

健康増進ノート

Health promotion notebook



健康増進ノートの利用のすすめ

肝臓は沈黙の臓器と言われ、慢性肝炎や肝硬変、肝がんになってもほとんど自覚症状はありません。したがって、自分で定期的にチェックをして、大切な肝臓に異常がないことを確認することが欠かせません。

肝臓の主な定期検査には、

- ① 血液検査 肝機能、アルブミン、血糖、腫瘍マーカーの確認
 - ② エコー検査 (腹部超音波) 肝炎の進み具合や腫瘍の有無を調べる
 - ③ CTやMRI 造影剤を使用して腫瘍を探す
 - ④ 胃カメラ 食道静脈瘤を探す
- などがあります。

しかし、自覚症状がないため、ついつい検査を忘れてしまったり、気づいたら1年も間隔が空いてしまった、ということもあります。

このノートは、年間の検査計画を担当医と相談して、定期検査を忘れず行っていくために作成しました。毎回の受診の際に、持参してください。ご自分だけではなく、医師や医療機関との情報交換にもぜひ活用してください。

なお、このノートは、肝疾患定期検査費助成を申請する際の手続きに必要となります。詳しくは、別紙をご覧ください。

このノートを受け取られた先生、医療機関担当者様へ

診療の手助けとして、また病診連携の際にもご利用いただけるノートを目指して作成しました。このノートへ記載していただいた診療記録は、患者さんが肝疾患定期検査費助成を申請する際に、診断書代わりとして利用することができます。ぜひご活用ください。

わたしの情報

医療機関で記入する欄

※この欄は、肝疾患定期検査費助成の申請の際に記入が必要です。担当医、または肝炎医療コーディネーターに記入してもらいましょう

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 ()

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えて、CT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

医療機関名:

診断日: 年 月 日 記入者名: _____
 医師 肝炎医療コーディネーター

医療機関でもご自身でも記入できる欄

※この欄は、医療機関で記入してもらっても、ご自身で記入してもらっても構いません。住所の変更や大きな治療があった時はごまめに記録しておきましょう


ふりがな	
お名前	(男・女)
生年月日	年 月 日
住所	〒 -
直近の治療	治療期間: 年 月 日~ お薬の名前: 治療効果*: その判定日: 年 月 日
その他の情報 連携医療機関 肝炎コーディネーター 治療歴など	

※C型肝炎治療におけるSVR12・SVR24・無効(NRや再燃)判定など

記入の仕方

現在の様子: (肝疾患定期検査費助成の申請に必要です。担当医に記載してもらいましょう。)

医療機関: ○○クリニック

サインまたは印 

医師
 肝炎医療コーディネーター

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 (C型肝硬変)

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えてCT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

	項目	4月	5月	6月	7月	8月
計画は○、実施は✓	採血	✓				○
	エコー					○
	CT/MRI	✓				
	胃カメラ					
	健診 (生活習慣病)					
	健診(がん)					
治療経過など	尿検査				○	
	頸部血管エコー				○	
	定期検査費助成申請					○
	ウイルス量	5.2logIU/ml				

定期検査助成を申請する際に記載が必要です。
(担当医の先生もしくは肝炎医療コーディネーターは必ず記載をお願いいたします。)

担当医の先生と相談して計画しましょう。
検査計画は○
実施は✓

その他の検査や治療の計画や実施を記録します。

※定期検査費助成をご利用の方は、年度内に保健福祉事務所でお手続きください。
 ※核酸アナログ製剤治療で、治療費助成をご利用の方は、年1回更新の手続きが必要です。有効期限 内に忘れずに更新ください。

20__年度) 氏名: _____

現在の様子:

医療機関:

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 ()

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えてCT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

サインまたは印

医師
 肝炎医療
 コーディネーター

	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
計画は○、実施は✓	採血												
	エコー												
	CT/MRI												
	胃カメラ												
	健診 (生活習慣病)												
	健診(がん)												
	定期検査費 助成申請												
	治療経過など												

※定期検査費助成をご利用の方は、年度内に保健福祉事務所で手続きください。
 ※核酸アナログ製剤治療で、治療費助成をご利用の方は、年1回更新の手続きが必要です。有効期限 内に忘れずに更新ください。

4

定期検査・治療スケジュール／1年目

5

定期検査・治療スケジュール／1年目

20__年度) 氏名: _____

現在の様子:

医療機関:

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 ()

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えてCT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

サインまたは印

医師
 肝炎医療
 コーディネーター

	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
計画は○、実施は✓	採血												
	エコー												
	CT/MRI												
	胃カメラ												
	健診 (生活習慣病)												
	健診(がん)												
	定期検査費 助成申請												
治療経過など	ウイルス量												

6

定期検査・治療スケジュール／2年目

7

定期検査・治療スケジュール／2年目

※定期検査費助成をご利用の方は、年度内に保健福祉事務所でお手続きください。
 ※核酸アナログ製剤治療で、治療費助成をご利用の方は、年1回更新の手続きが必要です。有効期限 内に忘れずに更新ください。

20__年度) 氏名: _____

現在の様子:

医療機関:

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 ()

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えてCT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

サインまたは印

医師
 肝炎医療
 コーディネーター

	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
計画は○、実施は✓	採血												
	エコー												
	CT/MRI												
	胃カメラ												
	健診 (生活習慣病)												
	健診(がん)												
	定期検査費 助成申請												
	治療経過など												

※定期検査費助成をご利用の方は、年度内に保健福祉事務所で手続きください。
 ※核酸アナログ製剤治療で、治療費助成をご利用の方は、年1回更新の手続きが必要です。有効期限 内に忘れずに更新ください。

8

定期検査・治療スケジュール／3年目

9

定期検査・治療スケジュール／3年目

20__年度) 氏名: _____

現在の様子:

医療機関:

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 ()

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えてCT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

サインまたは印

医師
 肝炎医療
 コーディネーター

	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
計画は○、実施は✓	採血												
	エコー												
	CT/MRI												
	胃カメラ												
	健診 (生活習慣病)												
	健診(がん)												
	定期検査費 助成申請												
治療経過など	ウイルス量												

10

定期検査・治療スケジュール／4年目

11

定期検査・治療スケジュール／4年目

※定期検査費助成をご利用の方は、年度内に保健福祉事務所でお手続きください。
 ※核酸アナログ製剤治療で、治療費助成をご利用の方は、年1回更新の手続きが必要です。有効期限 内に忘れずに更新ください。

20__年度) 氏名: _____

現在の様子:

医療機関:

B型慢性肝炎 C型慢性肝炎 ()

※肝硬変・肝がんの場合、腹部エコー検査に代えてCT・MRI検査も肝疾患定期検査費助成の対象となります。

サインまたは印

医師
 肝炎医療
 コーディネーター

	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
計画は○、実施は✓	採血												
	エコー												
	CT/MRI												
	胃カメラ												
	健診 (生活習慣病)												
	健診(がん)												
	定期検査費 助成申請												
治療経過など	ウイルス量												

12

定期検査・治療スケジュール／5年目

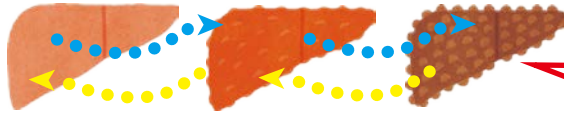
13

定期検査・治療スケジュール／5年目

※定期検査費助成をご利用の方は、年度内に保健福祉事務所でお手続きください。
 ※核酸アナログ製剤治療で、治療費助成をご利用の方は、年1回更新の手続きが必要です。有効期限 内に忘れずに更新ください。

Q ウイルスを消したらすぐに肝臓が元通りきれいになりますか？

A 元通りのきれいな肝臓になるには**時間がかかります**。



戻るも時間がかかる

※「肝臓がきれいになる」とは、「肝臓の線維化がとれる」ということです。

Q C型肝炎のウイルス治療をしてウイルスが消失したと言われのに、健診でまた陽性だと言われました。再発したのではないかと不安です。



A 一般的に行われるC型肝炎ウイルス検査はC型肝炎ウイルス(HCV)に対する**抗体**で陽性・陰性を判断しています。**抗体はウイルスが消えても長年体の中に残っています**。ですので、手術前や健診のC型肝炎ウイルス検査で陽性と言われても、実際は**ウイルスはいない**ことがあります。

〈治療前〉 助けて〜 C型肝炎ウイルスがいるよ〜



反応

〈治療後〉 もう元気になったよ



ウイルスが体内から消えても抗体はしばらくは体内で作られ続ける

抗体があるのでC型肝炎ウイルス検査で陽性になります

※抗体とはC型肝炎ウイルスが体に入ってきた時に反応して作られたたんぱく質です。

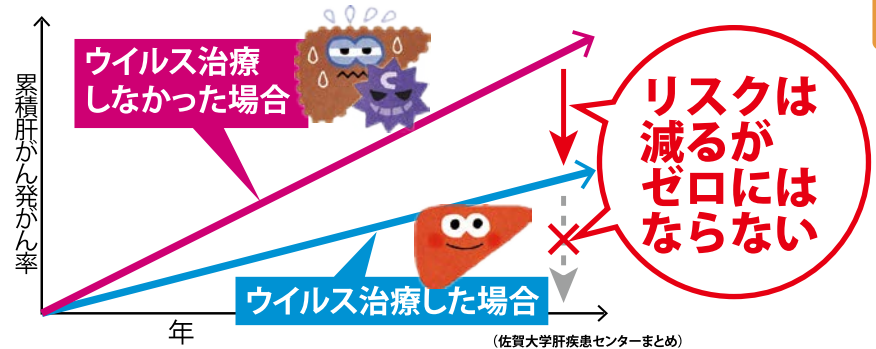
実際にウイルスがいるかどうかはHCV核酸定量検査でわかります。この検査を受けた方は、結果をしっかりと覚えておきましょう。

Q C型肝炎のウイルスが消えたら、肝がんになりませんか？

A 飲み薬の治療でC型肝炎ウイルスが消えても**肝がんを発がんする可能性が残っています**。



経時による累積肝がん発がん率の推移比較(イメージ)

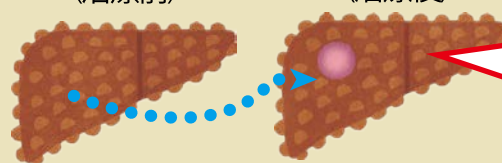


※個人の肝がん発がん率が上昇しているのではなく、多くの症例を観察して肝がんを発がんした人の比率の違いを示しています。

さらにこんな場合も！

治療前や治療中に、まだ検査では見つけられない小さな小さながん細胞の芽ができており、それが後になって大きくなり見つかる事もあります。

〈治療前〉 〈治療後〉

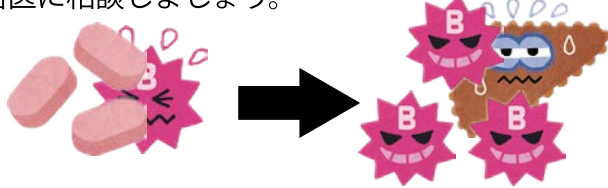


治療前に見つからなかったものが見つかることも

Q 核酸アナログの薬を飲みだしたら肝機能 (AST・ALT) がもう何年も正常です。やめてもいいですか？



A 核酸アナログ製剤は飲んでいいる間、ウイルスの増殖を抑えることで、肝炎が鎮まっています。しかし、薬を飲んだり飲まなかったり、やめてしまうと急激にウイルスが増え、**激しい肝炎が起こり命にかかわる事もあります**。病状にもよるので、中止に関しては自己判断せず主治医に相談しましょう。



Q 非活動性キャリアだと言われました。特に治療もしなくていいようなので、もう病院に行かなくていいですよね？



A B型肝炎は何年も変化がなかったのに、突然病状が変化したり、肝がんができていたりする事があります。そんな場合も**自覚症状がない**事がほとんどです。肝がんは進行してしまうと治療がとても難しくなる場合もあります。そうなる前に、早めに変化に気づけるよう定期的に血液検査・エコー検査を受けましょう。

検査の間隔に関しては一度、肝臓の専門医に相談しましょう。

肝臓なんでも相談窓口
(0952-34-3731平日：9時～17時)

に相談することもおすすめします。



他にも知っておきたい
CHECK!



B型肝炎ウイルスの再活性化

B型肝炎既感染の方や非活動性キャリアで普段特に症状がない方でも、下記のような免疫に関わる治療を受ける場合に、突然、病状が急激に悪化し場合によっては命にかかわるような事があります。下記のような治療を受ける際は必ず医師に相談ください。

B型肝炎ウイルス再活性化の危険がある治療

- がんに対する全身化学療法
(抗がん剤や分子標的薬)
- 造血細胞移植
- 臓器移植
- 内服や注射によるステロイド療法
- 関節リウマチなどへの免疫抑制療法



肝がんの早期発見・治療が大切です

●一般的な定期検査の内容

・血液検査



・AST・ALT・γGTP・T-Bil・Alb
・腫瘍マーカー (AFP、PIVKA-II)
・線維化マーカー (ヒアルロン酸、IV型コラーゲン7S、M2BPGi)

・エコー検査、フィブロスキャン



脂肪肝かどうかもエコー検査でわかります

・CT/MRI検査



●肝がんのスクリーニング検査の目安

・血液検査

・超音波(エコー)検査

3~6ヶ月ごと

治療前に肝硬変または近いと言われた人は特に

・CT/MRI検査

6~12ヶ月ごと



定期検査は車の定期点検と同じ!

たとえ症状がなくてもご自分に合った定期検査の計画を担当医と相談しましょう。



CHECK!



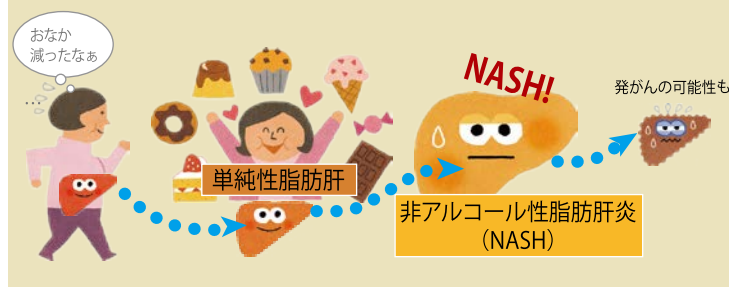
肝がんになりやすいのはこんな人

- 過去にC型肝炎またはB型肝炎にかかったことが一度でもある (治療でウイルスを消している、あるいは抑えている人も含む)
- 治療前すでにC型肝炎またはB型肝炎で肝硬変または近いと言われた
- 脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)
- その他の肝臓病 (慢性肝炎・肝硬変)
- アルコールをたくさん飲む
- タバコを吸う
- 肥満 (太っている)
- 高年齢
- 糖尿病
- 家族に肝がんの人がいる



さらにこんな場合も!

食べ過ぎてしまい、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) に!!



他にも
知って
おきたい
CHECK!

☑ **非アルコール性脂肪性肝疾患**

お酒を飲まなくても、脂肪肝がある状態を「**非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)**」と呼びます。

- NAFLDには、いわゆる脂肪肝 (NAFL) と非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH: ナッシュ) があります。
- NASHは、肝臓で炎症が長く続いて、肝硬変や肝がんへ進行することもあります。
- NASHは、日本でだんだん増えてきています。

NASHかもしれない人は?

- 運動不足や不規則な生活をしている
 - 若い時と比べて、体重が明らかに増えた
 - 糖尿病などの生活習慣病をもっている
- どれかに当てはまれば、NASHかも!?

どうやったら、分かるか?

エコー検査で肝臓に脂肪がついていることが分かります。NASHかどうかは、詳しい採血や画像検査をして、疑わしい所見があれば、肝臓の一部を針で採取する検査 (肝生検を行うこと) が必要になります。

定期検査や治療は?

生活習慣病の合併の有無にもよりますが、NASHであれば、肝臓の脂肪のつきかただけではなく、肝がんの有無も定期的に調べる必要があり、**2～3ヶ月ごとの血液検査**や**6ヶ月ごとのエコー検査**が必要です。

治療は、肥満や生活習慣病があれば、まずは食事運動療法による減量です。現在のところ、特効薬はありません。担当医と相談しながら、治療の方法を決めていく必要があります。

CHECK!

☑ **自己免疫性肝疾患**

自己免疫性肝疾患とは、細菌やウイルスなどの外敵を攻撃する免疫細胞が、誤って肝臓を攻撃して肝炎を起こしてしまった疾患です。

- 代表的には、
- **自己免疫性肝炎 (AIH)**
 - **原発性胆汁性胆管炎 (PBC)**
 - **原発性硬化性胆管炎 (PSC)**

などがあり、いずれも国が指定難病として
います。

原因は? いずれも原因は、明らかにはなって
いません。

検査は? 詳しい血液検査やエコー検査、確定には、
肝臓の一部を針で採取する検査 (肝生検を
行うこと) が必要になります。
また、肝がんの有無も定期的に調べる必要
があり、**2～3ヶ月ごとの血液検査**や**6ヶ
月ごとのエコー検査**が必要です。

治療は? AIHは、ステロイドホルモン剤 (多くは内
服)、PBCはウルソデオキシコール酸が主な
治療薬です。PSCは、現在のところ、特効薬
はありません。

他にも
知って
おきたい

CHECK!



肝硬変の方の 日常生活の注意点

・夜食のすすめ

進行した肝硬変の場合、肝臓が栄養を貯めておくことができなくなり、就寝中にエネルギー不足となる事があります。それを、補うために、食事のバランスを見直し就寝前の食事をすすめられる事があります。

・夏（6月～10月）の刺身はご用心！

海水温が上昇すると、魚介類にビブリオ・バルニフィカスという菌が増殖します。肝硬変の患者さんが、この菌を含んだ魚介類を食べると筋肉に重度の感染症を起こし、命にかかわることもあります。

・便秘に注意！

肝機能が低下すると、通常肝臓で解毒されるアンモニアが血液中に増加します。また、便秘になるとさらにアンモニアが排出されずさらに血液中の濃度が上昇します。このアンモニアが脳まで到達すると「肝性脳症」という認知症やうつ病に似た症状を引き起こします。「肝性脳症」は、患者さんご自身では気づきにくいためご家族からの情報も重要となります。

肝性脳症症状チェックリスト

- 頭がぼーっとする・ぼーっとしている事が増えた
- 足がつまづく
- 手が震える
- 意味不明な事をいう
- 同じことを繰り返し聞く
- 食事をとらない
- 怒りっぽくなった
- 口からアンモニア臭（甘酸っぱい独特な臭い）がする

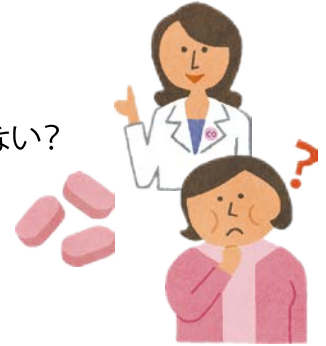


Q 肝臓の事でどこか相談できるところがありますか？

A 気軽に電話相談できる所があります。
医師や、看護師に治療や検査について電話相談できる
ところがあります。

例えば…

- 治療期間はどれくらい？
- 薬を飲むと、仕事に影響しない？
- 生活で気を付けることは？
- 検査や治療の費用はどれくらい？



そんなお悩み・相談にお答えします。

肝臓なんでも相談窓口

佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター内

0952-34-3731

相談料：無料

月曜～金曜 / 10:00～16:00
土日・祝日：休み

Q 肝臓について、通院などのついでに身近で相談できる人っていますか？

A 佐賀県肝炎医療コーディネーターがいます。医療機関、薬局、市役所・町役場、保健福祉事務所など様々な場所に肝炎医療コーディネーターがいます。例えば…

- 自分が受けた検査結果について、もっと知りたい！
- 自分の検査、治療費について詳しく相談したい！
- 先生に聞けなかったことを、ゆっくり相談したい。



そんな時は、肝炎医療コーディネーターがお悩み・質問に答えてあなたの治療・検査をサポートします。

右のバッジが肝炎医療コーディネーターの目印です。



さらに

ウイルス性肝炎の治療や定期検査には助成制度があります。詳しくは…

がんポータルさが

検索

または
 佐賀県健康福祉部 健康増進課
 がん撲滅特別対策室
 TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268

がんポータルさがにはこちらのQRコードを使ってもアクセスできます。



肝炎医療コーディネーターの名刺や治療の記録資料の貼付等自由にご利用ください。

診察時にはこの手帳を
必ずお持ちください。



- 佐賀県医師会
- 佐賀県肝疾患検診医療
提供体制登録医療機関
- 佐賀県肝疾患
診療連携拠点病院
- 佐賀県健康福祉部

2016年1月発行

2016年9月改訂

2017年6月改訂

2019年10月改訂



この冊子は環境に優しく
高精細で美しい「水なし印刷」で
印刷しています。