

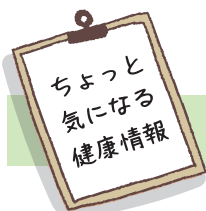
# 健康宣言通信

2023.7  
July



熱海市  
熱海海上花火

写真提供：静岡県観光協会



監修：佐藤文彦（産業医／Basical Health株式会社 代表取締役）

## ウイルス性肝炎をご存じですか？

### 肝臓病の多くは“ウイルス性肝炎”

日本人の肝臓病の多くを占めるウイルス性肝炎にはA型からE型があり、そのうちB型・C型のウイルスに感染すると慢性的な感染状態（キャリア）になることがあります。日本ではB型は約110～120万人、C型は約90～130万人のキャリアがいてと推定されていますが、キャリアの間はほぼ自覚症状がありません。

過去に輸血などにより感染した例が多く、性交渉でうつることもあります。

### 症状がなくても治療が必要です

国は肝炎ウイルス検査を、生涯一度は受けるべきとしています（下記囲み参照）。ウイルス性肝炎は慢性化すると、肝硬変やがんなどに進行することもあります。重症化予防のため、陽性の方は専門医を受診しましょう。

日本人の肝がんの原因で最も多いのはC型肝炎です。しかし、C型肝炎はきちんと治療を受けることで根治するようになりました。B型肝炎・C型肝炎の治療には、国や都道府県から医療費の助成が受けられる場合もあります。その詳細は、お住いの地域の保健所や、都道府県の肝炎・肝疾患の担当課にお尋ねください。

### 肝炎ウイルス検査の結果を覚えていますか？

肝炎ウイルス検査は、定期健診の項目には含まれていないため、結果を覚えていない方も多いでしょう。しかし厚生労働省の調査によると、6割～7割の方は過去に検査を受けたことが分かっています。陽性であれば症状がなくても治療が必要です。過去の健診結果をお持ちの方は、HBs抗原（B型肝炎の検査）とHCV抗体（C型肝炎の検査）の結果を確認してください。「+」だったら、肝炎ウイルスに感染しています。

受けた覚えのない方は、協会けんぽの「肝炎ウイルス検査（被保険者対象）」や、保健所で無料で実施している肝炎検査などを受けて確認し、感染していたら治療を受けましょう。

協会けんぽの  
「肝炎ウイルス検査」▼



### 肝臓の健康を守るには

肝臓病には、ウイルス性肝炎のほか、生活習慣が原因となるものもあります。また、健康な方も、ウイルス性肝炎の感染者も、肝臓に負担をかけず、いたわる生活習慣が大切です。

#### 肝臓をいたわる食習慣

- ① お酒の飲み過ぎに注意！週に2日はお酒を控えましょう
- ② 脂肪を多く含むものや甘いものをとり過ぎない
- ③ 間食・夜食を控え、1日3食きちんと食べる



#### 肝臓をいたわるその他の習慣

- ① 薬を飲むときは用法・用量を守る
- ② たばこはやめる（ニコチンやタールは肝臓に大きな負担！）
- ③ 疲れをためない、十分な睡眠をとる
- ④ 適度に体を動かす
- ⑤ 健診は必ず受ける



# オクラとわかめの豚肉巻き

1人分  
エネルギー: 324kcal  
塩分: 2.4g

## 材料 (2人分)

|          |           |         |        |
|----------|-----------|---------|--------|
| 豚ロース薄切り肉 | 8枚 (200g) | サラダ油    | 小さじ1   |
| 塩        | 小さじ1/4    | 梅肉      | 大さじ1   |
| こしょう     | 少々        | しょうゆ    | 小さじ1   |
| オクラ      | 8本        | 砂糖      | 小さじ1/2 |
| わかめ (乾燥) | 大さじ2      | ごま油     | 小さじ1   |
|          |           | グリーンカール | 適量     |

## 作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを取る。わかめは水で戻す。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉にオクラ1本とわかめ1/8量をのせてくるくと巻く。残りも同様に巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、3~4分ほど転がしながら全体に火を通す。食べやすく切って盛りつけ、Aをかけてグリーンカールを添える。

## 血糖値

改善につながる

けんこう POINT

オクラやわかめには、腸の動きを活発にしたり、老廃物の排出を助けたりする食物繊維がたっぷり。そのうち水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、血糖値の改善が期待できます。



## 血糖値の改善に

## 疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

### 肩の疲れに

### 僧帽筋伸ばし

首から肩、背中にかけてある僧帽筋の上部を伸ばすことで、凝り固まった肩甲骨の動きがよくなります。

1 左手に2Lのペットボトルを持って椅子に座る。

※重い場合は、500mLのペットボトルで行ってもよい。

僧帽筋上部  
(前から見ると)

2

右手を上から頭の左側に添える。息を吐きながら、ゆっくりと右側に倒し、20~30秒間キープする。

左右  
各2~3セット

僧帽筋上部を伸ばす

ペットボトルの重さで腕が引っ張られることで僧帽筋の上部がよく伸びる

中身が入った  
ペットボトル

※同様に右手にペットボトルを持って行う。

## Point

片手に重さをつけることで伸び感がアップする。

## 食中毒と下痢止め

夏の食中毒が気になる季節。万が一かかったとき、下痢止めを飲むとかえって回復を遅らせることがあります。

### 食中毒菌は出し切るのが鉄則

食中毒の際に吐き気や下痢が起こっても、下痢止めは飲んではいけません。これらは悪いものを排泄しようという体の防御反応ですから、止めてしまうと食中毒菌が体内に残ってしまい、逆効果なのです。

整腸剤には使えるものもありますが、成分によっては使用できない薬、妊婦には使えない薬もありますので、吐き気や下痢などの食中毒症状があるときは早めに受診し、医師の指示を仰ぐほうが安心です。

なお、食中毒症状かどうか判断できない場合は、かかりつけ医や県の電話相談窓口などにご相談ください。



▲静岡県 困ったときの各種相談窓口

### 嘔吐や下痢がある場合は水分不足に注意

食中毒による嘔吐や下痢は、体の水分を奪います。しかし、消化器は弱っていますので、水分は一度に大量に補給するのではなく、冷たくない白湯や経口補水液などを、少しずつ、ゆっくり補給しましょう。食事は症状が軽くなってきたら、スープなどの消化に良い食品から、少しずつ、ゆっくりとってください。