

えんがわ

第98号

2015年5月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

C型肝炎

肝硬変や肝がんの原因で最も多いのは何かご存知ですか。多くの方が酒の飲み過ぎと誤っているのでは無いでしょうか。たしかにアルコールは肝臓を悪くする重要な原因の一つですが、日本での肝硬変の原因としての順位は三番目で、一番はC型肝炎、二番がB型肝炎で、特にC型肝炎は日本の肝がんの七割以上、肝硬変の六割の原因になっています。C型肝炎はC型肝炎ウイルスが感染することによっておこり、多くは過去（二十年以上前）の輸血や注射器の使い回しなどで感染しますが、そのようなことのない人でも知らないう

ちに感染していることも少なくありません。C型肝炎ウイルスに感染しても何も症状はありませんが、軽い肝炎がゆっくりと進行して、放置すると平均約二十年で半分近い人が肝硬変になり、やがて肝がんを発症します。肝炎を治すにはウイルスを排除するのが一番有効で、今はいろいろな治療法があります。自分が感染しているかどうか、肝炎が起きているかどうかは血液検査でしかわかりません。中年以上の人は輸血などの覚えがなくても一度は肝炎検査をしておくと安心です。



湘南国際村クリニック
所長 佐藤 明

えんがわ在宅 ひとくちメモ

楽しく食事制限

私は腎臓が悪く、食事制限をしていますが「制限」と名がつくものは楽しいものはありません。腎臓食の基本は塩分、タンパク質、カリウムの制限で、味は薄め、肉・魚は少量、野菜は茹でこぼし、果物は控える、食べるものが少ない！というのが最初の感想。しかし、やってみると意外と食べられたり、体が薄味に慣れたりします。



まずは味付け。ハーブや香辛料を使います。塩味は舌で感じますが、旨味は実は鼻で感じています。こし、ようや大葉、オレガノなど、

少量で香るものは料理を何倍にも美味しくします。それから野菜。基本は茹でこぼしですが、食感を楽しみたいので、葉物は茹でずに水に浸します。五分浸すだけでカリウムは半分位水に流れます。あとはタンパク質。肉・魚だけではなく、食品中のタンパク質量で計算しますので、栄養指導を受けるのが良いと思います。が、「いっぱい食べたい」と思ったら、その日の前後はタンパクを控えることで、うまく調整できます。何でもメリハリが大切。後は怒らないこと。笑顔でいることが一番「制限」を楽しむ秘訣なのかもしれません。

湘南国際村クリニック
事務主任 古川 英孝

健康にとって肝腎なのは、体の声を聴くことです。健康診断を受けましょう。