



令和二年度 市民公開講座 健康セミナー
おおさか肝炎デー



時代の肝臓病との付き合い方

② 脂肪肝

大阪市立大学大学院医学研究科 先端予防医療学

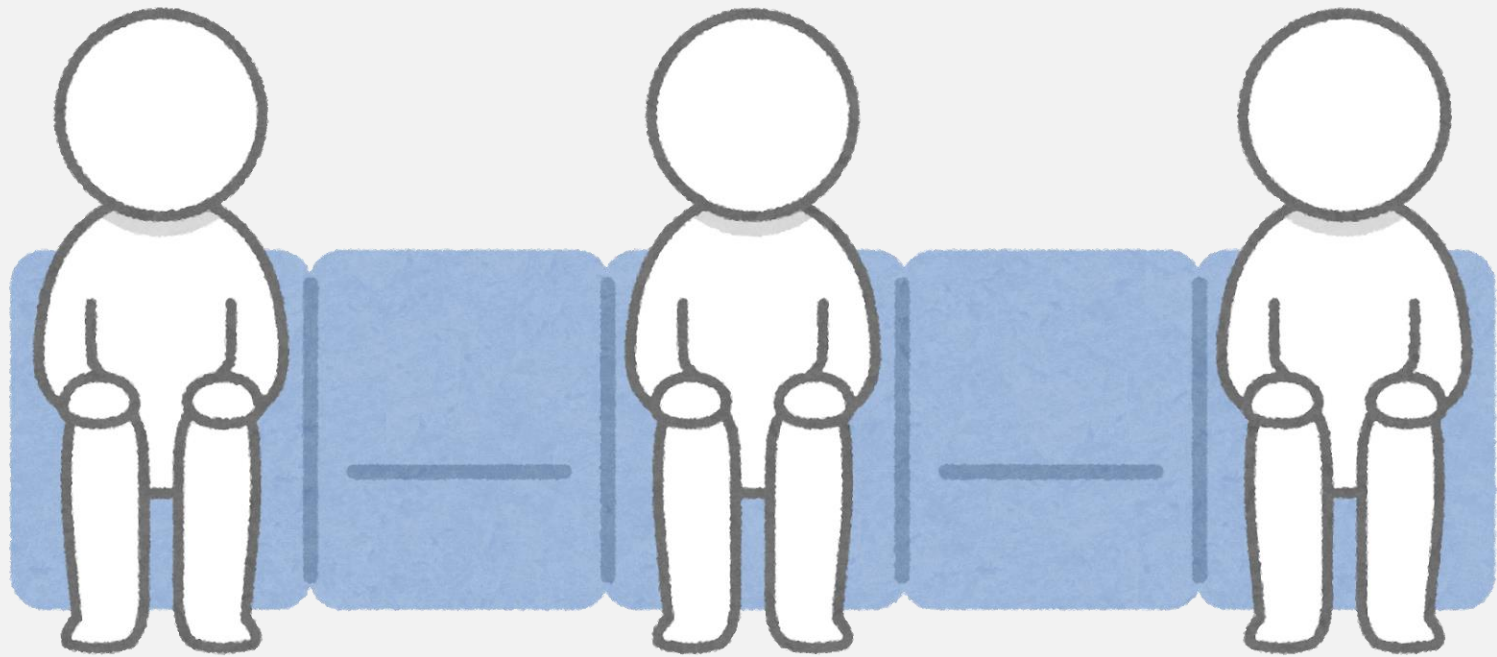
藤井 英樹

本日の内容

- ① **新型コロナウイルス (COVID-19)感染症は私達の生活をどう変えたか?**
- ② **新型コロナウイルス (COVID-19)感染症は脂肪肝を悪くするか?**
- ③ **今、私達に出来ること**

各パート、5分を予定しています

① 新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症は 私達の生活をどう変えたか?



ソーシャルディスタンス

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

③ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

《 マスク着用時は 》



激しい運動は避けましょう

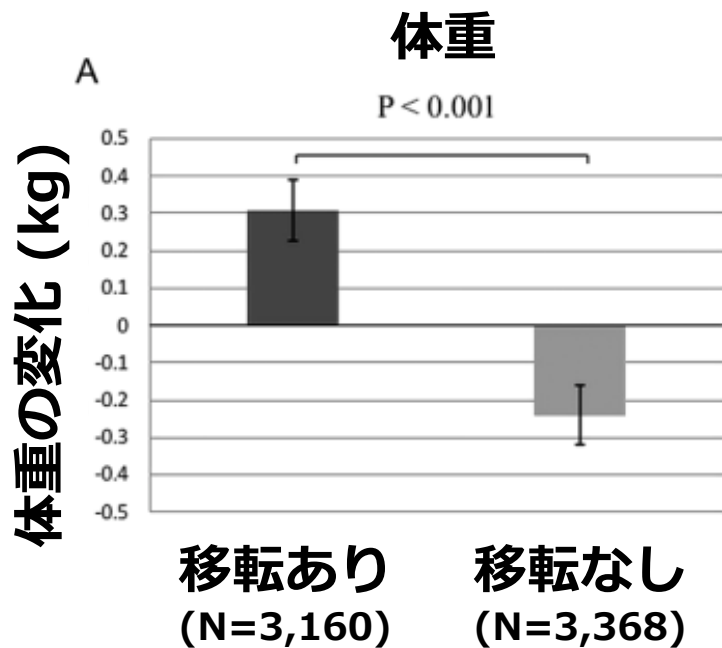
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



自然災害に伴う体重の変化



対象: 東日本大震災の被災者
被災後8か月後、18か月後に健康調査を行い、体重や腹囲、HDL-Cの変化を検討。

東日本大震災で移転をした人は、しなかった人と比較して有意な体重の増加を認めた。

体重増加の理由：仮説

- ① 移転によるメンタルヘルスの増悪
 - ・ 精神的ストレス→過食、体重増加
- ② 社会経済的状況の増悪
 - ・ 食事内容の偏り→肥満

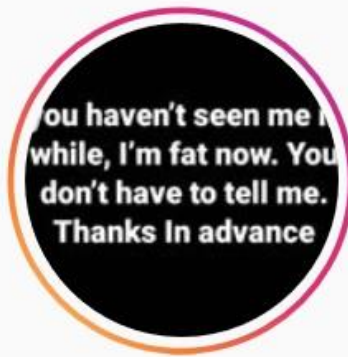
Takahashi S, et al. *BMJ Open* 2016;6:e011291.

Hikichi H, et al. *Sci Rep* 2019;9:374.

#quarantine15

Instagram

検索

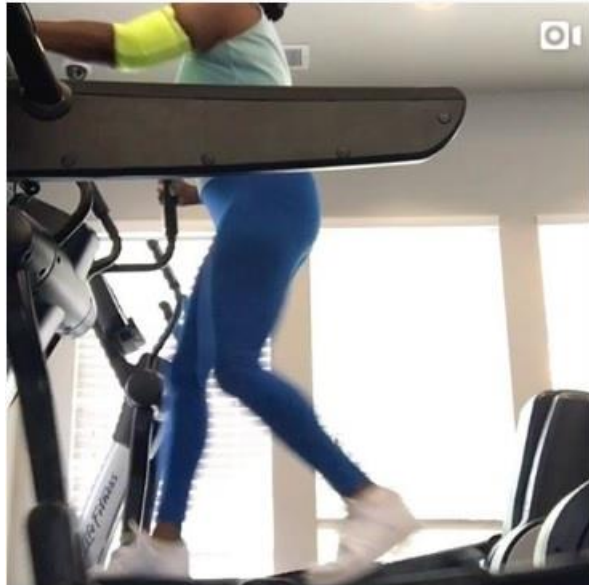


#quarantine15 #corona15

投稿4.3万件

フォロー中

関連するハッシュタグ #workinonmyfitness #showmeyourattitude #
#itsathing #inneedanap #mm100



How to slow down time

Step 1:



体重に対する偏見と“Quarantine15”

- ① ソーシャルディスタンスによる過度のストレスは、過食や運動量の低下、体重増加を引き起こすと懸念されている。
- ② これらの不安はSNS上の“quarantine15”に反映されている。
- ③ #quarantine15には、甘い食べ物の写真や露骨に体重が増えた写真、逆に運動に励む人の写真などが投稿されている。

生活様式の変化



精神的ストレス

- ・ 過食、間食増加
- ・ 飲酒量増加

運動量低下

- ・ 外出、通勤制限
- ・ スポーツジム閉鎖

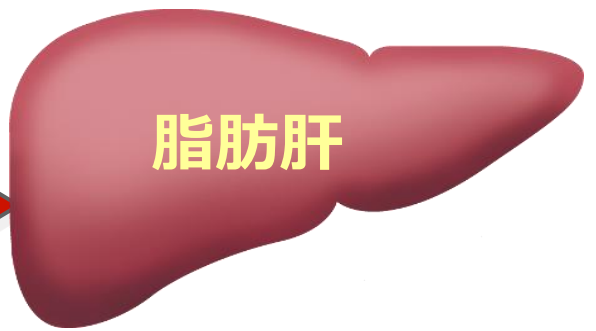
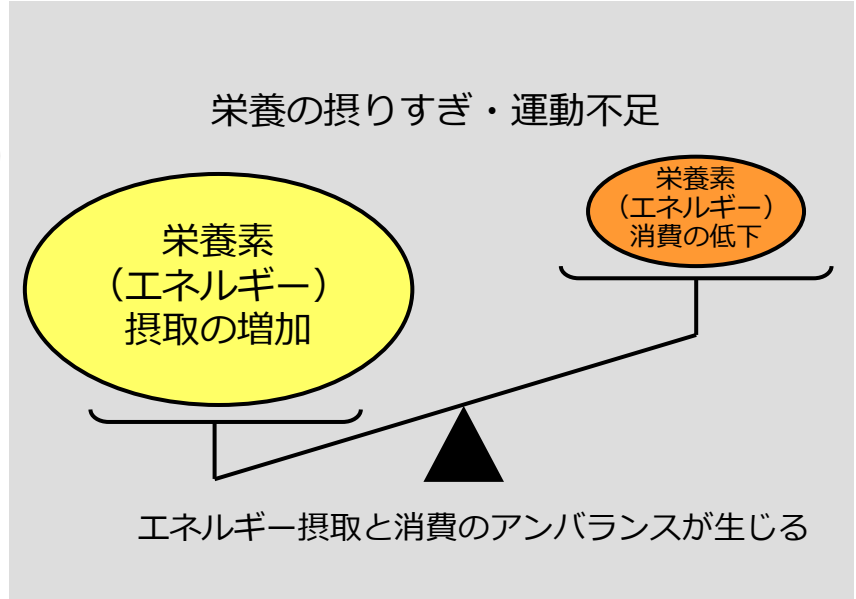
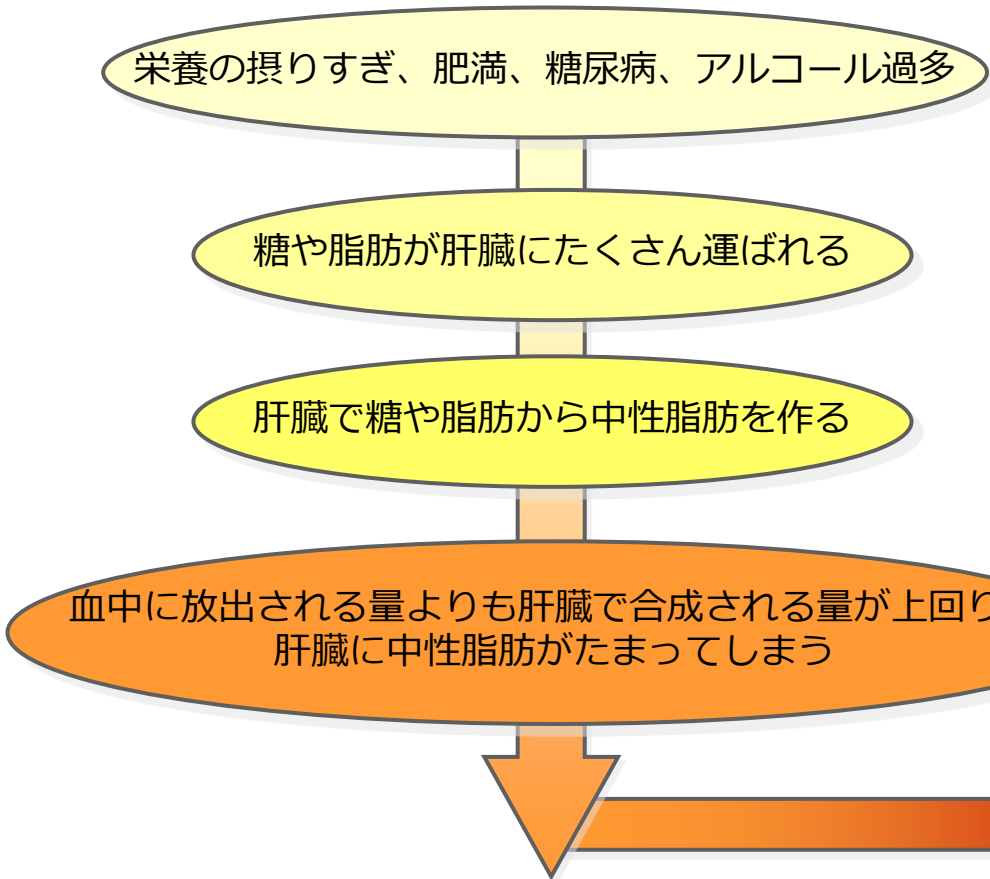


肥満

② 新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症は 脂肪肝を悪くするか?



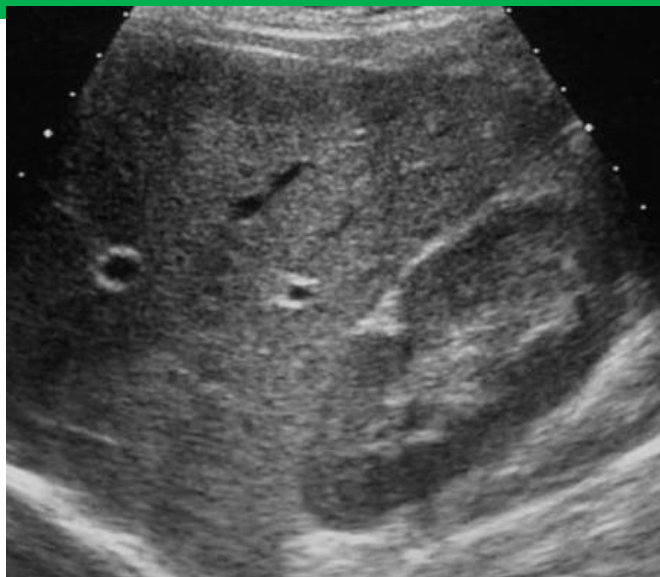
脂肪肝ができるまで



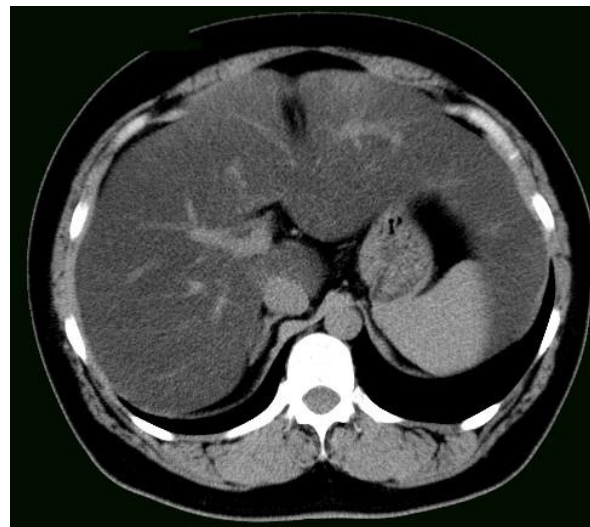
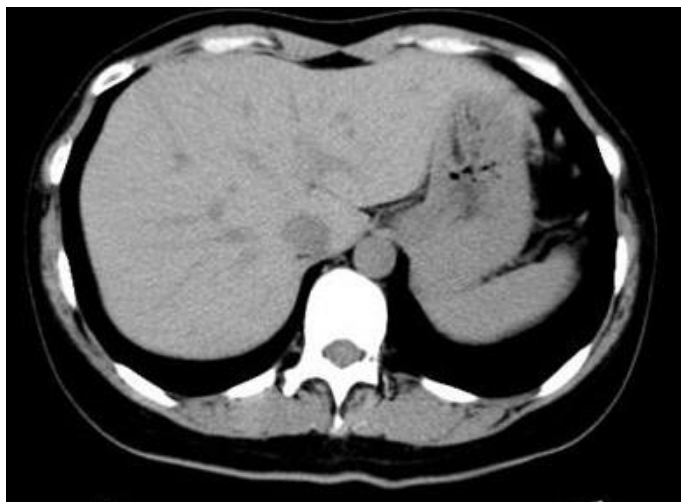
正常肝

脂肪肝

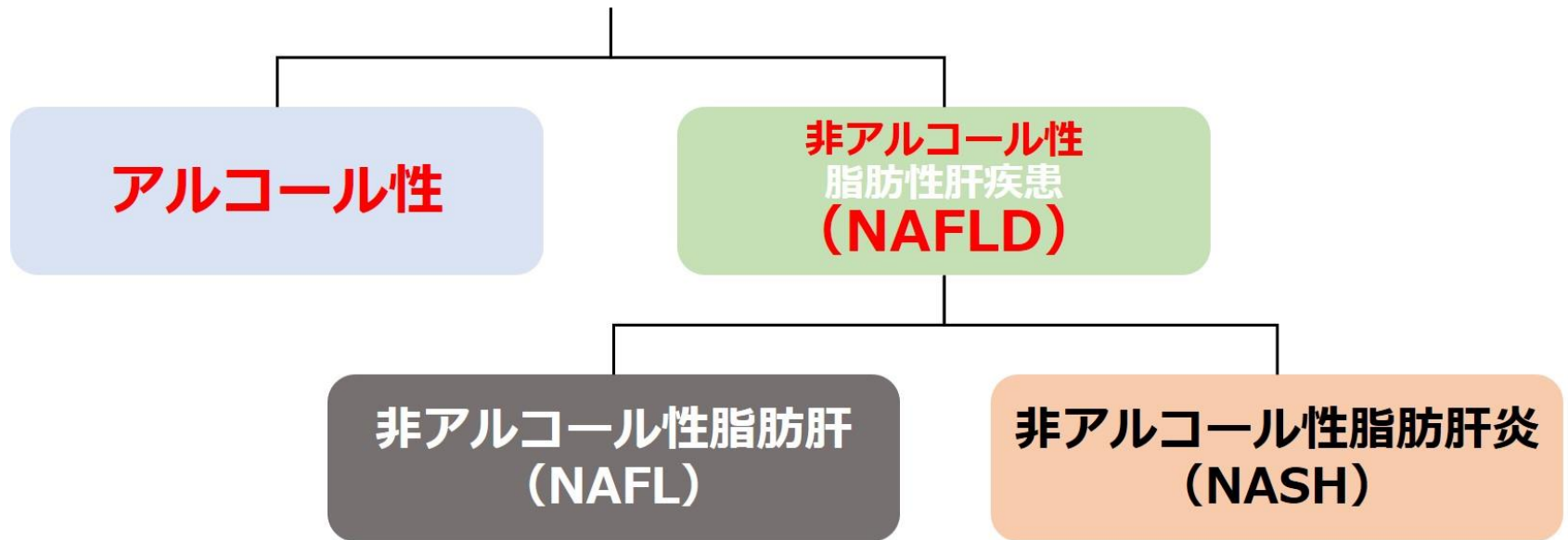
腹部エコー



腹部CT



脂肪肝の分類



- **NAFLD**は肝障害を起こすほどの飲酒歴がなく、原因の明らかな脂肪肝を除いた脂肪肝の総称です。

NAFLDの合併症は？

1. **肥満**
2. **耐糖能障害 (2型糖尿病・耐糖能異常など)**
3. **脂質異常症**
4. **高血圧**
5. **高尿酸血症**
6. **冠動脈疾患: 心筋梗塞・狭心症**
7. **脳梗塞: 脳血栓症・一過性脳虚血発作 (TIA)
etc.**

COVID-19感染症の重症化リスク

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 心臓病
- ③ 糖尿病
- ④ 肺疾患
- ⑤ 悪性腫瘍

日本肝臓学会 新型コロナウイルス（COVID-19）関連情報
肝臓病の患者さんへ (PDF)

NAFLDの人はCOVID-19感染症が 重症化しやすい

202名のCOVID-19患者を対象とした中国における検討。
NAFLD患者はそうでない人よりも呼吸器症状の重症化率が高かった (44.7% vs. 6.6%, $p < 0.0001$)

D Ji. *J Hepatol* 2020; Apr 8;S0168-8278(20)30206-3.

- ・重症化のリスクがNAFLD自体によるものか、合併する肥満や心血管疾患、糖尿病によるのかは明らかではありません。
- ・高血圧や糖尿病、肥満などを合併している肝臓病の患者さんは感染防御策の徹底を。

日本肝臓学会 新型コロナウイルス (COVID-19) 関連情報
肝臓病の患者さんへ (PDF)

③ 今、私達に出来る事



食事

世界保健機関 (WHO)のアドバイス

- ① 毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる
- ② 毎日、十分な水分を摂取する
- ③ 脂肪量は至適量を摂取する
- ④ 塩分、砂糖は控えめにする
- ⑤ 外食を控える
- ⑥ カウンセリングや心理的サポート

日本肝臓学会 新型コロナウイルス (COVID-19) 関連情報
肝臓病の患者さんへ (PDF)

<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

運動

生活習慣病発症の予防のため、

①屋内での運動

②感染防止に配慮した上での屋外の運動を行うことが推奨されます。

日本肝臓学会 新型コロナウイルス（COVID-19）関連情報
肝臓病の患者さんへ (PDF)

肝炎体操

■ 参加型プログラム誰でも簡単にできる 肝炎体操

- ① ウォーミングアップ：足踏み
- ② 背中の筋肉：お辞儀
- ③ 背中の筋肉：タオルを使って
- ④ お尻と脚の筋肉：スクワット
- ⑤ 脚の筋肉：つま先立ち
- ⑥ ストレッチ：ふくらはぎ

4つの運動

最後に

① 厚生労働省HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

② 日本肝臓学会: 新型コロナウイルス (COVID-19) 関連情報

<https://www.jsh.or.jp/news/archives/250>

③ 山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信

<http://www.covid19-yamanaka.com/>