

八王子肝友会便り

発行

2024年3月
八王子肝友会
会長 白井正巳
090-4929-9828
<https://kanyukai802.blog.jp/>



「何でも語ろう会（2月）と新年会」 を開催しました

2024年最初の「何でも語ろう会」を2月11日（日）に八王子市大横保健福祉センターで開催しました。参加者は17名でした。出席者の近況を聞いたり、情報交換を行いました。新年会は会場近くのファミリーレストラン“ガスト”で行い、久しぶりに思う存分いろいろな話題に花を咲かせていました。（詳細の報告はP2～6）

1. 開催日時 2024年2月11日（日）10:15～14:00
2. 会場 八王子市大横保健福祉センター 第3会議室
3. 出席者 17名

白井会長あいさつ

あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。東京地域の肝友会で活動しているのは当会のみのようなので、当会の活動がストップしてしまうと同病者と語り合う活動ができなくなってしまいます。当会には東京都肝炎対策コーディネーターも6名が認定されています。地域に根ざした活動を展開していきたいと思えます。また、今年には会設立40周年を迎えますのでそれを記念した活動も行いたいと思えます。皆さんの一層のご協力をお願いします。



5年ぶりの新年会

「何でも語ろう会（4月）」とお花見を開催します

コロナ感染症は昨年の5月13日から5類に移行され、マスクの着用も原則不要になり、医療機関、高齢者施設や公共交通機関等大勢が集まる場所では必要ですが、個人の判断で着用ということになりました。コロナ以前の生活に戻りつつあるようです。「何でも語ろう会（4月）」と昨年好評だったお花見会を下記のように開催します。ぜひご出席ください。皆さんの近況確認や情報交換をしましょう。

記

1. 日時：2024年4月14日（日） 10:15～12:00
2. 会場：八王子市市民活動支援センター 会議室
（八王子市旭町12-1 ファルマ802ビル5F 右図参照）
3. 内容：①近況報告 ②情報交換 ③その他
4. 会場アクセス：（最寄り駅からの案内）

- ・JR八王子駅北口より東放射線アイロードを徒歩5分
- ・京王八王子駅中央口より徒歩3分

なお、何でも語ろう会終了後、自由参加でお花見をします。

お花見の場所は片倉城跡公園です。JR八王子駅南口からバスで約5分です。

片倉城跡公園は、東京都指定文化財である室町時代に築城された片倉城の城跡と周辺の優れた自然環境の保全を目的とした公園です。二の丸広場周辺の空堀などに城跡の遺構を見ることができます。（詳細は別紙）



今後のスケジュール（会場：予定）

- | | | |
|----------------------|------------|--------------------|
| 6月 9日（日）10:15～12:00 | 総会&何でも語ろう会 | 八王子市市民活動支援センター 会議室 |
| 8月 11日（日）10:15～12:00 | 何でも語ろう会 | 八王子市市民活動支援センター 会議室 |

何でも語ろう会の報告

I. 出席された方の近況

★YSさん

昨日、自転車でこけました。抗がん剤治療（点滴：テセントリクとアバスチン）を行っているが、バランスがとりずらく、ふらついたりすることがあります。また腰が痛くなったり、何となくだるく感じます。抗がん剤の副作用の影響かどうかは分かりません。CT（造影剤）検査を行ったが、その結果は27日に聞くことにしています。

★AFさん

前回報告した肉離れはだいぶ良くなりました、今は、ジャンプの練習をしています。来週から全体的なトレーニングを再開します。先日、急に胃が痛く、気持ちが悪くなる状況が継続したため八王子内科・消化器内科クリニック（旧：松本消化器クリニック）を受診しました。結果はストレス性胃炎（逆流性食道炎）でした。診察は、患者当たり10～15分かけて丁寧に説明していただけます。（胃の検査をするため鎮静剤使用の医院を探しているときにこのクリニックを見つけました。）

→ 参考：〒192-0083 東京都八王子市旭町1丁目4 八王子交通ビル 6F 042-649-3577

★KFさん

肝機能の数値は安定しています。特にHBs抗原は前回よりもかなり下がり、陽性から陰性になりました。前回（昨年10月）は検出限界値に近かったが、今回（1月）は検出限界値（0.02）以下となった。）その推移は次のとおりです。

2019年：507、2021年：110、3か月後：40、3か月後：1桁、2023年10月：0.06 2024年1月：0.02、東京に来る前はバラクロードを服用、こちらに来てからTAFを服用しています。TAFの効果かどうかは分かりませんが、よい方向にきています。

★THさん

調子がよいということで少年サッカーチームのサポートをしています。今までは元気なふりをしていたが、現在はふりをしなくてもよい状態です。アミノレバンを服用しなくてよくなりました。また門脈手術により血中アンモニアが減少してきました。いろいろな数値が改善されてきたので職場に戻る準備を会社と始めています。12月10日ごろ急に動けなくなり、救急で病院に行ったが、特に問題はありませんでした。2月2日、YAさんの紹介でH総合病院が開催した医療講座（第37回肝臓病教室、①B型肝炎の最新情報、②B型患者さんの体験談（YAさん）、③肝疾患と運動、④肝疾患とお口の健康、⑤肝疾患と栄養）を聴講しました。また耳鼻科で副鼻炎の手術を予定しましたが、主治医に相談したところ現状は手術に耐えられないということでやめました。

（KAさんからのアドバイス → 神尾記念病院（耳鼻咽喉科単科の専門病院））

（2/20）本日、会社の保健師さん、上司の上役と面談があり藤沢へ向かっています。上司から受けた退職の強要など会社としてきちんとしてもらって職場の環境も整えていってもらいます。春からの職場復帰に向けて頑張ります。また困ったことがありましたら相談のってください。

★MMさん

今日は補聴器を忘れたため聞きづらいです。今までは2か月1回の通院でしたが、3か月に1回になりました。髪の毛が抜けるためパーマをかけて対応しています。プールでの水泳を続けています。前回、「クロールより平泳ぎの方が楽に進めますよ」というアドバイスがあったのでそのようにしています。体重は変化ありません。食事は牛肉を主として白飯を少なくしている。豚肉は疲れが取れると言われている。主人は血圧が高いため、トマトジュースを飲んで



（→KAさん：トマトジュース、青汁、野菜ジュース等は糖質多いので注意が必要？）最近、のどにひかりを感じます。呼吸器科を受診しようと思っています。（KAさん →逆流性食道炎が影響しているかもしれない）

★KF2 さん

5年ほど前に参加したことがあります。よろしくお願いします。B型ウイルス肝炎です。医療関係に勤務していましたが、がんになって気づきました。手術は2回しました。現在は安定しています。海老名市の病院でがんが2つ見つかり、手術時間は11時間半かかり、一つしか取れませんでした。しばらくして痩せてきて心配になり、検査を受け、2回目の手術は築地の国立がんセンター中央病院で4時間半でした。現在はK大学病院に通院しています。



★YA さん

昨年の4月以来の参加です。スケジュールがなかなか合わず申し訳ないです。現在、茨城で病院回りをしています。水戸の県立病院で日本の医療制度は整っているが、外国人（特にアジア系）の患者で苦労しているという話を聞いています。外国人だからと言って医療機関として診療を拒否することはできず、悩みも多いです。重篤で亡くなった場合や、不法滞在が発覚した等により治療費の徴収ができないというように外国人の対応が難しい状況のようです。

★SH さん

M病院のY先生が退職され、主治医が変わりました。今までは3か月に1回検査していましたが、今は6か月に1回となり不安であり、先生に聞くと異常なしのためということです。

★KY さん

3か月に1回検査をしていますが、変化なしです。最近は難聴が進んでいるように感じており、今日の皆さんのお話しも半分くらいしか分かりません。また、背中が丸くなってきていることを感じており元気にいたいと思っています。

参考

背中が丸くなる・・・

背中が曲がった状態は一般的には「猫背」と表現されますが、専門的に言うと「円背（えんぱい）」と言います。背骨は大きく分けて頸椎、胸椎、腰椎、仙骨から成り、そのうち胸椎の後弯（後方へのカーブ）が増大している状態です。円背になると、立っている際に首が前に出る、骨盤が後ろに傾く、股関節や膝関節が曲がってしまうなど、全身に影響を及ぼしてしまいます。この姿勢だと、歩く際にすり足になりやすく、転倒する危険性が高くなります。また、内臓が圧迫されて食欲が落ちる、誤嚥しやすくなる、呼吸しにくくなるといった問題も出てきます。

高齢者における円背の原因は、骨粗鬆症による脊柱の変形、脊椎圧迫骨折、体幹の筋力低下などがあります。骨の変形による円背は改善が難しいのですが、筋力低下による円背（普段は背中が曲がっていても、意識すれば伸ばすことができる）は姿勢に気を付けたり、運動したりすることによって予防・改善を図ることができます。

★HI さん

体調は落ち着いています。3月に年1度の定期検査を受けます。

★KK さん

肝臓がんから22年経ちました。現在は肝硬変です。検査は3か月に1回、エコー検査。6か月に1回、CT検査等を行っています。肝臓病からくる糖尿病を患い、インスリンを注射しています。また不整脈がよく出るため24時間計測しており、息切れもあるため呼吸器科も受診しています。主人が1年以上、E病院→M病院→H医療センター→S病院と転院を繰り返していましたが、Kホスピスに入ることができました。ここは手厚い介護を受けることができます。面会も自由にできるため落ち着き、1日におきに行っています。パーキンソン病の専門病院であるPDハウスも検討したのですが、意識のON、OFFがひどく難しかったです。これからの介護は病院のみではうまくいかず、肝友会やパーキンソン病の患者会等と連携し、助け合うということが大きな力になることを知りました。



(HIさんからの絵手紙)

★MSさん

80歳過ぎてから身体が壊れてくる感じがします。出席すると返事をしながら当日になると調子悪くなった・・・。
60歳でがんの手術をしてその後、特別な治療はなく、1年に1回定期的に検査をしています。5年経過したときに「もう大丈夫」と思いましたが、現在20年経ち、主治医（K大学病院）が退職したため西八王子のM病院に通院しています。体重管理に留意し、42kgをキープすることを目標にしていたのですが、現在は約40kg前後です。40kgを切らないようにしたいと思っています。血圧は120前後70～80であり、特に悪いところはないのですが、姿勢をキープし、健康的な生活を心がけています。そうはいつてもダンスにより整形外科に通院しています。また、耳は助聴器により聞こえが悪くなっており、耳鼻科を受診したが、鼻も悪くなっているようです。

★KAさん

前回の体重は80kg前後でしたが、現在は77kgです。2021年5月からダイエットに取り組み、当初は3か月で30kg減らしました。今回は食事制限でのダイエットは味気ないので糖質制限を行い、短期集中型で3.6kg減らしました。不整脈で悩んでいる方は聞いてください。私はアブレーション手術により13,000回あったのが現在は0回となりました。

★YHさん

肝機能に関しては変化なしです。先日の雪の日、駐車場が凍っていて滑り、手首を負傷しました。最近、ラジオ日経をはじめAMEDでも遺伝子に関する情報が多くなってきました。東京肝臓友の会のB型肝炎部会が3月16日(土)に東京都健康プラザ ハイジアで開催します。案内は2月末に発行される肝臓のひろばに掲載されます。ぜひ出席をお願いします。

★YH2さん

2月の血液検査で肝機能は問題なしです。別件ですが、先週の日曜日(2月4日)に両親の17回忌法要を行いました。この法要に合わせ祖父100回忌、祖母50回忌、叔母が80回忌だったのでこれらの閉眼供養と位牌のお焚き上げを一緒に行いました。私も80歳を超え、今後、子どもたちがどこまで対応できるかわからないため位牌を減らすことも考慮しました。現在、50回忌、100回忌をする家庭は少なく、近年は33回忌をもって弔い上げとし、死者は祖霊(先祖)となり、仏壇から位牌を片づけ、それ以後祀るのは「〇〇家先祖の霊」の位牌となります。なお、50回忌以上は遠忌法要と言い、おめでたいということでお祝いをする法要とのことです。

★MS2さん

私の父は53歳で亡くなり、50回忌を迎えます。ぜひ検討したいと思います。以前から懸案であった白内障の手術を3月13日に行うことになりました。秋葉原にある白内障専門のクリニックです。1日に両目を行い、1週間はゴーグルをつけたまま生活をするようです。また入浴も1週間はできないようです。13年前に行った肝臓がんの手術以来の手術です。ホームドクターとしてのK病院(内科と精神科がメイン)の院長が引退することになり、新しいホームドクターを探さないといけなくなりそうです。

★YOさん

肝臓は問題ありません。大動脈解離は安定していますが、いつおかしくなるか心配しています。雪かきもせず、自然に融けるのを待つことにしています。ウォーキングは1週間に1日、5000歩を超えるぐらいで長続きしません。ウイルス肝炎重度の方の医療費助成の対象が広がったため、リーフが改訂されました。(ウイルス肝炎患者さんに役立つ制度のリーフレット参照)お近くに対象者がいればお知らせしてください。

- ① 肝がん・重度肝硬変医療費助成が入院費のみから入院費・通院費に広がりました。
- ② 東京都の窓口(担当課)が東京都 保健医療局 保険政策部 疾病対策課となりました。(従来は福祉保健局)

II. 欠席された方の近況

★KHさん(2/15)

いつも連絡をありがとうございます。私はまた新しい癌が見つかり、今日はRFA治療(ラジオ波焼灼療法)の為、入院しています。何回も繰り返す事で少し不安になります。とりあえず報告まで。

★YMさん(2/16)

先日、八王子肝友会からの案内がきっかけで受講した東京都肝炎対策コーディネーターの認定書が届きました。私ができることは署名活動の協力、裁判傍聴の参加などささやかなことだけですが、これからも自分ができることを続けていきたいと思います。

★YYさん(2/19)

相変わらず疲れやすく、最近では便秘も酷いため、菓子を控えたり、水分を多めに採ったりと腸活をしています。まだまだコロナやインフルエンザの方も多く、油断出来ないのも、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけてます。春には良い報告ができたらと思います。

Ⅲ. 情報交換

時間の関係で説明できませんでしたが、概要を紹介します。(2/11 欠席者には資料を同封します)

(1) 東京都肝炎対策コーディネータースキルアップ研修会・・・配布資料なし

2月から3月にかけて東京都肝炎対策コーディネータースキルアップ研修会が開催されました。修了者に、

- ①東京都肝炎対策コーディネーター認定証(2029年3月11日まで) ②都民向けパンフレット「Check! 肝臓」 ③さよなら肝炎ピンバッジ(希望者のみ)が送付されました。

(2) セミナー「世界をリードするがん治療の最前線」聴講報告(白井)・・・資料1

2024年1月19日に開催された日本経済新聞社主催のセミナーに参加した報告です。講演は2部構成でした。第1部は「がん社会を生き抜くための新常識」と題して、東大の中川恵一先生が話されました。

第2部は、中川先生、乳がん治療されたタレントの麻木久仁子さん、メットライフ副社長、医事評論家の4名による「一人一人ががんを知り、備えるために」をテーマにパネルディスカッションが行われました。

(3) B型肝炎の完治が見込まれる新たな抗ウイルス薬の候補を発見・・・資料2

現在利用されているB型肝炎に対する核酸アナログ製剤はウイルスの増殖を抑える効果がありますが、ウイルスゲノムが残るため完治に至りません。今回の発見は、ウイルスゲノム合成を抑制する新しいタイプの抗ウイルス剤であり、HIVや新型コロナウイルスなど様々なウイルスに対する抑制剤として開発が可能で、今後の高活性化と体内動態の向上により新規抗ウイルス剤として実用化が期待されます。

(4) 新規がんは世界で約2,000万例、日本で多いがん種との違いは?/WHO・・・資料3

2024年2月1日、世界保健機関(WHO)のがんに特化した機関である国際がん研究機関(IARC)は、185カ国から収集したがん負担に関する最新の推計を発表した。それによると、2022年には全世界で新たに約2,000万例のがん患者が生じ、約970万例が死亡したと推定される。36のがん種のうち、世界で最も多く発症および死亡したのは肺がん、日本で最も多く発症したのは大腸がん、最も多く死亡したのは肝臓がんであった。

(5) 紙の保険証は来年12月2日に廃止、マイナ保険証を導入へ/政府・・・資料4

政府は、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」へ移行して、2024年12月2日に現行の健康保険証を廃止することを閣議決定した。この変更により、現行の保険証は最長1年間使用可能な経過措置が設けられるが、新規発行は停止される。マイナ保険証を持たない人には、保険証の代わりとなる「資格確認書」が発行され、その有効期限は5年間となる。

(6) 来年度の新型コロナワクチン定期接種、自己負担は7,000円/政府・・・資料4

政府は、65歳以上の高齢者と一定の基礎疾患を持つ60~64歳を対象とする、来年度の新型コロナウイルスワクチン定期接種の標準的な自己負担を7,000円とする方針を決定した。低所得者には接種費用の一部を助成し、実際の自己負担額が7,000円より低くなる可能性もある。一方、定期接種の対象者は65歳以上の高齢者と60~64歳で基礎疾患のある人で、それ以外の任意接種者は助成対象外で、原則全額自己負担となる見込み。



(7) 講演会 「ネクストリボン2024〜がんと共生社会を目指して」 聴講報告(東)・・・資料5

2024年1月17日 13:00~20:00 東京・浜離宮朝日ホール(主催:公益財団法人日本対がん協会、朝日新聞社)

第1部のシンポジウムでは、がんと就労をテーマに健康経営や働き方改革を推進する企業事例、特別講演で舌がんと食道がんを経験し、仕事復帰された堀ちえみさんのお話し、パネルディスカッションでは、誰もがともに働き、暮らせる社会のあり方について議論が交わされました。

第2部のトークイベントでは、「がんとともに生きる、寄り添う」をテーマに、がん経験者や医療従事者が経験や思いを語り、だいたひかるさんも登壇されました。

(8) 健康増進のための睡眠ガイド、成人は6時間以上を推奨/厚生省・・・資料6

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」が新たにまとめた「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が公表された。公表された睡眠ガイドでは、睡眠の量と質の確保を目的とし、年代別に睡眠時間の目標を設定しており、小学生は9~12時間、中高生は8~10時間、成人には毎日6時間以上の睡眠を推奨している。一方、高齢者に対しては8時間以上の寝床時間を避けることが推奨されている。

参考

フレイル、「やせが多い」「タンパク質摂取が重要」は誤解？

ケアネット 佐藤 亮 公開日:2024/02/08

人生100年時代といわれ、90歳を迎える人の割合は女性では約50%ともされている。そのなかで、老衰が死因の第3位となっており、老衰の予防が重要となっている。また、要介護状態への移行の原因の約80%はフレイル(年齢とともに心身の活力(体力や気力など)が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態)で健康と要介護の中間)であり、フレイルの予防が注目されている。そこで、2024年1月26日(腸内フローラの日)に、青森県りんご対策協議会が「いま注目の“健康・長寿”における食と腸内細菌の役割 腸内細菌叢におけるりんごの生体調節機能に関する研究報告」と題したイベントを開催した。そのなかで、内藤 裕二氏(京都府立医科大学大学院 医学研究科 教授)が「京丹後長寿研究から見てきたフレイルの現状~食と腸内細菌の役割~」をテーマに、日本有数の長寿地域とされる京丹後市で実施している京丹後長寿コホート研究から得られた最新知見を紹介した。

フレイルの4つのリスク因子、やせではなく肥満がリスク

内藤氏はフレイルのリスク因子は、大きく分けて4つあることを紹介した。1つ目は「代謝」で、糖尿病や高血圧症、がんの既往歴、肥満などが含まれる。実際に、京丹後市のフレイルの人にはやせている人はほとんどいないとのことである。2つ目は「睡眠」で、睡眠時間ではなく睡眠の質が重要とのことだ。3つ目は「運動」で、日常的な身体活動度の低さがリスク因子になっているという。4つ目は「環境」で、これには食事、薬剤、居住地などが含まれる。このなかで、内藤氏は運動と食事の重要性を強調した。

高タンパク質食はフレイルの予防にならない？

厚生労働省が公開している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、65歳以上の高齢者のフレイルやサルコペニアの発症予防には、少なくとも1g/kg/日以上(1kgあたり1g)のタンパク質摂取が望ましいとしている。しかし、内藤氏はこれだけでは不十分であると指摘した。高齢者の高タンパク質食は、サルコペニアの発症予防にならないどころか発症のリスクとなっているという報告もあり、単純にタンパク質を多く摂取すればよいわけではないことを強調した。

フレイル予防に有用な栄養素とは？

内藤氏は、京丹後長寿コホート研究でフレイルと非フレイルを比較した結果を報告した。3大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)について検討した結果、フレイルの有無によって脂質や炭水化物の摂取量には差がなく、タンパク質についても植物性タンパク質がフレイル群でわずかに少ないのみであった。しかし、6大栄養素(3大栄養素+ミネラル、ビタミン、食物繊維)に範囲を広げて比較すると、フレイル群はカリウムやマグネシウム、ビタミンB群、食物繊維の摂取が少なかった。また、食物繊維を多く含む食品のなかで、その他野菜(非緑黄色野菜)や豆類の摂取がフレイル群で少なかったことも明らかになった。また、食物繊維の摂取が腸内細菌叢にも影響することもわかってきた。酪酸産生菌として知られる *Eubacterium eligens* の量に相関が認められたのである。*Eubacterium eligens* の誘導に重要な食物繊維はペクチンであり、内藤氏は「りんごにはペクチンが多く含まれており、フレイル群で不足していたカリウムやマグネシウムも多く含まれているので、フレイル予防に役立つのではないかと述べた。食物繊維について、現在の日本人の食事摂取基準では成人男性(18~64歳)は21g/日以上、15~64歳の女性は18g/日以上が摂取目標値とされている。しかし、最新の世界保健機関(WHO)の基準では、10歳以上の男女は天然由来の食物繊維を25g/日摂取することが推奨されているため、内藤氏は「日本が世界基準に遅れをとっていることを認識してほしい」と述べています。