

最近の C 型肝炎の話

内科部長 竹田幸祐

最近の新聞記事で、すべてのがんの10年後の生存率が55・5割と発表されました。しかし、肝がんの5年生存率は35・3割、10年生存率では14・6割に下がりました。その原因は、慢性肝炎や肝硬変を経て発症することが多く、手術ができて、再発の可能性が高い傾向があるからだと考えられています。そのため、肝病態が進行する前に診断、治療することが重要です。

奈良県のC型肝炎ウイルス(HCV)の検診受診率は全国最下位

奈良県の肝がん死亡率は、男女ともに全国的に高いことが報告されています。肝がんの主な原因であるB型肝炎ウイルス(HBV)、C型肝炎ウイルス検査の受検状況ですが、約半数の国民が受検していないのが現状です。奈良県はHBVのキャリア

率は全国平均ですが、HCVキャリア率は高く、全国10位程度であり、奈良県の人口が130万140万人とすると1万数千人のキャリアがいることとなります。しかも残念なことにはHCVの検診受診率は全国最下位でした。さらに不名誉なことには、認識調整受診率が低く、つまり、C型陽性がわかって検査を受ける人の割合が14割以下と富山県、長野県とともに全国ワースト3に入っています。人口、HCVキャリア率からすると、奈良県では1万人以上が未治療である可能性があります。

C型肝炎の治療には 飲み薬だけの治療が登場

当院では複数の肝臓専門医、肝炎コーディネーターも勤務しており、奈良県立医科大学附属病院を拠点病院として連携をとりながら診療を行っています。現在、C型肝炎の治療は飲み薬だけの治療が登場し、8〜12週間の服用で副作用が少なく安全に治療ができ、約95割の患者さんでウイルスを体内からなくすことが可能となっています。C型肝炎の検査を受けていない人や、C型肝炎と言われている人も治療を受けていない人が周囲におられたら、肝臓専門医に相談するため病院に受診するように勧めてみましょう。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 豚肉は2枚に広げて少しずらして重ね、もやしの1/4量をのせ、くるくると巻く。同様に4個作る。ねぎは斜めに切り、水にさらして水気をきる。
- 2 耐熱皿に1を並べ、調味料を混ぜ合わせ、まんべんなくかける。
- 3 3にラップをかけて、電子レンジ(600W)で4分加熱する。器に盛り、2をのせる。

自分の身長と体重の比率から肥満度を判定する方法があります。体格指数といわれるもので「BMI」で表します。BMIは、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で計算します。

下記の表で自分の肥満度を確認してみましょう。

BMI(体格指数)の判定表

- ▶ 18.5未満…やせすぎ ▶ 18.5以上 25.0未満…正常域
- ▶ 25.0以上…肥満



豚巻きもやしごまみそだれ

1人分エネルギー：198kcal

材料(2人分)

- ▶ 豚肉 ロースしゃぶしゃぶ用…8枚(100g)
- ▶ もやし…100g ▶ 青ねぎ(小口切り)…1/2本

調味料

- ▶ すりごま…小さじ1・1/2 ▶ 酒…小さじ1・1/2
- ▶ みそ…小さじ2 ▶ しょうがの絞り汁…小さじ1 ▶ 砂糖…小さじ1・1/2
- ▶ ごま油…小さじ1 ▶ 片栗粉…小さじ1

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	5月16日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象 =税理士に依頼していない人 担当 =近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 固 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	5月17日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員 =6人(申込順) 固・申込 5月1日(火)から、住民保険課戸籍 住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	5月17日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2A相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当 =行政相談委員 固 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	5月17日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当 =人権擁護委員 固 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	6月1日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時 =5月18日(金)午前9時30分～ 固・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝 日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日午 前10時～午後4 時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当 =社会教育指導員 固・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日午 前10時～午後4 時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当 =社会教育指導員 固・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	5月23日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当 =臨床心理士 固・予約 5月16日(水)までに、青垣生涯学習 センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	5月24日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	固・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	5月23日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	固・予約 県中和・吉野生活自立サポートセ ンター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午後 5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	5月24日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当 =民生児童委員ほか 固 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

