

今月のテーマ 肝炎ウイルス

日本で肝硬変、肝がんなど肝臓病で死亡する人は近年増加傾向にあります。アルコールが原因と考えがちですが、実は半数以上は肝炎ウイルス（B型・C型）によるものです。

	B型肝炎	C型肝炎
感染経路	感染者の血液・体液を介して感染。現在は輸血や医療行為による感染はなくなり、新たな感染は性行為と母子感染による。	感染者の血液・体液を介して感染。現在は輸血や医療行為による感染はなくなった。麻薬・覚せい剤の回し打ちなどで感染する。
病気の経過	性行為による感染は、およそ3ヶ月の潜伏期間を経て急性肝炎を発症する。ほぼ100%が完治し、2度と感染することはない。母子感染の場合は、大部分は症状がでないまま経過し、慢性肝炎に移行する。治療を受けないと肝硬変や肝がんに行進することもある。	自覚症状がない場合がほとんどで、感染者の60～70%は慢性肝炎に移行する。治療せずに放置しておくと20～30年かけて肝硬変や肝がんに行進することもある。感染がわかった時点で専門医を受診し、定期的に肝臓の状態をチェックしていくことが大切。

C型肝炎は自覚症状がないため、感染に気づきにくいのが特徴です。以下のチェックリストを使って感染の危険度をチェックしましょう。

- 過去に肝機能の異常を指摘されたことがある
- 平成4年以前に輸血を受けている
- 輸入非加熱血液凝固因子製剤の投与を受けている
- 大きな手術、または出産時などに大量出血したことがある
- フィブリノゲン製剤の投与を受けている
- 入れ墨をしたり、不潔な器具を使ってピアスをしている
- 薬物など注射の回し打ちをしたことがある
- 長期間血液透析を受けている
- 医療従事者のように血液に触れる機会が多い

☆ひとつでも当てはまる項目があれば注意が必要です。肝炎ウイルス検査を受けることをおすすめします。

肝炎ウイルス検査は町の健診で受けることができます。

○料金：800円でB型・C型の両方の検査が受けられます。

○対象者：18年度に40・45・50・55・60・65・70歳を迎えられる方、上記のチェックに当てはまる方、40歳以上70歳以下で検査を受けたことがない方

※ 検査の日程・申込み方法については「広報しろさと」4月号(6・7ページ)、または「平成18年度健康カレンダー」4月のページをご参照ください。

※ 町で検査ができるのは今年度が最後になります。

肝炎ウイルス検査に関する問合せは、健康福祉課(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550まで

い し ょ く どう びん 医 食 同 源

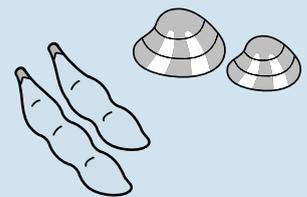
「医食同源」とは、自然のものをおいしく、楽しく食べることは、薬を飲むのと同様、またはそれ以上に心身をすこやかにしてくれるという意味です。

《肝臓をいたわる食べ物》 ●●●

お酒の量を控えめにして、次にあげる肝臓をいたわる食材を毎日の食卓にプラスしてみましょう。

* 豆腐・納豆・枝豆など大豆製品 (肝臓の修復・再生には植物性の良質のたんぱく質を摂ることが大切です)

* しじみ (胆汁の分泌を促し、肝臓の機能を活発にします。煮汁と一緒にいただくことのできるお味噌汁がおすすめです)



次回のまごころ通信のテーマは「虫歯予防」です。