



肝炎について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。

今後ともよろしくお願いたします。

健診時、「肝炎ウイルス検査 B型・C型」など耳にすることがあると思います。肝炎の原因として、このウイルス感染が頭に浮かびますが、生活習慣から引き起こされる肝炎もあります。

肝炎とは

なんらかの原因で、肝臓に炎症が起こり、肝細胞が壊されている状態です。

【状態による分類】

劇症肝炎：急激に肝細胞が大量に破壊される重症肝炎で、肝不全によって亡くなることもまれにある。

急性肝炎：肝炎ウイルスに感染し、潜伏期の後、風邪に似たような症状が続く。黄疸などの症状で肝炎に気づくことが多い。大部分はこの急性肝炎を発症後、治癒する。

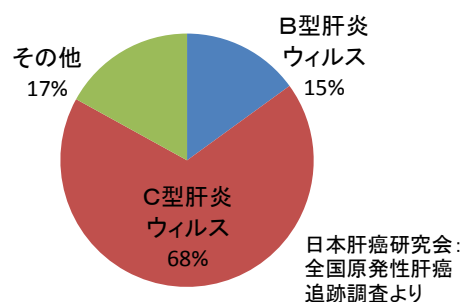
慢性肝炎：はっきりとした症状が出ないことが多く、健診で見つかることもある。この状態が長く続くと、**肝硬変から肝がんへ進行することが多い。**

原因

肝炎の原因には色々ありますが、肝がんの原因(グラフ1)を見ると、原因として多いのは、ウイルス感染です。ウイルスは、7種類ありますが、中でも持続感染となる**B型・C型肝炎ウイルス**が問題となります。この2つは、血液を介して感染します。輸血や血液製剤などは対策が進み、基本的に感染は無くなっています。母子感染(ウイルスをもつ母親から子どもへ感染)においても、妊娠前にウイルスを減らしたり、出産後に子どもへ予防接種するなどして、予防されています。

また、最近ではウイルス感染以外に、**生活習慣による脂肪肝が、慢性肝炎を引き起こし、肝がんへ進行することが**言われています。

肝がんの原因(グラフ1)



B型肝炎ウイルス

・**成人になってからの感染**:まれに、劇症肝炎を発症。大部分は、急性肝炎を発症し、治癒。しかし約10%の患者は、ウイルスを保有し続け、無症候性キャリア(免疫によって、ウイルスが抑え込まれ、無症状の状態)になる。この無症候性キャリアの方で、再びウイルスが増え(再燃)、慢性肝炎へ進行することがある。

・**母子感染**:約20%の患者が、慢性肝炎に進行し、約80%の患者が、無症候性キャリアになると言われている。

C型肝炎ウイルス

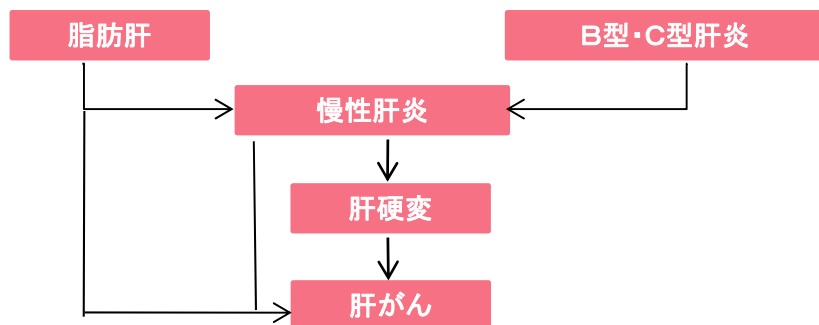
・感染すると、約7割が慢性肝炎となり、長い年月をかけて、肝がんへ進行する。

脂肪肝

・アルコールや脂肪・糖分の過剰摂取によって、余った脂肪が肝細胞に蓄えられ、肝臓に脂肪がついた状態のこと。肝臓がたまり続ける脂肪を燃やそうとする過程で有害な物質が発生し、肝細胞に炎症を起こす。その中でも、慢性肝炎の状態が続くと、

非アルコール性脂肪肝 (NAFLD) → 「非アルコール性脂肪肝炎 (NASH: ナッシュ)」が、肝がんにつながるとして注目されている。

*非アルコール性: 飲酒習慣がない人・1日1合以下しか飲まない人



肝炎予防のために

一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

血液検査でわかります。検査結果によっては、医療機関を受診しましょう。

B型：抗原検査 → 陽性：B型肝炎ウイルスに感染している状態。医療機関を受診し、感染状態を調べる詳しい検査を受けましょう。

C型：抗体検査 → 陽性：C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い。医療機関を受診しましょう。

*結果が陰性であった場合でも、自覚症状などがあれば、再度検査をされることをお勧めします。



脂肪肝を予防しましょう

アルコールの過剰摂取、糖や脂肪の多い食事、運動不足が、脂肪肝の原因です。また、肥満の人に多いですが、やせているからと安心してはいけません。筋肉量が少ないと、エネルギーが消費されにくく、脂肪肝になる場合があります。

☆生活習慣の見直し：食習慣や運動習慣を振り返ってみましょう。また、肝臓を休ませるためには、十分な睡眠も大切です。夜更かしをしていませんか？

思い当たるところは、改善していきましょう！

☆検査：慢性肝炎では、症状が無い場合があります。定期的に健診を受け、肝機能を調べましょう！

・血液検査：肝機能の数値が上がる。ただ、他の原因でも上がるので、血液検査だけでは、脂肪肝と判断できない。

・超音波検査：体に負担をかけることなく、腹部に超音波を当てて、肝臓を画像化し、肝臓の状態を見る。慢性肝炎と肝硬変も鑑別することができる。



肝臓は、「沈黙の臓器」と言われるほど、症状が出にくい臓器です。

症状が出てからでは遅いです！！

また、肝硬変になってしまえば、もう治りません。

定期的に肝機能検査を受けることが大切です。



栄養コーナー

肝臓を労わる食事のポイント

肝臓はひとつで様々な働きをしている臓器です。しかし、機能が低下していても自覚症状が起こりにくい臓器ですので、普段から労わることが大切です。

今回は、肝臓を労わる食事のポイントをお伝えします。毎日の食事で肝臓を守りましょう！

★肝機能改善のポイント★

①良質のたんぱく質とビタミンを摂る

肝細胞の再生のために、卵や大豆製品、肉や魚であれば脂肪分の少ない赤身肉や白身魚などからたんぱく質をとることをお勧めします。

肝炎を起こしてしまっている場合は、ビタミンが不足しがちです。緑黄色野菜をはじめとするさまざまな種類の野菜や果物を積極的に摂ってください。

ビタミンB群は豚肉、玄米、大豆などに多く、脂肪の代謝を助けます。



②アルコールを控える

アルコールの摂取は、肝臓への負担がとても大きいので、休肝日を設けるなどのアルコールを減らす対策が必要です。また、肝機能が低下している場合は思い切って禁酒することが一番効果的です。

★食事のポイント★

主食：ビタミン・ミネラルを補うため、玄米、発芽玄米、麦、雑穀などを白米に混ぜて。

主菜：コレステロールを多く含む肉類よりも、魚介類を活用するのがお勧めです。

低脂肪のたんぱく質を摂取できます。

副菜：緑黄色野菜を中心にさまざまな種類を摂るように心掛けましょう。

加熱調理をすれば、量もたくさん食べられます。

その他：油の分解に必要な亜鉛と、肝臓の解毒作用を高めるタウリンの両方が豊富な貝類がお勧め。

*なるべく避けたい食品：アルコール、菓子類、ジュース類

