

## 検査の結果、肝炎ウイルスの感染がわかったら

自覚症状がなくても病気は進行しますので、早期に治療を開始し、重症化を予防することが大切です。病状によっては普段の生活をしながら飲み薬で治療ができるなど、近年、治療薬は飛躍的に進歩しています。

また、すぐに治療の必要がない場合でも、定期的に医療機関を受診し、肝臓の状態を確認することで重症化を防ぐことができます。

### 耳より情報

◎ウイルス検査は県北健康福祉センターでも受けられます。

◎感染後の検査・治療には助成制度が利用できます。

県北健康福祉センターでは毎週火曜日午前9時～10時(1回6名まで)無料で検査が受けられます。電話にて予約をお取りください。

また、感染がわかった場合には条件によって、精密検査・定期検査・治療の費用助成を受けられる場合があります。大田原市で検査を受けた場合は市健康政策課まで、県北健康福祉センターで検査を受けた場合は下記までお問い合わせください。

問 県北健康福祉センター 健康対策課感染症予防 TEL(22) 2679

## 栄養と食事のコラム vol.9

お酒は飲みすぎると生活習慣病、特に肝臓病を引き起こす危険性が高くなります。例えば、アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。1日の適量は純アルコール量で約20gですが、お酒の種類、アルコール度数により適量は異なります。

**飲んだ量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8**

上記の計算式に当てはめ、普段お酒を飲みすぎているか確認してみましょう。

※女性や高齢者、お酒に弱い体質の方はこれよりも少なめと考えましょう。

純アルコール量約20gの例

ビール  
5%



500ml

日本酒  
15%



180ml

焼酎  
25%



110ml

これらのいずれか1つが1日の適量です。

### ◆肝臓にやさしいお酒の飲み方◆

- お酒は食事を食べながら
- 酔いすぎないための基本になります
- お酒を飲む前に乳製品を
- 胃の粘膜を保護して肝臓の働きを助けます
- 強いアルコール飲料は薄めて
- 自分のペースで、ゆっくり楽しく
- 遅くても夜12時で切り上げよう
- 週に2回は肝臓を休めましょう
- 薬と一緒に飲まない

肝臓ではアルコールを1日20gまでなら3～4時間かけて処理することができ、1日60gが処理の限界です。(これ以上アルコールの量が増えると肝細胞の休まる時がありません) お酒を飲む方は、長く楽しくお酒と付き合いしていくためにも、日ごろから節度ある飲酒を心がけましょう。また、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど、よほどのことがない限り根を上げない臓器です。自覚症状が出たときにはすでに重症になっていることも考えられます。早期発見・治療のためにも、必ず年に1回は健康診査を受けましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

「肝炎ウイルス検診を受けましょう」



肝臓は「沈黙の臓器」とも言われており、肝炎ウイルスに感染しても自覚症状はほとんどありません。そのため、全国での肝炎ウイルス検査の受検状況も低く、国民の約半数は肝炎ウイルス検査を受けていません。

また自覚症状がないため、感染がわかっても病院に行かず、放置する方も多くなっています。しかし、感染を放置すると、慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと進行するものもあり、生命に重大な危険を及ぼす可能性があります。病気が進行すると治療も難しくなるため、過去に一度も肝炎ウイルス検診を受けたことのない方は、感染していないかを確認しましょう。

## 肝炎の種類

A型、E型肝炎は主に経口感染で発症し、その多くは発展途上国での不衛生な環境で感染することが多い肝炎です。一方、B型肝炎とC型肝炎は肝がんとの関係性が強く、日本でも多くの感染者がいるため、皆さんの身近な肝炎でもあります。

	B型肝炎	C型肝炎
肝炎の概要	B型肝炎ウイルス（HBV）が血液や体液を介して感染しておこる肝臓の病気です。HBVは感染した時期、感染したときの健康状態によって一時的な感染に終わるもの（一過性感染）と、ほぼ生涯にわたり感染が継続するもの（持続感染）とに大きく分かれます。	C型肝炎ウイルス（HCV）の感染による肝臓の病気です。急性肝炎を起こすことは、比較的まれです。多くは感染しても自覚症状がない「不顕性感染」ですが、60%～80%の人ではウイルスが自然に排除されることなく、「慢性肝炎」に移行すると言われています。
感染経路	○母子感染 出産時 母親が妊娠中に子宮内、産道での感染 ○水平感染 不衛生な器具による医療行為、注射針や刺青針の使いまわし、性行為など	○感染者の体液感染 注射針や刺青針の使いまわし、不衛生な器具でのピアスの穴あけ、性行為



## どのくらいの人が感染しているの？

日本では、ウイルス性肝炎の持続感染者はB型が110万人～140万人、C型が190万人から230万人存在すると推定されています。平成28年度肝がんによる死亡者数は全国28,515人、栃木県438人となっており、そのうち8割は、ウイルス性肝炎が原因で亡くなっています。

## 肝炎ウイルスの検査方法

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で調べます。

大田原市の集団健診では40歳以上の方が無料で受けられます。下記に当てはまる方は、少なくとも1回は検診を受けることをおすすめします。

- ①過去に1度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない方
- ②過去に肝機能異常を指摘されたことのある方
- ③過去に広範な外科的処置を受けたことのある方
- ④妊娠、出産時に多量に出血をしたことのある方