

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.291

2021年1月号

B型・C型ウイルス性肝炎 ～見逃していませんか？肝臓のSOS～

「肝炎といえばアルコールと脂肪肝。お酒は飲まないし食生活も気を付けているから肝炎は関係ない」と思っていませんか？B型肝炎・C型肝炎は生活習慣に気を付けていてもなり得る病気です。



一生に一度は肝炎ウイルス検査

肝炎は症状が出にくいいため、肝臓のSOSに自力で気付くことは困難です。体調がおかしいと思って病院に行った時には、すでに肝がんになっていることもあります。

悪化する前に気付くためには「肝炎ウイルス検査」が必要です。B型・C型肝炎ウイルスに感染する機会は多くないので、この検査は一生に一度でよいとされています。

※感染した可能性がある場合は、2回目以降でも検査を受けてください。

いわゆる「肝臓の数値」(AST〔GOT〕、ALT〔GPT〕)が良くない場合、ウイルス性肝炎の可能性もあります。そういえば前に肝臓の数値が悪いと言われた気がする…という方は、ぜひ一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう！

肝炎ウイルス検査はどこで受けられる？

優先順位	検査の種類	問合せ先	対象者等
①	職場の健康診断	勤務先	受けられるかどうかは勤務先に確認。
②	健康推進事業	居住する市町	①を受けられない方で、今まで受けたことのない40歳以上の方が対象。居住する市町に確認。
③	特定感染症検査等事業	居住する県又は保健所設置市	①②を受けられない方で、今まで受けたことがない方が対象。広島市・呉市・福山市にお住まいの方は居住する市に、それ以外の方は県に確認。

放っておくと、知らないうちに肝がん！？

B型・C型肝炎は感染してから長い期間をかけて進行し、治療をせずに放っておくと肝硬変や肝がんになるリスクがあります（しかもこの間、症状はほとんどありません）。

10年前までは肝がんの約8割がB型・C型肝炎によるものでした。今では、治療薬の進歩もあり、B型・C型肝炎ウイルスによる肝がんは5割程度にまで減ったと言われてはいますが、今なお大きな割合を占めています。

治療費や検査費用の助成制度もあるので、積極的に検査を受け、肝がんになってしまう前に治療を受けましょう。



昔の治療と比べて副作用の心配も少なくなったので、通院で治療している方も多く、日常生活を続けながら治療を行いやすくなっています。

日常生活の注意点

B型・C型肝炎ウイルスは血液や体液で感染します。握手やくしゃみ、お風呂、食事、蚊などからは感染しません。

感染を防ぐためには、血液に触れないことが大切です。注射器やピアッサー、歯ブラシなどの共有はやめましょう。

また、パートナーの方などがB型肝炎の場合、ワクチンで予防することもできます。残念ながら、C型肝炎ウイルスにはワクチンがありません。



資料提供：広島県業務課

肝臓にやさしい食事とは？

たんぱく質

ダメージを受けた肝臓の細胞を修復するために必須です。毎食1皿の主菜(肉や魚などがメインのおかず)を摂りましょう。



ビタミン・ミネラル

肝臓に負担がかかると、ビタミンやミネラルを蓄える能力が落ちるため、積極的に摂るようにしましょう。

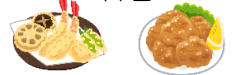


控えめにしましょう

塩味の濃い料理



油っこい料理



おすすめ一品料理

タラの柚庵焼き

<1人分>

エネルギー 123kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 0.3g
塩分 1.3g



材料	2人分
タラ(白身魚など)	2切れ
柚	1/2個
酒	大さじ2
A 薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
かぶ(小)	1個
ピーマン	1個
塩	ひとつまみ

作り方

- ①柚は飾り用に皮を千切りにし、残りを輪切りにする。
- ②ビニール袋にタラを入れ、よく混ぜ合わせたAと①の輪切りの柚を入れ、冷蔵庫で20分置く。
- ③かぶは4等分に切り、ピーマンはヘタと種を除いて4等分に切る。
- ④天板に②と③を並べ、③の上に塩をふる。250度に予熱したオーブンに入れ、約8分加熱する。
- ⑤器に④をそれぞれ並べ、①の飾り用の柚をのせる。

肝臓に負担をかけないよう、脂質が少ない白身魚を使ったレシピです。柚の香りで塩分が少なくても美味しくいただけます。柚の代わりにすだちやかぼすを使っても美味しいです。

れんこんと水菜のかつお胡麻和え

<1人分>

エネルギー 95kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 2.6g
塩分 0.8g



材料	2人分
れんこん	100g
水菜	1/2袋
人参	1/4本
A 濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
B かつお節	1パック(3g)
すりごま	大さじ1

作り方

- ①れんこんは5mm幅のいちょう切り、水菜は3~4cm長さに切り、人参は短冊切りにする。
- ②沸騰した湯でれんこんと人参を火が通るまで茹で、ザルにあげて水気を切る。水菜はさっと茹で、粗熱がとれたらしぼる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②を入れて和える。
- ④③にBを入れて再び和え、器に盛る。

かつお節の旨味や胡麻の風味で塩分が少なくても十分味を感じることができます。ビタミンや食物繊維を摂ることができ、たんぱく質のおかずと一緒に摂ることで、細胞の合成を手助けします。



～ウイルス性肝炎について～

第2回

B型肝炎・C型肝炎に早く気付くため

B型肝炎とC型肝炎では、倦怠感、食欲不振、悪心、黄疸などの症状が現れることがありますが、悪化するまで自覚症状はほとんどありません。



悪化する前に感染に気付くためには、“**肝炎ウイルス検査**”が必要です。この検査は、妊婦健診や手術の前、職場の健康診断などですでに受けている可能性があります。受けていない方や覚えていない方は、まずはお住まいの市町で受けられないか確認してください。それでも受ける機会がない場合は、県（広島市、呉市、福山市にお住まいの方は市）にお問い合わせください。



詳細はこちら
(広島県ホームページ)



肝炎に関する相談窓口



【病気や治療に関する疑問・不安、検査に関することなど】

- ・広島大学病院 肝疾患相談室（082-257-1541） 平日10：00～16：00
- ・福山市民病院 肝疾患相談室（084-941-5151） 平日 8：30～17：15

【助成制度、検査、ウイルス性肝炎全般のこと】

- ・広島県健康福祉局薬務課肝炎対策グループ（082-513-3078）
平日 8：30～17：15

- ・お近くの県保健所（支所）

※その他、ひろしま肝疾患コーディネーターやソーシャルワーカーの方など
ご相談を受けています。

資料提供：広島県薬務課

すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

＜問い合わせ＞

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを見合わせております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



～肝炎治療で使える助成制度～



ここ数年でC型肝炎に対する抗ウイルス薬が次々に登場し、以前よりも短い期間で高い成果をあげることができるようになってきた一方で、その治療薬に対する高額な医療費が問題となっています。病院や薬局で支払った金額が一定額（自己負担限度額）を超えた場合に、その超過金額が支給される高額療養費制度もありますが、今回は肝がんの原因となるB型・C型肝炎に対する治療薬費用・検査費用・入院費用などの一部を助成する医療費助成制度について紹介します。

✔ 医療費助成制度(肝炎治療特別促進事業)

高額なB型・C型肝炎の**治療薬**や検査のための医療費助成制度です。県から「受給者証」が交付され、1月あたり1万円（高所得者は2万円）の自己負担で肝炎治療が受けられます。



治療薬については、食通信No.285『肝臓』2020年7月号をチェック！

✔ 初回精密検査・定期検査費用助成(重症化予防推進事業)

初めてB型・C型肝炎ウイルスに感染していると分かったときの精密検査や、上記助成制度を利用していない間の定期検査費用の一部を助成する制度です。

✔ 肝がん等入院医療費助成(肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業)

既にB型・C型肝炎が進行した重度肝硬変や肝がんの方で高額な入院を繰り返している方を対象とした医療費助成制度です。

注意

いずれも助成を受ける場合は県に申請し、助成対象と認められる必要があります。医療費助成の対象となる条件などは、以下の方法からご確認ください。

【問い合わせ・確認先】

- ★ 広島県の薬務課：広島県健康福祉局薬務課肝炎対策グループ
電話番号：082-513-3078
- ★ 広島県ホームページの「肝炎に関する申請・手続き等について」
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kanenshinsei/>

資料提供：広島県薬務課

★次回のテーマは、フレイル を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索