

医師より 肝臓病についてのお話です!

ウイルス性肝炎スクリーニング検査

肝炎ウイルスにはA型からE型までの5種類があり、そのうち慢性的に肝臓の炎症を引き起こすのはB型肝炎ウイルス(HBV)とC型肝炎ウイルス(HCV)です。

日本では約100~150万人がHBVに、約150~200万人がHCVの持続感染状態にあると推定されていますが、大部分の方は特別な自覚症状なく生活しています。

しかしながらHBV、HCVともに感染に気づかず長期間経過すると、知らないうち(慢性肝炎)から肝硬変、肝がんへと進行してしまふ危険があります。HBVとHCVの感染については、血液検査でそれぞれHBs抗原とHCV抗体という項目で調べることができます。もし感染が判明しても、今は飲み薬でほぼ全例でウイルスをコントロールすることができるようになってきました。過去の肝炎ウイルス検査を受けたことがない方、是非とも一度は受けていただきたいと思います。



消化器内科学 肝胆膵内科 准教授 榎本 平之

ファイブロスキャンによる肝硬度・肝脂肪化比測定

ファイブロスキャン (FibroScan) は体表から肝臓の振動を伝え、その伝搬速度を測定して肝硬度を算出します。肝臓に線維化が起こり硬くなればなるほど、振動が早く伝わることから線維化の割合を数値で知ることができます。またファイブロスキャンには、硬度測定と共にCAP (Controlled Attenuation Parameter) という、エコーの深部減衰を数値化することによって、肝脂肪化を測定できるシステムが搭載されています。ファイブロスキャンによる肝硬度、肝脂肪化とともに測定方法は極めて簡単であり、外来診療で肝線維化や脂肪化程度を非侵襲的に評価できます。



消化器内科学 肝胆膵内科 助教 高嶋 智之



肝炎治療にかかる医療費の助成について

B型・C型のウイルス性肝炎の患者さんで、ウイルスの除去を目的として行うインターフェロン治療、インターフェロンフリー治療及び核酸薬アナログ製剤治療について公費助成を受けることができます。医療費の不安を少しでも減らして治療を受けられるこの制度を、ぜひ利用してください。

●対象者

- ・B型・C型ウイルス性肝炎と診断され、認定基準を満たしている方
- ・公的医療保険(健康保険、国民健康保険など)に加入している方

●受給者証交付申請・自己負担の上限額について

お住いの地域を管轄する県健康福祉事務所・市保健所に申請書を提出し、認定されると「肝炎治療受給者証」が交付されます。「自己負担限度額(月額)」は、世帯全員の市町民税(所得割)額の合算により、下表の区分により決定されます。

世帯の市町民税 課税年額	自己負担の上限額(月額)
235,000円 未満	10,000円
235,000円 以上	20,000円

兵庫県 肝炎対策

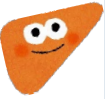
検索

※詳しくは、県HPをご覧ください。

紙上

ひょうご、かんぞう病教室

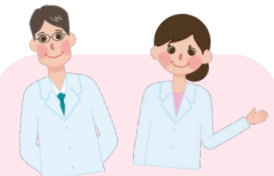
ひょうご



2022年11月号 (Vol.7)



発行:兵庫医科大学病院 肝疾患センター



兵庫医科大学病院 肝疾患センターのホームページをのぞいてみてください! 兵庫県肝炎体操や一般の皆様に向けた垂か画を公開しています!

<https://hyo-kanshikkan.com/>

ご相談もお待ちしております。 TEL:0798-45-6433

NEW



START GOAL

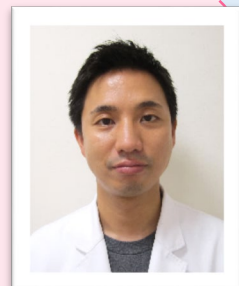
肝炎医療コーディネーターって？



肝炎医療コーディネーターって？

肝炎医療コーディネーターとは、肝炎患者や肝炎ウイルス検査陽性者が安心して医療を受けられるように、主に保健医療や生活に関する情報提供や相談支援、フォローアップなどを行うとともに、行政や職場などとの連携の窓口となることを基本的な役割としています。このコーナーでは、兵庫医科大学内の様々な職種での肝炎医療コーディネーターをご紹介します！

医療社会福祉部 ソーシャルワーカー 森田 陽平



Q1. 普段のお仕事内容を教えてください

A. 患者さんやご家族が抱える療養生活での不安、医療費や生活のこと、治療と仕事の両立などの相談支援、入院されている患者さんの退院に向けた支援を行っています。

Q2. どんな形で肝炎患者さんとかかあることが多いですか？

A. 医師や看護師からの紹介で、肝炎治療に利用できる社会保障制度の申請案内をさせてもらうことが多いです。ほかにも患者さんやご家族が生活上の困りごとで直接ご相談に来られることもあります。

Q3. 肝炎医療コーディネーターになって良かった点は何かですか？

A. 肝炎治療の理解が深まったことで、より患者さんの立場になって支援することができるようになった点が良い点だと思います。

Q4. 肝炎疾患のある患者さんやご家族にメッセージをお願いします

A. 患者さんやご家族の不安が少しでも軽くなるようにお手伝いさせていただきます。お気軽にお声がけください。



生活習慣病を予防しよう！

～運動・活動編～

普段から元気にからだを動かすことで、生活習慣病のリスクを下げることができます。まずは、今より10分多くからだを動かす、健康寿命を伸ばしましょう。

以下のように、年齢別に健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—
18歳～64歳	歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分
18歳未満	<small>(参考)</small> 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上 からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上 、楽しく体を動かすことが大切です！ <small>文部科学省「幼児期運動指針」</small>	

ストレッチで心とからだをほぐしましょう



簡単なのは歩くこと！



- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。 厚生労働省 SMART LIFE PROJECT より
- ☑ 体調が悪いときは無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

【効果】

メタボや軽度の生活習慣病の方も、毎日の習慣として行えば、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖の改善も期待できます。理想は歩くことと同程度のない運動を1日に30～60分、週3回以上行うことです。

軽いストレッチをしたり、イ中間や家の方針と買い物やお出かけをするなど、からだを動かすことで、リラックス効果を得ることができます。快眠にもつながり、心身をよく休ませることができます。

高齢者の方も、1日に40分ほどからだを動かすことで、関節痛や認知症になるリスクが低くなります。じっとしている時間をなるべく減らし、家事や庭いじり、少し外出をするなど意識をして、無理なく積み重ねていくことが大切です。

体操を日課にしてからだを動かす時間を確保！

