転載・二次使用禁止

医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く！
ニッポンの医療現場 第69回

これまでに数万人の肝臓病患者の治療にあたってきた松岡医師

“暴飲”サラリーマンは必見！

肝炎の原因は酒？ ウイルス？ 正しく肝臓と付き合おう

夏。ビアガーデンなどでの1杯がおいしい季節だ。ついつい飲み過ぎて二日酔いに……という輩も多いだろう。そんな酒好きにとって気になるのは肝臓の健康。酒は肝臓がんの原因になるのか、休肝日は必要なのか、最新の肝炎治療とともに紹介しよう。

定期的に検査を受け肝臓の機能をチェック

我々の体のなかで最も大きな臓器である肝臓。食事でとったタンパク質などの栄養を体が利用できるように代謝したり、アルコールや薬などの化学物質などを解毒したりする役目を持っている。肝臓に血管が豊富なのは、こうした代謝や解毒をするためだ。

肝臓はまた、“沈黙の臓器”とも呼ばれる。症状が出にくいのだ。気がついたら重篤化しているケースも少なくない。生活習慣病のリスクを高める飲酒量（※）をみた厚労省の調査によると、男性では30代で15・6％、40代で19％、50代で22・6％、女性は10・6％、13・4％、10・6％となっている。

「アルコールは肝臓で解毒、処理されるので、当然ですが、飲み過ぎは肝臓への負担が大きくなる。また、大量の飲酒をするとアルコールの解毒に肝臓の機能が集中してしまうため、ほかの代謝や解毒に手が回らなくなります。二重の意味で飲み過ぎはよくないです」

こう話すのは、肝臓病治療のエキスパート、日本大学医学部附属板橋病院消化器・肝臓内科外来医長の松岡俊一医師だ。理想の飲酒量は1日ビール中瓶1本（ワインならグラス2杯、ウイスキーはダブル1杯など）。週2日は休肝日を設けることが必要だという。

「ただ、飲む機会が多い仕事に就いている人などにとって、飲酒量や休肝日は現実的ではない。もちろん、これらを心がけることは大事ですが、同時に定期的に肝機能検査を受けて、肝臓の状態をチェックすることが大事です」（松岡医師）

肝臓病を放置した場合の進行の様子

驚くのは、“肝臓によかれ”と思ってやっていることが、意外と間違っているケースがあることだ。その代表例が“ウコン”“青汁”“シジミ汁”だ。これらの健康食品に含まれる“鉄分”がやっかいなのだと、松岡医師は忠告する。

「肝臓は血液が多い分、鉄が豊富です。しかし、鉄が過剰にあると錆びて酸化鉄になり、がんの引き金になる恐れがある。鉄欠乏性貧血などの治療で鉄剤を服用する場合は別ですが、肝臓にとって鉄は多くないほうがいい。先に挙げた健康食品などには肝臓に有効とされる成分も含まれていますが、一方で鉄も多いので、注意が必要です」

甘いもの好きが気を付けたいのはNASH（非アルコール性脂肪肝炎）。肥満の女性に多い。肝硬変や肝がんになりやすいタイプの脂肪肝なのだという。

C型肝炎ウイルスに直接作用する薬が登場

一般的に、肝臓の病気は、急性肝炎→慢性肝炎→肝硬変→肝がんや肝不全というふうに進行し、重篤な場合は死に至る。なかには急性肝炎にならずに慢性肝炎になるケースもある。

アルコール以外で、肝臓病の引き金になるファクターが肝炎ウイルスだ。

「現在、わかっている肝炎ウイルスはA型、B型、C型、D型、E型の5種類。このうちとくに気を付けなければならないのがB型とC型です」（松岡医師）

B型は、血液や体液で感染する。かつては母子感染が多かったが、今は性交渉による感染（STD）が問題となっている。肝臓の奥深くに入り込むため、根治は難しく、インターフェロンや核酸アナログ製剤などで、肝硬変や肝がんに進ませない治療が中心となる。

一方、C型も血液で感染する。違法薬物の注射針の回し打ちや輸血によって感染する例が代表的だ（今は輸血による感染はない）。急性肝炎になることは稀で、気付かないまま慢性化する。放置すれば徐々に進行し、25年～30年で肝硬変になり、そうなると肝がんの発生が増加する。肝がん原因の68％がC型肝炎というデータもある。

C型肝炎では、その病気の進行もさることながら、治療のキツさも問題だった。ウイルス増殖を抑制する作用を持つインターフェロンという薬剤の投与が標準治療だったが、発熱や倦怠感、関節痛、脱毛、うつ症状などの副作用があり、それが理由で治療から脱落する人も少なくなかった。

それがここにきて大きく変わった。松岡医師は「インターフェロンに代わる、新しい抗ウイルス剤が開発された」と語る。

「C型肝炎ウイルスに直接作用する薬で、ウイルスの排除率が90％以上と、これまでの治療のなかで最も高い。副作用は鼻風邪症状やむくみですが比較的軽く、副作用が出ない人もいます。肝硬変の方が治療を受けた場合、ウイルスが体から消えても肝臓の線維化は戻らないので、肝硬変の治療は続け、定期的に画像検査を受けてもらう必要がありますが、今までよりも格段に優れた治療です」

この薬を中心にした併用療法を“DAAs（direct acting antivirals）”という。すでに2種類の内服治療が始まり、すぐに2種類の内服治療が加わる予定だ。同病院ではすでにほとんどの患者がインターフェロンからDAAsに変えたという。

これはC型肝炎に悩む患者にとっては朗報だろう。だが、実際にこれらの最新治療が現在の治療現場にどこまで認識されているかはわからない。だからこそ、さまざまな確かな情報をもとに、多くの症例や治療経験を持つ医師や医療機関を探したい。それが、本連載で言い続けている「より良い知識を身に付け、医師や医療機関を選ぶ患者学」の本質である。

肝疾患の流れ（肝炎・肝硬変）
健常人
ウイルス
急性肝炎
慢性肝炎
肝硬変
肝がん
肝機能低下
肝機能低下
肝硬変
肝がん
肝機能低下
肝硬変
肝がん
肝機能低下
肝硬変
肝がん