

塩谷郡市医師会リレーコラム  
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内  
塩谷郡市医師会

第13回「ナッシュ(非アルコール性脂肪肝炎)という病気」

関根クリニック  
院長 関根 豊 (高根沢町)

健康診断で指摘される肝機能障害の原因で最も多いものが脂肪肝です。肥満に伴ってみられる肝機能異常と気軽に思われがちですが、中には将来深刻な病気に進展するものが含まれるので注意が必要です。

脂肪肝は、主にアルコール性と非アルコール性に分けられます。1日あたりのアルコール摂取量では、男性で30g、女性で20g(500cc 缶ビール換算で男性1.5本、女性1本)未満の場合、非アルコール性とします。食べ過ぎ、運動不足で余ったエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄積して肝障害をおこした状態が非アルコール性脂肪肝です。

非アルコール性脂肪肝は、ほぼ無症状の単純性脂肪肝と、肝臓に慢性的な炎症が起こり、肝硬変、肝臓がんへと進展する可能性のある非アルコール性脂肪肝炎(ナッシュ：NASH nonalcoholic steatohepatitis)があり、いま注目を集めています。B型肝炎でもC型肝炎でもない非B非C肝臓がんは年々増加傾向で、現在では肝臓がん全体の35%にまでなっており、アルコール性のほかに、

このナッシュが主な原因と考えられています。非アルコール性脂肪肝の有病率は約30%、ナッシュは3～5%と推定されているので、だいたい脂肪肝の10～20%はナッシュとなり、その一部が肝硬変へ、さらに数%が肝臓がんに進展すると考えられます。

健診などで脂肪肝を指摘された方は、ご自分が単純性脂肪肝なのか、ナッシュなのかを知る必要があります。確定診断には皮膚を通して針で肝臓の一部を採取し検査をする肝生検が必要となりますが、侵襲が大きいので通常は血液検査や画像診断で推定します。

治療はごく単純で、食事によるカロリー制限と運動で蓄積した脂肪をエネルギーとして消費すれば良いのですが、実際これができる方がなかなか少ないのが現状です。

脂肪肝は高血圧や糖尿病、高脂血症を合併することが多く、脳卒中や心疾患、また肝臓以外の悪性腫瘍のリスクも高くなりますので、ぜひとも生活習慣の改善をしていただき、定期的に医療機関を受診されることをお勧めいたします。

マイナンバーカード  
休日窓口開設のお知らせ

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117  
FAX(43)5962

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。

ご希望の方は休日開設日の2日前までに必ず電話でご連絡ください。

日時／5月15日(土)・6月19日(土)9:00～12:00  
※交付には1人当たり15分ほど時間がかかります。

※必ず本人が来庁してください。15歳未満の方は、本人と法定代理人と一緒に来庁してください。

※マイナンバーカードには、プライバシー性の高い個人情報記載されないほか、偽造防止のためのさまざまなセキュリティ対策が施されていますので、安心して申請いただけます。

必要なもの／

①通知カード

②交付通知書(はがき)※交付時

③本人確認書類(AまたはB)

A:顔写真有1点

…運転免許証・パスポート・在留カード・障害者手帳 など

B:顔写真無2点

…保険証、年金手帳(証書)、子ども医療受給資格者証 など

公的機関が発行したもの

④住民基本台帳カード ※お持ちの方のみ

※電子証明書の更新は、暗証番号をご確認のうえ、マイナンバーカードをお持ちください。



6月の集団健康診査日程

～新規申し込み受付中!!～



※市ホームページ(トップページ>健康・福祉>健康診査・各種検診>各種健診の日程)に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②番号札引換券(集団健診のお知らせと同封のピンク色の用紙)
- ③集団健診のお知らせ(問診票)
- ④受診券(特定健診を受診する社会保険の方)

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
4日(金)	8:00～10:30	片岡公民館	○	○	※託児付き
5日(土)		片岡公民館	○	○	
9日(水)		市体育館	○	○	
19日(土)		生涯学習館	○		
21日(月)		泉公民館	○	○	
22日(火)		泉公民館	○	○	

後期高齢者健診・  
歯周疾患検診のお知らせ

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

生活習慣病や歯周病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健診と歯周疾患

検診を実施します。受診を希望される方は、お問い合わせください。

実施方式	後期高齢者健診		歯周疾患検診	
	集団健診	個別健診	個別検診	
対象	後期高齢者医療被保険者(原則75歳以上)		令和4年3月31日時点で 40・50・60歳の方	令和4年3月31日時点で 70・76歳の方
料金	無料		500円	無料
実施場所	集団健診会場	市内の医療機関	市内の歯科医院	
実施期間	5～12月	5月～令和4年3月 (医療機関により異なります)	5～10月	
その他	・がん検診は集団健診でのみ実施します。 ・集団健診、または個別健診のどちらかを受診してください。(両方は受診できません)		—	

国民年金 国民年金保険料  
学生納付特例制度のご案内

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311  
矢板市市民課 ☎(43)1117  
FAX(43)5962

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

所得のめやす/  
128万円+扶養親族などの数×38万円

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなります。

なお、前年度に学生納付特例が承認され、翌年度も引き続き在学予定の方へは、4月上旬に申請書(ハガキ様式)が送付されます。引き続き「学生納付特例制度」をご希望の場合は、必須事項を記入の上、ご返送ください。

プラチナ  
現金買取  
いたします

眼の健康対策  
お早めに  
5月は紫外線が  
強くなります。  
透明でも対策できます!

腕時計ベルト  
交換しませんか?

認定補聴器技能者  
ID番号 38532  
登録番号 20-3418  
菊地 理  
有効期間 2018年4月1日～2023年3月31日  
公認財団法人 テクノエイド協会  
マスクが必須の今、マスクにひっかかるため、耳かけ式のよりも耳に入れる耳穴式補聴器が人気です。

やいた補聴器  
ジュエリきくち  
ダイユー矢板店前木曜定休  
営業時間 10:00～18:30  
0287-43-1347