

コーディネーター

coordinator

ポケット マニュアル

Pocket Manual



はじめに

このポケットマニュアルは、全国の様々な地域やフィールドで活動する肝炎医療コーディネーターの方々など、肝疾患対策に関わる医療従事者の皆さんが日常業務でご活用いただけるように「予防」、「受検」、「受診」、「受療」、「フォローアップ」などから特に頻度が高いクエスチョンと簡単な答えとポイントを記載しています。

ご自分の業務に見合った内容を選んで「My マニュアル」としてご活用ください。

厚生労働科学研究費補助金肝炎等克服政策研究事業「肝炎ウイルス検査受検から受診、受療に至る肝炎対策の効果検証と拡充に関する研究」研究代表者
佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター 特任教授・センター長

江口有一郎

●執筆協力（順不同、敬称略）

- 小川 浩司（北海道大学病院 消化器内科）
坂本 穰（山梨大学医学部附属病院 消化器内科）
玄田 拓哉（順天堂大学医学部附属静岡病院 消化器内科）
小林 良正（浜松医科大学内科学 第二講座）
野ツ保 和夫（福井県済生会病院内科 肝臓・消化器内科）
小野 正文（高知大学医学部附属病院 内視鏡診療部）
池田 房雄（岡山大学病院 消化器内科）
日高 勲（山口大学医学部附属病院 肝疾患センター）
藤岳 夕歌（佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター）
米澤 敦子（東京肝臓友の会）
本田 浩一（大分大学医学部 消化器内科）
井出 達也（久留米大学 消化器内科）
前城 達次（琉球大学医学部附属病院 第一内科）

●企画制作 キャンサー・ソリューションズ株式会社 ●Illustration いとう ゆみ

肝炎について（予防／受検／受診／治療／フォローアップ）

- ① 肝炎のことで相談したいのですが・・・ 5
- ② B型肝炎やC型肝炎とは何でしょうか？ 7
- ③ 感染しているかどうかはどのような検査をしますか？ 9
- ④ 肝炎ウイルス検査の結果が「陽性」でした。 11
- ⑤ 本当に治療が必要でしょうか？ 13
- ⑥ 治療を受けることになりました。不安でいっぱいです。 15
- ⑦ 一通り治療が終わったので、もう安心ですね！ 17

B型肝炎について

肝硬変について

肝がんについて

- ⑧ B型肝炎は、遺伝するのでしょうか？ 19
- ⑨ 肝硬変と診断されました。 21
- ⑩ 肝がんと診断されました。 23

血液検査について

医療費について

- ⑪ 血液検査で何が分かるのでしょうか？－その① 25
- ⑫ 血液検査で何が分かるのでしょうか？－その② 27
- ⑬ 医療費が心配です。 29

生活について（日常生活／仕事／食事／患者会）

- 14 日常生活で気をつけることはありますか？ 31
- 15 治療をしながら仕事は続けられますか？ 33
- 16 職場には、どう伝えればよいでしょうか？ 35
- 17 治療と仕事を両立するために、相談できる場所がありますか？ 37
- 18 普段の食事で気をつけることはありますか？ 39
- 19 肝硬変と言われています。気をつけることはありますか？ 41
- 20 夜食を勧められました。なぜですか？ 43
- 21 同じ経験をした人の話が聞いてみたいです。 45

B型肝炎フローチャート

C型肝炎フローチャート

- 22 B型肝炎は、どのように進行しますか？ 47
- 23 C型肝炎は、どのように進行しますか？ 48

連絡カード（巻末付録）

患者さんやご家族が体調や心身の変化を記録したり、気づいたことや質問したいことをメモできる「連絡カード」です。患者さんやご家族と肝炎医療コーディネーターをつなげるコミュニケーションツールとして、是非ご活用ください。



1 肝炎のことで 相談したいのですが・・・

A 肝炎医療コーディネーターに
気軽にご相談ください。



● 治療から生活まで、肝臓病に関わる全てを 幅広くサポートする心強い存在です

現在、慢性肝炎から肝硬変や肝がんへ移行する人を減らすことを目標に、さまざまな活動や支援が進められています。その切り札のひとつに、自治体による「肝炎医療コーディネーター」^(※)の養成があります。

肝炎医療コーディネーターは、看護師、保健師、薬剤師、ソーシャルワーカー、自治体職員、職域の健康管理担当者など、さまざまな職種の方が研修を受け、肝臓病の予防・啓発から治療後まで、患者さんやご家族のために多様なサポートをしています。

● どのような相談に乗ってくれますか？

健康診断で「肝炎の検査」と勧められても、何がわかるのかとか、その検査はどこで受けられるのかとか、なぜ受けた方がいいのかなど、わからないことはたくさんあります。

また病気になると、治療のこと、医療費のこと、今後の生活のこと、仕事のことなど、いろいろな悩みや困りごとに直面します。不安を抱えたままでは、検査や治療に対して躊躇してしまうこともあるでしょう。「誰かに相談しよう」という認識すらなかった」など、

※「肝炎コーディネーター」「肝炎サポーター」など、各都道府県によって名称や活動は異なります

病気のことは、なかなか周囲に相談しづらいものです。

「“どうしよう” と悩んでいるときに、そっと背中を押してくれる存在だった」

「病気のことでだけでなく、いろいろな話を聞いてもらうことで精神的に支えてもらった」

「診察時間内では話しきれない悩みなどを聞いてもらえて励みになった」

「肝炎ということで介護施設への入居を断られそうになった際、施設の理解が得られるよう医療ソーシャルワーカーさんと連携して調整をしてくれた」

という声があるように、肝炎医療コーディネーターは、「身近にいる相談相手」として日常生活から療養生活まで幅広い内容をサポートする心強い存在です。

全国71か所の肝疾患診療連携拠点病院内にある「肝疾患相談・支援センター」では、肝炎医療コーディネーターや相談員、肝臓専門医が、電話や面談で相談に対応しています。

その病院を受診していなくても無料で利用できますので、気軽にお問合わせください。

肝疾患診療連携拠点病院の「肝疾患相談・支援センター」を探す

肝疾患 拠点 相談 @@県

検索



<http://www.kanen.ncgm.go.jp/cont/060/center.html>

(国立国際医療研究センター 肝炎情報センター)

2 B型肝炎やC型肝炎とは何でしょうか？

A それぞれB型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスが感染して起こる肝炎で、ともに肝硬変や肝がんのリスクになります。

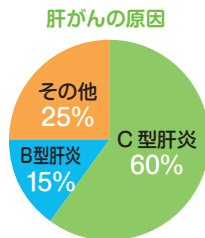
●肝臓の病気＝生活習慣病？

「肝臓病」と聞いて、皆さんはどのようなことを思い浮かべますか？ 食べすぎ・飲みすぎ・運動不足など、生活習慣が原因と想像する方もいることでしょう。確かに、お酒の飲み過ぎによるアルコール性肝障害や、肥満や糖尿病に合併しやすい非アルコール性脂肪性肝疾患（ナッフルディーNAFLD）、非アルコール性脂肪肝炎（ナッシュNASH）など、生活習慣が大きく関係するものもあります。

●肝炎ウイルスとは何ですか？

「肝炎ウイルス」は、人の肝臓の細胞に感染し、肝臓の炎症を引き起こすウイルスです。肝炎ウイルスにはA型からE型までありますが、B型肝炎とC型肝炎は特に注意が必要です。なぜなら、B型肝炎やC型肝炎は、時間をかけて肝硬変や肝がんへと進行するリスクがあるからです。

肝がんの原因として右記のグラフが示す通り、約75%が、B型やC型肝炎ウイルスが原因と言われています。日本国内にはB型およびC型肝炎ウイルスの感染者はそれぞれ約



出典：日本肝臓学会
肝がん白書 平成27年度より

100万人程度と推測されています。どちらも血液や体液を介して感染しますが、本人に心当たりがない間に感染していることも少なくはありません。

A～E型の急性肝炎について知りたい

肝炎情報センター 急性肝炎

検索

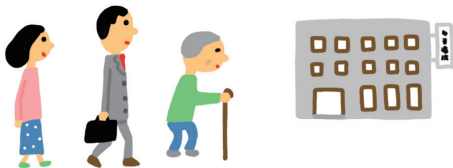
<http://www.kanen.ncgm.go.jp/cont/010/kyuusei.html>



● 自覚症状がないから問題ないでしょう？

肝臓は「沈黙の臓器」とも言われ、病気が進行してもほとんど症状はないため、本人が気づかないうちに肝臓の働きが損なわれていることもあります。

「肝機能の数値に異常がないし、自覚症状もないから問題ないだろう」と思っている、感染している可能性があります。そのまま放置しておくと、長期に渡って肝臓の炎症が続き（慢性肝炎）、肝細胞が壊れることによって肝臓の働きが悪くなり、やがて肝硬変と言われる肝臓が硬くなって、機能不全を起こす状態に進行したり、肝がんに行進したりするリスクも高まります。肝炎ウイルスは、誰が感染していてもおかしくありません。まずは一度、肝炎ウイルス検査を受けてみましょう。



3

感染しているかどうかは どのような検査をしますか？

A 血液検査をします。

●検査は時間も費用もかからないので、まずは受診を。

B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの有無は、血液検査で調べることができます。採血のみですから体への負担が少なく、それほど時間もかかりません。お住まいの地域の保健所（都道府県）や、自治体（市区町村）から指定された医療機関などで受けられますから、自治体のホームページや担当窓口で確認してみてください。保健所では匿名での検査も可能です。

職場で健康診断を受けている方は、検査項目を追加できるようであれば、ぜひ一緒に受けてみましょう。医療機関によっては、平日の夜間や週末に受診できるところもありますし、最近では啓発を兼ねて、地域のお祭りやイベントなどで検査を実施している自治体もあるようです。「忙しいから時間がない」と言わずに、あなたのライフスタイルに合わせたかたちで受けてみましょう。

検査は、お住まいの地域の保健所や、自治体から指定された医療機関などで無料で受けられます。「がん検診受診」の案内と一緒に「肝炎ウイルス検診無料クーポン券」や「肝炎ウイルス検査受診券」などを送付している自治体もあります。肝炎ウイルス検査については、対象年齢や実施時期、利用方法などが異なりますので、詳しくはお住まいの自治体のホームページや担当窓口にご確認ください。

●検査結果は必ず聞きましょう

検査結果は数時間～数週間でわかります。郵送の他、受診した保健所や医療機関などに直接聞きに行くケースも多いようです。

結果を知るのが怖いですか？ 肝炎の治療は、ここ数年で大きく変化しています。治療効果の高い新薬は副作用が少なく、これまで通りの生活を送りながら治療ができますし、医療費の負担が軽減されるよう公的な助成制度も整っています（カード¹³参照）。

早期に発見し、早期に治療をスタートすれば、それだけ肝機能の悪化を食い止め、肝硬変や肝がんへの進行も抑えられます。勇気を出して検査を受けたのですから、肝がん予防のためにも、結果は必ず聞きましょう。結果が陰性であっても「B型肝炎またはC型肝炎ウイルスの検査」を受けたことは必ず記録しておくように。お薬手帳などに結果を挟んでおくのもいいですね。

●脂肪肝にも注意が必要

肝がんの主な原因はウイルス性肝炎ですが、それ以外の原因も増えています。お酒もそのひとつですが、最近増加しているのが「非アルコール性脂肪肝炎（^{ナッシュ}NASH）」^{ナッシュ}。飲みすぎではなく、食べすぎや運動不足などから肝細胞に脂肪がたまり（脂肪肝）、やがて炎症を起こし、徐々に肝臓が硬くなっていく進行性の肝臓病で、肝硬変や肝がんになるリスクがあります。肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症に合併することもある。健康診断などで「太っている」と言われた方、痩せていても甘いものを多く摂っている方は、まずは脂肪肝がないか、腹部超音波検査（腹部エコー検査）を受けてみましょう。

4

肝炎ウイルス検査の結果が「陽性」でした。

A 「陽性」という結果が出たら、肝炎ウイルスに感染している可能性があります。必ず精密検査を受けましょう。

● 肝臓の状態を把握しましょう

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、進行するまで自覚症状があらわれにくいです。知らない間に進行していることがありますので、1度は検査を受けてみてください。

そして、「陽性」という結果が出たら、肝炎ウイルスに感染している可能性がありますので必ず精密検査を受けましょう。「自覚症状がない」「育児や介護で時間が取れない」「今の仕事が一段落してから」などと言って受診を先延ばしにしてしまうと、肝臓の炎症が続いてしまい、肝硬変や肝がんへ進行するリスクが、より高まります。結果が陽性でも、すぐに治療が必要な状態にあるとは限りません。まずは速やかに肝臓病を専門とする「肝臓専門医」がいる医療機関を受診し、あなたの肝臓の「今」の状態を把握し、医師と情報を共有しておくことが大切です。肝臓専門医はインターネットで「日本肝臓学会 肝臓専門医 @@県」などと検索、または肝疾患相談・支援センターにお問合せください。

● どのような検査をしますか？

精密検査には、血液検査や画像検査（超音波検査等）が含まれます。血液検査では、肝機能の状態をさらに詳しく調べたり、ウイル

スの量や型を調べたりします。超音波検査では、腫瘍の有無や脂肪の沈着など、血液検査だけでは判断しづらい部分を画像として確認します。

●どこで検査を受ければいいですか？

精密検査は、お近くの専門医療機関で受けましょう（紹介状が必要な場合があります。また紹介状がない場合は別途費用が必要な場合がありますので、受診前にお問合せください）。なお、肝炎医療ナビゲーションシステムで肝疾患診療連携拠点病院や専門医療機関を検索できます。検査は保険診療で行われるため、費用の自己負担がありますが、（自治体のホームページで「肝炎 精密検査 医療機関 @@県」などと検索したり、担当窓口で調べれば、初回の精密検査費用の助成を利用することができます。助成申請をする際には、医療機関の領収書や診療明細書、検査結果通知など必要な書類がいくつかあります。申請期間も決まっていますので、詳しくは肝炎医療コーディネーターや、精密検査を受診する医療機関などにお問合せください。

肝臓の専門医を探す

日本肝臓学会 肝臓専門医 @@県

検索

https://www.jsh.or.jp/medical/specialists/specialists_list



肝疾患診療連携拠点病院の「肝疾患相談支援センター」を探す

肝疾患 拠点 相談 @@県

検索

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/cont/060/center.html>
（国立国際医療研究センター 肝炎情報センター）



5 本当に治療が必要でしょうか？

A 治療が必要かどうか、まずは一度「肝臓専門医」に相談してみましょう。病気が進行したり、からだの負担が大きくなる前に治療を受けましょう。

●未治療で終わらないように

精密検査を受けて、治療が必要な状態にあっても、未治療の方がB型肝炎で約90万人、C型肝炎で約80万人いると推定されています（日本肝臓学会 肝がん白書 平成27年度より）。「忙しいから」、「体調に問題がなく、特に治療が必要と感じないから」など、さまざまな理由で治療への一歩を踏み出さない方、知識不足から「治療が必要な重大な病気」という認識が薄い方もいるようです。

病気が進行してしまうと、治療が長引き日常生活や仕事にも支障が生じます。身体的にも経済的にもどんどん負担が大きくなっていきます。そうなる前に、まずは相談してみましょう。肝臓病に特化した「肝臓専門医」のいる病院に相談するのがよいでしょう。肝疾患相談・支援センターに問い合わせるのもひとつの方法です。



●あなたの「知りたいこと」が、ここにあります

病気に関する正しい知識を得ることは大切です。信頼できる情報や、治療について詳しく知りたいと思ったときには、各都道府県にある肝疾患診療連携拠点病院内の「肝疾患相談・支援センター」を利用してみましょう。その病院を受診していなくても無料で相談できます。肝臓病教室など、定期的に勉強会を開催している病院もありますから、病気の理解を深めるために参加してみるのもよいですね。

「家族が“C型肝炎”と診断されてもピンと来ませんでした」

「治療が必要という認識が正直なかったです。でも、病気のことを知れば知るほど、“これはしっかり治療をしなくては！”という気持ちになりました」

C型肝炎患者さんとお家族の言葉にもあるように、せっかく早期発見できても、治療を受けずに放置してしまうと症状が進み、この先、入院や手術など、身体的にも経済的にも負担が大きくなることも考えられます。

B型肝炎・C型肝炎は、肝がんのリスク要因のひとつとして明確だからこそ、未治療のままで終わらせるのではなく、必要になった段階で、きちんと治療を受けるようにしましょう。

6 治療を受けることになりました。 不安でいっぱいです。

A 医療費のこと、お仕事のこと、入院の有無、副作用のことなど、さまざまな不安があるでしょう。たくさんの専門家がサポートしていくので安心してください。

● かかりつけ医と肝臓の専門医

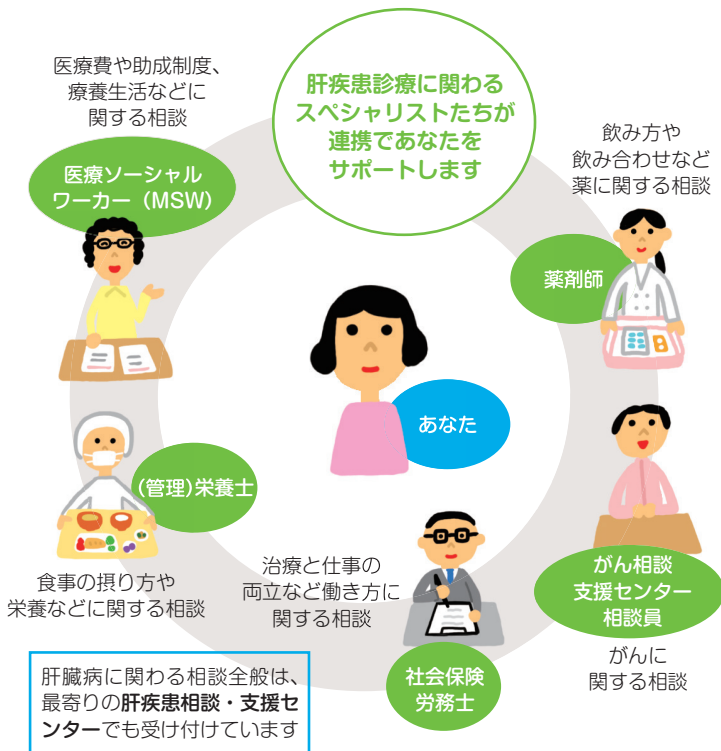
肝炎の治療は、かかりつけ医と肝臓の専門医が連携した「診療連携」で行われます。かかりつけ医は、定期的な血液検査や体調管理など、日常的な診察を行いながら治療を進めていきます。肝臓の専門医は、詳しい検査をしたり、治療方針を決めたり、3～6ヶ月に一度など、治療効果や副作用などを専門的な立場から確認し、かかりつけ医と情報を共有しながら治療を支援します。専門医のいる医療機関が遠方で通院が難しい場合でも、自宅や職場近くのかかりつけ医と連携することで、治療をスムーズに進めることができます。

● 治療法は進化しています

B型肝炎、C型肝炎ともに、治療は年齢や発がんリスク、過去の治療歴、ライフスタイルなどを考慮しながら進めていきます。従来からある注射薬は使わずに、効果が高く、副作用も少ない飲み薬だけの治療法も出てきました。副作用が少なく治療を続けられなかった方や、高齢のため定期的な通院が難しい方でも治療可能となったのです。

入院の有無や副作用のことだけではなく、治療を進めるうえで、

不安に思っていること、困っていることなどがあれば、1人で悩まず、肝炎医療コーディネーターや周りの医療者などに遠慮なく相談してください。安心して治療が受けられるよう、たくさんの専門家があなたをサポートしていきます。



7

一通り治療が終わったので、 もう安心ですよ！

A 定期的に肝臓の状態を診ていくことが不可欠です。

●治療が終われば「完治した」と思っている？

C型肝炎は、飲み薬の治療を約2～3ヶ月間続けることで、高い確率で肝炎ウイルスを消せるようになりました。またB型肝炎は飲み薬の治療で血液中のウイルスを押さえ込んで、肝炎を鎮めることができます。しかし、肝硬変や肝がんのリスクはすぐに「ゼロ」になりません。またウイルスが検出されなくなっても、傷んだ肝臓が元通りのきれいな肝臓に戻るには時間がかかるので、その間は肝がんの発症リスクは残ってしまいます。

治療後も、定期的に肝臓の状態を診ていくことが不可欠です。定期的に検査を受けていれば、もし異変があった場合にも、早期に治療をスタートすることが可能です。③、⑥でも触れたように、肝炎の治療はここ数年で大きく変化しています。一通りの治療が終わったからこそ、肝臓をよい状態に保っていきましょう。

なお、自治体によって助成金額は異なりますが、ウイルス性肝炎に対する定期検査費用の助成制度があります（カード⑬参照）。治療後の経過観察も対象ですから、この制度を利用して、必ず定期検査を受けるようにしましょう。

●治療から遠ざかっているあなたへ

10年、20年と長期に渡って肝炎と向き合ってきた方、「10年

以上前に治療を受けたが、思うように効果が出なかった」「副作用がつかなくて治療を続けられなかった」と、途中で治療を諦めてしまった方もいることでしょう。

医療は日進月歩。新しいお薬がどんどん開発されていますから、今ならあなたに合ったお薬もあるかもしれません。注射ではなく、飲み薬での治療も可能となり、お仕事が忙しい方や高齢の方など、通院が難しい方でも無理せず新たな治療をスタートできるようになってきました。

肝疾患相談・支援センターといった相談窓口や、医療費助成など、以前と比べてサポート環境も整ってきていますから、この機会に医療機関を受診してみませんか？

肝炎医療コーディネーターにも、お気軽にご相談ください。



8

B型肝炎は、 遺伝するのでしょうか？

A 遺伝はしません。B型肝炎は、ワクチンで予防もできます。

●母子感染について

母子感染は、B型肝炎ウイルスに感染したお母さんの血液が、主に出産時に産道において赤ちゃんの体内に入ることにより起こります。「遺伝ではない」ということを正しく知っておいてください。過去に感染の原因であった母子感染は、母子感染対策によって激減しました。なお、B型肝炎ウイルスに感染したお母さんも、ご自分の肝臓の状態の精密検査や定期検査を受けることは不可欠です。



B型肝炎の母子感染に関してお母さん、お父さんに知っておいて頂きたい事については、肝炎情報センターの「B型肝炎の母子感染について」に詳しく記載があります。

母子感染について知りたい

肝炎情報センター B型肝炎の母子感染について

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/category/boshi.html>

検索



●B型肝炎はワクチンで予防を

2016年からは、B型肝炎ワクチンの定期接種が始まりました。大切な赤ちゃんを守るために、必ず決められたスケジュールで予防

接種を受けるようにしましょう。詳しくは、肝炎医療コーディネーター、お住まいの地域の保健所や医療機関などで相談してみてください。

保育施設におけるウイルス性肝炎対策については、以下に詳しく記載があります。

保育の場において気をつけること

保育の場 ウイルス性肝炎の感染予防

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/user/hoiku.html>

検索



保育所における感染症対策ガイドライン 2018

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000201596.pdf>

検索



※2018年に改訂されたガイドライン。B型肝炎ワクチン接種に関する重要性を含めた重要な情報が記載されています。

● B型肝炎の新規感染について

最近、新たにB型肝炎に感染する若い世代が増加しています。原因としては、タトゥ（入れ墨）やピアスの穴あけ、注射器の使いまわし、性交渉などが考えられています。感染は、B型肝炎ワクチンを接種することで予防することができますが、不特定多数との性交渉は、他の感染症から身を守るためにも避けましょう。

B型肝炎と比較すると、性交渉によってC型肝炎に感染するリスクは低いですが、パートナーへの感染を防ぐためにも、コンドームは必ず使用してください（C型肝炎を予防するワクチンはありません）。

9

肝硬変と診断されました。

A 症状が進まないよう、今の状態を保つことが大切です。

●肝硬変とは？

慢性肝炎では、長い間肝臓に炎症が続くことにより、徐々に肝細胞が壊れて肝臓が硬くなっていきます（線維化）。肝硬変は、それが進行した状態で、本来は肝臓の組織検査によって診断されますが、さまざまな検査を組み合わせることで肝硬変へ進行しているかどうかを推定することができます。

症状が特に出ていないとき（代償性肝硬変）は、基本的には原因（ウイルス性、アルコール性、非アルコール性など）に対する治療を行います。症状があらわれたとき（非代償性肝硬変）は、食事療法や栄養療法などを行いながら、肝臓の状態を保っていくようにします。肝臓の働きの程度は、下記の通り分類されます。

チャイルド・ピュー（Child-Pugh）分類

出典：日本肝癌研究会 臨床・病理
原発性肝癌取り扱い規約第6版、金原出版

	1点	2点	3点
脳症	なし	軽度	時々昏睡
腹水	なし	少量	中等量
血清ビリルビン (mg/dL)	2.0未満	2.0-3.0	3.0超
血清アルブミン (g/dL)	3.5超	2.8-3.5	2.8未満
プロトロンビン活性 (%)	70超	40-70	40未満

各項目のポイントを加算し、その合計点で分類。

A：5～6点 代償性…この状態を保つことが大切です。

B：7～9点 代償性から非代償性への過渡期…合併症がみられる場合があります。

C：10～15点 非代償性…さまざまな合併症があらわれるので注意が必要です。

●かゆみがひどくて集中できません

肝機能の低下により、かゆみで悩む患者さんは多いようです。見た目には異常がないのに、かゆみがひどくて「集中できない」「夜も眠れない」という方もいます。保湿剤やかゆみを抑える外用薬や内服薬を使用することで、症状を和らげることができます。最近では肝臓病のかゆみを抑える効果の高い内服薬も登場しています。まずは医師にご相談ください。皮膚に刺激をあたえないよう、肌に優しい衣服や寝具を使用する、長湯や熱いお風呂、過度の暖房も控えるなどの工夫も。保湿剤の使い方、塗り方のコツなどは薬剤師にもご相談ください。



●むくみが出たときには

肝臓病が進行し、血液中のたんぱく質の濃度が低くなり、皮下組織に水分がたまることから、むくみが生じることがあります。食事による塩分摂取が多いことも原因です。またお腹に水が溜まる（腹水）こともあります。足がむくんでいる、お腹が出てきた、尿の量が減っているなどの症状があれば、医師にご相談ください。利尿薬というおしっこの量を増やすお薬による治療の他、減塩メニューの提案など、管理栄養士からのサポートも受けながら対処していきましょう。

10 肝がんと診断されました。

A 病気をよく理解して、納得した治療を受けていきましょう。また誰でもたくさんの不安で落ち着かない気持ちになりますから、心のケアも大切です。

●肝がんの治療法は？

肝がんの治療は、肝障害度や腫瘍の数、がんの大きさなどによって異なりますが、手術、焼灼療法、肝動脈塞栓療法が中心となり、症状によっては放射線治療や化学療法（抗がん剤治療）も行われます。納得した治療をするために、担当医とは別の第三者の専門医に意見を求めるセカンドオピニオンを受けることも可能です。

肝がんの病期分類

	T1	T2	T3	T4
①腫瘍が1つに限られる ②腫瘍の大きさが2cm以下 ③脈管（門脈、静脈、胆管）に広がってない	①②③ すべて合致 	2項目合致 	1項目合致 	すべて合致せず 
リンパ節・遠隔臓器に転移がない	I 期	II 期	III 期	IV A期
リンパ節転移はあるが遠隔転移はない	IV A期			
遠隔転移がある	IV B期			

出典：日本肝癌研究会 臨床・病理 原発性肝癌取り扱い規約第6版，金原出版より一部改変

肝がんは、肝炎ウイルスなどで傷害を受けた肝臓に発生するため、治療後も再発するリスクが高いと言われています。定期的に検査を

行うことで、再発しても早期のうちに発見でき、早期治療へとつながります。

●心のケアも大切に

「C型肝炎なので覚悟はしていた」という方もいますが、がんと診断されると大きなストレスを受けます。不安で何も手につかない、よく眠れない、食欲がない、涙が止まらない、イライラする…といったことは、誰にでも起こりうることです。ショックなのはご家族にとっても同じです。

時間が経ち、少し気持ちが落ち着いてきたら、これから受ける治療のことなどを整理していきましょう。心がつらい状態が続くようであれば、心療内科医や精神腫瘍医など、がんと心のケアの専門家を頼ることもひとつの方法です。

●がん相談支援センターを利用しよう

肝疾患相談・支援センターやがん診療連携拠点病院にある「がん相談支援センター」では、がんに関するさまざまな相談が無料でできます。困ったときの「相談先リスト」のひとつに加えておいてください。

がん診療連携拠点病院の「がん相談支援センター」を探す

がん情報サービス がん相談支援センター

検索



<https://hospdb.ganjocho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

(国立がん研究センター「がん情報サービス」)

11 血液検査で 何が分かるのでしょうか？－その①

A 肝臓の状態を知るために、さまざまな項目を確認していきます。

●血液検査で何が分かるの？

肝臓は、自覚症状があらわれにくい「沈黙の臓器」と言われています。肝臓の状態を知るために血液検査を行います。主に下記の項目をチェックしていきます。

肝細胞の状態をチェック

AST (GOT)	基準値 10 ～ 40U/L
ALT (GPT)	基準値 5 ～ 40U/L

肝臓の細胞に含まれている酵素で肝臓の細胞が壊れると血液中に出てきます。肝炎の程度を反映しこの値が上昇します。肝臓病があっても基準値内のこともあります。

肝細胞の障害・胆汁の流れをチェック

γGTP	基準値 男性 70U/L以下 女性 30U/L以下
------	---------------------------

肝臓で作られる酵素でたんぱく質の分解や合成をする働きがあります。肝臓や胆管の細胞や胆汁中に存在します。肝臓病により肝機能が低下して胆汁の流れが悪くなったり胆管細胞が壊れるとこの値は上昇します。また、アルコール多飲や薬物などが原因で過剰に作られても高くなります。

ALP (アルカリフォスファターゼ)	基準値 115 ~ 359U/L
-----------------------	------------------

肝臓や腎臓、腸粘膜、骨などで作られる酵素で、肝臓で処理されて胆汁中に排泄されます。胆石や胆管炎、胆管がんなどで胆管がふさがれて胆汁の流れが悪くなったり（胆汁うっ滞）、肝臓の機能が低下したりすると、胆汁中のALPが逆流して血液中に流れ込み、検査値が上昇します。

T-Bil (総ビリルビン)	基準値 0.3 ~ 1.2mg/dL
----------------	--------------------

古くなった赤血球が壊れるときに作られる色素で黄疸の原因となります。胆汁の流れが妨げられたり、肝臓の働きが低下したりすると高くなります。

※基準値は主に日本肝臓学会編肝臓専門医テキスト（改訂第2版）を参照していますが、検査機器や検査機関によって異なることがあります。



12 血液検査で 何が分かるのでしょうか？－その②

A 肝臓の状態を、より細かく確認していきます。

●肝機能やがんの疑いなども

血液検査には、肝細胞の状態や肝細胞の障害・胆汁の流れだけではなく、肝機能やがんの疑いなどを調べる項目も含まれています。肝臓の状態を知るために、より細かくチェックしていきます。

肝機能をチェック

Alb（アルブミン）	基準値 4.0 ～ 5.0g/dL
肝臓で作られるたんぱく質の代表です。肝臓病が進行し肝機能が低下するとこの値が低下します。	

Che (コリンエステラーゼ)	基準値 男性 242 ～ 495U/L、 女性 200 ～ 459U/L
肝臓で合成される酵素です。血液中のChe値が低いときには、低栄養状態あるいは肝臓病が進行して肝臓のたんぱく合成能が低下している可能性があります。逆にChe値が高い時には高栄養状態や蛋白合成能が上昇している可能性があり、脂肪肝の可能性が考えられます。	

PLT（血小板）	基準値 $13.1 \sim 36.2 \times 10^4 / \mu\text{L}$
血液中の成分で、出血を止める働きをしているので、数が減少すると出血しやすくなります。肝臓病が進行し、肝臓が硬くなってくると血小板数が徐々に減少します（ただし、血小板数が減少する病気は他にも数多くあります）。	

PT (活性値%)	基準値 80～100% (凝固時間：9～11秒)
-----------	--------------------------

肝臓が合成する血液凝固因子のひとつである、プロトロンビンの活性を測定したものです。肝機能が低下すると、血液中のプロトロンビンが減少して、血液が固まるのに時間がかかるようになり、活性値も低下します。

ヒアルロン酸	基準値 50ng/mL以下
IV型コラーゲン7S	基準値 6ng/mL以下
M2BPGi	基準値 1.00未満
オートタキシン	基準値 男性 0.91以下、女性 1.27以下

肝臓病が進行すると肝臓が硬くなる（線維化）ことがあります。これらは一般に「線維化マーカー」と言われており、肝臓病が進行し肝臓が硬くなるとこの値は上昇します。

がんの疑いをチェック

AFP	基準値 10ng/mL以下
PIVKA-II	基準値 40.0mAU/mL未満 (EIA法、ECLIA法)、 1 μg/mL (ラテックス凝集法)
AFP-L3分画	基準値 10%未満

がんが産生する物質で一般に「腫瘍マーカー」と言われています。これらは肝がんの診断や治療効果判定に用いられます。いずれのマーカーも肝がんの早期には上昇しないこともあります。また、AFPやPIVKA-IIは慢性肝炎や肝硬変でも上昇することがあります。なお、ワーファリンを飲んでいる方はPIVKA-IIは高値となるため結果の判定には注意が必要です。

※基準値は主に日本肝臓学会編肝臓専門医テキスト（改訂第2版）を参照にしており、線維化マーカー等一部のものについては佐賀大学医学部附属病院で採用している値を記載していますが、各施設で利用されている検査機器や検査機関によって異なる場合がありますのでご注意ください。

13 医療費が心配です。

A 治療や検査にかかる費用を軽減する制度があります。

●助成制度の利用で経済的負担の軽減を

各自治体では、公的医療保険（健康保険、国民健康保険など）に加入している方を対象に、B型・C型肝炎ウイルスへの感染を原因とする慢性肝炎等の検査や治療にかかる費用を助成しています。医療費の不安を少しでも減らして治療を受けられるこの制度をぜひ利用してください。

肝炎治療医療費の助成制度

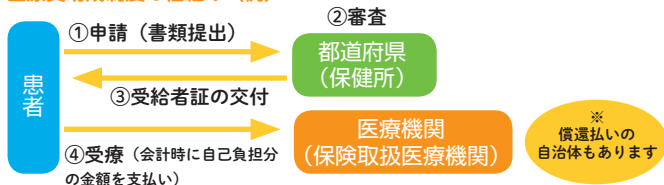
対象：インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療及び核酸アナログ製剤治療の費用（薬剤費、診察費、入院費等）

自己負担の上限額（月額）

2018年8月時点

世帯の市町村民税 課税年額	自己負担の上限額（月額）
235,000円 未満	10,000円
235,000円 以上	20,000円

医療費助成制度の仕組み（例）



●治療が終わった後も医療費の助成制度があります

治療が終わった後も定期的に肝臓の状態を診ていくために、対象となる検査項目の費用が助成される制度があります。

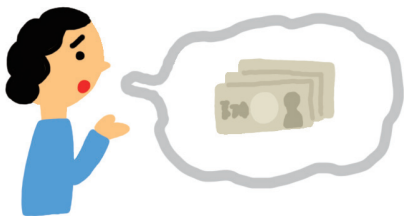
肝炎定期検査費用の助成制度

対象：肝炎ウイルスが原因の慢性肝炎・肝硬変、肝がんと診断された方（治療後の方も含む）、肝炎治療医療費の助成制度の利用中の方は除く。

肝がん・重度肝硬変の入院医療費の助成制度（2018年12月から）

対象：B型・C型肝炎ウイルスに起因する肝がんや非代償性肝硬変と診断された方で感染原因は問いません。年収が約370万円未満など一定の要件を満たした患者さんと、1年以内に4月以上、入院医療費が高額療養費の自己負担上限額を超えた場合に、4月目から自己負担が1万円に軽減されます。

いずれの助成制度も、所得制限や申請のためのいくつかの必要な書類があります。詳しくは、肝炎医療コーディネーター、お住まいの地域を管轄する自治体や保健所、病院の相談窓口（ソーシャルワーカー）にご相談ください。



14 日常生活で気をつけることはありますか？

A 血液や体液に接触する機会をできるだけ減らすことが大切ですが、必要以上に心配することはありません。

●日常生活で気をつけること

肝炎ウイルスは、血液や体液を介して感染しますので、かみそりや歯ブラシ、ピアスなど、血液が付着している可能性のあるものを他の人と共有することは避けましょう。けがをした時は、傷口に他の人が触れないよう、絆創膏やガーゼなどで覆うとよいでしょう。また、感染した方の血液が付着した衣類を洗濯する場合は、まずは漂白剤につけ、その後しっかり水で洗い流し、他の洗濯物とはわけて洗濯するようにしましょう。会話や握手、会食、シャワーや入浴（明らかに出血している人がいない場合）などの日常生活で感染することはありません。

なかには「家族から腫れものに触るような態度をとられて傷ついた」という方もいます。日常生活においては必要以上に心配しないよう、ご家族も配慮が必要です。

肝疾患相談・支援センターでは、日常生活に関するさまざまな相談も無料でできます。

日常生活における注意点について知りたい

肝炎 日常生活の場での注意点

検索

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/category/nichizyou.html>



高齢者施設 肝炎対策

検索

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/user/koureisha.html>



肝炎ウイルスに感染する可能性のない行為



食器の共有



会話や
握手

OK



トイレやシャワー
浴室の共有

肝炎ウイルスに感染する可能性のある行為



かみそりや歯ブラシ、
ピアスなどの共有



タトゥー
(入れ墨)

NG



注射器の使いまわし

15 治療をしながら 仕事は続けられますか？

A 辞めないで！ 治療と仕事を上手に両立していきましょう。

●即断即決は避けましょう

肝炎の治療は、副作用の少ない飲み薬が主となるなど、身体への負担が軽減されてきています。入院ではなく外来中心となり、治療をしながら仕事を続けることが可能となってきました。

医師は、患者さんの仕事内容について詳しい情報がないため、仕事ではなく、治療のスケジュールを優先してしまうことがあるかもしれません。患者さんのなかにも、「治療に専念するために仕事を辞めてきた」とおっしゃる方もいます。

肝炎に限らず、肝疾患においては定期的に通院する必要はありますが、仕事をすぐに辞めることはありません。即断即決は避けましょう。

●相談してみることが大事

治療と仕事を両立するために、まずは、医師やお近くの肝疾患相談・支援センター、肝炎医療コーディネーターに相談してみましょう。

どのような仕事に就いているか（営業職で外回りが多い、接客業で立ち仕事が多い、出張や残業が多い、シフト制で勤務が不規則など）、働くうえでどのような配慮が必要になるのか、今後の見通しなど、予め医師と共有しておくことが大切です。平日の朝一や夜

間、土・日など、業務に支障のない時間帯に受診が可能かも、あわせて確認しておくといいですね。

職場から意見書の提出を求められたら、医師には「どのような働き方が望ましいか」「仕事するにあたり気をつけること」などを、具体的に記載してもらいましょう。業務内容や、「働くこと」に対する患者さんの思いも、医師や肝炎医療コーディネーターと共有しておくことが大切です。「忙しい医師に自分の仕事のことなんて聞きにくいなあ」という方は、まずは、お近くの肝疾患相談・支援センターに相談するのもよいでしょう。

医師や肝炎医療コーディネーターと確認しておくこと

- 治療期間はどのくらいですか？
（治療中、経過観察中の通院の頻度 など）
- 副作用や合併症はありますか？ 生活や仕事のうえでどのような点に気をつければよいですか？
- 職場で配慮が必要なことはありますか？
（出張や不規則な勤務は避けるなど具体的に）



16 職場には、どう伝えればよいでしょうか？

A 上手にコミュニケーションを取っていきましょう。

●「すれ違い」を防ぐために

B型肝炎やC型肝炎は、感染症ということもあり、職場に病名を伝えたことにより差別を受けたり、偏見の目で見られるようになったりすることが少なからずあるようです。そのため、病名を伝えずに働き続けている方もいらっしゃいます。通院のため定期的に仕事を休む必要がある場合「直属の上司のみ」、「上司と人事担当者」など、範囲を決めて伝えている方もいます。

肝がんなど、入院をとまなう治療が必要となった場合は、同僚や部下にも業務上の協力や配慮をお願いすることが出てくるかもしれません。肝硬変の症状がある場合は、倦怠感や食欲不振、記憶力の低下や瞬時の判断の遅れなどがあらわれることもあり、場合によっては業務負担の軽減や配置転換などが必要になることもあるでしょう。

大切なのは、病名を伝えるのではなく、配慮してほしいことや仕事に対するあなたの気持ちを具体的に伝えることです。思いの「すれ違い」を防ぐためにも、どのよ



うに職場内で上手にコミュニケーションをとっていけばいいかなども、お近くの肝疾患相談支援センターに相談しましょう。

●疲れはたまっていますか？

「最近、仕事が忙しかったから…」と、疲れが続いている方。寝起きが悪い、身体がだるいなど、仕事の疲れが原因のようにみえますが、実は肝機能の低下で起こっている症状かもしれません。過度の安静は必要ありませんが、可能であればこまめに休憩をとる、十分な睡眠をとるなどして、身体を休めるようにしましょう。



●ひとりで悩まないで

職場への相談の方法や治療と仕事の両立などで不安や悩みがあれば、肝炎医療コーディネーターやお近くの肝疾患相談・支援センターに相談してみましょう。あなたの「働く^{はたら}」をサポートするために、医師やソーシャルワーカーなどと連携しながら、さまざまなスタッフや機関へ橋渡しをします。どのような働き方がベストなのか、一緒に考えていきましょう。

17 治療と仕事を両立するために、相談できる場所はありますか？

A さまざまな機関が、あなたの「働く」をサポートします。

●あなたらしい働き方を見つけましょう

治療と仕事が両立できるよう、多くの専門家がさまざまな角度からあなたの「働く」をサポートします。あなたらしい働き方を見つけるためにも、これらの機関を上手に利用していきましょう。

産業保健総合支援センター

- ・治療にあわせた働き方を検討したい、今後の働き方について誰かに相談したい…など、治療と仕事に関する相談ができます。
- ・産業医など、産業保健スタッフのいない企業からの相談も受けつけています。

障害者職業センター／障害者就業・生活支援センター

- ・肝疾患による難病や障害をお持ちの方が、治療と仕事の両立や職場復帰に向けて相談できます。

ハローワーク（長期にわたる治療等が必要な疾病をもつ求職者に対する就職支援事業）

- ・病気を理由に仕事を辞めた方に、ハローワークが新たな職探しをサポートします。ハローワークが病院に出張して無料相談会を行うことも。必要な資格などを取得するための職業訓練も行っています。

社会保険労務士

- ・全国47都道府県社会保険労務士会は、労働条件や休暇制度、解雇、人事、配置転換など、働き方に関する相談を受けつけています。病院によっては、社会保険労務士の出張無料相談会を開催しています。

社会保険労務士を探す

全国社会保険労務士会連合会 社労士会リスト

<https://www.shakaihokenroumushi.jp/>

検索



両立支援促進員

- ・患者さんの同意のもと、医療機関（医師、ソーシャルワーカーなど）と企業（人事労務担当、産業保健スタッフなど）が治療や勤務に関する情報を共有しながら、治療と仕事の両立をサポートします。両立支援促進員は各都道府県の産業保健総合支援センターに配置されています。

一般社団法人CSRプロジェクト

- ・がん治療にともなう就労や、再就職に関する不安などを相談できます（採用に関する相談は受けつけていません）。がんを経験した社会保険労務士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントなどが相談に応じます。相談日や申込方法などはホームページから。

患者会が催している就労相談先を探す

CSRプロジェクト

<http://workingsurvivors.org/>

検索



18

普段の食事で気をつけることはありますか？

A バランスのとれた食事を心がけることが大切です。ご自分に合った食事については、管理栄養士に相談してみましょう。

●栄養バランス＋おいしく・楽しく

「何を食べれば肝臓によいのか？」と考えていては、せっかくの食事もおいしく感じられません。また、ご家族にとっては「何を作ればいいの？」と悩むことで、調理が負担に感じることもあるでしょう。

油ものや塩分は控えるなど、肝臓に負担をかけないよう気をつけることは大切ですが、栄養バランスのとれた食事を、規則正しく、おいしく楽しく食べられるよう心がけましょう。食べすぎ・飲みすぎは、肝臓に大きな負担をかけるだけではなく、脂肪肝の原因にもなりますので注意が必要です。ぜひ肝臓専門医に相談して管理栄養士によるアドバイスを受けてみましょう。

●しじみ＝肝臓によい？

C型肝炎の患者さんの場合、鉄分が肝臓に多く蓄積されると、かえって肝細胞が傷ついてしまいます。「肝臓によい」とよく耳にするウコンやしじみ、また、牛肉やマグロ等の



赤身、牛や豚のレバーなどは、鉄分の吸収がよいためとりすぎに注意した方がよいでしょう。また治療でC型肝炎が完治した人は、鉄分の制限はありません。

「肝臓のために何かできることを！」との強い思いから、健康食品やサプリメントを試してみたいという方も少なくないようです。家族や友人などが勧めてくることもあるでしょう。成分によっては薬との飲み合わせが悪く、治療の妨げになったり、かえって肝臓に負担をかけてしまったりすることもありますので、それらを購入したり、摂る前には、必ず肝臓専門医や薬剤師にご相談ください。

●お酒は飲んでもいい？

治療中の飲酒は控えてください。「お酒の席ではノンアルコールビール」と、この機会に禁酒した方もいるようです。治療後の飲酒については肝臓専門医や管理栄養士にご相談ください。



19 肝硬変と言われています。 気をつけることはありますか？

A いくつかの工夫が必要です。

●便秘にご用心！

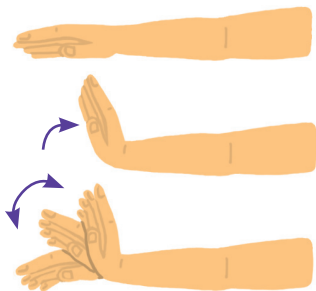
肝硬変は、症状が特に出ていないとき（代償性肝硬変）と、症状があらわれたとき（非代償性肝硬変）では食事の工夫が異なります。いずれの段階でも、たんぱく質をしっかり摂ることが重要ですが、非代償性肝硬変患者さんは、状態によっては一時的にたんぱく質を制限する場合があります。

肝硬変などで肝機能が低下するにつれて、主に腸内細菌から作られるアンモニアが処理できなくなり、血液の中のアンモニア濃度があがってしまいます。特に便秘になるとアンモニア濃度が上昇する原因となり、その結果、肝性脳症と言われる精神・神経症状が出てくる場合があります。具体的には、生活リズムが逆転する、時間や場所・置いてあるものが分からなくなる、字を書いたり計算をしたりすることが難しくなる、周囲に無関心になる、といった症状があらわれたら注意が必要です。

これらの初期症状は認知症と似ているため「肝性脳症」と気づかない場合もありますが、症状が進むと意識を失い、昏睡状態になることもあります。



こんな症状はありませんか？



腕を伸ばした状態で、手のひらを手の甲の方に十分に曲げたまま、しばらく姿勢を保つと、曲げた手のひらがピクピクッと羽ばたくような動き（はばたき振戦）があれば、すぐに医師に相談してください。

血液中のアンモニア濃度が上がらないために、便通は1日2～3回が理想と言われています。適度な運動は、体だけではなく、心のリフレッシュにもよいですね^(※)。便秘の傾向にあれば、十分な食物繊維の摂取だけではなく、便通をお薬で調整する必要がありますので、たかが便秘…と軽く思わず、医師や薬剤師に相談してみてください。

※運動をして体の筋肉を保つことは肝臓にとって大切なことですが、肝性脳症や症状が進んだ肝硬変では、医師と相談して運動の内容を決めましょう。

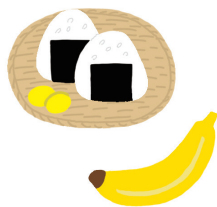
20 夜食を勧められました。 なぜですか？

A 夜中から朝方にかけてのエネルギー不足になるのを防ぐためです。

●夜食のススメ

1日3食、規則正しく食事を摂ることは大切ですが、肝機能の状態によっては、食べ方に工夫が必要です。進行した肝硬変の場合、肝臓は栄養を貯めておくことができなくなり、食事を摂らない就寝中、エネルギー不足になることがあります。それを補うために、朝・昼・晩では1度に食べる量を減らし、その分、200kcal程度の夜食(Late Evening Snack)を摂ることが勧められることがあります。

おにぎりやサンドイッチ、スープやバナナなど簡単なもので大丈夫です。就寝前ですので、くれぐれも食べすぎには気をつけてください。



●夏（6月～10月）の刺身は控えめに

肝硬変の患者さんは、刺身などの生魚には注意が必要です。特に夏、海水温が上昇すると、魚介類にビブリオ・バルニフィカスという海水に生息するビブリオ菌の一種が増殖し、この菌を含んだ魚介類を食べると筋肉に重度の感染症を起こし、命にかかわることもあります。

暖かい季節には魚介類の生食を控えることをお勧めします。

●肝臓病の食事については（管理）栄養士に相談を！

たんぱく質や脂質の摂取量、減塩の仕方、お刺身を食べてよいかなど、食事療法に関する悩みや困りごとは（管理）栄養士がサポートします。医師や看護師、薬剤師、（管理）栄養士などが連携し、患者さんの栄養面をサポートする「肝臓病教室」や「栄養サポートチーム」がある病院もありますので、肝炎医療コーディネーターにもお気軽にご相談ください。

●アルブミンとは？

血液中の主なたんぱく質のひとつで、血液の水分を血管内に保つ「浸透圧」の維持をはじめ、生きていくために不可欠なものです。肝硬変になるとアルブミンの材料であるアミノ酸の合成能や貯蔵能が低下し、血液中のアルブミン値も低下します。慢性肝疾患の場合は、3.5g/dL以下になると肝硬変が疑われ、さらに低下すると、血管内に水分を保てなくなり、腹水や浮腫といった症状がみられます。

●分岐鎖アミノ酸（BCAA）とは？

体の中で作ることができないため、食事などから摂取する必要があるアミノ酸を必須アミノ酸といい、このうちロイシン・イソロイシン・バリンの3つを分岐鎖アミノ酸（BCAA）と言います。肝硬変など肝予備能が低下すると筋肉が肝臓の働きを助けますが、その時に筋肉はBCAAを消費するため肝硬変などでは不足しがちです。BCAAを補充することでアルブミン値や腹水の改善、アンモニアの解毒による肝性脳症の改善だけではなく、生存期間の延長や肝がんの発生を抑える効果が報告されています。

21 同じ経験をした人の話が聞いてみたいです。

A 悩みや不安な気持ちを仲間と分かちあいましょう。

●同じ経験をした仲間だからこそ

治療を受けることになっても「病気のことを誰にも言えない」「相談できない」と、つらい気持ちをひとりで抱え込んでいる方、「言っても理解されない」「差別や偏見の目で見られる」と、何十年も病気のことを隠し続けているという方など、精神的につらいと感じている方は少なくないようです。なかには病気を理由に「恋愛や結婚、出産は諦めている」と、将来に悲観的になっている方もいます。

患者会や患者支援団体では、同じ病気を経験した仲間たちが、情報交換をしたり、悩みやつらさを分かち合ったりする場を設けたり、電話相談を受けつけたりしています。

話をすることで悩みが整理され、解決の糸口が見つかることもあるでしょう。

●治療への一步を踏み出すきっかけに

肝疾患診療連携拠点病院など肝疾患の専門医療機関や患者会などで開催される勉強会では、仲間たちと直接出会えるだけでなく、新しい治療法など最新の情報を得ることもできます

最近では、ブログなどで治療経過や治療中の様子などを公開し、ブログ仲間同士で支え合いながら病気と向き合っている方も増えているようです。気持ちを外に出すことによって、治療への一步を踏

み出すきっかけになるかもしれません。

あなたはひとりではありません。仲間がいますよ。



患者会・患者支援団体を探す

日本肝臓病患者団体協議会

<http://www.nikkankyou.net>

検索



東京肝臓友の会

<http://tokankai.com/>

電話03-5982-2150（火～金 10:00～16:00）

検索



勉強会の開催予定・新しい治療などの最新情報を探す

日本肝臓学会 市民公開講座

<https://www.jsh.or.jp/medical/event/openclass>

検索



国立国際医療研究センター 肝炎情報センター フェイスブック

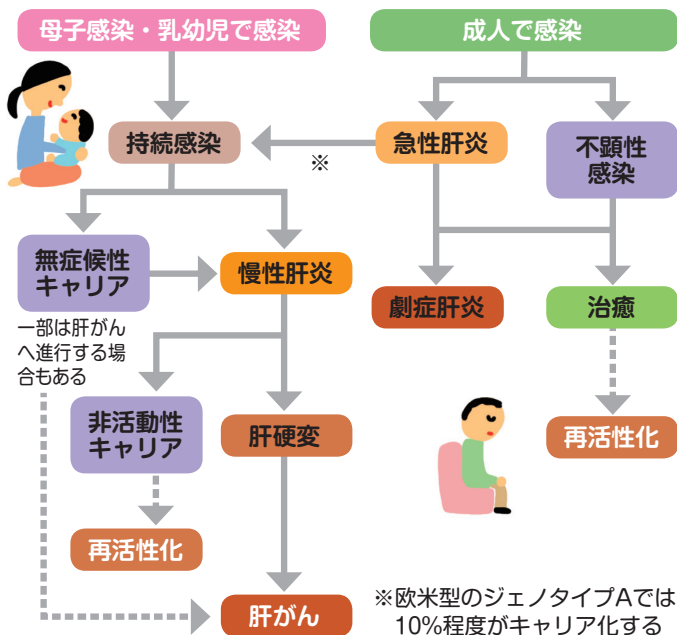
<https://www.facebook.com/kanen.ncgm/>

検索



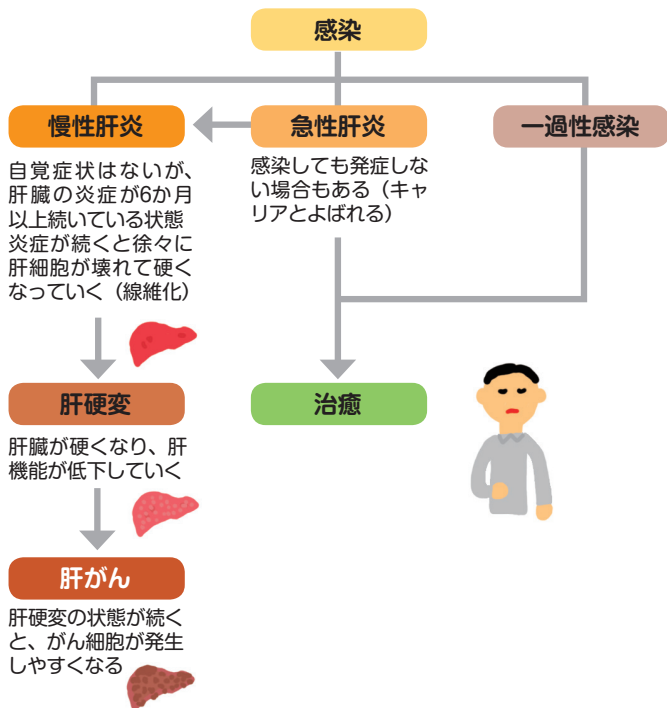
22 B型肝炎は、 どのように進行しますか？

A 思春期以降に感染した場合、多くの場合は一過性感染で終わります。母子感染・乳幼児期の感染の場合は持続感染者（キャリア）となり、慢性肝炎へと進行し、肝硬変や肝がんを発症する場合があります。



23 C型肝炎は、 どのように進行しますか？

A C型肝炎ウイルスに感染すると、慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと約10年から30年かけて進行します。場合によっては慢性肝炎などを経ないまま肝がんを発症することもあります。



連絡カード

体調や心身の変化を記録してみましょう。裏面には自身やご家族が気がついたことをメモしたり、コーディネーターや医療者に伝えたい事を書き留めておけます。周囲とのコミュニケーションツールとしてご活用ください。

体調メモ ◎=とても良い ○=普通 △=悪い ×=とても悪い

日付	体重 (kg)	からだ	こころ	睡眠	食事
例 4/12	49.5	○	◎	△	×
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

困ったことや質問したいこと

気がついたことやうれしかったこと

肝炎医療コーディネーターからの一言

