

一生に一度は 肝炎ウイルス検査を！

肝炎とは肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気で、その原因には、肝炎ウイルス、アルコール、自己免疫などがあります。

日本においては、B型肝炎ウイルスあるいはC型肝炎ウイルス感染による肝炎がその多くを占めています。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、ひどくなるまで、ほとんどの人では症状が現れません。しかし、肝炎を放っておくと肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。

慢性肝炎ウイルス感染者(B型肝炎、C型肝炎)は日本で300～370万人いると推測されています。また、肝炎ウイルスに感染している人は40歳以上の方が9割以上を占めていますが、最近B型肝炎において若い人の感染も増加しています。

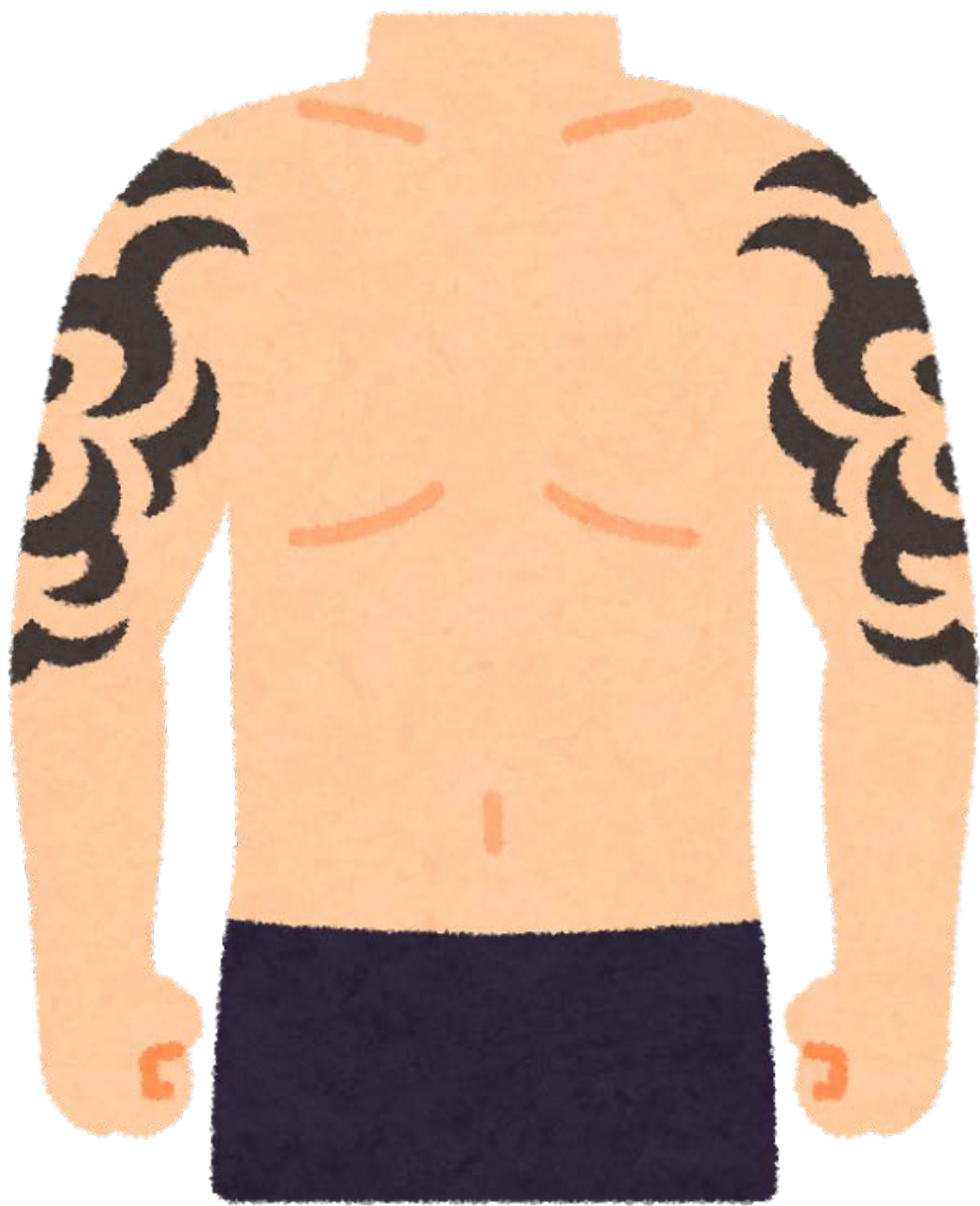
肝炎ウイルスに感染していても、検査をできるだけ早く受け感染を知り、医療機関で適切な治療を受けることで、肝硬変や肝がんといった深刻な症状に進行するのを防ぐことができます。

肝炎についての正しい知識を得て、早期発見・早期治療に結びつけましょう。

これから紹介するポスターは、
肝炎の可能性があることや
肝炎の症状を紹介しています。
気になることや、わからないことがあれば何でも聞いてくださいね！



輸血の経験がある 入れ墨・ボディピアスがある

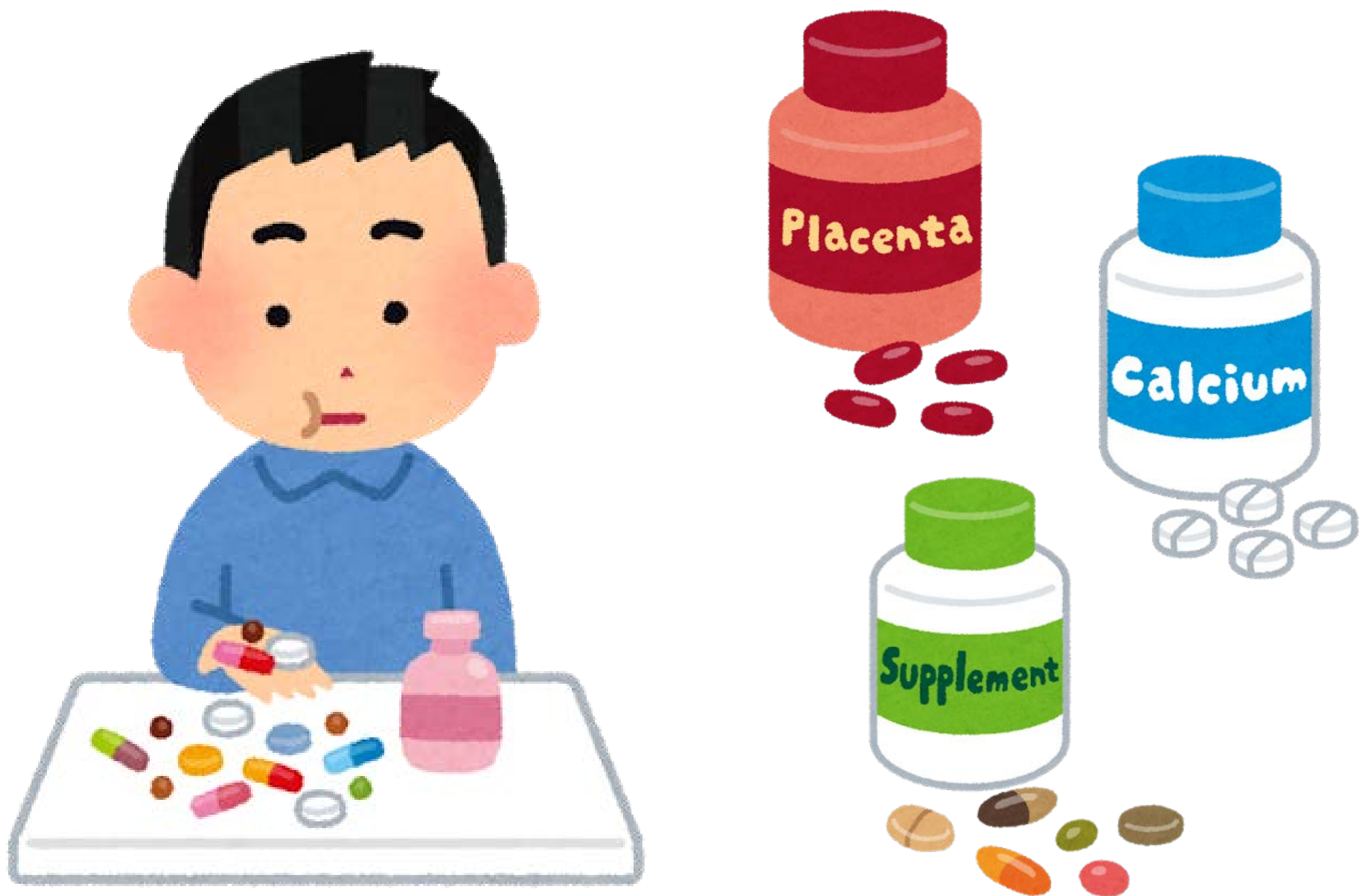


一般にB型およびC型肝炎ウイルスは、血液や体液を介して感染します。C型肝炎ウイルスは、過去の輸血や血液製剤が主な感染経路ですが、防止策がとられるようになってからは、新たな感染者は激減しました。

1992年以前の輸血歴、不衛生なピアス処置や覚醒剤の回し打ち、入れ墨などが感染リスクと考えられます。感染機会が明らかでない場合も多々あります。

※厚生労働省は、平成6年(1994年)以前にフィブリノゲン製剤の納入先とされている医療機関で治療を受けた方々に「C型肝炎ウイルス」検査の受診を勧めています。

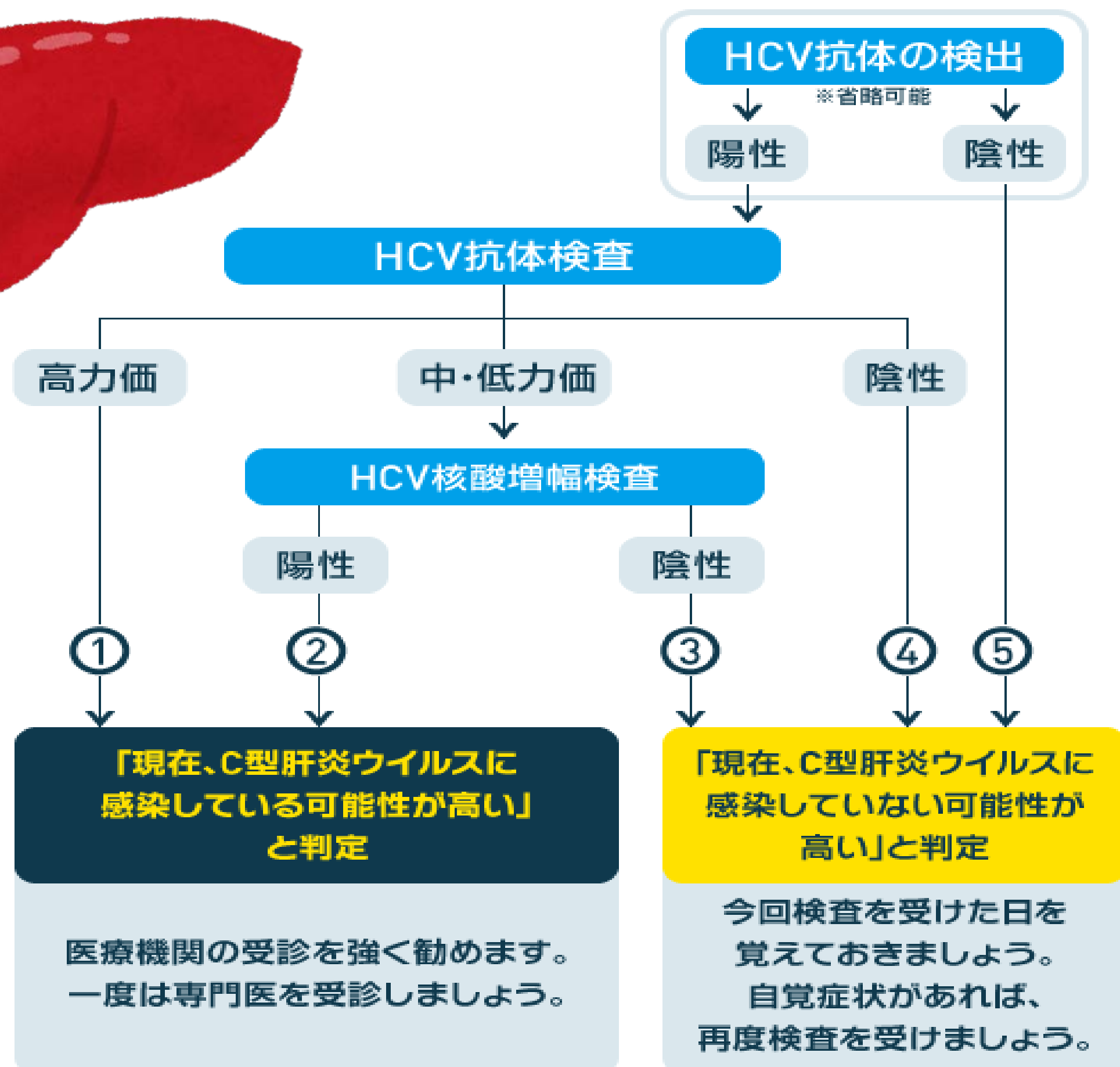
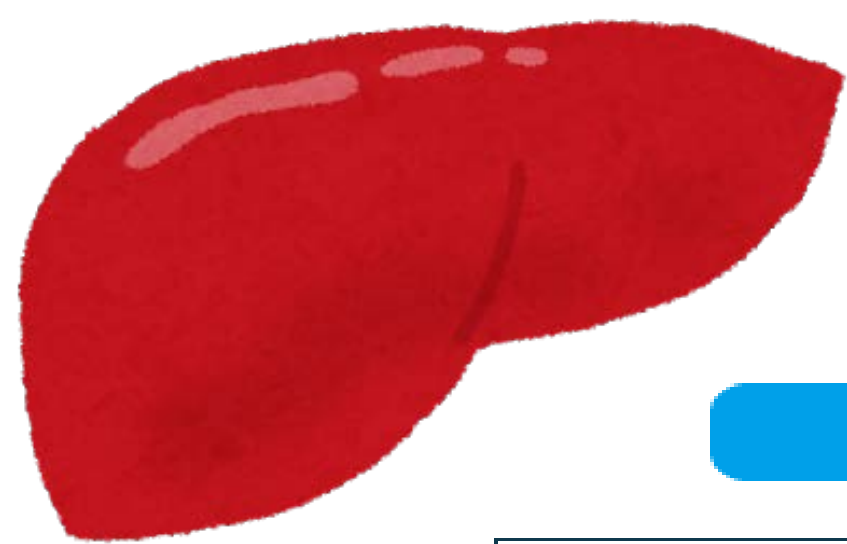
内服薬・サプリメントを 摂取している



治療薬やサプリメント、やせ薬、ハーブを含む食品などによって肝臓が障害を受けるものを薬剤性肝障害といいます。

症状は服用後1～4週以内に出現することが多く、初期症状には発熱や発疹、かゆみなどがあります。重症化すると全身のだるさや吐き気、嘔吐、黄疸などを来し、肝臓が機能しなくなり死亡に至ることもしばしばです。また、自覚症状に乏しいことも多く、血液検査で初めて気がつくことも少なくありません。初期症状に気づいた時点でただちに服用を中止することが大切です。

肝臓の検査を 受けたことがない



①どんな検査なの？

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で分かります。採血してから1週間～数週間後には検査結果を知ることができます。

②検査はどこで受けられるの？

行政（自治体）による検査があります。

1. お住まいの市町村における住民基本健診
(40歳以上、医療機関で実施する個別検診や集団検診)
2. お住まいの都道府県等の保健所における検査

肝炎の指摘を 受けたことがある

放置していたので、

肝硬変

になっていますね



こんなシチュエーションになっちゃうかも…

B型・C型肝炎は肝硬変や肝がんの原因の80%を占めており、わが国の肝臓病の主な原因と言えます。B型・C型肝炎にかかると多くは症状の無いまま慢性肝炎を経て、20年から30年で肝硬変を発症します。

さらに病気の進行とともに肝がんの発生率が高くなることがわかっています。たとえば100人の患者さんについて5年間経過を見ると、初期の段階の肝炎では平均で2～3人の患者さんに肝がんができるのに対して、肝硬変になってしまうと何と約40人の患者さんに肝がんが出てきてしまいます。定期的に検査することが大切です。

糖尿病、高血圧、高脂血症 などの生活習慣病がある



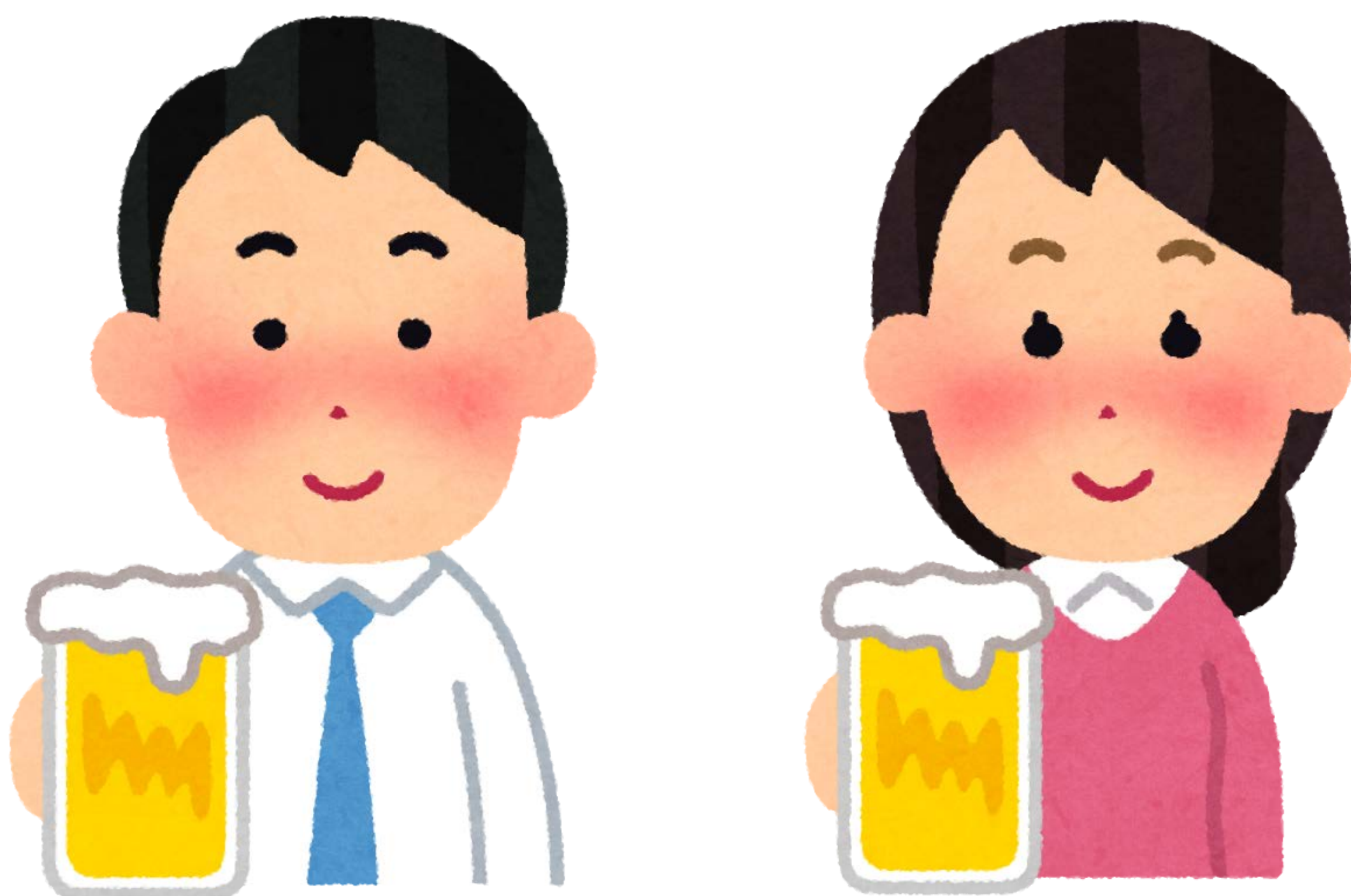
**脂肪肝に
ご注意を！！**



アルコールが原因でない脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝」といいます。原因は肥満や糖尿病、高脂血症などです。このような人は、インスリンの働きがにぶくなっています。インスリンの働きがにぶいと、肝臓に脂肪がたまりやすくなるため、脂肪肝になりやすいのです。そのまま放置すると悪化する恐れがあり注意が必要です。

しかし、カロリー制限をしたり、運動をすることで肝機能は大きく改善しますので、手遅れになる前に受診し、医師の指導のもとで生活習慣を改善しましょう。

アルコールをよく飲む



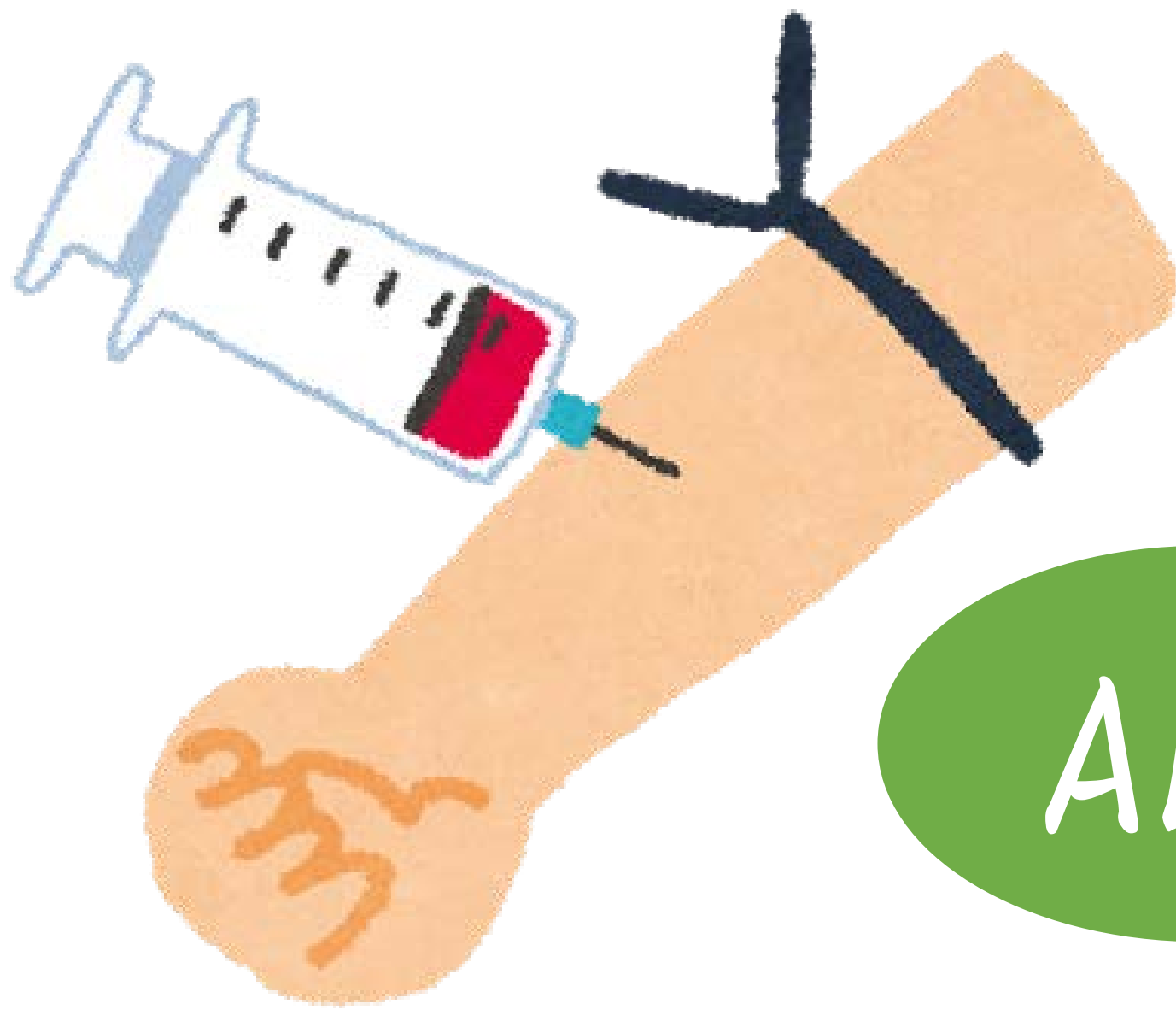
脂肪肝の可能性大？！

適度な飲酒（ビールなら1日につき中瓶2本以内）であれば、アルコールは善玉コレステロールの値を高く保つ働きがあります。しかし摂取が過ぎると、アルコールは肝臓に中性脂肪を過剰に蓄積し、アルコール性脂肪肝の原因となります。

毎日アルコールを摂取していると、肝臓の処理能力を超えてしまうため、脂肪肝をもたらすのです。

生活習慣を改善せずに放っておくと、アルコール性肝炎やアルコール性肝硬変になる恐れがあるので、節酒・禁酒に取り組む必要があります。

血液検査で肝機能が高い と言われたことがある



AST

ALT

ALP

γ-GTP

肝臓の異常を見つけるには血液検査が基本です。

《AST、ALT》（基準値：13～33U/L、8～42U/L）

肝臓の細胞の中にある酵素で、肝機能の指標として最も一般的に検査されています。

《ALP》（基準値：115～359U/L）

肝臓内の胆管でつくられる酵素です。胆道のどこかに異常があると数値が高くなります

《γ-GTP》（基準値：5～60U/L）

解毒に関与しており飲酒による影響を受けるため、アルコール性肝障害では高値になります。

血液検査で血小板が低い と言われたことがある



**血小板は血液の病気
だけじゃないんです!!!**

**血小板の数で肝がんの危険性を
ある程度、予測することが可能です。**

血小板は血液の病気でも数値が下がりますが、実は肝臓が硬くなっていく線維化の指標でもあります。

C型慢性肝炎における肝臓の線維化と肝がんの関係では、肝臓の線維化が進むほど肝がんを発症しやすいことが知られています。

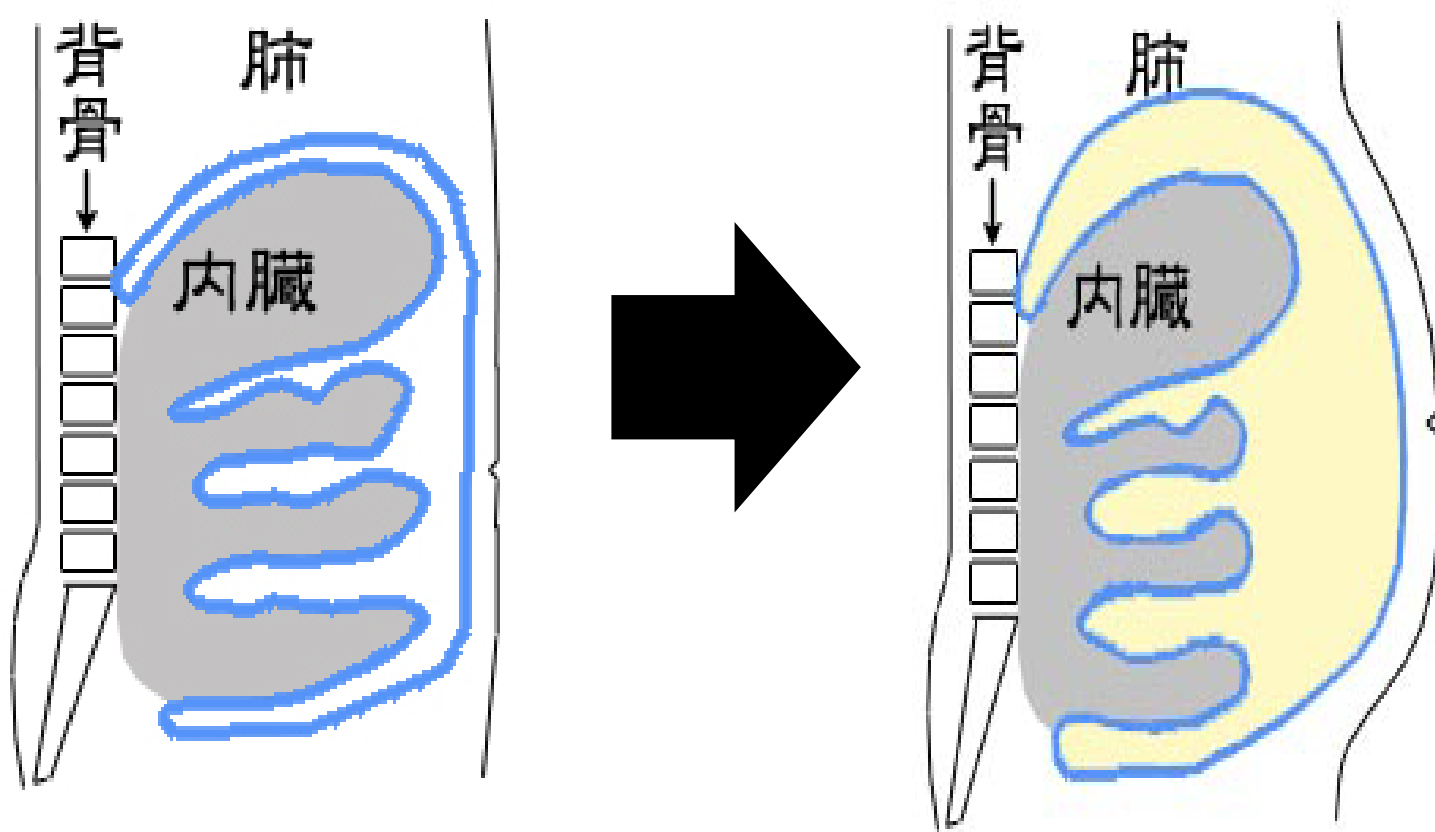
血小板の数は、肝臓の線維化の程度と関連していますので、その数値から肝がんの危険性をある程度予測することが可能です。

(血小板の基準値：18～34万/ μ L)

お腹が張る自覚がある

それは**腹水**かも？！

※もちろん、便秘ということもあるので悪しからず



黄色部分が**腹水**です。

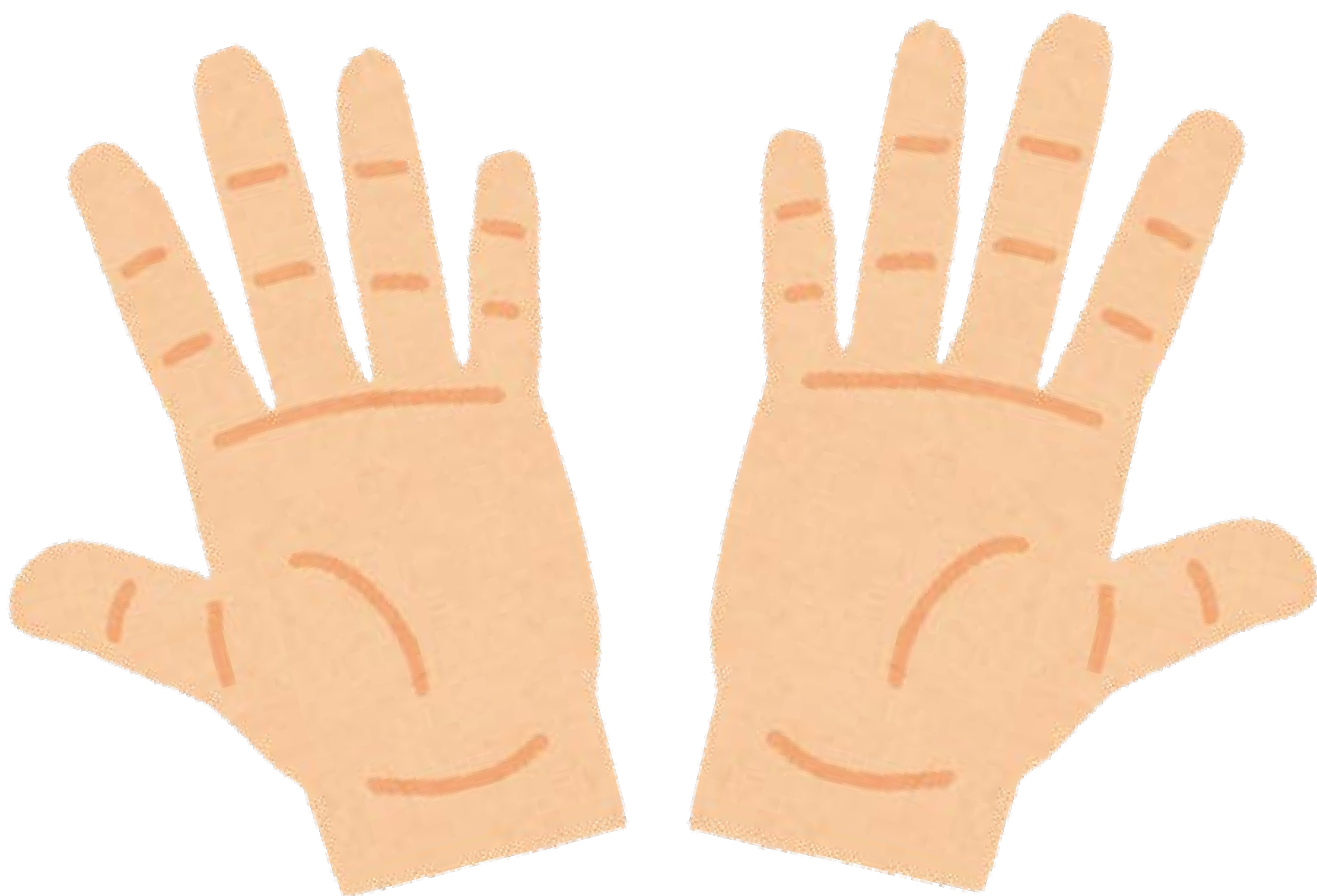


健康な人にも、一定量の腹水(30～40ml)は溜まっていて、潤滑油のような役割をしているのですが、それが様々な原因によって、たまる量が増えてしまった場合(100～200ml以上)を腹水といいます。

肝臓で作られる血液中の「アルブミン」というたんぱく質には、血液中の水分を一定に保つ役割があるのですが、肝機能が低下すると、アルブミンの量が減ることで、浸透圧が下がり、血管から水分が出ていってしまい、腹水やむくみが起こります。

腹水は超音波検査・腹部CT検査で存在が確認されます。

掌(てのひら)が赤い



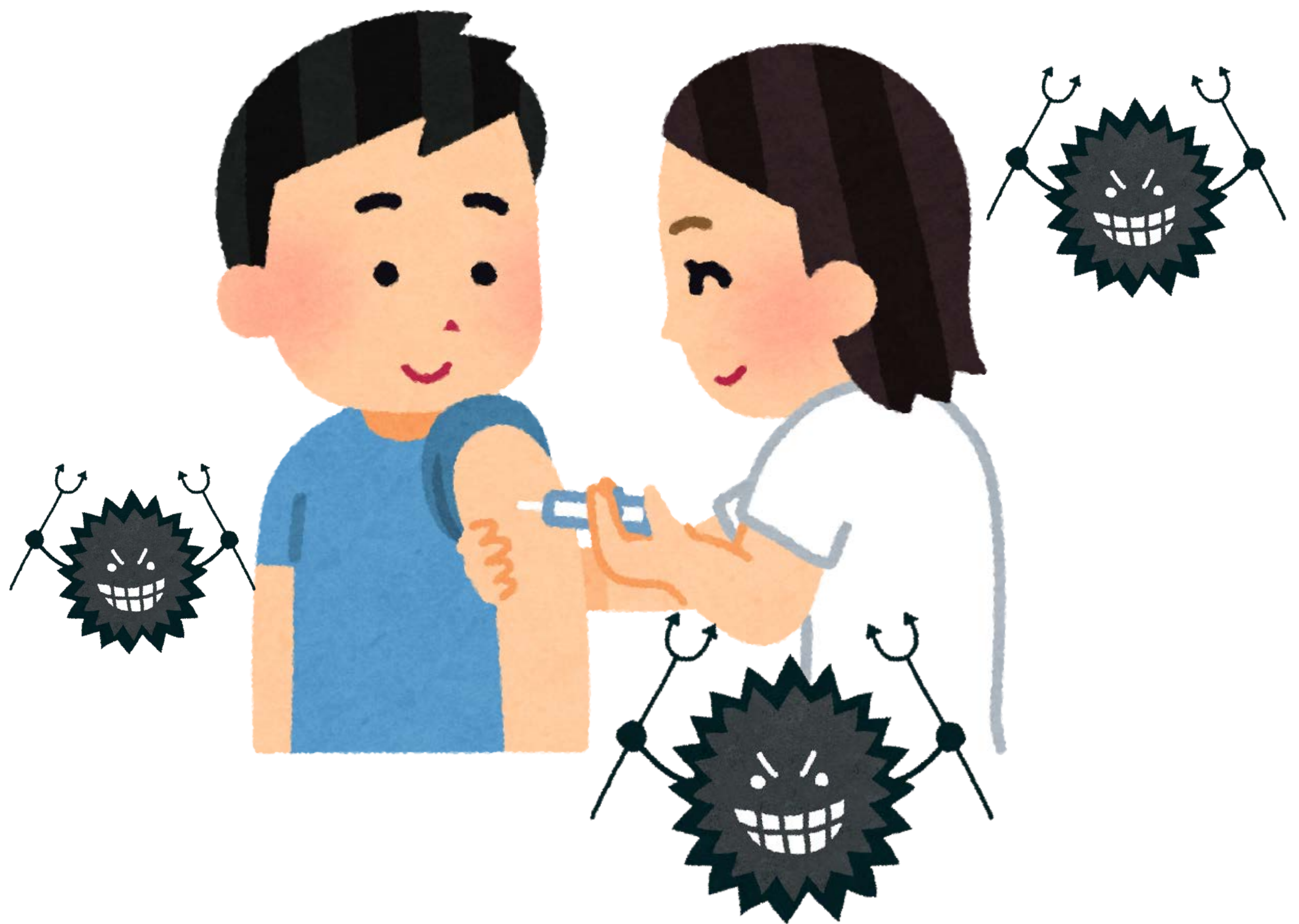
自分の手をじっくり見て下さい！！

肝臓が悪くなると、手のひらが赤くなることがあります。これを手掌紅斑（しゅしょうこうはん）といいます。

親指のつけ根や小指のつけ根の下など、ふくらんでいる部分が「かなり強い赤の斑点状」になり、手のひらの中央部は、普通の色をしているのが特徴です。赤い部分を押すと色が消えるのも特徴です。

手掌紅斑は、肝障害によってホルモンの生成や分解が異常になり、その結果、女性ホルモン・エストロゲンが過剰になるために起こると考えられています。

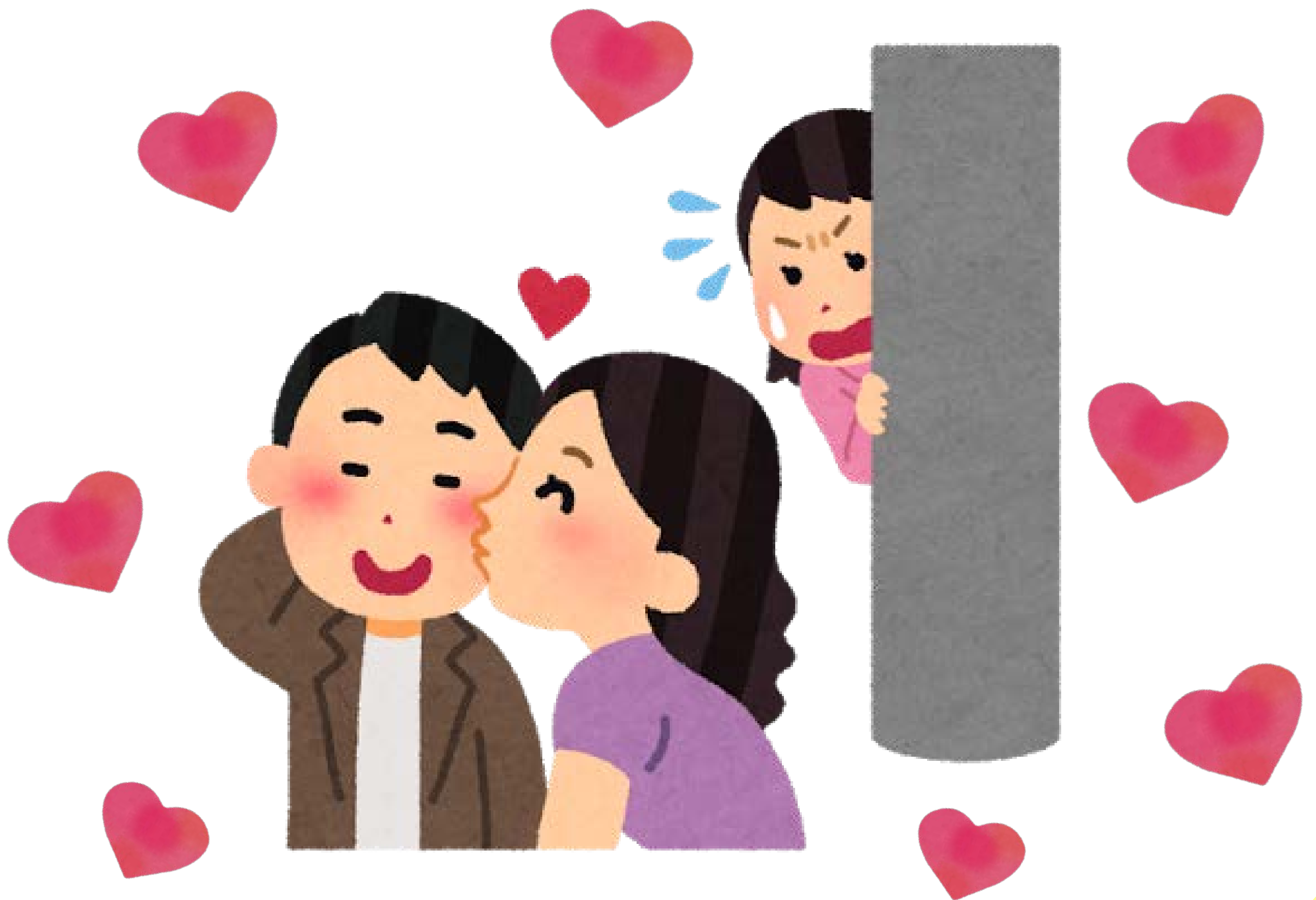
過去に集団予防接種 を受けたことがある



国内のB型肝炎の感染者のうち、昭和23年から昭和63年までの間に受けた集団予防接種等（予防接種またはツベルクリン反応検査）の際に、注射器（注射針または注射筒）が連続使用されたことが原因でB型肝炎ウイルスに感染した方は40万人以上とされています。

※予防接種の際の注射器の交換については、昭和33年から注射針を、昭和63年から注射筒を、予防接種を受ける人ごとに取り替えるよう指導が徹底されています。

不特定の相手との 性交渉の経験がある



B型肝炎ウイルスは、血液や体液を介して人に感染するウイルスであるため、精液などの体液やその他の分泌物などの中に微量に含まれる血液を介して感染が起こる可能性があります。

B型肝炎は感染している人と避妊具なしに性行為をすると、約10%の確率で感染するとも言われており、非常に高い感染率を誇るのが特徴です。

コンドーム等避妊具の使用は、B型肝炎以外の性感染症を予防する手段にもなるので、自分や家族を守るためと考え、毎回のご使用をおすすめします。

日常生活でできる 感染予防

他人の血液・体液（※）に触れる時は、肝炎ウイルス等に感染している可能性も考え、手袋を装着するなど血液や体液に直接触れないようにしましょう。

体液（※）とは：浸出液（傷口から染み出てくる血液以外のもの）
精液、膣分泌液、母乳など

水で洗える物（食器など）

まず流水で流した後洗剤で洗浄し、最後に乾燥機で乾燥させましょう



テーブルなど洗えない物

紙やティッシュで血液を拭き取り、その後アルコールタイプのウェットシートで拭き取りましょう



衣類

ハイターやブリーチなど次亜塩素酸系漂白剤に1時間浸けて、その後洗濯しましょう



髭剃りやバリカン、ピアッサーなどは他人と共有しないことが原則です。やむを得ず共有する場合には十分に洗浄・消毒されていなければなりません。タオルや歯ブラシも共有しないなど注意が必要です。

