

史上初!?

北海道大学病院 肝臓病情報紙

紙上北大肝臓病教室

2020年7月15日(水) 発行 vol.2

夏号

「世界肝炎デー」ってご存知ですか？

7月28日は「世界肝炎デー」です。ウイルス性肝炎の蔓延防止、感染予防、感染者に対する差別偏見の解消を目的に世界保健機構(WHO)が定めた記念日です。日本でもそれと連携した「肝臓週間」が設定され、全国各地で肝炎に関する普及啓発活動としてイベントや市民公開講座を実施しています。当センターの市民公開講座は8月上旬から10月に延期しました。詳細が決まり次第お知らせいたします。

ところで肝炎ウイルスって何？

採血で「抗体検査」と呼ばれるもので抗体が見つかった場合(陽性)なら次の詳しい検査を受けることとなります。抗体がみつからなければ(陰性)肝炎ウイルスには感染していないということになります。参考ホームページ <https://xn--eckd2dtku031azeua.com/inspection/>

自分の結果わかっていますか？
家族は？お友達やパートナーは？
手術を受けた方は主治医に確認してみましよう。結果はお薬手帳等書いておくとすぐわかっていいですね。



いますぐ、みんな、肝炎検査。

道立保健所では無料で検査を実施しているので最寄りの保健所に聞いてみよう！

(保健所一覧ホームページ)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/iyk/iry/mayaku/mayaku-dokutest-hc-do-city.htm>



コロナ太りを避ける食事のチョイス ～ちょっと待った！その豚肉は？～

春号で調理方法のおススメ順が図中にありました。

◎煮る・蒸す・生 ○茹でる・焼く △揚げる・炒める

たまには炒めないメニューはいかが？蒸したものをチョイスしませんか？



△
豚丼



◎
豚しゃぶ
+



ときには調理方法を意識してメニューを選択するだけでも、変わっていきますね！



参考文献 都築毅：日本食の健康機能の科学的評価，日本栄養士会雑誌，60(11)，2017

～新任担当看護師の紹介～

4月から肝疾患相談センター担当看護師になりました長谷川と申します。約10年ぶりに肝炎の世界へ戻ってきたら、肝炎が飲み薬で治せる時代が到来していました。それでも治せる方は限られていますし、肝疾患は療養していくうえでの指標が少ない現状があります。少しでも皆さんが楽に療養生活を送れるように、一緒に考えます。コロナウイルスが終息し、1日も早く皆さんと肝臓病教室で実際にお会いできるのを楽しみにしておりますので、これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

「肝炎コーディネーター」って何？



肝炎の患者さんが安心して検査や治療を受けたり、日常生活を送ることができるように検査・治療方法・服薬・治療費の助成制度など肝炎に関する幅広い知識とスキルを持った人のことを言います。

(こちらが目印)→



この缶バッジをついている人にお気軽に声をかけて下さい。あなたをサポートいたします。

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。