

東北大学病院広報誌「へっそ」

# hesso

ご自由におとりください



100%  
Orange

特集

肝臓

56

寄稿

# 生命の「きも」である

## 肝臓の話

総合外科 肝胆膵・移植グループ 海野 倫明

肝臓は上腹部、右のみぞおちにあり、男性であれば約1.5kg、女性であれば約1.2kgの最大の臓器で、「化学工場」ともいわれる重要な機能を持っています。肝は「きも」とも呼ばれるように、日本では古の時代から重要な臓器と考えられており、現在も「きもが据わる」「きもに銘じる」などの慣用句としてその名残が残っています。

肝臓の働きは、次の4つに分類されます。

- ・合成工場…体の中の必要なタンパク質や、脂質(コレステロールなど)、グリコーゲンなどを合成する化学工場です。
- ・貯蔵庫…肝臓は多くの栄養素を貯蔵し、飢餓状態など、必要なときに栄養を放出する、いわば貯蔵庫として働いています。

- ・清掃工場…体に取り込まれたアルコールや、食物中の毒素や薬剤などを無毒化する(解毒)働きがあり、クリーンセンターともいわれます。
- ・胆汁の分泌…肝臓は胆汁と呼ばれる黄色の消化液を作り、胆汁は脂肪の消化を助ける働きをしています。便の色が黄褐色であるのは、この胆汁中のビリルビン色素によるものです。

このように肝臓は生きていくために欠かせない機能を持ち、生命を維持するために必須の臓器なのです。その一方で、肝臓は再生能力が高いことでも有名で、肝臓の3分の2を切除しても、数カ月でほぼ元の体積に戻ります。

肝臓は、かつては肝炎ウイルスによる肝炎・肝硬変が主な疾患でした。特にB型肝炎、C型肝炎は、日本の国民病ともいわれ、多くの患者さんがいましたが、現在ではほぼ制圧されたことから、医学の歴史において「人類がウイルスに完全勝利しつつある奇跡のストーリー」として知られています。

C型肝炎ウイルスは、血液を介して広がり、肝硬変や肝がんの原因になる恐ろしいウイルスですが、2014年に「DAA(直接作用型抗ウイルス薬)」が登場し、現在では副作用がほぼない飲み薬を2〜3カ月内服するだけで、99%以上が完治するようになり、C型肝炎患者は激減しています。





100% ORANGE

B型肝炎は出産時に母から子に伝染する「母子感染」が主な感染ルートでしたが、ウイルスを持った母親から出産した赤ちゃんに出生後すぐにワクチンを投与することで子どもの感染が激減しました。また、すでに感染している人に対しても、ウイルスの増殖を抑え込む、優れた「核酸アナログ製剤（飲み薬）」が登場し、肝がんへの進行を防ぐことが可能となりました。

このようにウイルスによる肝炎は激減しましたが、その一方でアルコールや肥満に伴う肝臓の病気がクローズアップされるようになりました。アルコールの大量摂取や、カロリーの取り過ぎが原因の脂肪肝になると徐々に肝臓は傷ついていき、肝硬変や肝がんを発症するようになります。採血検査でAL<sup>T</sup>\*が30以上になったら医師に相談することをお勧めします。

肝臓の機能が低下した状態を肝不全といいます。肝不全が内科的治療で改善しないときや、肝がん（最大径5cm以下で5個以内）があり、肝切除術ができない場合、条件によりますが肝移植が行われることがあります。

・生体肝移植…親族などから肝臓の一部を提供してもらい移植をする方法を「生体肝移植」といいます。計画的に移植を行うことができる、という長所がありますが、肝臓の一部を取り出すために健康な人（ドナー）にメスを

入れなければいけない、という欠点があります。

・脳死肝移植…脳死と判定され、生前に臓器提供の意思を表示していた（または家族の同意がある）ドナーから肝臓を丸ごと摘出し、患者さんに移植をする方法を「脳死肝移植」といいます。日本ではドナーの数が少なく何年も待つような状況でしたが、最近ではドナーの数が少しずつ増えてきています。生体肝移植、脳死肝移植、どちらも究極の助け合いの医療です。尊いドナーの気持ちを大切にして、東北大学病院では肝移植に取り組んでいます。

\*AL<sup>T</sup>（アラニニアミノトランスフェラーゼ）アミノ酸の代謝に必要な酵素のひとつ

うんの みちあき  
海野 倫明

1986年東北大学医学部を卒業。大学院は医学部

医学博士を取得。2005年より東北大学大学院 外科病態学講座・消化器外科学分野教授。東北大学病院総合外科肝胆臓・移植グループ科長。2017年5月2022年日本胆道学会理事長を務める。2026年11月神戸で日本消化器病学会大会を開催予定。

## チェックしよう



当ではまる項目が増えてきたと感じたら、  
かかりつけ医にご相談ください。

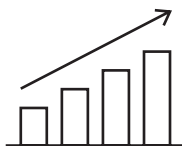
## 肝臓の健康セルフチェック

- アルコール摂取量が増えた
- 休肝日を  
週に2日以上設けていない
- 肥満である
- バランスの良い食事を  
適量摂取していない
- 適度な運動をしていない  
(軽いジョギングやウォーキング)
- 定期的に検診を受けていない
- 肝炎ウイルス検査を  
受けたことがない
- 採血検査でALTが30以上
- 皮膚や眼球結膜が  
黄色くなっている

医療のギモン

## 最近胆管がんが

増えている？



うそ？ほんと？

肝がん、特に肝細胞から発生する肝細胞がんは、肝炎ウイルス治療が進んだことで減少しています。その代わりに増えているのが、胆管がん(肝内胆管がんと肝外胆管がん)です。胆管がんは黄疸(皮膚や目が黄色くなること)の症状で見つかることが多いです。一番の治療法は手術ですが、最近さまざまな薬剤が開発され、切除不能であっても治療法が大きく進歩しましたので、最寄りの胆道専門医にご相談ください。

診療科のご案内

## 総合外科 肝胆膵・移植グループ

Division of Hepato-Biliary-Pancreatic and Transplant Surgery, Department of Surgery

日本有数のハイボリュームセンターとして、肝がん、胆道がん、膵がんの外科治療と肝臓・膵臓・腎臓の移植医療に力を入れています。難治がんには、集学的治療を行っています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1201/>



# ここがツボ。

「ツボとは」「経穴」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり、「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できる箇所を指します。

きもん

## 「期門」

東洋医学において「肝」は、血の巡りや自律神経をコントロールする大切な場所です。飲み過ぎやストレスで肝の機能が乱れると、だるさが抜けない、胃の調子がすっきりしないなどの不調が出やすくなります。今回ご紹介する「期門」というツボは、深呼吸しながら優しく刺激すると、不快感を和らげリラクセスを促します。足のツボ「太衝」(hessou42号掲載)と併用することで、より良いとされています。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。  
漢方内科鍼灸師 石井祐三)

。 1食2g未満、おいしく減塩  
えいようレシピ

## 主菜「肉」

つくねは肉ダネとタレの両方に味を付けるため、塩分が高くなりがちです。今回は肉ダネに香味野菜を練り込み、大葉で包み焼き上げることで、減塩でも風味と満足感を得られるよう工夫しました。さらに、タレを別添えにすることで味が直接的に感じられ、薄味でも塩味が引き立ちます。

※食塩の過剰は高血圧、心血管疾患の原因になるといわれており、日頃の減塩が大切です。日本高血圧学会が掲げる食塩1日6g未満(1食2g未満)を目標としたレシピを考案しました。

## 大葉包みの

## 香味つくね

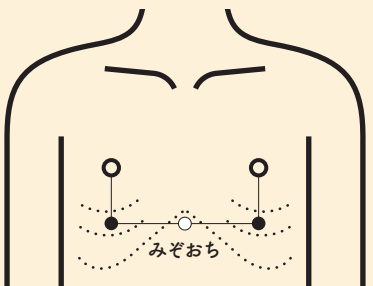


えいようレシピ公開中!  
レシピ提供 栄養管理室



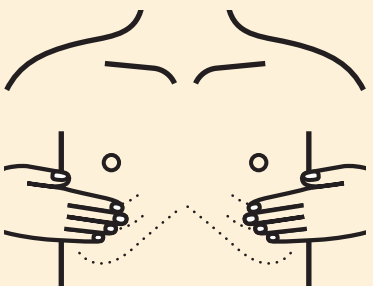
### 〈ツボの位置〉

(左図の●)乳首からまっすぐ下に下ろした線上で、みぞおちと同じ高さの肋骨の隙間にあります。



### 〈ツボの押し方〉

息を吐きながら、左右のツボを中指の腹で骨の隙間に向けてゆっくり優しく押します。



### 〈材料〉2人分

- 鶏ひき肉200g ○大葉10枚 ○長ネギ1/2本 ○油大さじ1 ○ゴマ少々
- A ○卵1個 ○おろししょうが小さじ1/2 ○酒大さじ1/2 ○片栗粉大さじ1
- B ○減塩しょうゆ・酒各小さじ2 ○砂糖・みりん各小さじ1 ○片栗粉小さじ1/2 ○水大さじ2

〈作り方〉ボウルに鶏ひき肉、Aの調味料、みじん切りにした大葉4枚、長ネギを入れ粘りが出るまでこねる。6等分に丸め、残りの大葉で1枚ずつ包み、計6個作る。フライパンに油を熱して焼き、ゴマをふりかける。Bのタレは煮立たせ、片栗粉でとろみをつけ別添えにする。

### 〈栄養価〉1人分

- エネルギー 322 kcal
- 塩分 0.9 g

Q1. 駅で人が倒れているなど、“もしも”の時はどう  
対処すればよいですか？ (10代)

A. 心停止の可能性があるため、その場に居る人たちで一次救命処置を行います。肩を叩いて反応がなければ、助けを呼び119番とAEDを頼みましょう。「普段通りの呼吸」がないときは、すぐに胸の真ん中を強く速く押す「心臓マッサージ」を始めます。AEDは音声指示に従えば誰でも使えます。あなたの勇気が命を救う力になります。

〈答えた先生〉救急科 工藤 大介

Q2. 血が怖くても外科医になれますか？ (ゆずれもん・16歳)

A. 医師を目指す医学部生でも、1年生の初め頃は心臓手術の解説をしながら動画を見ると、気分が悪くなり、失神したり退室したりする学生がいます。ところが1年生後半になると、皆、平気な顔(少なくともそう見える)で見られるようになります。人には慣れる力があるのですね。ちなみに私は今でも、サスペンスドラマの血は怖いです。

〈答えた先生〉心臓血管外科 齋木 佳克

# 先生あのね



## 『森の声、ゴリラの目 人類の本質を未来へつなぐ』

山極 寿一 / 著

2024.2 小学館 1,012円(税込)

「私たちにとって言葉はまだ新しいコミュニケーションの手段であり、心を通じ合わせる手段として使いこなしていないのだ。」この著者の言葉にハッと、考えさせられます。霊長類学者がゴリラの視点で現代を読み解いた一冊です。

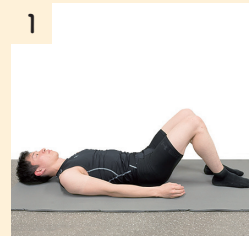
選・我妻 成美(仙台市民図書館)



## 仙台市民図書館の本棚より



3 そのまま10秒キープします。



1 両膝を立て、鼻から息を吸って、口からゆっくり吐きます。



NG 腰と床の隙間ができないようにしましょう。



2 ゆっくり吐く へこませる  
息を吐きながら、腰の隙間がなくなるようにお腹をへこませます。

## 「ポロイーン」 体幹トレーニング

## 自宅で簡単！ エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画(他のエクササイズ&ストレッチも)公開中です！



※主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 千田 涼人

## 介護マーク

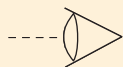
介護中であることを周囲に知らせ、理解につなげるためのマークです。認知症などの介護は外見では分かりにくく、誤解や偏見に悩む介護家族の声をきっかけに静岡県で誕生し、全国へ広がっています。トイレの付き添いや、男性介護者が女性用下着を購入する際など、外出先で介護に困った場面で活用されています。



入手方法や配布場所はお住まいの自治体へお問い合わせください。

## 知ってる？このマーク

外からの視点



## カーテン全開 大作戦

鈴木絢音

友人やスタッフさんとの雑談で、健康について話すことが増えました。中でもよく話題になるのは、睡眠についてです。

私が生まれ育った秋田県は、日本で一番日照時間が短いそうです。そのためか、できるだけお日様の光を浴びようという両親の方針で、我が家ではカーテ

ンを閉めたことがありません。当時は知らなかったのですが、朝日を浴びることは目覚めのみならず、入眠にも良いそうです。実家で過ごした十数年、ベッドに入って眠れないな、と天井を見つめる時間も、二度寝三度寝をして寝坊して遅刻することも一度もありませんでした。両親のカーテン全開大作戦の功績といえるかもしれません。

一人暮らしを始めて十年が経ちます。最初の頃は、お仕事に勉強、慣れない家事に追われて、上手に睡眠時間を確保できなかったり、寝始める時間が日増

しに後ろ倒しになったりと、睡眠に関する悩みは尽きませんでした。しかし、ふと秋田での暮らしを思い出し、カーテン全開大作戦を実行してからは、日付が変わる前に眠りにつき、七時から八時に起きるという理想的な睡眠習慣を手に入れることができました。少しの工夫が大きな変化をもたらしてくれることを忘れず、これからも楽しく健康にお仕事に励んでいきたいです。

鈴木絢音

秋田県大湯村出身。女優、文筆家。乃木坂46の元メンバー。エッセイ『言葉の海をさまよう』（幻冬舎）が発売中。

## グッド快適！

### がん診療相談室

がんと告知され、不安や戸惑いを感じることは自然なことです。当院のがん診療相談室では、院内外を問わず、患者さん



やご家族、地域の皆さまからの「がん」に関するご相談を無料でお受けしています。がんにまつわる不安や療養生活、医療費など、専門の相談員が対応します。予約不要ですので、お気軽にご相談ください。詳しくはがん診療相談室HPをご覧ください。



## なぞなぞ

ある魚の肝を食べたら、言い訳ばかり出てくる！なんの魚？

## まちがい探し

間違いを6つ探してね！



## けんこう川柳

ダイエット 気持ちばかりの 糖質オフ

(ちゃんかな・16歳)



### 特集:手

医療系ウェブメディア『LIFE』で6月から始まった新しい特集のテーマは「手」。食べること、つくること、働くこと、道具を操ること、支えること、救うこと、伝えること……。日々のさまざまな場面で、頼られたり、託されたりしているわたしたちの「手」をじっと見つめながら、〈いのち〉について考える。そんな特集記事を少しずつお届けしていきます。ぜひご覧ください。



### 「東北大学病院博」を開催しました



東北大学病院開設110周年を記念し、5月31日に青葉山公園 仙臺緑彩館で「東北大学病院博」を開催しました。会場には医師や看護師、歯科医師、薬剤師、臨床検査技師などの技術を体験できるブースを出展。参加者は医療スタッフから実際の医療機器や操作方法の説明をうけ、採血やエコーなど多彩な技術を体験しました。終了後「貴重な体験で楽しかった」「説明が丁寧で分かりやすい」などの声が寄せられました。今後も地域の皆さまに医療を身近に感じていただけるよう取り組んでまいります。



### 市民公開講座「難聴と誤嚥」 を開催しました



5月23日、よく聞き、よく話し、よく食べる！をテーマに市民公開講座「難聴と誤嚥」を開催しました。耳鼻咽喉科鈴木淳准教授の進行で、JR仙台病院耳鼻咽喉科の澤田朱里医師が「難聴」について、石巻赤十字病院耳鼻咽喉科の太田淳医師が「誤嚥」について講演しました。トークセッションには落語家の六華亭遊花さんが登壇し、参加者が身近に感じる聞こえやむせ、声を出して笑うことの大切さについて専門家と意見を交わしました。ご参加いただいた皆さまありがとうございます。



### 2025年度ナース・オブ・ザ・イヤー 授賞式を執り行いました



5月11日、2025年度ナース・オブ・ザ・イヤー授賞式を執り行いました。ナース・オブ・ザ・イヤーは、その年度に活躍が認められた看護職員を病院長が表彰する制度で、2001年度より実施しています。今回は昨年度に各業務へ積極的に取り組み成果を挙げた10名が受賞。表彰式では亀井尚病院長が一人ひとりに表彰状と記念品を授与し、日頃の活躍への感謝とねぎらいの言葉を述べました。受賞者からは「チームのおかげ」「栄誉ある賞を受賞できて嬉しい」といった、喜びの声が寄せられました。



### 次号予告

東北大学病院広報誌  
「へっそ」  
hesso 第57号  
2026年8月末発行予定  
特集 のど(仮)

### ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立や医療人材育成に努めております。皆さまからのご寄附は、その使命の実現のため活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



東北大学病院  
みんなのみらい基金

www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



### 編集後記

仕事終わりの一杯を、楽しみにしています。少し大きざですが「このために頑張っている！」と思う日も。そんな日々の癒やしも、今号の特集「肝臓」を読んで、肝臓のおかげなのだ実感しました。体に入ってきたものを受け止め、必要なものは生かし、不要なものは静かに処理する。黙々と働き続ける肝臓に感謝しつつ、まずは休肝日を週2日、守っていきたく思ったのでした。(広報室 本間)

## hesso 読者のおたより

表紙のイラストがとてもかわいくて1部いただきました。たまたま漢方内科を初めて受診した日で、高山ドクターのコラムが不調な心と体にじわーっと染み入ってくる感じでした。(60代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを  
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室  
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp  
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

## Instagram



HESSO\_MAGAZINE

誌面と連動した  
コンテンツを発信  
左記よりご覧ください。フォローや  
「いいね!」お待ちしております!

## LINEスタンプ



連載中の4コママンガ  
「hessoちゃん」  
LINEスタンプ発売中!



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

## 東北大学医療系メディア<LIFE>



TOHOKU  
MEDICINE **LIFE**  
(いのち)の可能性をみつめる



東北大学病院の情報を発信  
配信希望の方は左記より登録ができます。  
(無料/月1回配信/不定期)

# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第56号 2026年6月30日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1  
TEL:022-717-7000 URL:[www.hosp.tohoku.ac.jp](http://www.hosp.tohoku.ac.jp)  
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室  
TEL:022-717-7149 E-mail:[pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp](mailto:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp)

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/  
Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE  
(表紙、P2,5)、澤田美野里(heso)(P13)/©2026  
東北大学病院/本誌に掲載されている内容の無断  
転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



## カラダと地域のまんなか

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで  
きる、まさに地域の「おへそ」  
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉鱧(タラレバ)

〈まちがい探しの答え〉①座敷童が持つ鞆がウニ ②KAPPAがHAPPA ③河童の皿が南部せんべい ④〜⑥天狗がドジャースファン(帽子、首飾りにボール、杖がリバット)

