



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

がん -肝臓がん-

日本人の死因第1位は『がん』です。平成29年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：脳卒中
- 第4位：老衰
- 第5位：肺炎

部位別にみると、

(引用：国立がん研究センターがん情報サービス)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	膵臓	胃	膵臓	肝臓



私たちの体は約60兆個の細胞からなっています。これらの細胞はそれぞれの役割を果たし、ある一定の調和を保っています。がん細胞はこのような正常細胞が変化して生まれ、体全体の調和を無視して無秩序に増え続けるのが特徴です。さらにがん細胞は周りの正常な組織に侵入する性質や、血管やリンパ管を通じて体の至る所に定着しそこで増殖する性質があります。このような性質からがんは悪性の病気と言われてきましたが、治療法や薬の改良が進み、初期のうちであれば治る病気になってきています。

また、喫煙や食生活といった生活習慣の中に細胞のがん化につながる因子があることが分かっています。中でもがん全体の30%は喫煙が原因と考えられています。生活習慣を見直すことで防ぐことができるがんもあるかもしれません。

肝臓がんについて

まず、肝臓とは、

肝臓は、成人で800~1200gある人体最大の臓器です。血液をろ過して有害物質を取り除きそれを便として体外に排泄したり、食物中の脂肪の消化を助ける胆汁を分泌したり、エネルギーの消費に必要な糖質を貯蔵したりする働きを担っています。

肝臓がん

原発性

日本では原発性肝がんの約80%はB型、あるいはC型慢性肝疾患に由来します。その他、アルコール摂取や喫煙も原因になりますが、最近**非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)**も発がん因子として注目されています。年齢別にみた肝細胞がんの罹患率は男性では45歳、女性では55歳から増加します。罹患率、死亡率は男性が女性の約3倍高くなっています。

転移性

転移性肝がんは、どこか別の部位の原発がんから肝臓へ転移したものをいいます。

アルコール性脂肪肝

原因：お酒の飲み過ぎ

非アルコール性脂肪肝

原因：運動不足や食生活の乱れ
 (明らかな飲酒歴なし) ※1
 生活習慣からくる肥満や糖尿病などは、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが鈍くなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。肥満体型ではなくても、生活習慣によっては脂肪肝になります。

脂肪肝

B型・C型肝炎

慢性肝炎

肝臓が炎症を起こし、線維化している状態が続く

肝硬変

肝臓の組織が硬くなり、本来の働きをしなくなってしまう状態

肝がん

※1 アルコール量20g/日以下の飲酒例：ビール中瓶1本以下

<裏面もご覧ください>

肝臓がんを予防するために

肝臓がんの
主な原因

B型肝炎ウイルス

C型肝炎ウイルス

非ウイルス性

体液や血液を介して感染します。

例：母子感染、輸血、注射器の使いまわし、入れ墨など
まずは感染予防を！！

※B型肝炎による慢性肝炎はきれいな肝臓から肝臓がんを発生することがあります。C型肝炎は肝硬変になるかどうかで発がん割合が変わってきますので肝硬変にしないことが大切です。また、C型肝炎が治った後にも肝がん発症例もあります。

感染している方は経過観察が大事です！半年に1回は内科受診し、血液検査やエコー検査を実施してください。

アルコール性(原因：お酒の飲みすぎ)と、**非アルコール性**(原因：明らかな飲酒歴はなく、運動不足や食生活の乱れ)の2種類に分けられます。表面でも説明したように、近年は**非アルコール性脂肪肝炎(NASH)**が注目されています。

まずは生活習慣を見直しましょう！

1つでも当てはまるものがあれば、変えていくよう意識しましょう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 夜食をとる習慣がある | <input type="checkbox"/> 早食い、大食い、まとめ食いをする |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いがある(偏食をする) | <input type="checkbox"/> 甘い物、脂っこいもの、こってりしたものが好き |
| <input type="checkbox"/> カロリーを摂り過ぎている | <input type="checkbox"/> 塩分を摂り過ぎている |
| <input type="checkbox"/> 適度な運動をしていない | <input type="checkbox"/> 不規則な生活をしている |

肝臓は『沈黙の臓器』と言われているほど症状が出にくい臓器です。
症状が出てからでは遅いです！
肝硬変になってしまってからではもう治りません。
定期的な健康診断を受けて健診結果を確認しましょう！！

栄養コーナー

知ってました？ 梨の魅力



梨の効能

①疲労回復効果

→梨に含まれる“アスパラギン酸”は、体内でのエネルギー産生や肝機能の保護に関わるので、疲労回復効果が期待できます。夏の厳しい暑さでくたびれた身体にいかがでしょう。

②血圧の改善に

→梨の約90%は水分なため利尿効果があり、さらにカリウムも多く含まれているので血圧の気になる方におすすめです。

③たんぱく質分解酵素による消化のお手伝い

→梨には肉・魚などのたんぱく質の分解を助ける酵素である“プロテアーゼ”が含まれているので、食後の消化を助けて胃もたれ防止に役立ちます。

④整腸作用

→梨には糖の一種である“ソルビトール”が、リンゴの約2倍含まれています。ソルビトールには優れた整腸作用があるため、腸をすっきりさせてくれる効果が期待できます。

～おいしい梨の選び方～

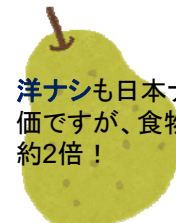
- ・果皮に張りがあり、同じ大きさならより重みがあるもの
- ・軸が細くて肩(上側)とお尻が張った扁平な形のもの
- ・果皮がツルツルな状態のもの
- ・青梨(二十世紀梨)→少し黄色っぽくなれば甘みが出た証拠
- ・赤梨(幸水、豊水、新高など)→黄色から適度な赤みが出てくると食べごろ

～梨の上手な保存方法～

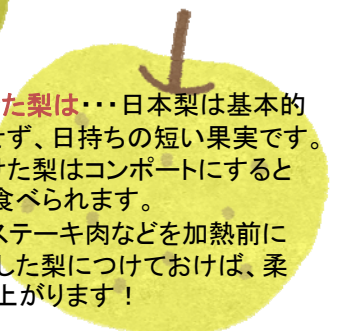
あまり冷えすぎると甘みを感じられなくなるので、室温で保管し食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れて冷やすとおいしく食べられます。

長期間保存したい場合は、梨をビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れておくとみずみずしいまま保存できます。

(梨の選び方・保存方法:とりネット食のみやこ鳥取県)



洋ナシも日本ナシと似たような栄養価ですが、食物繊維は日本ナシの約2倍！



痛んできた梨は・・・日本梨は基本的に追熟せず、日持ちの短い果実です。痛みかけた梨はコンポートにするとおいしく食べられます。

また、ステーキ肉などを加熱前にすりおろした梨につけておけば、柔らかく仕上がります！