



# 肝臓病を予防しよう！

## ～肝炎ウイルス検査を受けましょう～

7月28日

『世界(日本)肝炎デー』

7月24日～7月30日

『肝臓週間』



ウイルス性肝炎は国内最大の感染症で、肝炎ウイルスに感染している人は300万人～370万人にのぼる(日本人の約40人に1人)と推計されています。

### 肝臓の働き

- 分解** 消化酵素の働きを助け、胆汁をつくる
- 代謝** 摂取した栄養を必要な栄養素にかえる
- 解毒** 薬品や有害物質などの解毒
- 貯蔵** エネルギーを産生し貯蔵する

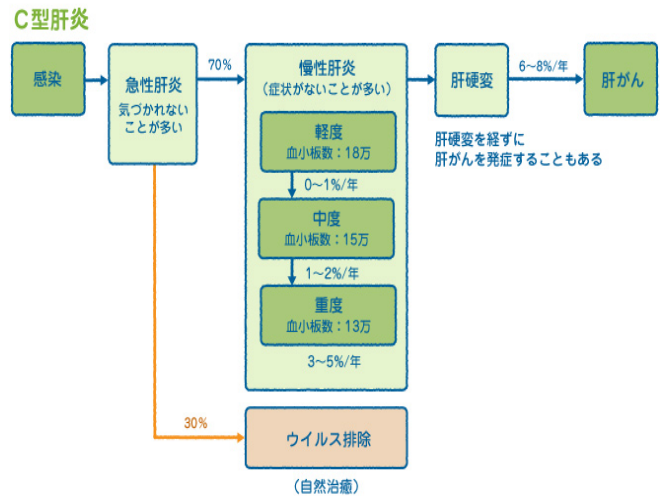
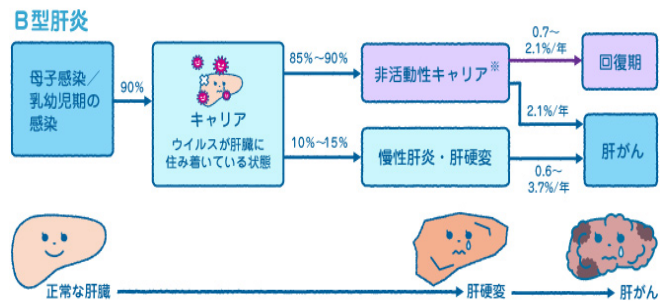


厚生労働省肝炎総合対策マスコットキャラクター

## 肝臓がんの約9割が「ウイルス性肝炎」

我が国の肝炎(ウイルス性肝炎)の持続感染者は、B型が110万人～140万人、C型が190万人～230万人存在すると推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかぬうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題となっています。(厚生労働省肝炎総合対策の推進より)

### 肝炎ウイルス感染後の自然経過



慢性肝炎・肝硬変の診療ガイド 2013 (日本肝臓学会編)：肝炎ネットより

### B型肝炎について

- B型肝炎ウイルスが原因で肝臓に炎症が起こる
- 感染経路は主に「母子感染(垂直感染)」と「乳幼児期の感染(水平感染)」
- 最近では、外国から持ち込まれたタイプの異なるウイルスが性行為によって感染するケースが増えている

### C型肝炎について

- C型肝炎ウイルスが原因で肝臓に炎症が起こる
- 主に血液を介して感染する
- 現在感染している人のほとんどは、過去の輸血や注射が原因
- B型肝炎ウイルスより感染力は弱く、性交渉や体液で感染することはほとんどない

## 肝炎ウイルス検査はどこで受けられるの？

検査の種類	実施者	問い合わせ先
無料肝炎ウイルス検査 (保健所または委託医療機関)	大分県	大分県庁福祉保健部 健康対策課または保健所
市町村の肝炎ウイルス健診	市町村	お住まいの市町村の担当窓口
職場の生活習慣病予防健診	加入している医療保険の保険者	お勤め先または医療保険者



当センターにて実施できます！

# キャンペーン期間中の催し

## 肝臓病予防の 情報展示コーナー

肝臓病予防に関する情報を展示しています。  
パンフレットはご自由にお持ち帰りください。

2階待合室にて



## 肝臓がんの約9割！ 肝炎ウイルス検査のおすすめ

本日の健診にセットできるものやお得な  
受け方もお調べします。

**肝炎ウイルス検査の  
ポケットティッシュプレゼント！**



## 肝臓病予防の食材を使った “健康定食”

肝臓の機能を高める食材を用いた定食をご用意いたしました。  
ぜひ一度ご賞味ください。

1階レストラン  
「オアシス」  
9:30～14:00

定価 **500** 円（税込）



## 肝炎ウイルス検査の結果を残そう “肝炎シール”の配布

肝炎ウイルス検査を一生に一度は受けましょう。  
お持ちの健康手帳やお薬手帳に検査結果を残しましょう。

**本日肝炎ウイルス検査を追加した  
方や希望者へ肝炎シール配布中！**



## 肝臓の機能を高める食生活



### 3食規則正しくとろう

夜遅い飲食や欠食、ドカ食い等の不規則な食生活は肝臓に負担  
をかけます。1日3回の食事をできるだけ規則正しく、均等に  
食べるようにしましょう。

### 抗酸化ビタミンで活性酸素を除去しよう

よく働く肝臓は多くの酸素を使うため身体を錆びさせる活性酸  
素が発生します。抗酸化ビタミンであるビタミン A・C・E で  
免疫アップし、活性酸素に対抗しましょう。

### 食物繊維をとろう

便秘になると有害物質が発生し、これを解毒するのも肝臓の役  
割です。肝臓の負担を減らすためにもお通じをよくしましょう。

### 良質のタンパク質をとろう

肝臓はタンパク質で作られており、肝細胞の  
再生に必要な栄養素です。中でも良質のタン  
パク質は必須アミノ酸のバランスが優れてい  
ます。

### お酒と上手につき合い、 つまみのとり方にも気をつけよう

飲酒は肝臓に負担をかけます。飲酒量に注意し、  
つまみには肝臓の解毒作用を助けるビタミンC  
やタンパク質を摂り、肝臓のダメージを少して  
も防ぎましょう。



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会  
**大分県地域成人病検診センター**

肝臓病予防に関するご相談は保健指導課・栄養指導課まで

☎ 097-569-2211  
FAX 097-569-2212  
<http://www.oita-h-cuc.jp/>