



愛と健康の

かけはし

No. 33



編集・発行 情報委員会

神戸朝日病院

住所：神戸市長田区房王寺町3丁目5-25

電話：(078) 612-5151

URL: <http://www.kobe-asahi-hp.com>

診療科目

内科
小児科
外科
整形外科
消化器科
循環器科
呼吸器科
神経内科
放射線科
リハビリテーション科
肛門科

専門外来

乳腺外来
糖尿病外来
人工透析
医療相談
栄養相談
薬剤相談
人間ドック
健康診断

診療時間

【午前診・月～土】
受付8:10～12:00
診察9:00～
【夜間診・月～金】
受付17:00～18:30
診察17:30～

※ただし急病者については
時間制限なく診療いたします。

- 兵庫県肝疾患専門医療機関
- 日本医療機能評価機構認定病院
- 日本肝臓学会認定施設
- 日本消化器学会認定施設
- 日本消化器内視鏡学会認定施設
- 日本内科学会認定教育関連病院
- 臨床研修病院指定
- 日本医療薬学会研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会認定NST稼働施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

■ B型肝炎の治療を考えると、C型肝炎の治療に比較すると、その複雑さ、難しさがわかりやすいと思います。第一にC型肝炎の治療の目的は「ウイルスを駆除すること」、そして「肝臓の発生を抑える」とことと極めて明確です。ところがB型肝炎の場合は、ウイルスを駆除することは不可能で、その目的は「ウイルスの活動性を沈静化させること」になります。第二に薬剤の選択です。C型の場合、ウイルスの型と量、年齢などにより差はありますが、現在インターフェロン（またはリバビリンの併用）が唯一の治療法です。B型肝炎の場合、インターフェロンがエンテカビルを中心とする核酸アナログ製剤の選択が要求されます。第三にB型の場合は、臨床像が複雑です。C型とは違って比較的安定していたウイルス保持者（キャリア）がいきなり重症化したり、若年者に肝臓の発生（C型では若年者の肝臓の発生は極めて稀です）がみられたりするからです。

■ また、治療効果の判定にはHBV-DNA量（ウイルス量）の低下が重要な指標となります。HBe抗原陽性でウイルス量が 10^5 Log copies/ml以下、HBe抗体陽性で 10^4 Log copies/ml以下の場合には、B型肝炎は非活動的な状態と考えることができます。治療にあたっては、患者の年齢やウイルス量と肝生検組織による線維化の程度、すなわち staging 分類（F1～F4まで、F4が肝硬変）が大変重要です。

B型肝炎治療の目標

目標1 セロコンバージョン

HBe 抗原陽性から HBe 抗原陰性 かつ HBe 抗体陽性になる

目標2 セロネガティブ

HBe 抗原陽性から HBe 抗原陰性 になる

■ B型肝炎治療の目標は活動性のB型肝炎を非活動的な状態にもちこむことです。具体的には肝機能とウイルスマーカーの改善と、肝硬変、肝臓の阻止ということになります。活動性のB型肝炎の場合にはHBe抗原陽性の場合が多いのですが、セロコンバージョンが治療効果の最大の目標です。セロコンバージョンしない場合の次の目標がセロネガティブです。

■ HBe抗原陰性例については、成績はよくありませんでした。最近の欧米のデータでは、長期投与（6ヶ月以上）できれば1年で20～25%の症例にHBV-DNA量が持続



α-IFN、またはβ-IFNとも4週間から24週間の投与が認められています。日本では24週間投与により投与後6ヶ月後のHBe抗原陰性化率（セロネガティブ率は15%、投与後12ヶ月後のGPT正常化率は40%の報告です。

(a) HBe抗原陽性例

B型肝炎に対するIFN治療はα-IFN、またはβ-IFNとも4週間から24週間の投与が認められています。日本では24週間投与により投与後6ヶ月後のHBe抗原陰性化率（セロネガティブ率は15%、投与後12ヶ月後のGPT正常化率は40%の報告です。

(1) インターフェロン治療

■ 現在行なわれているB型慢性肝炎の主な治療をご紹介します。

B型肝炎の治療方針

―兵庫県肝疾患専門医療機関からの情報発信―

肝臓専門医 院長

金守良

続的に抑制されています。

IFN投与については長期投与が必要であるというのが最近の見解です。ただ長期投与により発癌が阻止されるというデータはありません。

(c) インターフェロン治療の今後の展望

欧米では週1回の治療で効果のあるインターフェロン（ペグインターロン又はペガシス）の長期投与で従来よりもよい成績が示されています。近日中に保険認可されるものと考えられています。

(2) 核酸アナログ（ウイルス増殖抑制剤）療法

日本では2000年に核酸アナログ製剤としてラミブジンが認可されました。ラミブジン治療の最大の課題点は長期投与によりB型肝炎ウイルスの変異が高頻度に見られる（1年30%、3年50%、5年65%）ことです。そのために落ち着いていた肝炎が再発（ブレイクスルー肝炎）することがあるのが最大の課題点です。ラミブジンの変異がみられたときに、それに替わる薬剤としてアデホビルの投与が有効であることが報告され、2004年12月に保険認可されました。2007年にはB型肝炎ウイルスの増強をすみやかに抑制し、しかも変異の少ない核酸アナログ製剤としてエンテカビルが保険認可となりました。初回投与の場合、2年間使用にもかかわらず変異は認められていません。

(a) HBe抗原陽性例に対するエンテカビル療法
日本におけるエンテカビル（1mg）の

抗ウイルス効果は海外とほぼ変わりなく、1年投与のセロコンバージョン率は16%、20%です。HBV-DNAの陰性化は96%、GPTの正常化率は60%です。

(b) HBe抗原陰性例に対するエンテカビル投与

日本のデータでは、1年投与で60%にHBV-DNAの消失とGPTの正常化を認めています。ただ投与中止後に再燃することもあり、注意が必要です。

(c) その他の核酸アナログ製剤の使い方

B型肝炎の患者さまが、白血病などの治療で抗がん剤や免疫抑制剤などを使う場合、肝機能が悪化することがあり、そのために肝炎が落ち着いていても化学療法のためにエンテカビルやラミブジンを投与することがあります。

B型肝炎の病態は複雑で、急な増悪がみられることもありますので、治療については専門医による管理が重要です。当院は肝臓指導医が2名在籍しています。B型肝炎の治療について、ご不明な点がございましたらお気軽にご相談下さい。

今回のかけはしの内容は、近日中に当院のホームページ「肝臓の部屋」に公開予定です。で、ご参考下さい。



<http://www.kobe-asahi-hp.com/kanzo/index.html>



春を味わう

菜の花の Pasta

栄養科 廣野 圭衣子

菜の花は、やわらかい蕾と茎、葉を食べる花野菜の代表格です。一般的に花蕾には、植物の持つ栄養がたくさん詰まっています。ですからその部分を食べられる菜の花を利用すれば効率よく栄養を摂ることができます。

また有効な機能成分アルカロイドを含みストレス解消や疲労回復にも効果があります。

春は生活環境が変化したり、新しいことの始まる季節です。精神的なストレスなどが溜まりやすい時期でもあります。そんなときにアルカリ度の高い菜の花はぴったりの野菜です。

作り方

- ① 菜の花は根元のかたい部分を切り落として水に浸し、パリッとさせてから塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油と細切りにしたベーコンを入れてベーコンの脂が出てきたらニンニクを加えて炒める。ベーコンがカリリとなりニンニクがきつね色になったら、菜の花を加えてサッと炒め合わせる。
- ③ ボールに卵を溶きほぐし、調味料Aを加えてよく混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ スパゲッティは好みのかたさにゆでる。
- ⑤ ③のソースに②とスパゲッティを加え、手早くソースをからめるように混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

材料(2人分)

菜の花・・・1/2束
スパゲッティ・・・200g
ベーコン・・・50g
ニンニク・・・1かけ
卵・・・1コ
オリーブ油・・・大さじ1/2

★調味料A

粉チーズ・・・大さじ1
生クリーム・・・大さじ1.5
塩・・・少々
黒こしょう・・・少々



腰痛や肩凝りでお悩みの方へ

理学療法士 西園 龍馬

●腰痛症とは、どのような病気なのでしょう
か？腰痛症とは、腰部の筋、筋膜、脊柱、骨、神
経、下腹部内臓などに病変があり、その自覚
症状として、腰部に痛みが生じる場合の総
称です。

●腰痛症の症状としては、動かしにくいと
きは痛みを感じにくく、重くだるいとか、腰が
張るといった症状を感じます。そして、腰を動
かすなど屈伸運動をすると痛むことがありま
す。また、下肢部分の痺れが出ることもあり
ます。これは座骨神経症などと合併した場合
に見られる症状です。

●治療法としては、まず痛みが治まるまでは
安静にすること、そして、温湿布、電気療法、
治療体操、軟性コルセット着装などがありま
す。

●近年では、腰痛や肩凝りに悩んでいる人は、
とても多いようです。ずっと同じ姿勢でいる
ことによって、筋肉が硬直してしまう場合が
あります。また、重い荷物などを無理な姿勢
で持ちたりすることで起こる負担が表面化し
て、腰痛や肩凝りを引き起こすこともありま
す。

●症状が酷くなると、完治することは、なか
な難しくなるため、そうなる前に何らかの対
策を行うことが重要です。

症状を軽減させる対策としては、ストレッチや
入浴も効果的です。そこで、今回は「キャット
エクササイズ」をご紹介します。



キャットエクササイズ



1. 深く息を吐きながら、ゆっくり
四つ這いの姿勢になり両手脚を
肩幅に開きます。

4. 「2」～「3」の体操を、合計3往復繰り返します。



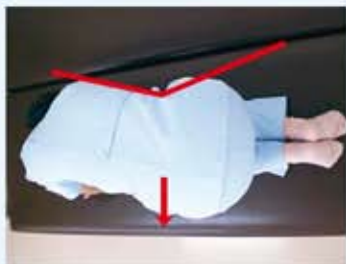
2. 息を吐きながら、腰を反らし、
あごを上げて、お腹を落とすよ
うにします。(5秒)



3. 息を吐きながら、頭を下げ、腰
を上にも丸め、お腹を上にも上げる
状態を続けます。(5秒)



5. 「2」の体勢から、左脇腹を
縮めるようにして、上半身を左
に曲げます。(5秒)



6. 「5」を上からみたところ



7. 「2」の体勢から、右脇腹を縮
めるようにして、上半身を右に
曲げます。(5秒)



8. 「7」を上からみたところ



10. 「1」に戻って左肘を床につ
き、右手を左の太腿に引っ掛け
上半身を左に捻ります。(5秒)
同様に反対側も行います。

9. 「3」の体勢から「5」～「8」
の体操を繰り返します。

無理に行わず、気持ち
良い範囲で行ってください。
(痛みがある方向には
動かさないでください)



「1」～「10」を1セットとして、朝晩1セットずつを行ってください。

