

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされませんように、ただちに責任者までご連絡下さい。
 会社フリーダイヤルでもお伺い致します。

TEL 0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

肝炎の原因の多くはウイルス！

「肝炎」とは、肝臓に炎症が生じ、肝細胞が破壊されていく病気です。

日本人の肝臓病の約80%は、ウイルスによって起こっています。

ウイルス性の肝炎は、肝臓に肝炎ウイルスが住み着くことによって引き起こされています。

日本で主に見られるのは、A型、B型、C型の3種類のウイルスです。

急性肝炎

《症状》

- 発熱
- 寒気
- 下痢
- 頭痛
- 吐き気
- 倦怠感

風邪の症状とよく似ているので、注意が必要です。症状の強さは、ウイルスの種類によって異なります。A型とB型は、強い症状が起こりますが、C型は症状が弱いため、急性肝炎にかかっていることに気がつかないことがあります。

慢性肝炎

《 症 状 》

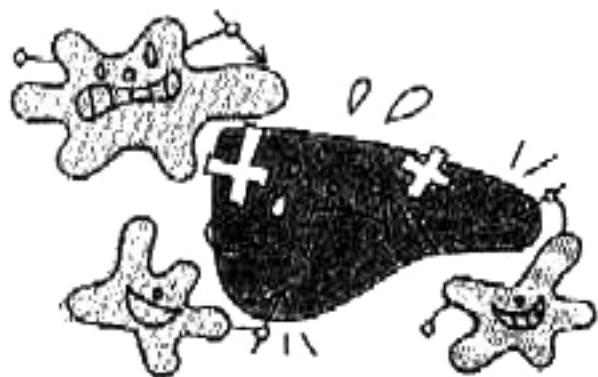
自覚症状は、ほとんどなく、症状が現われたとしても病気が進行しないと現れません。

- 倦怠感
- 疲労感
- 食欲低下

慢性肝炎は長い年月をかけて徐々に進行し、肝細胞が破壊されていきます。

破壊された部分は線維化し、その線維組織が多くなると肝臓が硬くなり、「肝硬変」となります。肝硬変は、高い確率で「肝臓がん」に進むので、早めの治療が大切です。

肝炎は早期発見、早期治療が重要です。



肝臓の働き

食べ物をエネルギーなどに変える

- 体に必要な各種のたんぱく質を合成し、脂肪と一緒にして血液中に送ります。
- 脂肪酸の一部は、中性脂肪に変えられて貯蔵される。
- ブドウ糖を「グリコーゲン」に変え、肝臓に貯蔵して必要なときにブドウ糖に再合成して血液中に送り出します。

毒物を分解する

薬剤やアルコールなど、体にとって有害な物質は、肝臓で無害な物質につくり変えられます。

不要なものを排泄する

体にとって不要になったものを原料に「胆汁」をつくり、それを分泌することで、不要物を「排泄」しています。

感染経路

	急性肝炎の場合	慢性肝炎の場合
A 型	経口感染 (ウイルスに汚染され た飲食物を口に することで感染する)	ほとんど起こら ない。
B 型	性行為 注射の使い回し など	母子感染 (現在ではあまり 見られない)
C 型	輸血、血液製剤、注射など (現在ではあまり見られない)	

A型肝炎の場合

食べ物や飲み物を通じて、A型肝炎ウイルスに経口感染します。特に有力な感染源となるのがかきなどの生で食べる貝類です。

B型、C型肝炎の場合

血液や体液を介してウイルスに感染します。

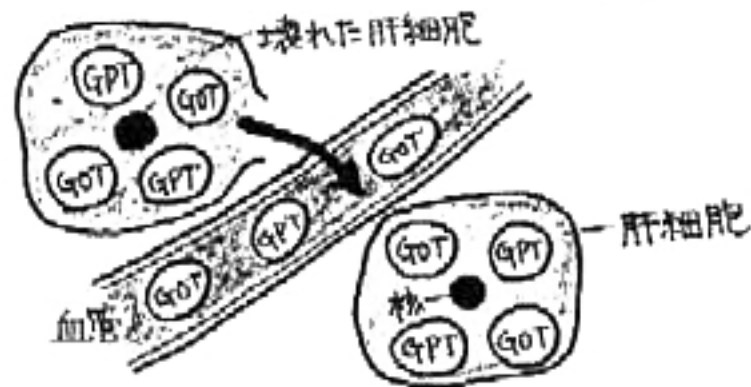
④

検査値の見方

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。これは、肝臓は予備能力が高く、症状が進行しないと、症状が現れないからです。そのため、肝炎を早期発見するには、検査が必要になります。

●GOT (AST), GPT (ALT)

GOTとGPTは、健康診断などの血液検査で一般的に行われる検査項目です。



GOT、GPTともに、肝細胞に含まれる酵素。肝炎になると、肝細胞が壊されるため、酵素が血液中にあふれ、検査値が高くなります。

⑤

●血小板、アルブミン

慢性肝炎から肝硬変へ進み、肝臓の機能が低下すると、血小板とアルブミンの値に異常が現れます。

- 血小板・・・血液中の血球の1つで、肝硬変が進行すると、その数が徐々に減少します。
- アルブミン・・・肝細胞だけが作り出すたんぱく質で、肝臓の働きが悪くなると血液に含まれる量が減少します。

検査項目	基準値
GOT(AST)	0 ~ 35 IU/l
GPT(ALT)	0 ~ 30 IU/l
血小板	12万~40万个/mm ³
アルブミン	3.5 ~ 5 g/dl

※基準値は、医療機関によって異なる場合があります（検査方法による）。

生活上の注意点



■規則正しい生活を送る

■バランスのよい食事で体力をつける

偏食や嗜好優先の食事をやめ、バランスよく栄養を摂りましょう。

■労働量に合ったエネルギーを摂る

■食べ過ぎには要注意

糖質、蛋白質、脂肪をとりすぎ、その上、運動不足になると、脂肪が体内に溜まり、脂肪肝にもなりやすい。

■食後の安静と適度の運動をする

肝臓に効率よく多くの血液が流れるように、食後30分程横になって安静にします。

■酒とタバコはやめる

アルコールの摂取は肝臓に負担をかけます。タバコは血管を収縮して動脈硬化の原因になり、肝臓にも悪い影響を与えます。



■常に楽しい気持ちを保つ

落ち込みやストレスが様々な悪影響を与えます