

神埼市郡医師会市民公開講座から

「あなたは大丈夫？肝がん、糖尿病」

1月26日(土)、神埼市中央公民館で、神埼市郡医師会市民公開講座が開催されました。

佐賀県は、肝がんの死亡率が全国1位です。特に、神埼市郡はC型肝炎ウイルス感染者数が多い地域であり、肝がんになってしまいう方も多い現状にあります。

今回は、そんな肝がんと、患者数が急増している糖尿病に焦点をあてた公開講座でした。

会場には内臓脂肪測定器も設置され、講演の前に測定を体験することもできました。

公開講座は、神埼市郡医師会の福岡和文会長と松本茂幸市長のあいさつに始まりました。

2部構成で行われた講演は、スライドを用いたわかりやすく楽しい内容で、みなさんの健康を守りたいという先生方の熱い思いが感じられました。

ぜひとも市民のみなさんに知ってもらいたい内容でしたので、ここに紹介します。



演者 **江口 有一郎 先生**

平成6年 佐賀医科大学(現 佐賀大学医学部)卒業
平成24年1月から 佐賀大学 医学部 肝疾患医療支援学講座教授と
同大学附属病院の肝疾患センター長を併任。

- ・日本肝臓学会専門医・医学博士(佐賀大学)
 - ・日本消化器病学会指導医
 - ・日本内科学会指導医, 日本消化器内視鏡学会指導医
- 多くの資格・学位を持たれ、佐賀県の肝疾患医療を牽引されています。

講演I
「今さら聞けない肝臓病のはなし」

座長

神埼市郡医師会
肝がん対策委員長

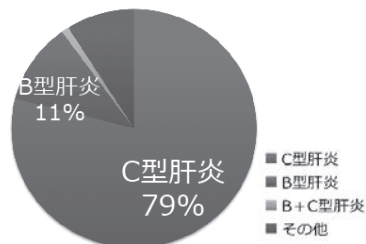
和田達郎 先生

◆ウイルス性肝炎からの肝がんを防ぐには？

佐賀県に肝炎が多いのは、ウイルス感染者が多いことが原因と言われていますが、なぜウイルス感染者が多いかは不明です。ウイルスに感染していても、ウイルス量を減少させると肝がんになりにくいことは分かっています。適切な診断と治療で、がんへの移行を予防しましょう。

講演では、肝臓の硬さを痛めなく調べることでできる器械を紹介され、参加者の関心を集めていました。

◆肝細胞がんの原因の大部分はウイルス性肝炎



▲肝細胞がんの原因

佐賀県は、最大の原因であるC型肝炎が特に多くなっています。(50歳代で2%、60歳代で3%、70歳代で6~8%が陽性)

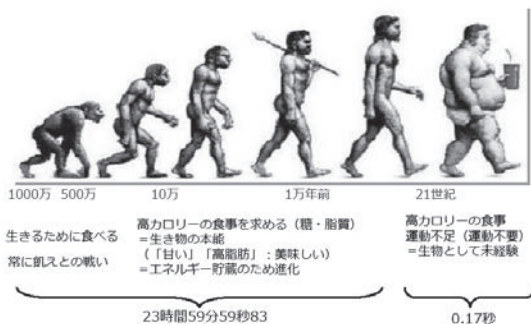
◆肝炎はウイルス性だけではありません。近年注目のNASH(ナッシュ)とは？

最近、非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)の患者も増えています。近年の脂質に偏りがちな食生活から、脂肪肝になると、アルコールを飲まない方でも肝炎になる恐れがあります。

「デブは1億円損する?」という衝撃的な記事を紹介されると、聴衆から大きなどよめきが起きました。

ヒトは飢餓時代が長く、飢餓に強いようにできています。現代の食生活の見直しについても言及されました。

どうしてこんなことになったのか??
猿から人への進化を1日とすると肥満の歴史は0.17秒



県内5カ所の保健福祉事務所
20カ所の市町の保健師
100医療機関の看護師

肝疾患調査

情報提供 相談業務

市民啓発活動

佐賀県内保健福祉担当部署の意見交換、情報共有
コーディネーターとしてのスキル維持

肝臓がんコーディネーターにもご相談ください!

C型肝炎から肝硬変・肝がんを防ぐために

- 今できることから始めよう
肝炎ウイルス検査を受ける
食事・運動療法で肝臓の環境をよくする
- 早めにウイルスを排除する
- 肝炎の進行を遅らせよう
内服薬(肝底薬剤)
鉄分を避ける食事
糖尿病や肥満を避ける



演者 あんざい けいぞう 安西 慶三 先生

昭和61年 宮崎医科大学（現 宮崎大学医学部）卒業
平成16年 ハーバード大学ジョスリン糖尿病センター 短期留学
平成22年1月 佐賀大学医学部内科学講座肝臓・糖尿病・内分泌分野
科長・准教授。23年に、同教授となられる。

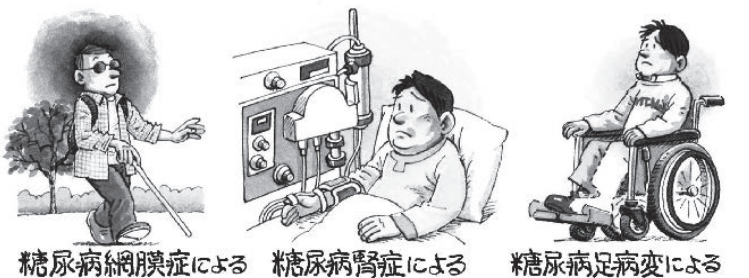
現在は、糖尿病連携手帳や糖尿病コーディネート看護師の育成にも携わられ、佐賀県糖尿病の地域連携分野でも活躍されています。

座長
神埼市郡医師会 理事
白石昇三 先生

講演Ⅱ
「糖尿病にならないために」

自分をまもろう！地域をまもろう！ 糖尿病から

糖尿病によって引き起こされる合併症



| | | |
|--|---|--|
| 糖尿病網膜症による 失明 >3,000人/年 (新規失明の18%) | 糖尿病腎症による 新規透析導入 13,600人/年 (新規透析導入の41%) | 糖尿病足病変による 下肢切断 >3,000人/年 (全切断患者の40~45%) |
|--|---|--|

糖尿病細小血管合併症に対する 血糖コントロールの目標



◆高血糖が問題ではない？
糖尿病とは、合併症のなりやすさを見る病気です。血糖値が高いことを問題とはしていません。高血糖がおよぼす神経障害、網膜症、腎症が生命や生命の質を脅かすことが問題なのです。1型糖尿病は、若年者に多く、インスリンを分泌する細胞が壊れる病気で、遺伝によるものが多いとされます。これに対し、2型糖尿病は、生活習慣が大きく関係しているため、予防することが可能です。

◆糖尿病合併症を予防するには？
佐賀県は2000年から2011年までの人工透析導入率が全国1位でした。人工透析患者数は、糖尿病から腎症という合併症にかかる人が増えることで増加します。糖尿病と言われたら、定期的な経過観察、治療をして、適切な血糖コントロールを行うことが大変重要です。



佐賀県では、糖尿病連携手帳や糖尿病コーディネート看護師を活用することができます。手帳の利用については、かかりつけの医師にご相談ください。

◎問い合わせ先
神埼市役所 保健環境課
(神埼町保健センター)
☎511-1234

保健指導や病院受診は、**とても大切**です。講座では、どちらの先生も共通して、健診を受けることや健診後の対応の重要性について話されました。早期に適切な対応ができれば、病気の発症・重症化を予防できます。まずは、健診で現在の健康状態をチェック（専門家と一緒に）チエックすることが大切です。そのあとは、必要に応じて、保健指導を受けたり、病院で診てもらいましょう。

◆糖尿病予防の第一歩は、**健診と生活習慣改善**？
糖尿病の初期では、症状がほとんどありません。血液検査では、血糖値やヘモグロビンA1cを見ることでわかります。年に1度は数値を確認し、治療が必要であれば、病院受診をし、適切な治療を受けましょう。受診が必要でない方も、健診データは、生活習慣の見直しに役立てましょう。