



# 油断したらいい肝はい!

各種助成制度についてのお問い合わせはこちらへ

佐賀県健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室 TEL0952-25-7491

肝炎・肝がんの症状、検査・検診・治療についてのご相談はこちらへ

佐賀大医学部附属病院 肝臓なんでも相談窓口 TEL0952-34-3731



## 3つの秘訣で肝がんを防止!



肝がんにつながる肝炎の予防や検査、診断、治療、フォローアップを佐賀大学と佐賀県、佐賀県医師会が連携した「佐賀方式」と呼ばれる取り組みが成果を上げ、2018年に佐賀県は1999年以来19年間続いた肝がん死亡率全国ワースト1位から脱却し、2019年にはワースト12位と大きく改善しました。しかし、この佐賀方式を参考にしても他県でも肝がん対策が進んでおり、全国の死亡率も低下してきています。2020年にはワースト2位と悪化し、佐賀県の肝がん対策はまだ油断できません。

そこで肝がんにならないための秘訣について、佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター長の高橋宏和教授に聞きました。

佐賀県の肝硬変や肝がんの多くは、B型・C型肝炎ウイルスに感染していることが原因です。長い時間をかけて進行する病気なので、そうなる前に早めに肝臓がウイルスに感染しているか、自分がウイルスに感染しているかを知る必要があります。

もし感染していることがわかってもし安心しないでください。現在では飲み薬(保険適用)でほとんど副作用もなく治療できます。C型肝炎は1日1回、2〜3カ月の治療でほぼ完全にウイルスを排除できますし、B型肝炎も治療を続けることで病気の悪化を防ぐことができます。

残念ながら、50代や育児などで忙しい30〜40代の方は、受検率が半分にも満たない状況です。県内の多くの医療機関や保健福祉事務所で、無料で検査できますのでぜひご利用ください。

### 秘訣1 肝炎ウイルスを早期発見・早期治療!

ここで1つ注意です。C型肝炎ウイルスが消えても、すでに肝臓が傷ついている状態に気づいていないまま、傷んだ肝臓が十分に回復して肝臓がんのリスクが高くなる可能性があります。傷んだ肝臓が回復するまで時間がかかります。治療でウイルスが消えるまで、安心して病院に来なくなってしまう方がいます。そのせいで、進行肝臓がんとなってしまう方がおられます。治療後も必ず定期受診を続けて、年2回を目安に腹部超音波検査を受けてください。

### 秘訣2 「節酒」でうまくアルコールと付き合う!

「自分は大丈夫」と思っているから健康診断の結果を確認していただくのも、「アルコール(カンマジーティブ)の数値が高ければ、既に健康に影響が出始めています。それでも飲酒を続けるのは、実は「軽いアルコール依存症」になっている可能性があります。無理はせずう、まずは節酒から始めましょう。この方法を知らなければ、私たちの相談窓口にご連絡ください。

### 秘訣3 効果的な食事・運動療法で脂肪肝を撃退!

実は、脂肪肝や肥満、糖尿病・高血圧などの生活習慣病(いわゆるメタボ)も肝がんの原因となります。現在日本人の4〜5人に1人は脂肪肝で、そのうち10人に1人は肝硬変、肝がんの原因は脂肪肝ウイルスよりも脂肪肝の方が多くなっています。そこで肝がんにならないための最後の秘訣となります。保険診療で脂肪肝を治療できる薬はまだありませんが、さまざまな研究で脂肪肝に効果的な食材や運動が明らかになってきています。私たちは、こうした研究成果をみなさんの日常生活に取り入れやすくする方法を開発しています。今回は管理栄養士の原なぎから、どんなに料理が苦手な方でも簡単に高オレイン酸大豆を召し上がっていただけるレシピを紹介してもらいました。

## 栄養のバランスをしっかりと取って



夏本番、暑い日が続きと料理も洗い物も簡単に済ませたいのもです。そんな時に、井物などの単品メニューはお手軽ですが、ごはんを主にした炭水化物が多い偏った栄養バランスの食事がなりがちです。基本的には炭水化物を取り過ぎずに、副菜などで栄養バランスをしっかりとることが、脂肪肝やメタボ予防には効果的です。

そこで今回は「大豆ごはん」を紹介いたします。ごはんの一部を大豆に置き換えることで炭水化物を減らし、たんぱく質や食物繊維を補うことができます。また、よく噛むことで少量でも食べ応えがあります。大豆は、佐賀大学農学部が開発した高オレイン酸大豆がおススメです。

大豆をうまく活用して暑い夏を乗り切りましょう。

### 高オレイン酸大豆ごはん

6食分(できあがり約1030g)

材料

- 米(精白米).....2合
- 乾燥大豆(高オレイン酸大豆).....1合

作り方

- 乾燥大豆1合を水洗いして洗った米2合と混ぜ、水量を3合の目盛りまで入れます。
- 炊飯器の通常モードで炊きます。

【栄養量】大豆ごはん 1食(170g)あたり  
エネルギー 283kcal 炭水化物 48.2g  
たんぱく質 10.4g 食物繊維 4.4g  
脂質 4.8g (うち、飽和脂肪酸 0.7g 一価不飽和脂肪酸 1.14g)

### 高オレイン酸大豆ごはん

カレーやシシリアンライスとも相性が良いです!

Arrange Recipe

## Event! 肝臓に優しく〜♪ うまか料理ば食べに来てくれん!?

世界肝炎デーの7月28日から、佐賀市内の飲食店で肝臓に優しいコラボメニューキャンペーンが始まります。佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターとのコラボメニューで管理栄養士の原なぎが特別助成が監修します。

	第1弾	第2弾
期間	7/28(木)~8/3(水)	8/8(日)~8/14(日)
場所	JONAI SQUARE CAFÉ 佐賀市城内1-6-10	FOOD FACTORY FLEX 佐賀市茶町2-8
メニュー	ありたどり大豆御飯のシシリアンライス	肝臓にうれしいランチBOX

## 7/28 は世界肝炎デー

「肝」べきはゲットできる

7/28は世界肝炎デー

肝がんの早期発見のために、ほら、いい肝はい!

## 医療用ウィッグ、乳房補正具の購入費用の助成が受けられます

佐賀県では、がんになっても安心して暮らしてほしい! がん治療と就労等を両立してほしい! 医療用補正具の購入費用の一部を助成しています。

### 助成の対象となる方

- 申請日において佐賀県内に住所(住民票)を有する方
- がんと診断され治療を受けた方またはがんの治療を受けている方
- がん治療に伴い脱毛または乳房を切除し、補正具等を購入された方

### 助成対象となる補正具等

対象となる補正具等は下表のとおりです。ただし、附属品及びケア用品は対象外です。

対象となる補正具等
〈医療用ウィッグ〉 がん治療に伴う脱毛に対応するために一時的に着用するウィッグ
〈乳房補正具〉 手術による乳房の形の変化に対応するための補正下着、補正パッド及び人工乳房(乳房再建術等によって体内に埋め込まれたものを除く)

申請方法や助成内容等については、お住いの市町ごとに異なりますので、各市町担当課へお問い合わせください。

がんポータルさがアピアランスケア支援事業 検索

## 肝炎ウイルス検査が「陽性」だった方へ

### 初回精密検査費用の自己負担額を助成します!!

B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査で陽性の結果を受け取ったら、まずは肝臓の状態を知るために精密検査を受けましょう。該当する精密検査費を全額助成します。

申請スタート

助成対象の病院で検査を受ける

申請に必要なものを準備する

保健福祉事務所に申請

口座に入金

申請時 会費 診察費 検査費 検査料

お金を支払い、領収書と診療明細書をもろう

申請に必要なものを準備する

領収書原本  
診療明細書  
通帳  
(以下はあれば準備してください)  
肝炎ウイルス検査結果通知書  
精密検査結果報告書

保健福祉事務所に必要書類を持参し、申請書を書いて手続きをしてください。

必ず検査を受けた年度内(3月31日まで)に申請してください。

佐賀県 健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室 TEL0952-25-7491