

保健婦だより

肝炎と肝硬変

お正月
おとそもほとほとに

一月一酒を飲むことの多い季節です。酒といえば肝臓が、頭にうかんでくるでしょう。肝臓は「沈黙の臓器」といって、少々ぐらいの痛手では平気、肝臓というのとはともて丈夫な臓器なのです。腹部のやや右寄りの上部、横隔膜のすぐ下にある、重さが九〇〇〜一三〇〇gもある、みずみずしい赤色をした、からだの中で最も大きい臓器です。どんな働きをしているかという、口から食べた物が胃で消化され、糖質、蛋白質、脂肪といった栄養分が腸から吸収されて、門脈という血管を通ってまず肝臓に運ばれる。そこで、その栄養分がその人からだにとって役に立つ形に変えていく作業をする。余った栄養分は肝臓とか脂肪組織とかにたくわえておく。つまり必要なものを作り、不用なものを外に出してしまう。という役割りを果たしています。

肝臓は、急性肝炎（三つに分けられる）にかかると、30%ぐらいが慢性肝炎になり、その内10%ぐらいが肝硬変になっていくと考えられています。急性肝炎の症状は、「カゼかな?」といった状態過ぎてしまうことが多い。つまり黄疸が出てこなく、又全く症状がなくて、検査をすれば引つ

急性肝炎の症状

かぜのような

元気がなくなる
食欲がない
むかつき
発熱

黄疸

尿 濃褐色に



かかるけれど、何とはなしに過ぎてしまった場合もあります。症状のある場合は注意しますが、症状がないと、知らぬ間に無理をして悪くなっていくということも、考えなければなりません。そのためにも年に一回高血圧・心臓病検診（血液検査がある）を受けるようにしましょう。慢性肝炎の症状は

慢性肝炎

- 症状がない
- だるい・つかれやすい

アルコール

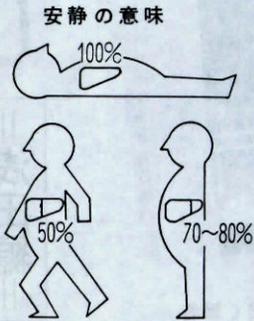
- まぶしくなった
- 弱くなった



です。慢性肝炎といっても、いろ

いろいろな程度があり、その程度を検査によって確かめながら、非常に注意がいる人、働きの治療するなどの注意のもとに、悪くしないようにすることが大切です。肝臓病の治療は大きく三つの柱に支えられます。第一が安静、第二が薬剤、第三が食事療法です。どんな病気でも安静は必要ですが肝臓の病気で特に安静が大事だという理由は、静かに仰向けに寝ているときの肝臓の血液の流れを一〇〇%とすると、それが立っただけで七〇〜八〇%に落ちてしまふ歩くと五〇%以下に落ちる。それで、肝臓が障害されていますから肝臓の病気であって、それを治すためには肝臓に十分な血液が流れて、十分な酸素と栄養素が補給されなければならぬからです。

肝臓の流血量



肝臓病の食事

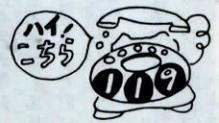
高蛋白
適当なカロリー
ビタミン



又、肝臓病の食事は、左図

です。蛋白質を十分食べていると病気になることも肝臓が強い。御飯など炭水化物を全然食べないと、蛋白質の利用が悪くなります。植物性の油を多くしてバランスのとれた食事をとること、つまり、あまり神経質にならずに、ごく普通の家庭料理を、進化した肝硬変には、牛乳と魚肉がよいでしょう。最後に肝臓病にならないようにするには、第一に、「生活を規則正しくする」。第二に、過労が続くとか、ストレスが連続するということはよくないので仕事と休養によって、「生活リズムをつける」こと。第三には食事のうえで蛋白質が不足しないこと、偏食をしないことです。いずれにせよ、いちばん重要なことは、アルコールを飲む量が多くなれば多くなるだけ肝臓がやられやすいということです。一九八四年、この一年、自分の健康、自分の身体を愛しましょう。

入浴はよいが たばこは要注意



謹賀新年

点検は防火のはじまり
しめくり、希望に満ちた輝かしい新春を迎え皆様の清福を心からお祈りいたします。

本年も長門地区消防本部・署全職員が一丸となって、消防団や各消防クラブの皆さんと力を合せて災害のない明るい郷土づくりのため全力を傾注する所存でございます。

皆様のあたたかいご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

長門地区消防本部・消防署
長門 二一三一―
西谷出張所
油谷 二一三三〇

タコあげは電線のないところで

タコあげのシーズンです。お父さん、お母さんへお願いします。「タコあげは、近くに電線の通っていない広い所で。」と子供さんによくいい聞かせてください。

タコが電線にかかると、これをとりはずすための停電で、ご近所にご迷惑をかけることもあります。もし電線にかかったときは、危険ですから自分でとらずに、もよりの中国電力へご連絡ください。