



Medical

国保中央病院だより 163

国保中央病院 ☎ 32-8800

肝硬変について

内科部長 澤田保彦

肝硬変の原因は、多い順に、C型肝炎、アルコール性肝炎、B型肝炎、原因不明、非アルコール性脂肪肝炎、自己免疫性肝炎となります。非アルコール性脂肪肝炎とは、お酒をあまり飲まないにもかかわらず、アルコール性肝障害に似た、肝臓へ脂肪が蓄積し炎症がおこる病気です。自己免疫性肝炎とは、免疫の異常が関連していると考えられる肝炎で、中年以降の女性に好発します。

肝硬変は、進行するとさまざまな症状がでます。足のむくみ、腹水、食道胃静脈瘤、意識障害、筋肉のやせ、こむらがり、かゆみ、肝がんなどがあります。

肝臓の病気、特に肝硬変についての話をします。皆さんは、肝臓の病気というと、肝炎、肝硬変、肝臓がんなどを思い浮かべますでしょうか。そして、肝臓を悪くする原因としては、ウイルスやアルコールを思いつく人が多いのではないのでしょうか。また、肝臓は沈黙の臓器といわれ、症状がないにもかかわらず、病気が進行していることがあります。そのひとつが肝硬変で、肝臓の炎症が6ヵ月以上続く慢性肝炎という状態が何年も続くと、知らないうちに肝臓が硬くなっていることがあります。それが肝硬変です。肝硬変になると健康な肝臓の細胞が少なくなり、さまざまな影響が出現します。しかし、肝硬変の初期には、なにも症状がでないため、肝硬変になっていることに気が付かない場合もあります。

肝硬変の治療については、原因を治療することが第一となります。C型肝炎は、近年ウイルスに対する薬が多く開発され、多くの患者さんがウイルスを駆除できるようになりました。アルコール性肝炎に関しては、アルコールを控えることが基本となります。非アルコール性脂肪肝炎については、特效薬はなく、食事・運動による体重減少が基本となります。肝硬変は気付かないうちに進行することも多いです。症状がなくても、定期的に血液検査や腹部エコー検査などの肝臓の検査を受けるようにしましょう。

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〔後期計画〕



適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 味間いも（里いも）は皮をむき、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで5分ほど柔らかくなるまで加熱し、フォークで粗く潰す。
- 2 青ねぎは刻んでおく。
- 3 1に2、ちりめんじゃこ、バターを加え、ラップをして600Wのレンジで2分加熱し、バターを溶かし、ざっくりと混ぜる。
- 4 3にしょうゆ、白いりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

味間いもは、町で古くから栽培されてきた里いもです。大和の伝統野菜として奈良県から認定を受け、町の特産物として栽培されています。きめが細かく粘りが強いのが特徴です。

また、高血圧の原因となる食塩（ナトリウム）を体外へ排出する作用があるカリウムを多く含んでおり、血圧を下げる効果があると言われています。



味間いも（里いも）のじゃこバター和え

1人分エネルギー：109kcal、塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ 味間いも（里いも）…180 g
- ▶ 青ねぎ…10 g
- ▶ ちりめんじゃこ…大さじ2
- ▶ バター…10 g
- ▶ しょうゆ…小さじ1/2
- ▶ 白炒りごま…大さじ1/2

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
11月2日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
11月9日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
11月16日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
12月7日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

お知らせ

観光ステーション「磯城の里」のブックポストを移設します

長らくご愛用いただきありがとうございます。移設後は、観光ステーション「磯城の里」で本の返却はできません。ブックポストは田原本駅前ロータリーにもあります。

- ▶移設先 こどもはぐくみ・交流センター
(トモルテたわらもと2階)
- ▶移設日 11月15日(金)午後予定

こどもはぐくみ・交流センターで予約本が受け取れるようになります。

- ▶サービス開始 11月16日(土)～
※利用方法など詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。



図書館ホームページ



新しく入った本は、図書館ホームページで公開中!

生活安全ニュース

☎ 天理警察署 ☎ 0743-62-0110 / 田原本警察庁舎 ☎ 33-0110

■ 県警察安心安全アプリの紹介

県警察公式アプリ「ナポリス」は、犯罪情報などの発信のほか、防犯ブザー機能やパトロール機能など、県民の皆さんの安全と安心に役立つ機能を多数掲載しています。令和6年3月1日から運用していますが、登録のお済みでない人は、ぜひ、ご活用ください。

主な機能

- お知らせ機能…マイエリアを設定していただくと、お住まいの地域のお知らせが届きます。
- マップ機能…身近なエリアで発生した犯罪、不審者、交通事故、特殊詐欺などの事件情報を地図で確認できます。
- 防犯ブザー機能、ちかん対策機能…画面と音声で声をあげなくても犯人を撃退できます。
- 現在地送信、安否確認機能…事前に登録したメンバーに現在地の情報を送信できます。今いる場所を知らせたり、安否を確認できます。



公式アプリ「ナポリス」

11月の納付 (普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 12月2日(月)

種類

- 固定資産税 (第3期分)
- 国民健康保険税 (第3期分)
- 介護保険料 (第5期分)
- 後期高齢者医療保険料 (第5期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

- ▶口座振替…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)
- ▶口座振替を利用されない場合…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払サイト