



心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.20

あなたの肝臓は大丈夫ですか？

2022年10号

倦怠感や食欲低下の気配が感じたら、まずは肝炎を疑って検査を！

肝炎とは？

肝炎とは、何かが原因で引き起こされる肝臓の炎症のことです。中でも日本人に多い肝臓病がウイルスに侵されるウイルス肝炎で、急性肝炎として発症しやすいB型肝炎やC型肝炎などがその代表的な例です。

肝炎を引き起こす原因とされるウイルスにはA型、B型、C型、D型、E型の5種類があります。上記の通り日本人に多いのはB型とC型ですが、その症状は、

どんな症状が？

B型肝炎は、感染して1～6か月の潜伏期間を経て症状が現れる「急性肝炎」と、乳幼児期に感染して10代～30代ごろに発症する「慢性肝炎」の二つがあります。どちらも初期症状の倦怠感や発熱が出てきた後に、多くの人が黄疸を発症します。しかし、その黄疸も現れず感染自体に気づかない軽症の場合もあります。主な症状はこの他に、食欲不振や吐き気、嘔吐、右脇腹の痛みが現れます。

もう一つ、C型肝炎では、40歳以上に多く見られますが、そのうちウイルスを持っていて無症状の人の20～30%は過去に輸血を受けたことのある人で、それ以外の人はいつどこで感染したのかわかっているという人は少ないです。ただし、今では献血時にウイルス検査を行っていますから、輸血による感染の危険性はほとんどないと言ってもいいでしょう。とにかく多くの場合は自覚症状が現れずに、そのまま肝硬変に進行してしまうケースも見られます。主な症状は、倦怠感、疲れやすいとか、B型同様に食欲不振、吐き気、嘔吐などが現れます。

どんな対策、予防が？

肝炎は、血液や体液を介して感染し、空気感染することはありません。血液や体液が付着しないよう注意していれば、日常生活における感染のリスクはほとんどないと言っても過言ではありません。歯ブラシはもちろん、髭剃りなど血液が付着しやすいものは個人専用とすること、万一の出血時は自分で手当てをして、血液の付着したものは包んですてること、トイレのあとは流水で丁寧に手を洗うこと、これらが予防につながります。



当クリニック
林衆治院長

肝臓病は、健康診断の血液検査で見つかることが良くあります。血液による肝機能検査では、GOT,GPTなど肝細胞の障害の程度を見る項目や、肝細胞または胆汁の流れに障害がないかを見るALP,LAPなどの項目、肝細胞の動きを見る総蛋白、アルブミンや肝臓が線維化していないかを見る項目など多岐にわたります。肝臓は沈黙の臓器とよく言われます。病気が進行しないと症状が現れませんので、自覚症状が無くてもしっかり定期的に調べておくことをお勧めします。
当クリニックにお越しください。



どうして歳を取るとトイレが近くなるの？

日本泌尿器科学会の調査によりますと、約4500万人もの人が夜間頻尿で悩まれているそうです。日中のトイレ回数が8回以上の昼間頻尿は約3000万人ともいわれております。

頻尿は40代頃から始まり、年齢を重ねるごとに深刻化しがちです。頻尿の原因は加齢により膀胱の筋肉が過剰に収縮したり、前立腺が膀胱や尿道を圧迫することが主な原因です。前者は「過活動膀胱」と言って、尿が少ししか溜まっていないのに膀胱の筋肉(排尿筋)が過剰に収縮してしまい、何度も尿意が起こるタイプで男女ともに発しやすいタイプです。後者は「前立腺肥大」と言って、中年を過ぎるとホルモン分泌量の変化で前立腺が肥大化し、尿道を圧迫して尿を一回で出し切れず、トイレに行く回数が多い、残尿感などで、男性のみに起こるタイプです。どちらも「筋肉の過剰収縮」という病気の一つで、歳のせいだからと我慢したり、あきらめたりしないことです。

それでは、どんなことをしたら良いのか？

まずは、食生活を改善することから始めてみましょう！

カフェイン、アルコール、辛い食べ物、炭酸飲料、柑橘系のフルーツなどは、膀胱を刺激するものとして知られており、頻尿の症状の悪化させる可能性があります。頻尿が気になるという方は、まずは食生活の見直しをしてみましょう。

また、ストレスを溜めない！

頻尿の対策には、ストレスを溜めないことも重要です。

そして、適切な水分補給をする！

尿意が近いからといって、水分の摂取量を抑えようとする人がいますが、これは逆効果なので気を付けてください。水分を制限することは尿の濃度を濃くし、かえって膀胱を刺激することにつながります。水分摂取はメリハリが大切です。日中はしっかり水分を摂取し、夜間の頻尿が気になる方は、就寝2時間前からはコップ1杯程度にしておきましょう。

骨盤底筋トレーニングをする！

頻尿の対策として、骨盤底筋を鍛えるのも効果的です。骨盤底筋は、骨盤内の臓器を支える役割と腹腔を安定させるコルセットの一部としての役割と、排泄をコントロールする役割を持っています。そのため、骨盤底筋を鍛えれば、頻尿の症状を改善できる可能性があるのです。骨盤底筋トレーニング(ケーゲル体操)の仕方を次の機会に紹介いたしますので発行されましたら是非読んでみてください。

一般的な薬物療法としては、抗コリン薬として抗コリン作用により膀胱の過剰な収縮を抑え、神経因性膀胱や過活動膀胱などによる尿意切迫感や頻尿などを改善する薬が有効とされています。 **お悩みの方は一度当クリニックに来院ください。**

健康の知恵袋

秋の健康一言！！

食べ物の美味しい季節ですが、脂肪分の多い食事や食べ過ぎは胃への負担が大きいためだけでなく、肥満や生活習慣病の原因にもなりますよ。常に腹八分目を心がけることが健康の秘訣ですよ！



広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日