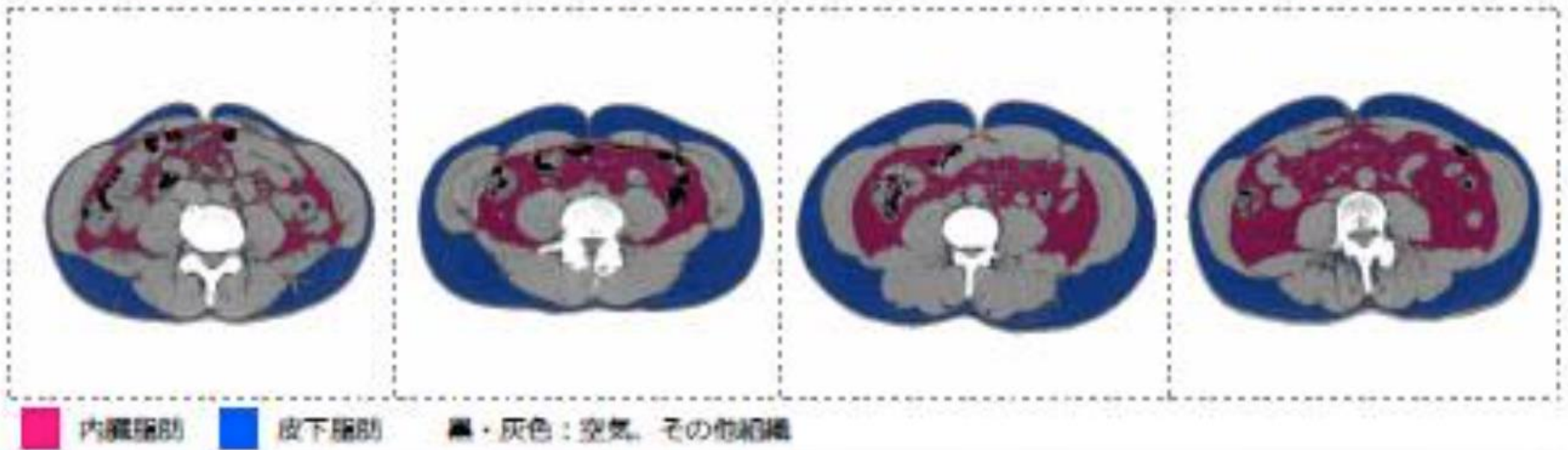
糖尿病 脂質異常症 高血圧 **脂肪肝**
(メタボリックシンドローム: 内臓肥満)

今回: 2008/04/22

2007/04/22

2006/10/22

2006/04/22





症例:Iさん 45歳男性

身長:176cm 体重 80kg

BMI:25.8 (肥満)腹囲94cm

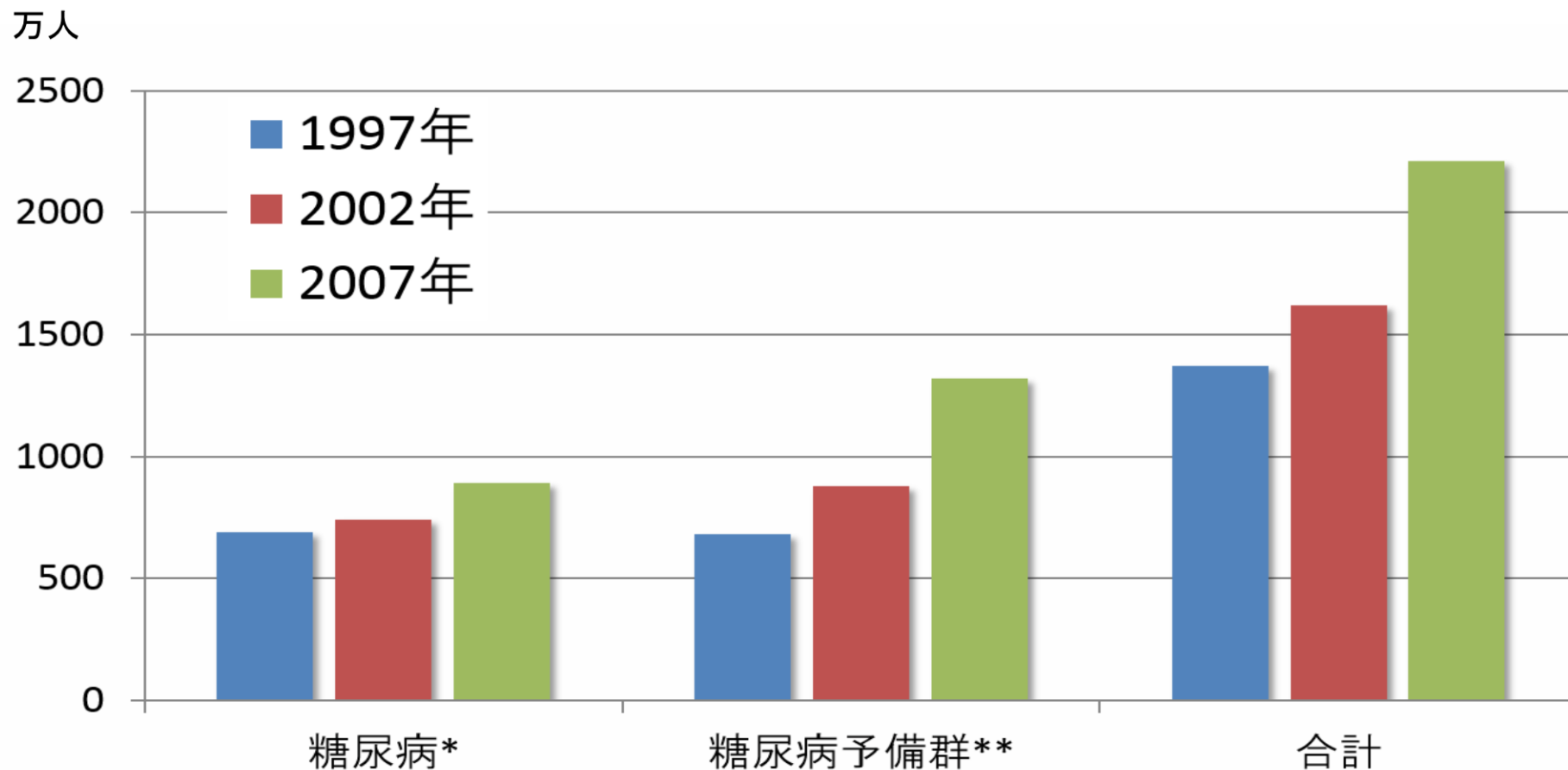
喫煙:なし

飲酒:増加 週に245g
(ビール700ml毎日)

運動習慣:なし

➡ □ 大腸がんリスク 2点
0.7% (10年間)
(3点 0.9% 4点 1.3%)

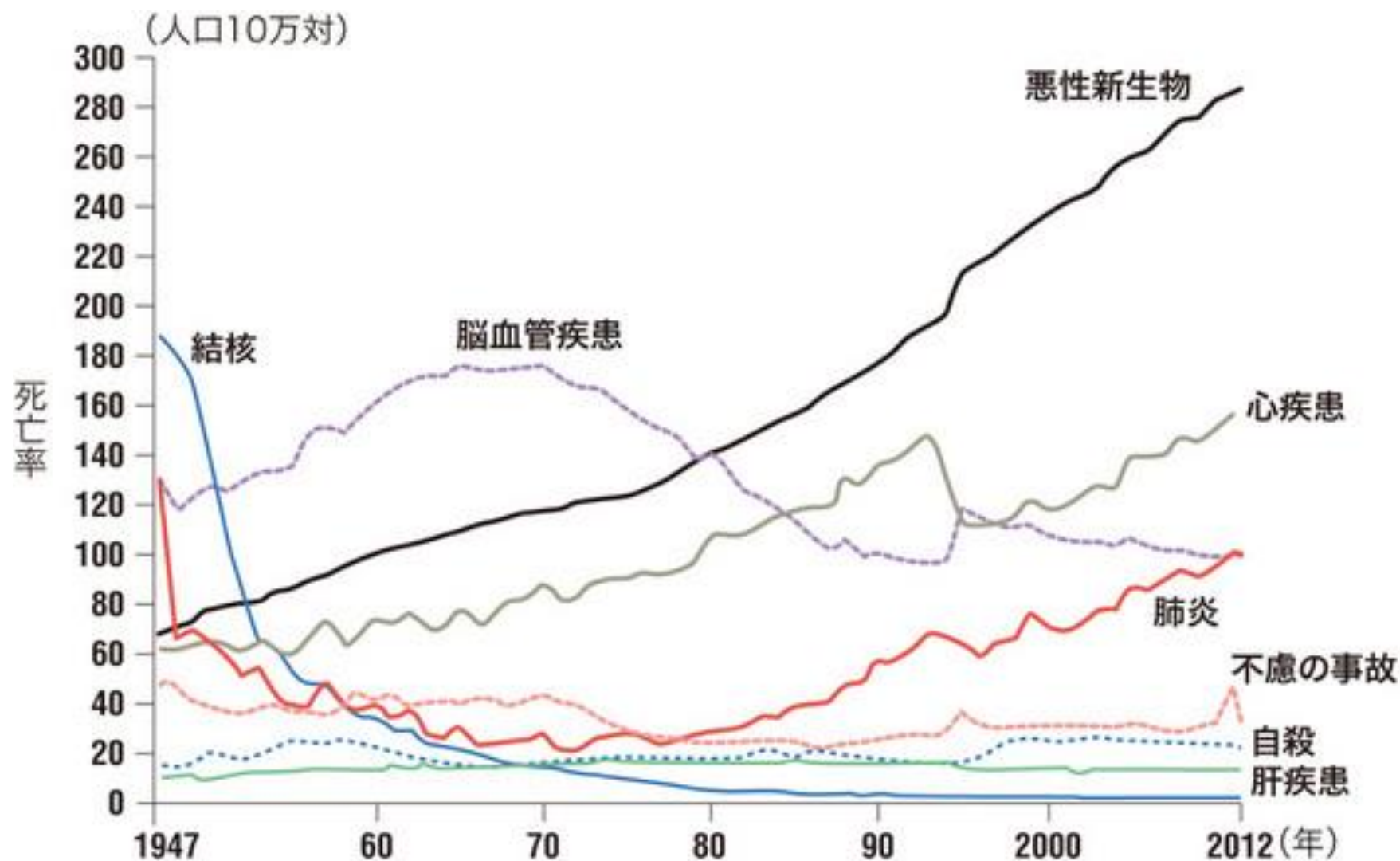
糖尿病はもちろん増えています



* HbA1c(JDS) $\geq 6.1\%$ あるいは治療中

** HbA1c(JDS) $\geq 5.6\%$ かつ $< 6.1\%$

日本人の死因



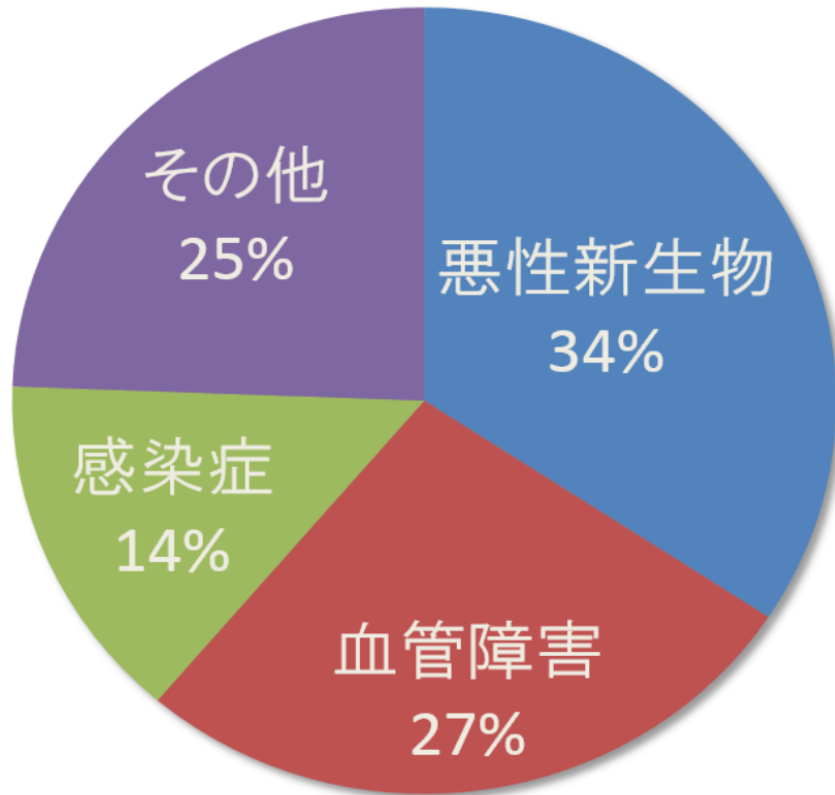
生活習慣とがん

肥満	→	肝がん	4.5倍
		膵がん	2.6倍
		胃がん	1.9倍
		食道がん	1.9倍
		大腸がん	1.8倍
		膀胱がん	1.7倍
		全がん	1.5倍

(但しBMI 35以上の高度肥満)

塩分	→	胃がん	
喫煙	→	肺がん	4.5倍
		食道がん	3倍
		咽頭部がん	2倍

糖尿病患者の死因1位は肝疾患



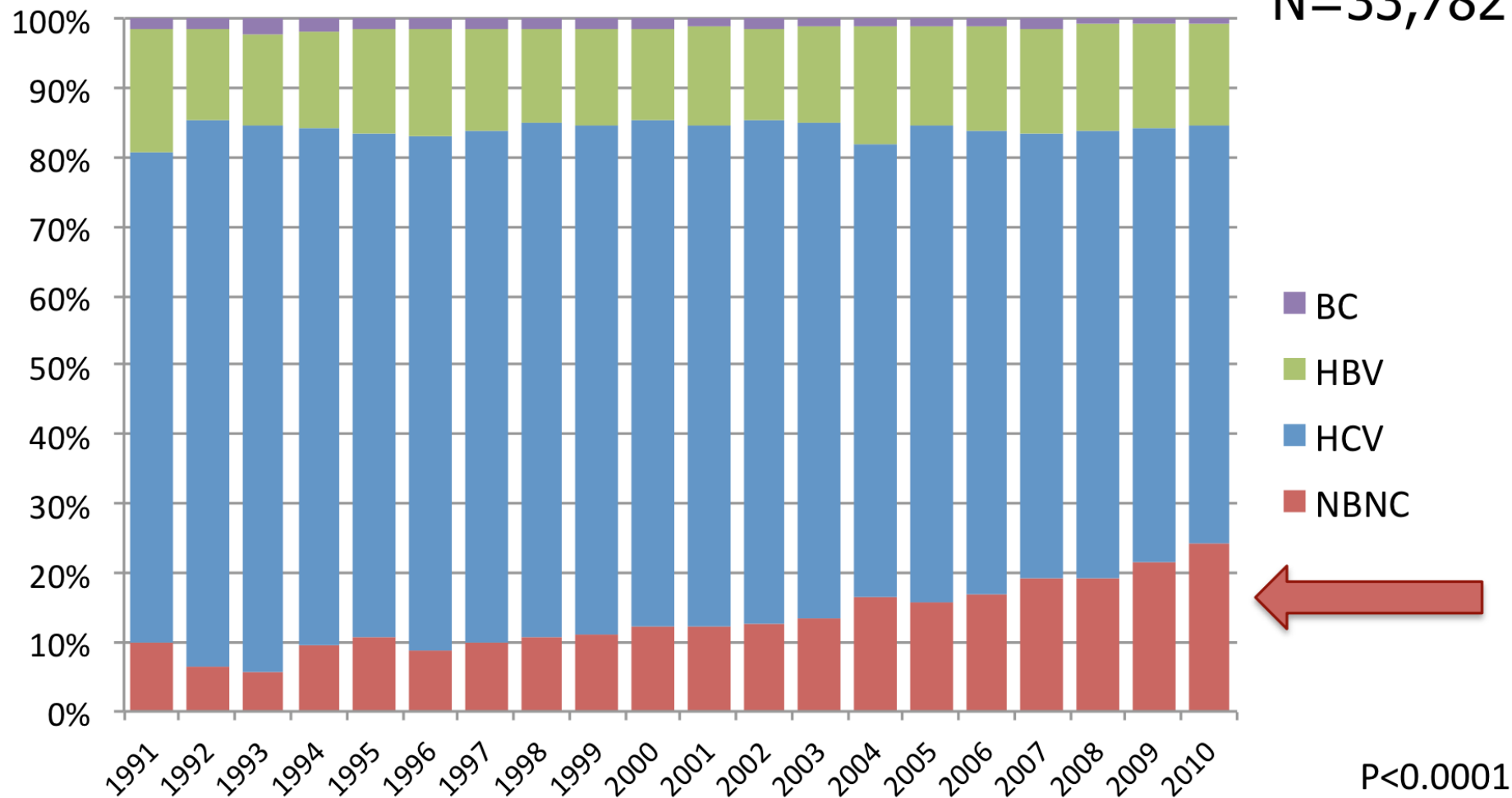
糖尿病患者の悪性新生物の死亡のうち、

肝細胞癌が第1位
(8.6%)

アンケート調査による日本人糖尿病の死因
1991~2000年の10年間, 18,385名での検討

多施設(全国52施設)共同調査2012

N=33,782



生活習慣病から肝がんへ

高血圧

脂質異常症（高コレステロール血症）

糖尿病

肥満（内臓脂肪）

脂肪肝



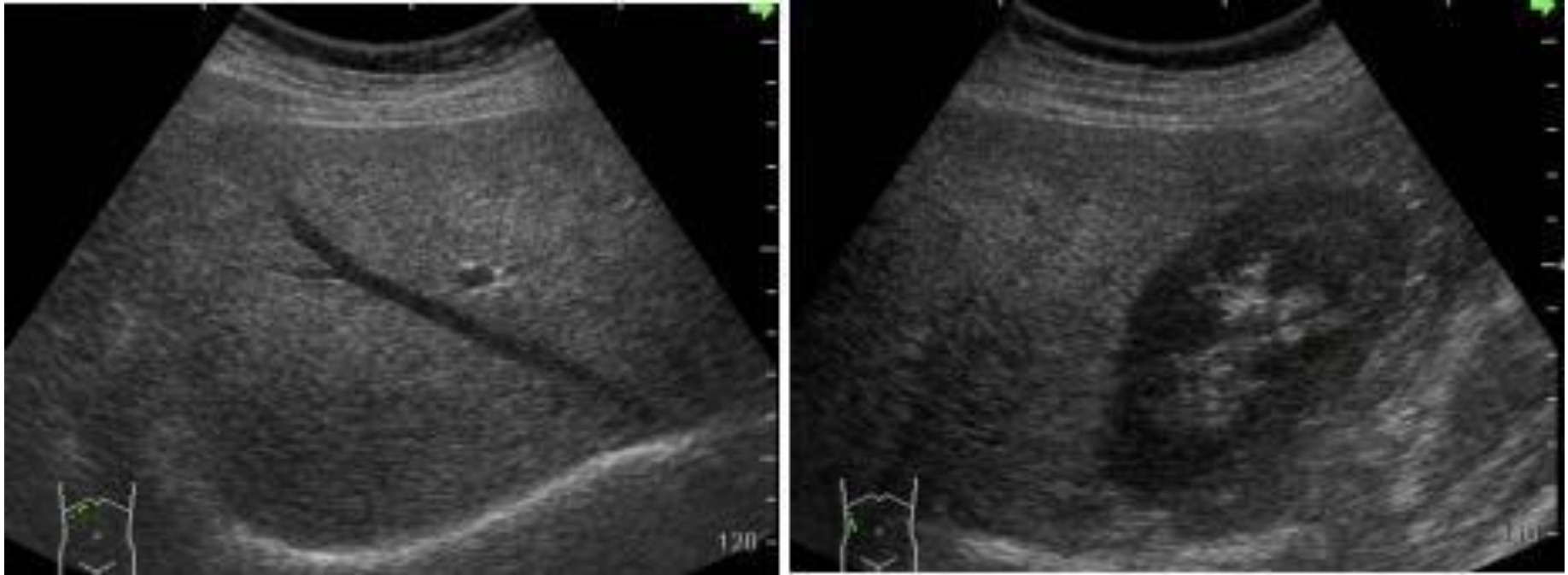
脳血管障害

心筋梗塞

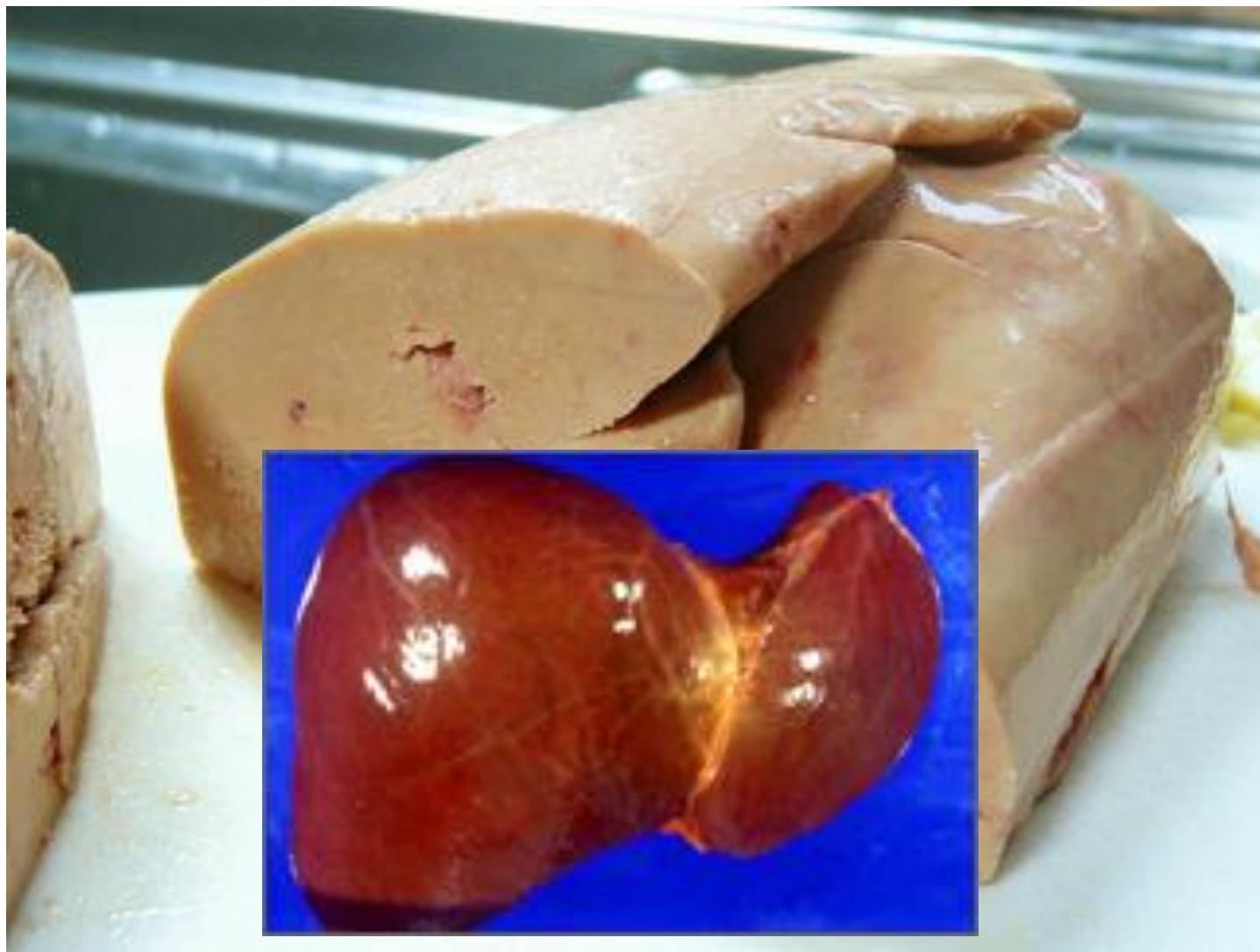


肝がん

脂肪肝とは



肝臓に脂肪が沈着した状態
肥満 糖尿病 アルコールで発生



アヒルの脂肪肝・・・ フォアグラ

脂肪性肝炎とは

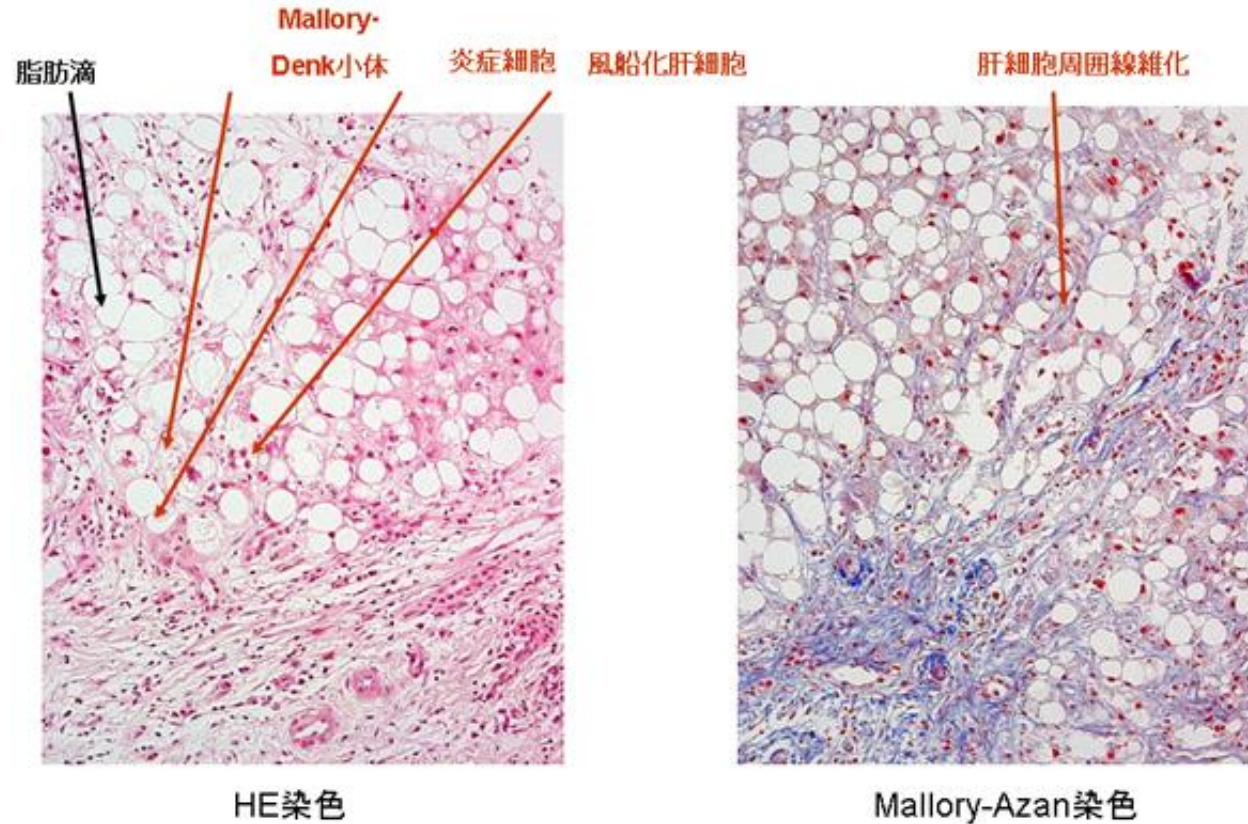
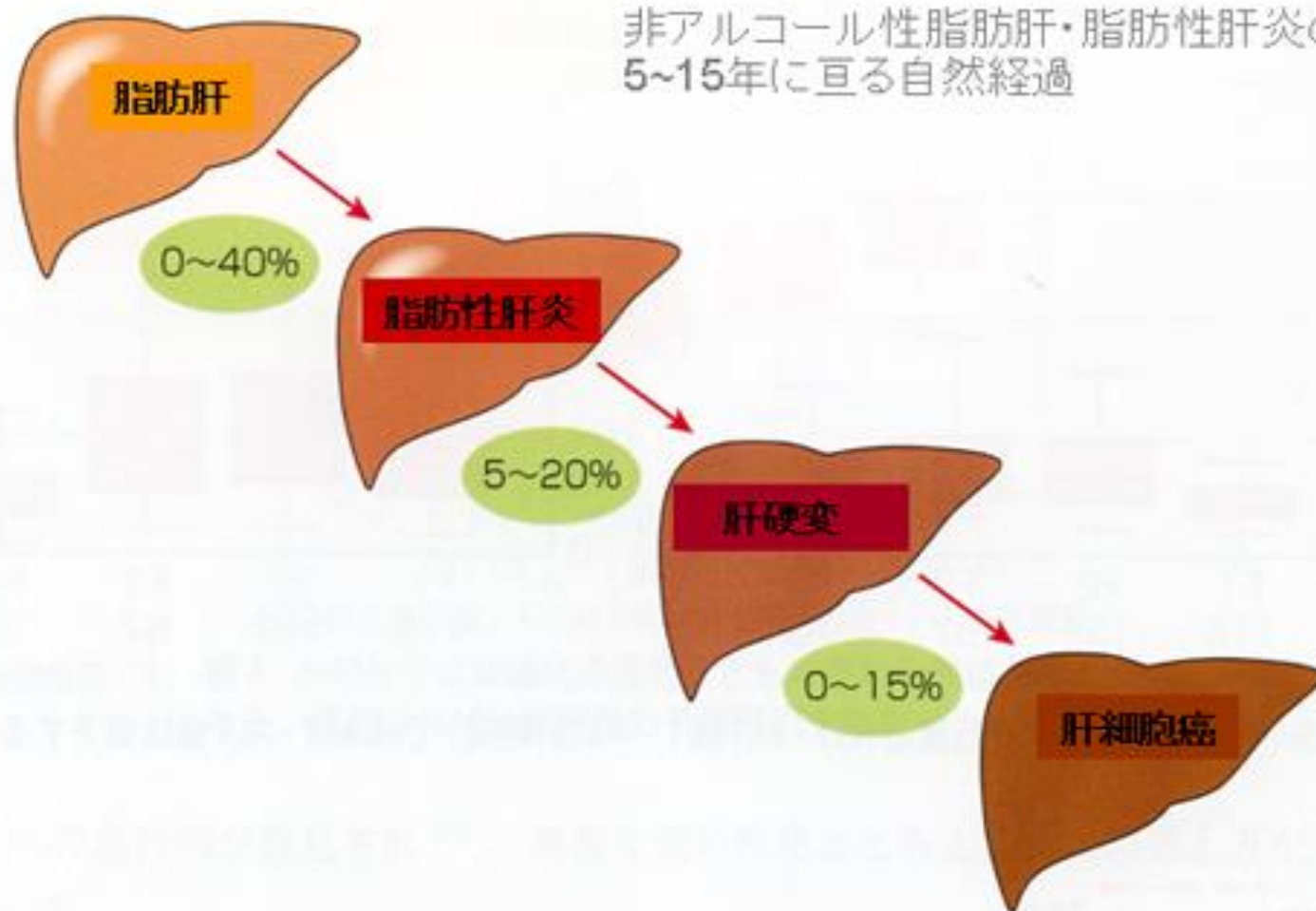


図1

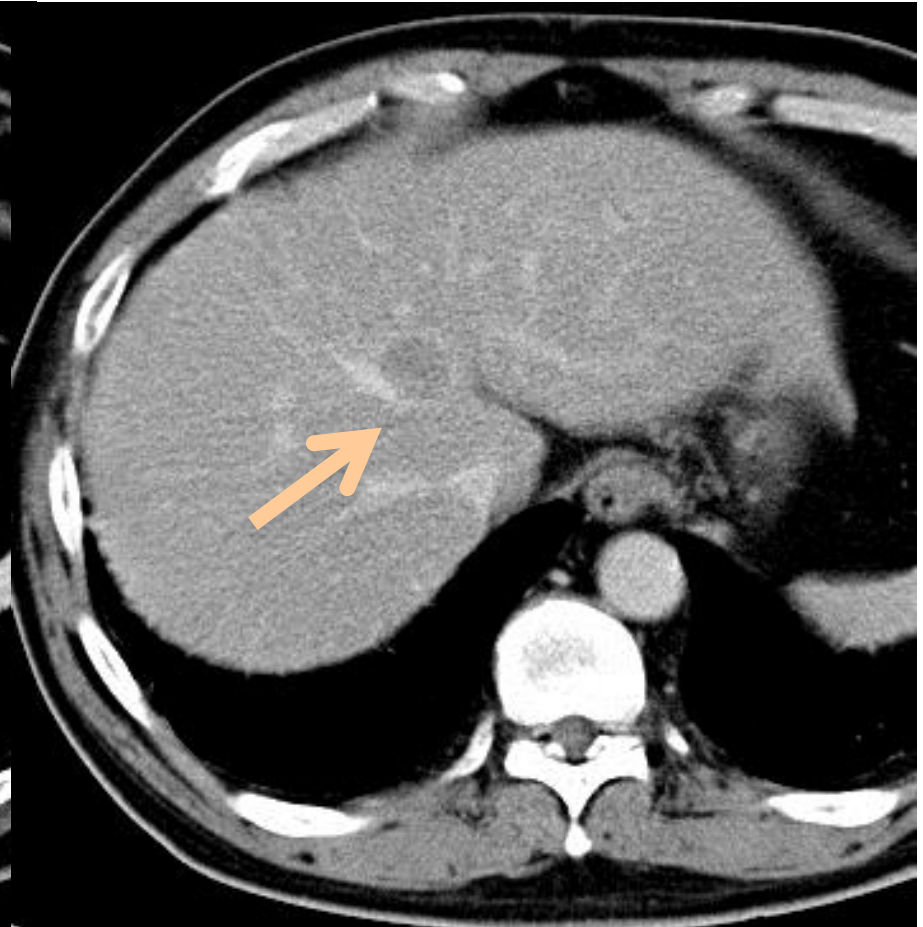
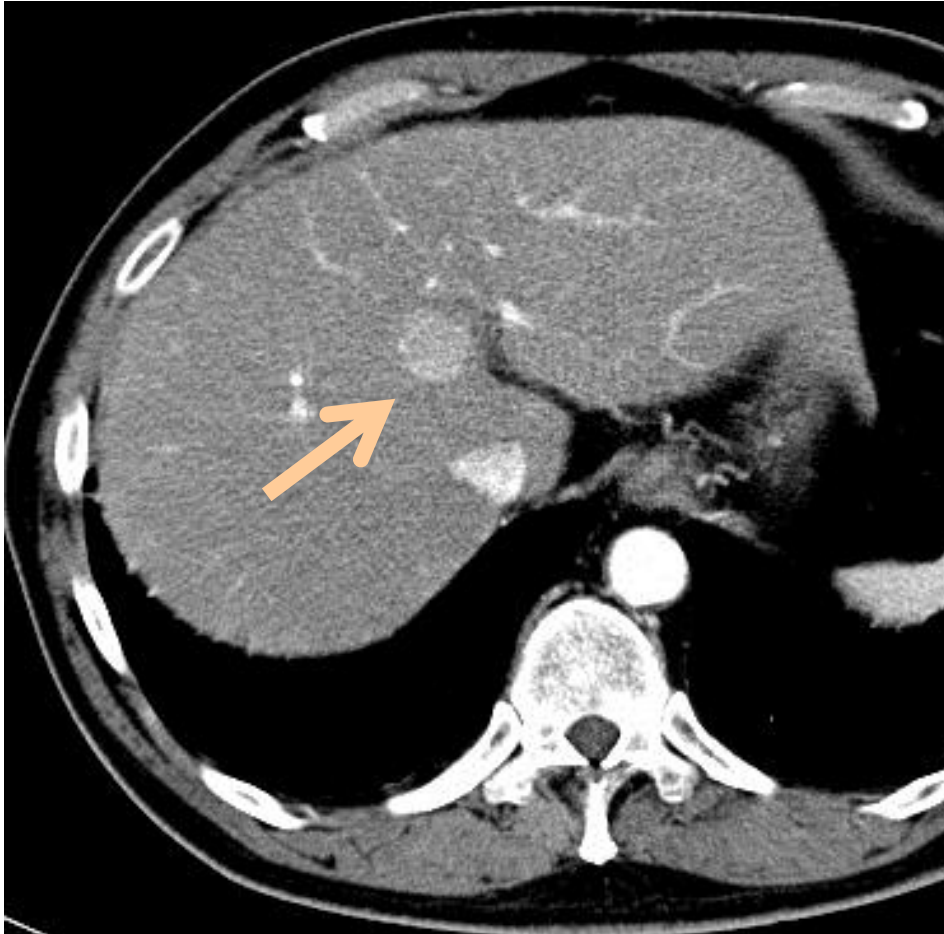
脂肪肝を背景に炎症を起こし線維化をきたし
肝硬変へと進展する病態

非アルコール性脂肪肝・脂肪性肝炎の
5~15年に亘る自然経過



日本肝臓学会NAFLD診療ガイド

腹部CT(肝がん発生)



肝がんはかならずしもウイルスだけが原因ではない

C型肝炎 200万人
B型肝炎 150万人

アルコール性肝障害 250万人
非アルコール性脂肪性肝疾患
1500-2500万人

単純性脂肪肝
脂肪性肝炎 300-400万人



肝がんになる人の特徴

N=2,023

C1: 男性, **そこそこ飲酒**,
脂肪肝なし, **肝機能良好** (20%)

C2: 男性, **そこそこ飲酒**, **脂肪肝あり**,
軽度肥満, ALT軽度上昇(30%)

C3: 男性, 比較的若年,
アルコール多飲, 肝機能悪い (20%)

C4: **女性**, 飲酒なし, 肥満, **肝硬変**(15%)

C5: **男性**, 飲酒なし, **MetS** (15%)

男性
高齢
鉄分

生活習慣病を克服する 長生きの秘訣

適正体重の維持
適度な運動
生きがい 趣味をもつ





症例：Iさん 45歳男性

身長：176cm 体重 80kg

BMI：25.8 (肥満) 腹囲94cm

喫煙：なし

飲酒：増加 週に245g
(ビール700ml毎日)

運動習慣：なし

➡ □ そうだ 山に登ろう



薬師岳 二九二六m
薬師岳 二九二六m

山登り(トレッキング)始めました。

薬師岳 (2016/8/6)