

# 北大肝臓病教室

2023年1月6日（金）発行 vol.13

## 本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

昨年紙上肝臓病教室にお付き合い頂き、ありがとうございました。コロナのために始めた紙上も、vol.13になりました。今年は少しでもコロナが落ち着いて、心穏やかな1年になりますことを、肝疾患相談センターの職員一同願っております。肝臓病教室を再開できるように、引き続き紙上にお付き合いくださいませ。



## 特別肝臓病教室、開催しました！

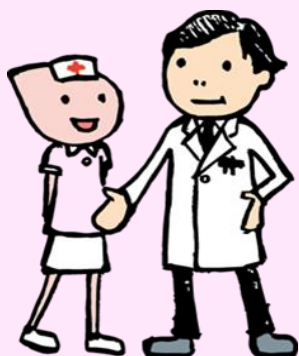
2022年12月17日（土）午後、特別肝臓病教室をWEBでライブ開催しました。

小川センター長からはアルコール性肝障害について、道内ただ一人の家族支援専門看護師である川村さんからは家族の力を高める方法について教えて頂きました。

道内各地から36人がライブ視聴でご参加頂きました。12/19～28までオンデマンド配信も実施し、総視聴回数は110回でした。配信業者の設定間違いで12/24～12/26の3日間が、視聴できない状況になっていました。この点をお詫び申し上げます。大変申し訳ございませんでした。

アンケートからは多くの方が教室の内容には満足されていることがわかりました。

ご参加頂きました皆様へ御礼を申し上げます。今年も皆さまにとって、ヒントとなるような紙上肝臓病教室を継続していきますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



# 皮膚のトラブル ～帯状疱疹の場合～



## 1. 帯状疱疹とは

- ・身体の左右どちらかに、痛みと水ぶくれが起きます。
- ・水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされます。
- ・まずチクチク、ピリピリといった痛みが先行して起きる方が多く、続いて皮膚症状が出てくる方が多いです。  
背中や腰などはご自身での確認が難しいので家族などに見てもらいましょう。
- ・発症部位は上肢～胸背部が3割で多く、腹背部が2割強、頭部・顔面と腰臀部～下肢が2割弱で、全身どこでもでます。
- ・水ぶくれや発疹が帯状に出ることが多く、帯状疱疹といえます。
- ・通常は生涯に1度しか発症しませんが、免疫が低下している患者さんは再発することがあります。

## 2. 起きやすい条件

- ・帯状疱疹を発症する一番の原因は「**免疫力の低下**」  
50歳以上の方、疲労、ストレス、季節の変わり目、  
免疫抑制剤や抗がん剤を使用したことによる免疫低下など

## 3. 対処方法

- ・皮膚症状が出たら、なるべく早く皮膚科にかかりましょう。  
抗ウイルス薬は早めに内服する方が効果がでます。
- ・水痘ワクチン接種をするのも一案
- ・痛みが引かない場合はペインクリニックなどへの相談も一案  
痛みがある場合は冷やさず、温めるのが効果的です。

## 4. 予防策

- ・免疫力を低下させないように、十分な睡眠を取りましょう。
- ・バランスのとれた食事を心掛けましょう。



【参考ページ】①<https://taijouhoushin.jp/>

②<https://www.maruho.co.jp/kanja/taijouhoushin/about.html>

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。