

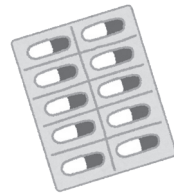
今こそたたく！ 肝炎ウイルス

知っていますか？

B型肝炎は服薬で発症を抑えることができる時代！

C型肝炎は服薬でウイルスを排除できる時代！

昔は、インターフェロンという注射の治療が主流でしたが、今はインターフェロンを用いない治療もできるようになりました。



～県からのお知らせ～

県北健康福祉センターでは、毎週火曜午前9時～10時(1回6名まで)無料で検査が受けられます。(要予約)感染がわかった場合には、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ので、下記までお問い合わせください。ぜひご利用ください。

問 県北健康福祉センター健康対策課感染予防担当 TEL 0287(22)2679



栄養と食事のコラム vol. 4

肝臓病での食事療法のポイント

肝機能が保たれ、状態が安定していればこれといった食事制限の必要はありませんが、栄養バランスのとれた食事が大切です。肝臓に負担をかけないように、規則正しい生活を送りましょう。

標準体重を維持するために、脂肪分やエネルギーは控えめにしましょう。



アルコールは控えましょう。



健康食品やサプリメントを安易にとるのはさけましょう。



病気の進行を促す活性酸素を抑えるため抗酸化作用のある食品をとりましょう。



C型肝炎では、鉄分の摂取を控える必要があります。家庭での食事や外食の際に、鉄分の少ない食材を選びましょう。

肝臓は再生能力が高く、大切に扱えば長くしっかり働いてくれる臓器です。しかし、肝臓は沈黙の臓器とも呼ばれています。肝臓週間にあわせてご自身やご家族の健康について改めて考えてみませんか？



問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」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

国内最大の感染症「ウイルス性肝炎」

7月28日は「日本肝炎デー」です。

肝炎に関する普及啓発を目的として、7月28日を含む月曜から日曜までを「肝臓週間」として
います。

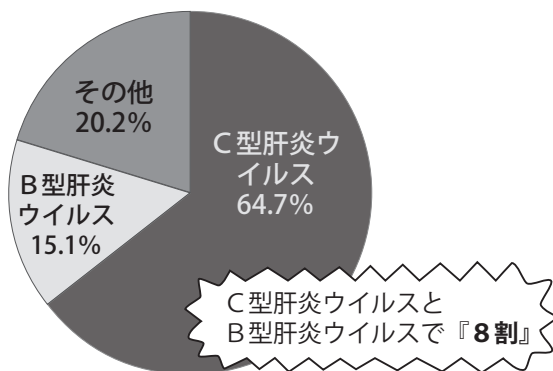
肝臓検査を受けたことがありますか？ 一生に一度は確認を！

日本の肝細胞がんの方の8割が、C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス陽性という結果でした。

(図1)

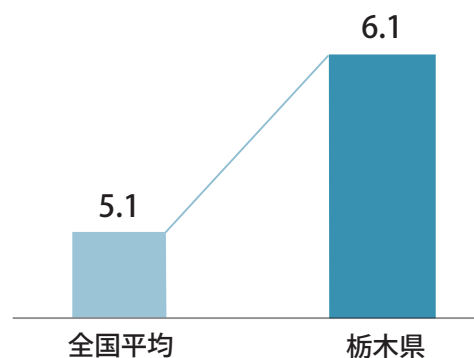
県では、肝がんによる75歳未満年齢調整死亡率が全国平均を上回っている状態です。(図2)

図1 肝細胞がんの
肝炎ウイルス陽性率



第19回原発性肝癌追跡調査報告日本肝癌研究会
(2016～2017年)を基に作成

図2 肝がんによる75歳未満年齢
調整死亡率(平成28年)



国立がん研究センターがん情報サービス
「がん登録・統計」より

B型肝炎・C型肝炎は血液・体液を介して感染します。日本では、肝炎ウイルスに感染している人(以下「キャリア」という)が、210万～280万人程度いると推測されています。(2011年推計)

キャリアの大半は自覚症状がないため、肝硬変・肝がんを発症して初めてその原因が肝炎ウイルスの感染によるものだと知るケースが多く、大きな問題となっています。国の推計によれば、約半数の国民が肝炎検査を受けていない現状があります。市でも肝炎検査を受けたことのない方は、一度肝炎検査を受けることをおすすめしています。40歳の方は全員対象および41歳以上で過去に検査を受けたことがない方は、集団健診で検査をすることが無料でできます。

肝臓検査陽性だったら？ 肝炎ウイルスはあなたをだまします ～家族・自分を守ろう～

精密検査を受診しましょう。肝機能が正常範囲でも、自覚症状がないまま突然がんになることがあります。

そのため、医師の指示のもと精密検査後も半年に1回はエコー検査などで定期検査をすることをおすすめしています。また、必要以上に怖がる必要はありませんが、家族などに感染させないよう日常生活での適切な対応が必要です。