

代
夜中に2回以上
トイレに行く、
手のひらが赤くなる、
酒が弱くなつた
etc.

仕事もプライベートも何か
と忙しい30代。しかし、「忙
しいから」と健康を疎かに
していると、気がついたと
きには「すでに時遅し」とな
りかねない病気にかかって
しまうことも。日常生活で
見過ごしがちな「体の異変」
を察知できるかが大事にな
るのだ。各分野の専門医の
警告と、体が発する“サイ
ン”に耳を傾けるべし！

**夜中に2回以上
トイレに行く、
手のひらが赤くな
る、酒が弱くなつた**

仕事もプライベートも何かと忙しい30代。しかし、「忙しいから」と健康を疎かにしていると、気がついたときには「すでに時遅し」となりかねない病気にかかるってしまうことも。日常生活で見過ごしがちな“体の異変”を察知できるかが大事になるのだ。各分野の専門医の警告と、体が発する“サイン”に耳を傾けるべし！



話を伺った先生



麻布医院院長
高橋弘醫師

東京都肝臓専門医療機関である麻布医院の院長。消化器病、肝臓病、免疫治療、ガンの診療を専門とする。8月25日には「ガンにならない3つの食習慣」(ソフトバンク新書)を上梓する



四谷メテイカルキュ
笠間和典医

四谷メディカルキューブ減量外科センター長。肥満が原因となっている合併症治療のための減量手術を行つ特に糖尿病への効果が高く胃のバイパス手術では術後8割の患者が完治



東京医科歯科大学
西多昌規

精神科医・医学博士。東京医科歯科大学を卒業後、ハーバード・メディカル・スクール精神科研究員を経て、現職。近著に『「器が小さい人」にならないための50の行動』(草思社)



内科医。糖尿病や高脂血症リウマチなどの専門家として、テレビや雑誌に多数登場し、セミナーなどでも活躍。著書に『40歳からの糖尿病との上手なつき合い方』(中経出版)など

胃ガンになる割合（1年間あたり）

ピロリ菌 有	萎縮性胃炎 有	1000人に1人
ピロリ菌 有	萎縮性胃炎 有	400人に1人
ピロリ菌 無	萎縮性胃炎 有	80人に1人

ピロリ菌と萎縮性胃炎の有無で胃ガンへ悪化する割合が異なる。特に、ピロリ菌も棲めなくなるほど萎縮性胃炎が進むとヤバい

要も出てくるのだとか、また、胃潰瘍と十二指

などは、ヒロリ菌の保菌者である可能性が高いんです。実はストレスで胃が痛いのではなく、ヒロリ

とが考えられます

「慢性的な胃潰瘍や十二指腸潰瘍は、体内にいるピロリ菌が原因になっていることが多い。その場合、菌を取り除かない限り根本的には

その場合、いくらストレスを減らしても胃の痛みは取れない。そして、潰瘍で済めばまだマシで、場合によつてはさらなる恐怖が待

「治りません」と語るのは、消化器を専門とする麻布医院の院長・高橋弘医師。「ピロリ菌は、胃の中に生息する菌で、胃の内壁を傷つける性質があります。例えば『ストレスを感じると、胃がすぐに痛くなる人』」

「胃ガンです。ピロリ菌保菌者が胃ガンになる確率は1年で100人に1人程度。しかし、胃粘膜の萎縮が進んだ萎縮性胃炎でピロリ菌保菌者は、1年で400人に1人が胃ガンになる可能性があります。」

炎が進行すると、胃の粘膜が荒れます。そして、あまりに萎縮性胃炎すぎてピロリ菌すら棲めなくなってしまいます。そうなると、1年で80人に1人という非常に高い割合で胃ガンになると言われています。でも、一度ピロリ菌を取り除いてしまえば、もうこの菌により

胃・十二指腸潰瘍になる可能性はなくなるし、胃ガンになる可能性もぐっと減ります」(高橋医師)
ちなみに、ピロ_リ菌の除去は1週間ほどの投薬で終了するという。

以前は大酒飲みだったのに
最近急に酒に弱くなつた気がする、
手のひらが異常に赤い、メタボ体质だ

橋 医師は、
肝硬変、肝ガ
ソリは、別の病気を併発するから

その原因について、
高橋店

酒飲みがアルコールによつて、
肝臓を悪くするのはよくある話だ。

「酒に弱くなつた」なんて感じたら、アルコール性肝炎などの肝臓疾患が疑われる。

しかし危険なのは飲酒者だけではない。近年、若い世代のなかに

しかし、近年若い世代のなかでは酒を飲まない風潮が強く、「自分

の肝臓は大丈夫」と思う人も多いだろう。だが実は、アルコールを

飲まずとも肝炎、さらには肝硬変や肝ガンを引き起こすこともある。

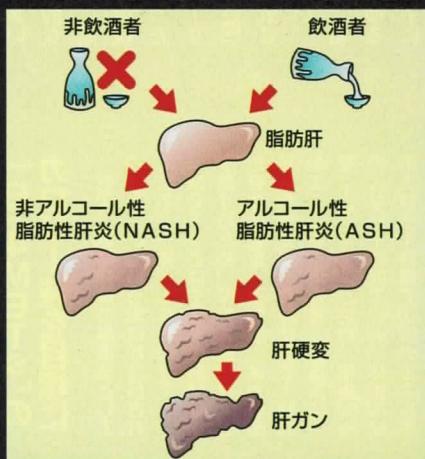
その原因について、高橋医師は、NAFLD（非アルコール性脂肪肝疾患）という病名を挙げている。NAFLDとは簡単に言うと、アルコールを飲んでいないのに肝臓に脂肪が蓄積する「脂肪肝」になること。現在、このNAFLDを患う人は1000万人、つまり10人に1人の割合でいるという。

「脂肪肝になっている人は多いのですが、肝臓は『沈黙の臓器』と呼ばれるだけあって、あまり自覚症状がありません。さらにNAFLDは、別の病気を併発するから厄介。この病気になつた人のうちの1～2割が、NASH（非アルコール性脂肪肝炎）、つまり肝炎を引き起こしています。そして、そのなかの2～3割の人が10年のうちに肝硬変、さらには肝ガンへと悪化していくのです」（高橋医師）

脂肪肝を放つておいたら、知らぬうちに肝硬変や肝ガンが発生する可能性がグッと上がってしまうことは……。菅原医師は、これら肝臓系疾患の原因は高血圧や糖尿病

が主だと語る。

小身長(m) + 身長(m) で計算します。これが 25 以上になると「肥満」です」



西村 徹 医師
クリニックス内科
院長
杏林大学医学部卒業。日本内科学会認定総合内科専門医。専門は内科、循環器内科、神経内科、アレルギー科など。日本内科学会、日本循環器学会、日本心臓病学会に所属する。

平石貴久 医師
平石クリニック院長
東京慈恵会医科大学卒業。
専門は内科、循環器科、スポーツ医学など。著書やメディア出演も多く、8月22日には「名医が教える病気にならない健康的な新常識」(あさ出版)が発売予定。

