



「ウイルス性肝炎」を正しく知ろう ～ウイルス検査・定期受診で肝臓がんを防ぎましょう～

7月28日は世界肝炎デーです。肝炎とは、ウイルスや生活習慣、薬物などのさまざまな原因により肝臓に炎症が起きる病気です。今回は、肝炎の中でも日本人に圧倒的に多いウイルスによる肝炎について特集します。

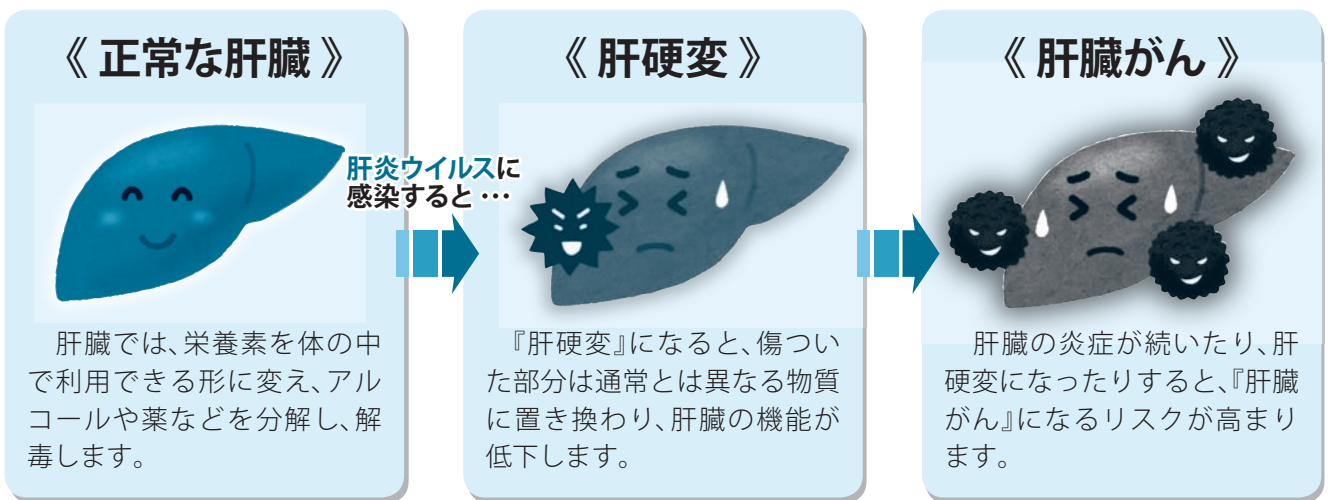
『B型肝炎』・『C型肝炎』とは？

B型肝炎やC型肝炎は、血液や体液などを介して感染します。

日本の感染者数は、B型肝炎は約110万～125万人、C型肝炎は約100万～150万人と推計されています。

肝炎ウイルスに感染している人の多くは自覚症状がないため、肝硬変や肝臓がんを発症して初めてウイルスの感染によるものだと知る方が多くいます。

重症化する前に検査を受け、必要な方は定期的に医療機関を受診することが大切です。



『沈黙の臓器』だからこそ、管理が大切です

市では、40歳以上の市民の方で、過去に肝炎検査を受診したことがない方を対象に、集団健診にて無料で肝炎ウイルス検査を実施しています。肝炎検査を受けたことがない方は、一度検査を受けることをおすすめします。

検査の結果、陽性が判明したら、必ず精密検査を受診しましょう。肝炎の治療方法は日々進歩しており、現在では服薬によって発症を抑えたり、ウイルスを排除したりすることができます。

症状がなくてもウイルスが体の中にある場合がありますので、医師の指示に従い、半年に1回はエコー検査などで定期検査をすることをお勧めしています。



肝臓をいたわる生活のポイント

間食や夜食を控え、1日3食規則正しく食べる。お酒は適量にし、週に2日は休肝日をもうける。



十分な睡眠をとり、疲れをためない。



薬を飲むときは、用量や用法を守る。



脂肪を多く含むものや甘いものは摂りすぎない。



適度に運動をする。

