

## あなたの肝臓は硬く なっていませんか？

検査技師  
(認定超音波検査士) 玉岡 景介

### 肝臓が硬いつて？

正常の肝臓は焼肉のレバーのように柔らかい状態です。

しかし、慢性肝炎の状態で長期間(約20〜30年)経過すると、肝細胞が少しずつ死滅し減っていき、次第に硬い線維に置き換わって肝臓がゴツゴツと硬くなります。こうなると細胞の数が減っているため肝臓の働きも次第に弱くなり「肝硬変」と呼ばれる状態になります。

### 原因は？

- B型肝炎やC型肝炎などのウイルス感染
  - 自分の肝臓を攻撃する自己免疫性
  - アルコールの飲み過ぎ
  - 脂肪肝から移行する脂肪性肝炎
- (最近増えてきています！)

### 肝臓が硬くなったらどうなるの？

肝硬変の症状として、黄疸や腹水

が出現したり血が止まりにくくなったりします。

また、肝臓の線維化が進み、硬くなればなるほど肝臓の発症率が上がっていくことがわかっています。

### 肝臓の硬さ(線維化の度合い)を調べる方法は？

採血検査でも硬くなっているか推測できますが、一番正確な方法は肝生検といって皮膚から肝臓に針を刺して肝臓の一部分を採取し、顕微鏡下で肝臓の状態を直接観察する検査です。

線維化の状態だけでなく肝臓の炎症の度合いからどのような治療が必要かもわかります。しかし肝臓から組織を採取するため、入院が必要となり患者さんの負担も大きくなります。

### 超音波検査装置での肝硬度測定について

超音波を利用して肝臓の硬さを調べる方法もあります。当院でも平成30年2月から超音波検査装置で肝硬度測定検査ができるようになりました。お腹のエコー(腹部超音波検査)実施時に続けて行えます(痛みもなく1〜2分程度)ので、気になる人はお腹のエコーの際にご相談ください。

(肝臓の線維化以外で硬さの数値が一時的に上昇することがあります。また、患者さんの状態により測定できないこともあります)

## 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

## 野菜を食べて健康に!

### 作り方

- 1 なすびは縦に4つに切り、耐熱皿に並べ、ふわっとラップをかけ、600Wの電子レンジに約3分かける。
- 2 鍋にお湯を沸かし、豚肉を入れて火を通し、皿にあげて冷ましておく。
- 3 ボウルに調味料を入れて混ぜ、なすびと豚肉を入れて和え、器に盛り付ける。

野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムには、高血圧の原因となるナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあることから、血圧を下げる作用があるといわれています。

また、カリウムは加熱する調理法によって、汁とともに外に出てしまうので、汁ごと食べることでカリウムをより多くとることができます。



### なすびと豚肉の和え物

1人分エネルギー：122kcal

### 材料 (2人分)

- ▶ なすび…1本
- ▶ 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…60g
- ▶ 調味料…(しょうゆ…大さじ1、酢…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1/3、砂糖…大さじ1/2、ごま油…小さじ1、白ごま…小さじ1)

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	9月18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 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
<b>無料法律相談 (予約制)</b>	9月19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) ☎・申込 9月2日(月)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
<b>行政相談</b>	9月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2C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 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>人権相談</b>	9月19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 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>中南和法律相談 センター (予約制)</b>	10月2日(水) 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=9月18日(水)午前9時30分～ ☎・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。
<b>青少年悩みごと 相談(予約制)</b>	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 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	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 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	9月25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 ☎・予約 9月18日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
<b>若者自立のため の無料相談 (予約制)</b>	9月26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)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
<b>生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	9月25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 にお困りの人への相談・ 支援	☎・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
<b>心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	9月26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 ☎ 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)を合わ  
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

