

ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2016
Vol. 21
川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください

「検査とワクチンで 「ウイルス性肝炎」を予防しましょう



医療トピックス

その症状、認知症かも？

健康ワンポイント

正しい糖質制限ダイエット



検査とワクチンで「ウイルス性肝炎」を予防しましょう

肝炎ウイルスの感染が原因で起こる「ウイルス性肝炎」。なかでもB型、C型肝炎ウイルスの感染者数は300万人以上（※）と推計されています。（※）厚生労働省推計

肝炎とは、肝臓が炎症を起こし、肝細胞が壊れて肝臓の働きが悪くなる病気です。原因は、ウイルス、アルコール、薬物などさまざまですが、なかでも「ウイルス性肝炎」が約8割を占めています。

肝炎ウイルスに感染している人は40歳以上の方が9割を占めていますが、最近ではB型、C型肝炎に感染する若年層が増えています。

肝炎は放置しておくとも慢性肝炎や肝硬変、肝がんなどに移行することもある病気です。しかし、医療の進歩により、さまざまな治療法が発見され、早期発見・治療によって治る、もしくはコントロールできる病気になりました。ウイルス性肝炎の正しい知識を得て、予防、早期発見、早期治療に結び付けましょう。

肝炎ウイルスの種類と特徴

A型肝炎

感染経路 水や食べ物を介して感染（経口感染）します。

特徴 ●衛生状態の改善で日本での感染はほぼなくなりましたが、衛生状態の悪い海外や輸入食品での感染が増えています。
●一過性の感染であることが多く、慢性化することはほとんどありません。
●一度かかると免疫ができ、二度とかかることはありません。

予防 ワクチン接種による予防が可能。

C型肝炎

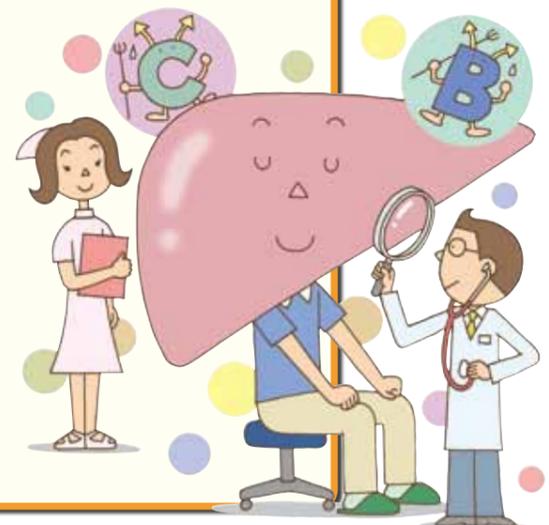
感染経路 血液や体液を介して感染します。感染者の多くは60歳以上の高齢者でしたが、近年の新規感染者は若年層が多く、入れ墨、覚せい剤注射の回し打ち、不衛生な器具によるピアスの穴あけなどが原因と考えられています。

特徴 ●慢性肝炎に移行しやすく、20年以上かけて肝硬変や肝がんに行進するおそれがあります。

●ただし、自覚症状がないまま進行することが多く、感染していることに気づかなかつたり、感染を知っても医療機関を受診していない人が多くいます。

●日本の肝がん患者の約70%は、C型肝炎ウイルス感染者です。

予防 C型肝炎を予防するワクチンは、現在のところありません。C型肝炎ウイルスに感染している人の血液に触れないことが予防になります。

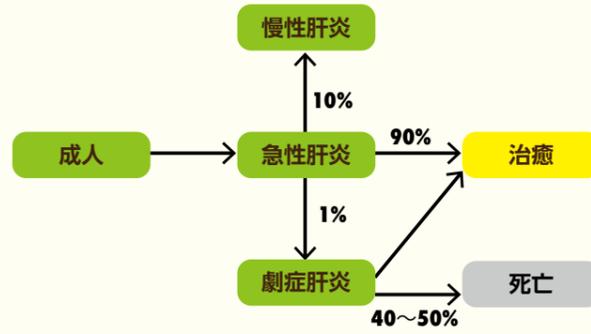


B型肝炎

感染経路 血液や体液を介して感染します。以前は、ほとんどが妊娠・出産時の母子感染によるものでしたが、1986年以降は感染防止対策がとられるようになり、現在では、性的接触感染や入れ墨、覚せい剤注射の回し打ちなどによる成人の感染が増えています。

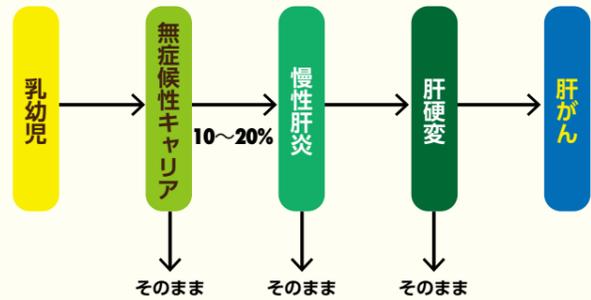
特徴 成人の場合

- 多くの場合は一過性感染で終わります。急性肝炎を起こすことがありますが、大部分の人で慢性化しません。また、自覚症状がないうちにウイルスが排除されることもあります。
- ただし、急性肝炎を発症した人の中には、急激に症状が悪化して劇症肝炎を発症し、死亡する例もあります。近年では、欧米型のウイルスによる急性肝炎も増加しており、そのうち10%程度は慢性肝炎に移行するという報告もあります。



出産時の感染、乳幼児の感染の場合

- 免疫機能が未熟なため、肝臓に住み着いたウイルスを排除することができず、「無症候性キャリア（症状は出ていないもののウイルスを持っている状態）」となることがあります。
- 思春期から30歳ごろになると免疫機能が発達し、免疫細胞がウイルスを排除しようとして肝臓の細胞も一緒に壊し、肝炎を発症します。多くの場合、肝炎の症状は軽いものの、10~20%の人は慢性肝炎へと移行し、肝硬変、肝がんを発症する人もいます。



予防 ワクチン接種による予防が可能。2016年10月からB型肝炎ワクチンが定期接種になります。詳しくはP.4参照。

D型肝炎

血液などを介して感染しますが、B型肝炎ウイルスに感染している人のみ感染します。日本での感染例は少ないとされています。B型肝炎の予防がD型肝炎予防につながります。

E型肝炎

近年、豚やイノシシ、シカなどのレバーや肉を生のまま、もしくは加熱不十分なまま食べることによるE型肝炎が多数報告されるようになりました。これに伴い、厚生労働省は2015年6月、飲食店で豚肉を生で提供することを禁止しています。豚だけでなくシカやイノシシなど野生動物の肉を食べる場合は必ず、生で食べずによく火を通すようにしましょう。

E型肝炎にワクチンはありません。慢性化することはありませんが、妊婦が感染した場合は重篤な経過をとることが報告されていますので、さらに注意が必要です。

感染していることがわかったら

B型、C型肝炎のどちらに感染していても、ほとんどの場合、これまでどおりの日常生活を送ることができません。感染がわかっていても症状がない場合は、定期的な受診、検査が必要です。病気の進行によって本格的な治療が進められますが、抗ウイルス療法で根治できる可能性があります。治療方針や健康管理方法について医師とよく相談しましょう。

B型肝炎の治療法

●インターフェロン治療

ウイルスの増殖を抑え、免疫力を高める「インターフェロン」あるいは「ペグインターフェロン単剤」を注射します。

●核酸アナログ製剤治療

ウイルスの増殖を抑える「核酸アナログ製剤」を服用します。

C型肝炎の治療法

●インターフェロン治療

B型肝炎への使用よりもより効果が期待できます。ウイルスの型や量によって異なりますが、5～9割の方が根治可能です。

●インターフェロンフリー治療

経口薬による新しい治療法です。インターフェロン治療に不適合だったり、効果が得られない場合に行われます。

肝炎治療には、医療費助成制度があります。

神奈川県では、B型・C型ウイルス性肝炎に対する、インターフェロン治療、核酸アナログ製剤治療、インターフェロンフリー治療に対する助成を行っています。詳しくは、神奈川県ホームページおよび、お住まいの区役所保健福祉センター衛生課にお問い合わせください。

●神奈川県ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/>

トップ>健康・福祉・子育て>医療>感染症・病気>神奈川県の肝炎に対する取組

平成28年
10月1日
より

B型肝炎ワクチンが定期接種になります

接種方法 注射

接種できる年齢 生後1歳未満(平成28年4月1日以降に出生された方)

接種回数 3回

接種間隔 ①1回目⇒27日以上の間隔⇒②2回目⇒第1回目の注射から139日以上の間隔⇒③3回目

標準的な接種年齢 生後2か月～9か月未満

[注意事項]

- *B型肝炎をもった妊婦から生まれて、B型肝炎ワクチンの投与を受けたことがある方は対象外です。
- *平成28年10月1日以前に任意接種としてB型肝炎ワクチンを接種したことがある方は、接種した回数分を上記の回数から引いて、接種します。
- *長期にわたる療養を必要とする病気などにより、接種年齢の間に接種できなかった人も、定期接種として接種できます(接種年齢の上限はありません)。

定期接種は生後1歳未満の乳児が対象ですが、WHOはすべての子どもが遅くとも思春期には接種を完了するように推奨しています。日本小児科学会もすべての乳児と思春期児に接種を推奨しています。早期にワクチンを接種したほうが、免疫獲得率が高いといわれています。子どもの将来の肝炎、肝硬変、肝がん予防のためにも、まだB型肝炎ワクチンを接種していない子どもの保護者の方は、接種を検討してください。

B型・C型肝炎ウイルス検査を受けましょう

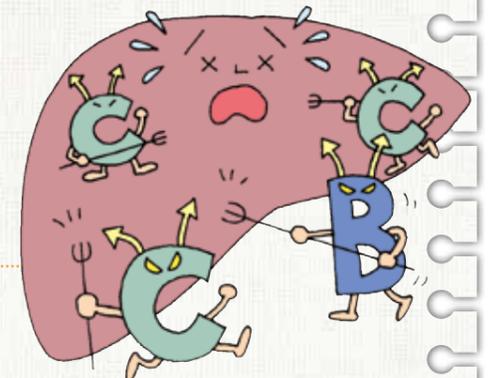
B型・C型肝炎は自覚症状が出にくいので、知らないうちに感染しているおそれがあります。さまざまな感染予防策がとられる以前は、だれでも感染するおそれのある病気だったため、とくに40歳以上の方は、それより下の世代に比べて感染リスクが高いといえます。早期発見のためには、肝炎ウイルス検査がぜひ必要です。早期発見すれば治癒も可能ですから、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

肝炎ウイルス感染リスク・チェックリスト

ひとつでも当てはまれば、ぜひ検査を。

- 家族にB型肝炎キャリアまたは肝がんの患者さんがいる
- 昭和60(1985)年以前に生まれた
- 新たに性的な関係をもつ相手があった
- 長期に血液透析を受けている
- 妊婦
- 平成4(1992)年以前に輸血を受けたことがある(出産時を含む)
- 大きな手術を受けたことがある
- フィブリノゲン製剤^(※)を投与されたことがある
- 血液凝固因子製剤^(※)を投与されたことがある
- 臓器移植を受けている
- 入れ墨をしている
- 不衛生、不適切な方法でピアスの穴をあけた

※フィブリノゲン製剤・血液凝固因子製剤
人の血液を減量とした医薬品で、大量出血時の止血のために医療機関で使用されていますが、C型肝炎ウイルスの混入が問題となり、厚生労働省は投与された人にC型肝炎ウイルス検査の受検を呼びかけています。



川崎市 肝炎ウイルス無料検査のご案内

川崎市では、市内の協力医療機関と各区の保健福祉センターで無料の肝炎ウイルス検査を実施しています。

●検査を受けることができる人

平成20年度以降、川崎市で実施した肝炎ウイルス検査を受けたことのない川崎市民の方。年齢制限はありません。

●検査内容

B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査

●自己負担金

平成28年度中に検査を受ける場合は無料です。

●実施機関

市内協力医療機関および保健福祉センター 詳細は、川崎市ホームページをご確認ください。

トップ><暮らし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療・健康・衛生に関連する施設一覧>肝炎ウイルス無料検査のお知らせ

その症状、認知症かも？

年々、増加している認知症高齢者の数。厚生労働省は、2025年には65歳以上の約5人に1人は認知症になると推計しています。その初期症状は「もの忘れ」だけだと考えられがちですが、ほかにも注意すべきサインがあります。

「もの忘れ」だけではないサイン

認知症は、突然発症するのではなく、時間をかけて少しずつ進行する病気のため、早期発見が大切です。しかし、初期症状が見逃され、気づいたときには重症化しているケースも多くあります。

認知症が疑われるサインとしてよく知られているのは「もの忘れ」ですが、実はこれだけではありません。「怒りっぽくなった」「身だしなみを構わなくなった」といった変化も、認知症に関連していることがあるのです。

認知症の種類や症状は様々

認知症には様々な種類があり、それによって症状も異なります。最も割合が多いのは「アルツハイマー型認知症」で、アミロイドβというタンパク質による脳の神経細胞の破壊が原因です。「もの忘れ」

れ」に始まり、日付・曜日がわからなくなる、作業の要領が悪くなるなどの症状がみられます。

これに次いで多いのが、脳の血管障害によって発症する「血管性認知症」。「もの忘れ」があっても判断力の低下はみられず、さっきできたことが今はできないということがあるため、怠けているように見えることもあります。

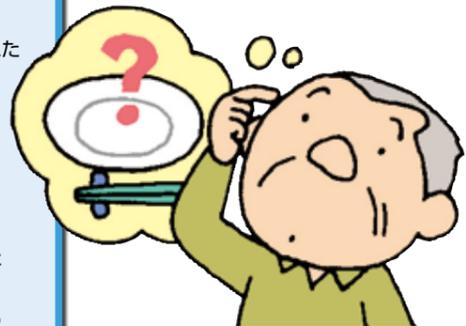
数種のタンパク質でつくられる

主な認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
「もの忘れ」が代表的な初期症状。
- 血管性認知症
「もの忘れ」がみられても判断力の低下はみられないなど「まだら認知症」の状態がみられる。
- レビー小体型認知症
初期に「もの忘れ」より幻視がみられる場合が多い。
- 前頭側頭型認知症（ピック病）
「もの忘れ」よりも常識外れな行動が目立つ。

「レビー小体」が脳に蓄積して発症する「レビー小体型認知症」では、初期の段階で「もの忘れ」よりも「幻視」（実際にいない人や虫などが見える）が現れます。うつ症状やパーキンソン症状も、レビー小体型認知症の特徴です。また、脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症する「前頭側頭型認知症」では、「もの忘れ」はあまりみられず、万引きや暴力といった常識外れな行動が目立つため、精神疾患と誤診されることもあります。

さらに、転倒などで頭を打った1〜3カ月後に、頭痛や歩行障害に加え、時間や場所がわからなくなるなどの認知機能障害が出現することもある。その原因は、じわじわと出血した血液が頭蓋骨の中にたまって発症する「慢性硬膜下血腫」です。この疾患はCTで診断でき手術で完治するので、異変を感じたらすぐに医師に相談しましょう。



認知症早期発見のめやす

- | よく知られている症状 | あまり知られていない症状 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れがひどい <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/>同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/>しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/>財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う ●判断・理解力が衰える <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/>新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/>話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/>テレビ番組の内容が理解できなくなった ●時間・場所がわからない <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/>慣れた道でも迷うことがある | <ul style="list-style-type: none"> ●人柄が変わる <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/>周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/>自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/>「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた ●不安感が強い <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ひとりになると怖がり寂しがったりする <input type="checkbox"/>外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/>「頭が変になった」と本人が訴える ●意欲がなくなる <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/>趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/>ふさぎ込んで何をしても億劫がりいやがる |

※公益社団法人認知症の人と家族の会が作成した「家族がつくった『認知症』早期発見のめやす」を一部改変

健康 ワンポイント

正しい糖質制限ダイエット

もともとは糖尿病治療の一環としてはじまった食事制限の「糖質制限」で、最近では効率的にやせることで注目されている「糖質制限ダイエット」。即効性を求めず、ゆるやかに気長に行うのが成功の秘訣です。

糖質制限ダイエットとは、糖質を含む食材の摂取を控え、その分、タンパク質や脂質をしっかりとつてやせるダイエット方法です。糖質といっても、甘いものだけに含まれているわけではありません。米や小麦などの穀類、イモ類など、炭水化物を多く含む食材の主成分も糖質です。

三大栄養素（糖質、タンパク質、脂質）のうち、糖質は唯一、血糖値を上昇させる栄養素です。血糖値が上昇すると、インスリンが働き糖質はエネルギーとして消費さ

れます。しかし、糖質をとり過ぎると、消費し切れなかった分は体脂肪になります。また、インスリンの過剰な分泌も体脂肪蓄積の原因になります。さらに、食後の急激な血糖値の上昇（食後高血糖）は、糖尿病や動脈硬化などに関与します。つまり、糖質を制限し、インスリンの過剰分泌を抑えることが、肥満や糖尿病などの予防につながると同時に、糖質に代わって体脂肪がエネルギー源となるため、効率よく体脂肪を減らすこともできるのです。

面倒なカロリー計算がなく簡単に行えるダイエットですが、糖質を制限し過ぎたり栄養バランスを考えない食事を続けたりすると低血糖状態となり、筋肉がどんどん落ち、体力が低下してしまいます。大事なものは、ゆるやかに糖質を減らし、糖質制限によって減ったカロリーはタンパク質や脂質で補い、必要な摂取カロリーと栄養素をしっかりとること。このダイエットを正しく行うことは、糖質過多になりがちな現代の食生活を改善することにもつながります。

糖質制限ダイエットのポイント

糖質はゆるやかに減らす

主食を普段の半分にするなど、気軽にできることから始めてみましょう。糖質は3食バランスよく減らすと血糖値の上下動を抑えることができます。

タンパク質や脂質をしっかりとる

糖質制限によって減ったカロリーはタンパク質や脂質で補い、1日に必要な摂取カロリーを確保しましょう。脂質はオリーブオイルなど質の良い油からとりましょう。

食物繊維、ビタミン、ミネラルをしっかりとる

主食（炭水化物）を減らすと、これに含まれる食物繊維の摂取量も減るため、食物繊維は意識的に摂取しましょう。ビタミン、ミネラルもしっかりとりましょう。

川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存知でしょうか？

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では以下の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は下記ホームページをご覧ください。
※以下とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度
- 重度障害者医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<http://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度
<http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>



救急医療機関のご案内

川崎市医師会は、休日にも市民の皆様安心していただけるように、
会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医を行っています。

休日急患診療所

診療日
日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)
受付時間
午前9時~11時30分
午後1時~4時

川崎市高津 休日急患診療所

☎044-811-9300
国道246号線新二子橋手前

内科 各区の休日急患診療所 **小児科** 各区の休日急患診療所、小児急病センター
耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎市川崎 休日急患診療所

☎044-211-6555
教育文化会館前交差点の角

川崎市幸 休日急患診療所

☎044-555-0885
幸消防署隣

川崎市中原 休日急患診療所

☎044-722-7870
中原保健所前

川崎市多摩 休日夜間急患診療所

☎044-933-1120
多摩区総合庁舎内
内科夜間診療所の受付時間は
毎夜間の午後6時30分~10時30分

川崎市宮前 休日急患診療所

☎044-853-2133
東急バス宮前休日診療所前

川崎市麻生 休日急患診療所

☎044-966-2133
麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内
お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。
☎044-222-1919

コンピューターによる自動応答システム
電話による医療機関案内を行っています。
☎044-222-3399

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざま
な条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科
の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています

(スマートフォン版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>

(携帯電話版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

小児急病センター

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
- ・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間

☎044-233-5521(代)

※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡の上来院してください。

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~11時

☎044-733-5181

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)……午前9時~11時30分
午後1時~4時

☎044-933-1120

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)

※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくり センターのご案内

平成26年4月1日から「かわさき健康づくりセンター」の業務を川崎市医師会が引き受けています。市民の皆様健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

- 自分のペースで身体づくり
トレーニングジム
- 先生と一緒に身体づくり
エアロビクスダンス教室
ソフトピラティス教室／健康体操教室
体力アップ実践教室／健康フラ教室
- 仲間とワイワイ身体づくり
フィットネススタジオ
テニスコート／体育館

詳しい利用方法については、お気軽にお問い合わせいただくか、川崎市医師会のホームページをご覧ください。

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

かわさき健康づくりセンター ぜひ、ご利用
ください!

川崎市川崎区渡田新町3-2-1

TEL : 044-333-3741 FAX : 044-333-3769

今回のテーマは肝炎です。この病気は型によつては全年齢層に関係のあるテーマですので、ご自身に当てはめて考えていただければ幸いです。特に美食家にとっては、魚介類によるA型肝炎や、ジビエ(フランス語…狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味します)料理なども報告が増えてきておりますのでお気をつけください。

あ と が き

「ほほえみがえし」を読んだ感想や取り上げてほしいテーマ、川崎市のお医者さんたちに聞いてみたいことなどを、ぜひお寄せください。
メールの件名を「ほほえみがえしへの意見」とし、お名前、連絡先を明記のうえ、下記のメールアドレスまでお送りください。

ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

ほほえみがえし
へのご意見
をお寄せください