

紙上 北大肝臓病教室

2022年9月7日（水）発行 vol.11

食欲の「秋」ですね！ だけど気を付けて・・・

これからの季節、鹿・イノシシなどの野生動物の肉を食べる機会も増えてきますのでお知らせです。近年はジビエ料理と称され、ちょっとしたブームにもなっていますが、野生動物の生肉を食べるとE型肝炎を発症することがあります。E型肝炎は、E型肝炎ウイルス（以下HEV）の感染によって引き起こされる急性肝炎で、時に劇症肝炎にもなります。

HEVは主として経口感染し、人獣共通感染症と認識されている唯一の肝炎ウイルスです。

また、E型肝炎は豚の内臓肉（レバー・ホルモン）でも感染します。野生動物の肉や豚肉を食す時は、十分な加熱処理を行いましょう。

厚生労働省HP：E型肝炎ウイルスの感染事例・E型肝炎Q&Aから一部引用



普段よく受けているけれど・・・改めて

腹部超音波（エコー）検査について

- ★超音波検査は、超音波を使って体の表面から肝臓を観察します
- ★体に検査用のゼリーを塗って検査し、痛みがないのが利点
- ★当院のエコー検査では肝臓の硬さも調べています

- ・検査は約30分～1時間（個人差あり）
- ・食事をすると画像が鮮明でなかったり、食事の影響で胆嚢が収縮して観察しにくかったりします。



参考・引用資料

1. 加藤眞三著；肝臓病生活指導テキスト、南江堂
2. 高齢者肝疾患の自己管理、医薬ジャーナル社

食欲の秋だけでなく運動の秋も・・・

万歩計や歩数計アプリを使っていますか？

食欲の秋に合わせて(?!)運動の秋も始めてみましょう！

すでに歩いている方も、歩数を数字で確認できると励みになりますよね。歩数計アプリなどで消費カロリーや平均歩数がわかるものもあります。

ご自身で出来るところから、挑戦してみませんか。

手軽なウォーキングは筋力維持にも大きく貢献しますよ♪

歩くのが難しい場合は、その場で足踏みや階段を利用するだけでも効果がありますので・・・。いつやるの？今でしょ！（笑）

指輪っかテスト（筋肉量把握テスト）



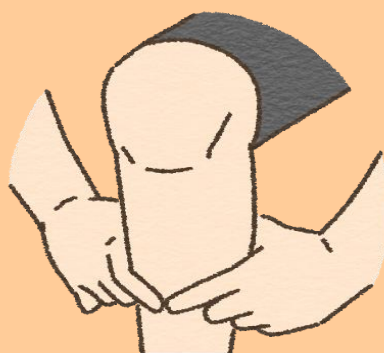
- ①椅子に腰かけ、足底は床に付けて膝を直角にします。
- ②利き足とは逆の足で検査します。
- ③親指と人差し指で輪っかをつくり、下肢の一番太い箇所を囲みます。

OK

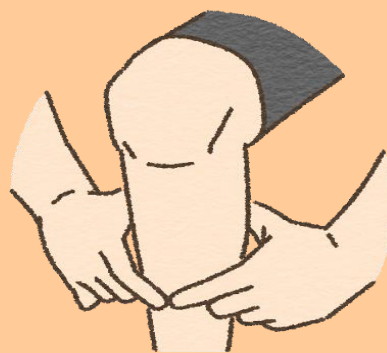
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

【参考・引用資料】

1. 健康長寿ネット：<https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>
2. NHK健康チャンネル：https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1335.html
3. ストップフレイル：<http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/>

肝炎体操
おススメです！



ご意見・ご感想

消化器内科外来カウンターへご提出ください。
