

慢性肝障害の話

～肝硬変にならないために～

働き者で丈夫な肝臓

肝臓は人間の臓器の中で最も大きく、1,200～1,400gの重さがあります。表面は弾力があり、薄いアズキ色でツルツルしています。場所は腹部の右上で、正面から見ると直角三角形に近い形をしており、その表面は右の肋骨によって守られています。

「肝心な事は…」とか「あの人は肝(キモ)が据わっている。」など、昔から「肝」とは様々な場面で物事の中心のように話されてきました。人の身体においても肝臓は多くの役割をもっており、中心的存在となっています。表1に肝臓の主な機能を示します。このように様々なものを合成したり、分解したり、蓄えたり、排泄したりと非常に忙しい肝臓ですが、驚くべきことに全体の機能の20%程度しか使われていないようです。また肝臓は再生能力が非常に高く、半分近く切り取られても徐々に再生して、ほとんど元の大きさに戻ることができます。こんなにも能力に余裕があり、強い回復力もある肝臓がどうして悪くなってしまうのでしょうか？

表1 肝臓の主な機能

化学工場	体に必要なタンパク質や脂質を合成する
倉庫	糖分やタンパク質を蓄える
解毒作用	食物を分解する際に発生するアンモニアを分解する 摂取したアルコールや薬剤、毒物を分解する
胆汁の分泌	脂肪の吸収に必要な胆汁を合成して十二指腸に排泄する

急性肝障害と慢性肝障害

肝障害には6ヶ月以内に治る「急性肝障害」と、6ヶ月以上(通常は数年～数十年間)続く「慢性肝障害」があります。皆さんがよく耳にする「肝炎」も、肝障害の中の1つの状態です。

急性肝障害には、薬や健康食品などの副作用で起こる薬物性肝障害や、生の魚介類などを食べてA型肝炎ウイルスに感染して起こるA型肝炎、大量の飲酒で起こる急性アルコール性肝炎などがあります。身体がだるくなったり、黄疸(眼の白い部分が黄色くなります)が出てきたり、食欲が低下するなどの症状が出現することがありますが、ほとんどは安静にて自然にゆっくりと回復していきます。しかしながら飲酒量が多すぎたり、薬物性肝障害やA型肝炎で「劇症肝炎」と呼ばれる非常に強い肝障害が起こったりした場合は、生命に関わることもあります。急性肝障害の症状が認められたら、早めに医療機関を受診して検査を受けるようお勧めします。

慢性肝障害では障害が数年～数十年も続くため、徐々に肝臓の機能が下がってきます。ところが慢性肝障害では急性肝障害に比べて障害の強さが1/10～1/20程度と軽いため、症状が全く認められません。そのため自分の肝臓が障害を受けているのに気付くことができず、知らないうちに肝臓がだんだんと弱ってしまいます。これこそが、肝臓が「沈黙の臓器」と呼ばれる理由です。そして肝臓の機能がついに底をついたときに初めて全身症状が出現してきます。こうなってから医療機関を受診すると、多くの方は「肝硬変になっています。」と言われます。慢性肝障害が続いた結果、診断された肝硬変とはどんな状態なのでしょう？

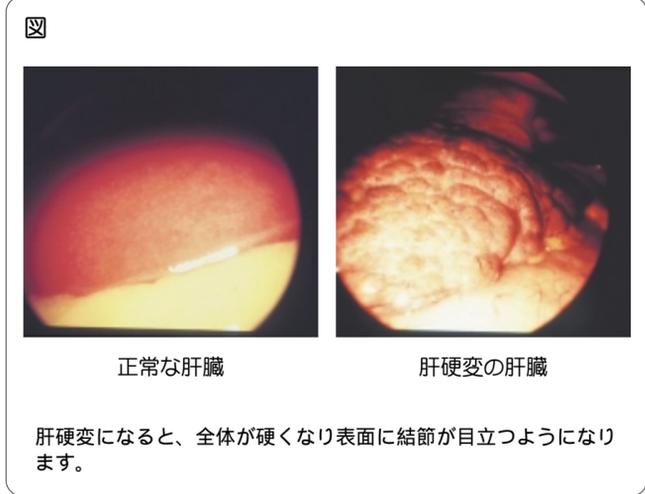
慢性肝障害から肝硬変へ

肝臓の大部分は表1の機能を持つ細胞で構成されています。肝臓は再生能力が高い臓器ですが、慢性肝障害で多くの細胞が壊される状態が何

年も続くと再生が間に合わなくなり、壊された部分が線維と呼ばれる硬い物質に置き換わっていきます。線維がだんだん増えるにしたがって細胞の数はだんだん減っていき、肝臓全体の機能も低下していきます。その線維が大部分を占めるようになった状態が肝硬変であり、その名の通り、肝臓が硬く変わっています(図)。このように肝硬変とは肝臓の状態を表す名称であり、その前に原因をくっつけて、ウイルス性肝硬変とかアルコール性肝硬変といった呼び方をします。

肝硬変になると、黄疸が出たり、お腹に水が溜まったり(腹水)、食道や胃の血管が膨れたり(食道胃静脈瘤)、意識状態が悪くなったり(肝性脳症)、また、肝臓がんが出現しやすくなったりしますが、肝硬変の程度によって症状の出方も違います。現在は飲み薬や注射、胃カメラを使った治療などにより、症状をコントロールできるようになっていますので、肝硬変と診断された方は、定期的に通院して適切な治療を受けることが大切です。

しかしながら肝硬変になる前に慢性肝障害の進行を止めることができれば、症状も出現せずに穏やかな暮らしを送ることができます。どのようにすれば良いのでしょうか。それでは、慢性肝障害について考えていきましょう。



慢性肝障害の原因

表2に慢性肝障害の主な原因を示します。このように慢性肝障害には多くの原因がありますが、これらの中で最も肝硬変になる人が多いのは、C型肝炎ウイルスに感染して起こるC型慢性肝炎です。日本肝臓学会が全国で行った調査では、肝硬変になった人の60～70%はC型慢性肝炎です。またB型慢性肝炎とアルコール性肝障害は両方とも10～15%程度と報告されており、じつに90%以上がこれら3つの慢性肝障害で占められています。

表2 慢性肝障害の主な原因

肝炎ウイルス	C型肝炎ウイルス、B型肝炎ウイルスなど
生活習慣	習慣的な飲酒、過度の食事と運動不足
特殊な肝疾患	遺伝性、免疫の異常、原因不明

アルコール性肝障害にならないために

飲酒は適量であれば心身をリラックスさせ、楽しい気分をつくります。しかしながら習慣的な多量の飲酒は徐々に肝臓にダメージを与えていきます。「3合5年」、「5合10年」という言葉があります。1日に3合(540ml)以上の日本酒を5年間飲み続けた人は「常習飲酒家」と呼ばれ、慢性肝障害を起こすことが多いと言われています。また、1日に5合(900ml)以上の日本酒を10年間飲み続けると、その人は「大酒家(たいしゅか)」と呼ばれます。そして大酒家は肝硬変になりやすいことがわかっています。「私はお酒は飲んでいません、ビールだけです。」とか「いろいろな種類のお酒を飲んでいるから判定できない。」という人は、アルコール量に注目して計算してください。日本酒(アルコール14%)1合と同じアルコール量は、ビール(5%)なら500ml、焼酎(25%)は100ml、ウイスキー(43%)は60ml程度です。

計算の結果、1日に3合以上飲んでいる人は2合以下とし、できれば週に2日程度の休肝日(肝臓を休めるために禁酒する日)をとることが大切です。原因が何であれ、すでに肝障害がある人は当然ながら禁酒が必要です。どうしても多量の飲酒がやめられない人は、「アルコール依存症」という病気の可能性があります。アルコール依存症は自分の意思の力で禁酒することが非常に難しいので、早めに心療内科やアルコール専門病院などの医療機関を受診されることをお勧めします。

B型慢性肝炎

肝炎ウイルスは現在、A型からE型までの5種類(表3)が知られていますが、このうちB型とC型のみが慢性肝炎を起こして肝硬変に進展する可能性があります。

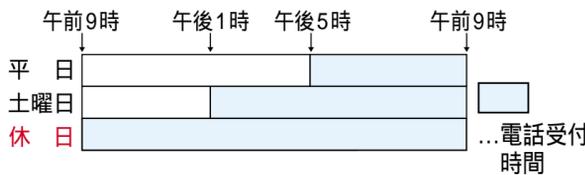
表3 肝炎ウイルス

ウイルスの名前	感染経路	特徴
A型肝炎ウイルス	生の魚介類	急性肝炎のみ
B型肝炎ウイルス	血液、唾液、性行為	急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変
C型肝炎ウイルス	血液	急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変
D型肝炎ウイルス	血液	B型肝炎に重複感染、日本ではまれ
E型肝炎ウイルス	動物の生肉、生レバー	急性肝炎のみ、日本ではまれ

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

診療可能な医療機関を案内します。医療相談・歯科案内は行なっておりません。急病で困ったときに利用してください。**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042(756)1501へ(ウエルネスさがみはら2階)

服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

(相模原市医師会 土橋 健)