

食事性肝障害（健康障害）2025

地方独立行政法人岡山市立総合医療センター 岡山市立市民病院 副院長
狩山 和也（カリヤマ カズヤ）

座長：川口 光彦 医）川口内科 川口メディカルクリニック 院長

略歴

平成3年3月 岡山大学医学部医学科 卒業
平成3年4月 岡山大学医学部第一内科 入局
平成3年5月 岡山大学医学部附属病院第一内科 医員（研修医）
平成3年10月 岡山済生会総合病院内科 医師
平成5年10月 医療法人みのり会北川病院内科医師
平成8年10月 岡山大学医学部附属病院第一内科 医員
平成12年11月 倉敷中央病院消化器内科 副院長
平成13年5月 総合病院岡山市立市民病院内科 医長
平成22年4月 総合病院岡山市立市民病院肝臓内科 部長
平成29年4月 地方独立行政法人岡山市立総合医療センター岡山市立市民病院 内科主任部長
令和2年4月 地方独立行政法人岡山市立総合医療センター岡山市立市民病院 診療部長
令和5年4月 地方独立行政法人岡山市立総合医療センター岡山市立市民病院 副院長著書



学会役員

日本消化器病学会評議員
日本肝臓学評議員
日本超音波医学会代議員
岡山大学消化器・肝臓内科 臨床教授
岡山大学医学部教育プログラム評価委員

近年、肝細胞癌の背景因子が大きく変化している。従来はウイルス感染が主因であったが、現在はNBNC（非B非C型）肝癌が増加している。この変化の背景には腸内細菌叢の異常とleaky gut syndrome（腸管透過性亢進症候群）が重要な役割を果たしている。特にKlebsiella pneumoniaeの増加が肝癌発症の鍵となる。

現代の食事には「五毒」と呼ぶべき有害物質が含まれている：①砂糖（果糖）、②小麦（グルテン）、③植物油（ヒドロキシノネナール）、④乳製品（カゼイン）、⑤食品添加物。これらは依存性を引き起こし、leaky gut syndromeの原因となる。果糖は糖化反応により終末糖化産物（AGE）を形成し老化を促進する。小麦のグルテンは消化困難なペプチドを産生し、植物油は製造過程でヒドロキシノネナールを生成する。乳製品のカゼインは β カソモルフィンとなり依存症を引き起こす。

演者の研究では、MASLD患者30例に対して「パン・麺類・ジュースのみ摂取中止」の食事指導を3ヶ月間実施した結果、体重、BMI、肝機能（AST、ALT、 γ -GTP）、HbA1cが有意に改善した。

食事の質を変えることで肝機能は明らかに改善する。毒の inputs を減らし、解毒力を向上させることが肝要である。