

2 バランスよく、楽しんで食べよう

脂肪肝や肝機能の改善のためには、カロリー制限食(炭水化物または脂質を抑える)で体重を減らすことが基本です。

1回の食事でご飯などの主食を1品、肉や魚などたんぱく源となる主菜を1品、野菜を使ったおかずを1~2品、加えて乳製品と果物を1日1回、甘い菓子や飲み物は控えめに。必要なものを食べ、余分なものを食べないことが大事です。肥満の人は食べる量が多いかも知れません。

筋力や筋肉量、基礎代謝を維持するには運動も大切です。

現在、小児の脂肪肝有病率は約4~10%と言われています。小児期の肥満は大人の肥満につながりますので、小さい頃から食事と運動に気を付けてあげてください。今回のレシピを、子どもと楽しみながら作って食の大切さを共有してください。

Recipe 黒豆蒸しパン

~食物繊維が豊富な和スイーツ~



カップは電子レンジ調理に対応可能なものをご使用ください。100円ショップなどでも購入できます。

作り方

1 生地を材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。

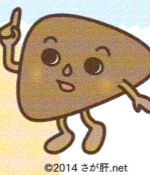
2 カップに生地を流し入れ、黒豆をのせてラップをせずに600Wで3分間加熱する。

- 出来立てはふわふわ、冷ますとしっかりと、どちらも美味しいです。
- 黒豆の代わりに、バナナや焼芋もよく合います。
- 具をお惣菜(ひじき、キンピラ)や余った肉じゃが、カレーにするとおかずパンになります。

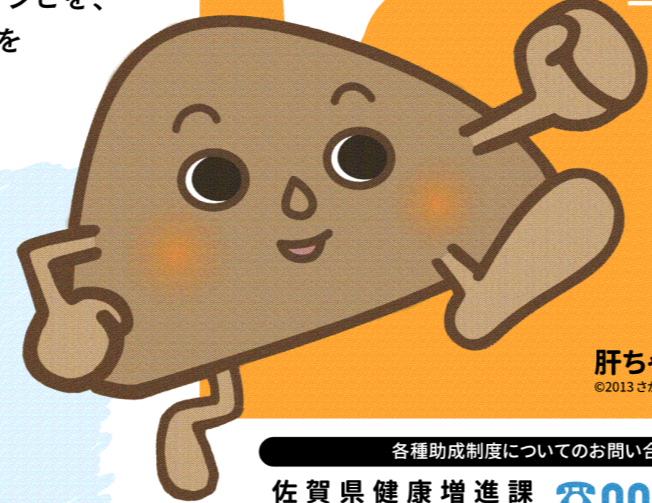
Point!

小麦粉の代わりにおからを使うことで炭水化物は約5割カット、食物繊維は約2倍になります。蒸し器を使わず電子レンジで簡単に作れます。

栄養量(1個分)	エネルギー たんぱく質	101kcal 4.7g	脂質 炭水化物	4.5g 10.3g	食物繊維 食塩相当量	2.0g 0.3g
----------	----------------	-----------------	------------	---------------	---------------	--------------



最近の肝臓病 Topics



肝ちゃん ©2013 さが研.net

各種助成制度についてのお問い合わせはこちらへ

佐賀県健康増進課 がん撲滅特別対策室 TEL0952-25-7491

佐賀大医学部附属病院 肝臓なんでも相談窓口 TEL0952-34-3731



佐賀大医学部附属病院 肝疾患センターホームページ さが研 検索

メニュー考案

佐賀大医学部附属病院 肝疾患センター 管理栄養士 肝疾患専科コーディネーター 原 なぎささん

7/28 は世界肝炎デー



世界保健機関(WHO)は2010年に毎年7月28日を「World Hepatitis Day」(世界肝炎デー)と定め、ウイルス性肝炎の蔓延防止及び患者・感染者への差別・偏見の解消などを図る事を目的とした啓発活動等を実施しています。

- 後援 佐賀市、一般社団法人 佐賀県医師会、一般社団法人 佐賀県薬剤師会、一般社団法人 佐賀県放射線技師会、肝臓学会、サガアレビ、NHK佐賀放送局、ふんふんテレビ、佐賀新聞社、西日本新聞社、読売新聞西部本社、エフエム佐賀、NBCラジオ佐賀
- 協賛 (五十音順) アイデアアライ株式会社、あすか製薬株式会社、アストラゼナカ株式会社、アグロイノベーション株式会社、エーゼット株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社サガアレビ、株式会社ミズ、ゼリア・サイエンス株式会社、佐賀県医薬品卸業協会、第一印刷株式会社、大日本住友製薬株式会社、中島商事株式会社
- 主催：佐賀大医学部附属病院 肝疾患センター
- 共催：佐賀県健康増進課がん撲滅特別対策室

子宮頸がん 県内どこでも、HPV検査が無料*で受けられます！ 子宮頸がんは防げるがんです。

子宮頸がんって？

ほとんどの女性が一生に一度は感染するHPV(ヒトパピローマウイルス)という、ごくありふれたウイルスが主な原因です。たとえ感染しても、多くの人は自分の免疫力でウイルスを排除できます。ところが、約10%の人がウイルスを排除できずに感染が持続してしまい、一部の人で細胞が変化します。この状態を「異形成」といい、長い期間を経てがんになる可能性があります。

子宮がん検診は県内どの産婦人科等でも受診できます

HPV検査って？

HPVが消えたかどうかを見る検査で、現在の病状の有無だけでなく、「将来の細胞の変化」が予測できるため、子宮頸がんになる前の段階で治療することができます。

正常な細胞が子宮頸がんになるまでの経過

HPV(ヒトパピローマウイルス)に持続感染し、前がん状態とも呼ばれるこの段階で見えれば治療でき、子宮の癌化も可能となる

HPV検査でうれしいこと

- がんになる前の細胞(前がん病変)の発見精度がほぼ100%まで向上します
- 通常の市町の子宮頸がん検診(細胞診検査)と一緒に検査するので、身体的負担もなく、今までと同じように受診だけです
- 細胞診検査・HPV検査の両方の結果が「異常なし」の場合、次回は3年後の受診となり、検診間隔が伸びます

自己負担額

- 子宮頸がん検診(細胞診検査) お住まいの市町によって異なります(無料~2,000円前後)
- HPV検査 無料 ※要件あり

無料化の対象となる方

佐賀県内にお住まいの30~44歳の女性(年度末時点) ※前年度または前々年度にHPV併用検査を受けて、細胞診、HPV検査ともに「異常なし」だった方を除きます

肝炎ウイルス治療後の定期検査のススメ

一般的な定期検査の内容

- ・血液検査
- ・エコー検査
- ・肝硬度検査
- ・CT/MRI検査

脂肪肝かどうか、エコー検査でわかります

肝がんの有無がわかります

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)

治療前すでに肝硬変またはそれに近いと言われた

脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎(NASH)と

アルコールをたくさん飲む

タバコを吸う

太っている

糖尿病

高齢

家族に肝がんの人がいる

さらに、食べ過ぎでしまい、脂肪肝(非アルコール性脂肪肝炎(NASH))に!!

肝臓の症状である体のだるさから解放され、元気に活動することでお腹が減ります。食べ過ぎでしまい、単純性脂肪肝になり、更に非アルコール性脂肪肝炎(NASH)になる事も!

脂肪肝(非アルコール性脂肪肝炎(NASH))

脂肪肝(NASH)

脂肪肝(NASH)

肝炎ウイルス検査は必ず受診

肝がんの原因の約60%がC型肝炎ウイルス、約15%がB型肝炎ウイルスです。肝がん予防には肝炎ウイルス検査を受けることが重要です。佐賀県内では20代や30~60歳の働き盛りの男性の受診率が低いため、平成30年度から職域(協会けんぽ)で肝炎ウイルス検査を無料で実施し、受診者が約9倍に増えました。

ところが陽性判定が出た方の半数が、精密検査を受けていません。自覚症状がないため先に延ばしにする人が多いようです。肝炎ウイルスは感染症なので、職場で言い出しにくいという側面もあるようです。

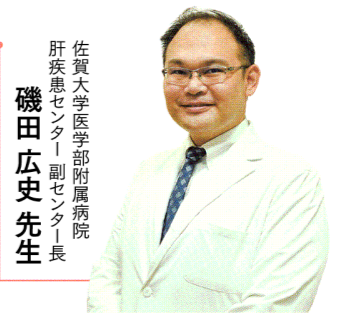
肝がんの原因に「脂肪肝の割合増」

肝がん対策が功を奏し肝炎ウイルスによる肝がんが減る一方で、近年は脂肪肝が原因の肝がんが半数近くを占めるようになり、乱れから起きる病気になる。脂肪肝は生活習慣の乱れから起きる病気で、ほとんど自覚症状がないのでエコー検査が必要です。

脂肪肝はアルコール性と非アルコール性に分類されます。日本人の20~30%が非アルコール性脂肪肝炎と考えられ、そのうち約20%が非アルコール性脂肪肝炎(NASH)と呼ばれています。NASHを治療する薬は今のところありません。改善する方法はまず体重を減らすこと。規則正しい生活習慣を保ち、主治医とよく相談して食事療法や運動療法を行うことが肝心です。

1 肝炎の早期発見・早期治療を 脂肪肝にも要注意

7月28日は世界肝炎デー。世界保健機関(WHO)は、2030年までに肝炎ウイルスによる肝がんを撲滅しようと取り組んでいます。肝がん死亡率ワーストだった佐賀県は、肝炎対策に取り組む2018年、20年ぶりにワーストを脱却。さらなる死亡率減少のために必要なことを、佐賀大医学部附属病院肝疾患センターの磯田広史・副センター長に聞きました。



佐賀大医学部附属病院 肝疾患センター副センター長 磯田 広史 先生

検査、治療への助成

20歳以上の県民は原則無料。登録医療機関、保健所、市町保健センター、協会けんぽの生活習慣病予防健診のオプションなどで受検可能。過去にウイルス検査を受けていないことが条件。

精密検査 B型、C型肝炎ウイルス検査で陽性と判定された20歳以上の県民は、初めて受ける精密検査が原則無料。

治療 1か月当たりの治療費の自己負担上限額が、1万円か2万円に(世帯全員の市町税課税年額で変化)、診断が必要。

定期検査 肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変及び肝がんの方の定期検査(年2回、治療後の経過観察も含む)を助成。「健康増進ノート」があれば、診断書は不要。

詳細・登録医療機関の検索はこちら ▶▶▶

肝がん・重度肝硬変に対する医療費の助成

B型、C型肝炎が原因の肝がん・重度肝硬変の治療で高額療養費制度の適用を2か月受けている県民に対し、3月1日から自己負担上限額が1万円になるよう佐賀県が助成。昨年度までは入院治療のみでしたが、今年4月からは肝がんの通院治療も対象。年収約370万円未満など条件あり。

Exercise へパトサイズ

佐賀大医学部附属病院肝疾患センターと久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門の川口巧准教授ら共同して制作した、脂肪肝のための運動動画「へパトサイズ」を公開しています。1日約20分で脂肪肝改善につながります。無理のない範囲で行ってみてくださいね!

<https://sagakan.med.saga-u.ac.jp/general/1890.html>

立つ準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチ

①片脚を後ろに引きかかとをつける
②前の脚はひざを軽く曲げる

目標 左右10~20秒ずつ

立つ初級

背中の筋肉を鍛える

グッドモーニング

①胸を張る
②前方を見ながら上半身を前に倒す

目標 10回

立つ初級

肩から背中の筋肉を鍛える

タオル引き

①タオルの両端を握る
②引っ張りながら肘を屈伸

目標 10回

