



## 夏休みに予防接種を受けましょう

### ①二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

小学校6年生になってからまだ接種していない場合は、体調の良い時に早めに接種を受けてください。

※13歳未満の人が対象です。

**接種期間** 平成23年3月31日まで

### ②麻しん（はしか）・風しん（MR）予防接種

特に、麻しんの予防接種は、1回のみでの接種では免疫力が低下するため、2回接種になりました。

#### 《今年度の接種対象者》

- ・1期 生後12～24月未満
- ・2期 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
- ・3期 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
- ・4期 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ

#### 《2・3・4期の人の接種期間》

平成23年3月31日まで

※不明な点は本庄市保健センターへお問い合わせください。

## 糖尿病に関する講演会

「血糖値の気になるあなたに!!

糖尿病予防のススメ」を開催

最初のうちは自覚症状がないけれど、じわじわと進んでいくのが糖尿病です。まだ自分は大丈夫だと思っていませんか。健診で血糖値が高いと言われた人もそうでない人も、症状が進んでから困らないために、ぜひご参加ください。



**日時** 9月9日(木) 午後1時30分～3時

**会場** 本庄市保健センター

**内容** 医師による講話

**対象** おおむね30歳以上の市内在住者

**定員** 30人（多数の場合抽選）

**申込** 9月6日(月)までに本庄市保健センターへ

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### 非アルコール性脂肪肝炎

アルコールが肝臓に悪いことは良く知られています。それは、アルコールが脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんなどを引き起こすからです。自分は酒を飲まないから安心だ、と思っている人はいませんか。

今回は、お酒を飲まない脂肪肝の中に怖い脂肪肝炎がある、というお話です。日本肝臓学会だけでなく、世界の肝臓学会で最も話題となっています。

飲酒歴のない脂肪肝を、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD・ナッフルド）と呼び、あまり進行しない単純脂肪肝と、炎症や線維化を伴って肝硬変や肝がんへと進行する非アルコール性脂肪肝炎（NASH・ナッシュ）に分類されています。1980年、アメリカにあるメイヨークリニックの医学者 Ludwig（ルドヴィヒ）らが、酒を飲まない脂肪肝の中にアルコール性

肝炎と良く似た病理組織像を示す患者がいることを始めて報告しました。しかし、アメリカのみならず世界でもこの病気はしばらくの間、疑問視されてきました。1998年によくナッシュの疾患概念は確立したのですが、まだ新しい疾患です。

日本におけるナッフルドの頻度は成人で10～30%、ナッシュは1～3%程度と推定されています。診断は、いまだ信頼される血液生化学的マーカーがなく、次のように進められます。

- ① 非飲酒者かどうか
- ② 超音波、CT、MRIなどの画像診断で脂肪肝の診断
- ③ 他の原因による肝疾患の除外

ここまでで、ナッフルドと診断します。さらに、④ 肝組織像で脂肪肝炎が認められる  
ことでナッシュと診断出来ます。

なお、非飲酒者の定義については現在まで決まっていますが、アルコール性肝障害をきたさない程度の機会飲酒者を含む、となっています。おおむね、日本酒1合、ビール大びん1本、ウイスキー(ダ

ブル)1杯程度まで、と認めてください。

症状は、肝硬変に至るまで特にありません。健康な肝臓は、通常3分の1程度しか働いておらず、残りは待機しています。そのため、多少障害を受けても症状が表れないのです。肝臓が沈黙の臓器と言われる理由です。

ナッシュが引き起こす死因は心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患です。肝臓だけでなく、全身の病気を考えてください。多くの人が肥満によって発症しているため、治療で最も重要なことは減量です。

肥満とは、体格指数【BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗】が25以上のことを指します。体格指数は22が適切と言われています。そこまで減量できなくても、まず現在の体重から5%減らしてみよう。60kgの人なら3kg、80kgの人なら4kgが目安です。脂肪肝と言われた人は、さっそく自分の生活習慣を見直して、がんばってください。最後にありますが、お酒を飲まない脂肪肝の中に怖い脂肪肝炎がある。その名は「ナッシュ」と覚えておいてください。