

「あなたと愛する家族のために！知っておきたい肝がんの話」Q&A集

【Q】肝がんは発症しやすい人を絞り込めるということですが、肝臓病のない人にも肝がんは発症することがあるのでしょうか？（もともと胃潰瘍がありましたが、検診で肝がんが見つかりました）

【A】肝疾患のない原因不明の肝細胞がんは7%ほどあります。その原因不明の肝細胞がんの方のうち60%の人が、糖尿病、肥満、高脂血症のいずれか1つがあったと報告されており、生活習慣病も肝細胞がんの原因の一つと考えられています。

【Q】お酒を飲まなくても、肝臓をダメにする生活はあるのでしょうか？

【A】生活習慣に関しては、肥満、糖尿病、高脂血症が肝障害をきたす原因となります。また、飢餓状態でも肝機能異常の原因となりますので、急激なダイエットややせ過ぎも問題です。食事が不規則であったり、運動不足であったりすることが、肝障害の原因になります。また、サプリメントでも肝障害をきたすことがある（アレルギーの要素もあるため個人差があります）ため、注意が必要です。

【Q】60歳を過ぎた頃から血液検査をするとγGPTが高いです。他の数値は正常で、体調も悪くないです。かかりつけ医の医師からは高いと言われるが、気をつけることがあれば教えて下さい。

【A】γGPTの上昇については不明な点が多いのが実情です。一般的にアルコール性肝障害で上昇しやすいです。また、脂肪肝や糖尿病にも関係しているのではないとも言われています。γGTPのみが高値の場合、基本、経過観察のみで大丈夫ですが、肥満や糖尿病にならないように食事、運動などに気をつけて下さい。

【Q】ALTが正常化されても、肝がんの発症はどのくらいですか？

【A】ALTのみでは肝機能の評価はできません。肝硬変になると、かえってALTは正常化することが多いです。つまり、肝硬変になると壊れる肝細胞が少なくなるため、ALTは正常化するのです。ALTの正常化が、肝炎の鎮静化を意味しているのか、肝硬変への進行を意味しているのかによって、発がん率は変わってくるため、ALT以外の血液データも総合しての評価が必要です。一般的には、ALTの値よりも血小板数の方が発がん率と関係が深く、血小板が10万個を下回るようであると肝硬変への進行が示唆され、発がん率が高くなります。

【Q】 肝炎ウイルスが完全に排除された後も、肝がんの発症率はどのくらいですか？

【A】 ウイルスが排除された後も、10年間で約2%の発がんがあります。ウイルス陰性化後に発がんしやすい人の特徴は、

- ①肝炎ウイルスが排除された時、既に肝臓の線維化が進んでいる人、
- ②60歳以上の人、
- ③1日2合以上飲酒される人、
- ④男性です。

発がんする場合は、ウイルス排除後10年以内が多いです。しかし、中には10年以上経過してから発がんする人もいます。ウイルス陰性化後も少なくとも、10年間は半年に1回程度のエコー、血液検査を受けるようにして下さい。

【Q】 平均余命までに、インターフェロンをした場合と何もしない人との余命の違いはどのくらいですか？

【A】 死亡原因はさまざまであるので、余命の違いは示せませんが、肝発がん率に関しては以下のとおりです。

	5年発がん率	10年発がん率	15年発がん率
インターフェロン投与なし	4.6%	12.7%	23.9%
インターフェロンでウイルス陰性化	1.4%	1.9%	1.9%

【Q】 生活習慣の改善を具体的に例として示していただきたいのですが？

【A】 基本は、栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ること、アルコールは飲みすぎないことです。欠食や1食に偏った食事や間食の摂りすぎは肝臓に負担となり、脂肪もたまりやすくなります。

理想の摂取カロリー＝標準体重×25～35kcal

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

で求めることができます。

飲酒は日本酒であれば1合、ビールであれば350ml程度として下さい。

肝臓にとって安静が大事と考えている方もいるかもしれませんが、適度な運動（週3回、20分以上の軽く汗ばむ程度の運動）を行い、筋肉量を維持していくことが重要です。肝臓病の原因や肝臓病の状態によっても食事運動療法も異なってきます。肝硬変が進行してくるとさらに細かい制限が必要になってきます。詳細は主治医に相談してみてください。

【Q】 うつ病と肝がんの関係はありますか？

【A】 直接的には関係ありません。

【Q】 インターフェロンとは何ですか？

【A】 インターフェロンとは、もともと生体内で存在するたん白で、ウイルス増殖の阻止や細胞増殖の抑制、免疫系及び炎症の調節などの働きをする、たん白の一種です。本来、インターフェロンは必要に応じて生体内で作り出され、ウイルスに感染したとき、生体を守るために体内で作られ、体内で作り出されます。しかし、ウイルス性肝炎に対しては体内で作り出す量だけでは不十分でウイルスを排除できません。そこで、ウイルス性肝炎患者さんには人工的に製造したインターフェロンを薬として体外から投与し、肝炎ウイルスに対抗できるだけのインターフェロンを補充してあげる治療を行うのです。

【Q】 がんの発症場所にもよるとは思いますが、腫瘍が見つかり（かもしれない）3か月で治療困難という状態になることはあるのですか？

【A】 非常に進行が早い腫瘍、診断・評価が難しい脾・胆道系の腫瘍では、まれにあります。

【Q】 ノンアルコールの飲み物はどうでしょうか？（アルコール性肝硬変ですが）

【A】 ノンアルコールの飲み物は、アルコールよりは良いですが、糖分が高いものもあり、飲みすぎは、やはり良くありません。

【Q】 先月、当院で胆管に石があるということで取り除いた者ですが、先の開業医の話ですと、肝炎、胆管炎と診断されました。肝胆機能の数値が高く、医者の話では3か月ぐらいで下がるという話を聞きました。肝臓は良いということですが、2年後ぐらいに検査をした方が良いでしょうか？

【A】 統計上、胆管結石治療に約20%の患者さんが結石を再発すると言われています。検査値の異常が続くようでしたら、超音波、CT、MRIなどの画像検査をお勧めします。

【Q】 肝がんの予防方法について教えてください。

【A】 ウイルス肝炎のある方は、その治療が発がんリスクを下げることになります。また、ウイルス肝炎がなくても、アルコール性肝炎や脂肪肝炎も肝がんの原因になるので、アルコールの多量摂取は控え、暴食は控えましょう。

【Q】 初期症状は、どういう症状ですか？

【A】 肝がんの初期には自覚症状はありません。定期的に採血や、できれば超音波などの画像検査を受けるのが良いでしょう。