



からだにいいはなし

肝臓のおはなし5

今月は肝臓のおはなしです。肝臓は、男女ともに50歳前後から上の方が多くみられ、肝硬変から合併して起こることが多いです。C型肝炎の感染によって肝臓になった方は日本人の肝臓の発生率90%といわれていますが、最近では、アルコール性肝炎からや非アルコール性脂肪性肝炎からの肝硬変が肝臓に移行するケースが多くなっています。

症状としては、貧血、全身のだるさ、腹部の張る感じ、上腹部のしこり、黄疸などがありますがこれらの症状はかなり進行した時に出るようです。

肝臓の生存率は病期(ステージ)分類によって変化します。初期から末期にかけて数値が悪化していきます。したがって、早期発見・早期治療を行うことが大切となります。

肝臓を早期に発見する有効な検査は腹部エコー検査です。肝臓の予防としては肝硬変にならない事が重要で、そのためにも定期的に検査を受け、過度の飲酒を避けて生活習慣の改善がとても肝要です。



四万十町国保大正診療所

高芝俊二・西尾美紀・大川剛史

熱中症を防ぐために

今年は何年以上に異常気象で、急に暑くなった時に熱中症の発症が増えています。熱中症を理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体温の調節機能が異常をきたし、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起きる障害で、室内でも発症する場合があります。

**症状…頭痛、だるさ、めまい、立ちくらみ、吐き気
重症になるとひきつけや意識障害など**

熱中症の予防 ～「水分補給」と「暑さを避けること」が大切～

◎こまめな水分・塩分の補給

特に高齢者の方はのどの渇きを感じなくても水分補給を。

1日1.5～2リットルが目安です。ただし、カフェインを多く含むコーヒーやビール等のアルコールは利尿作用があり、逆効果です。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや食塩水(水1ℓに塩1～2g)も有効です。



◎扇風機やエアコンを使った温度調整

室温は28℃が目安です。

◎通気性の良い、吸湿・速乾の衣服

汗をかいた時は着替える。

◎外出時は帽子や日傘の使用、日陰や冷房のある場所で休息を

晴れた日の昼下がりの外出はできるだけ控える。

◎十分な睡眠や栄養

疲れをためないで体力を保つ。

ご注意いただきたいこと

●暑さの感じ方は人によって違います

ご自分の体調の変化に気をつけ、暑さへの抵抗力に合わせて予防を心がけてください。

●高齢の方は特に注意が必要です

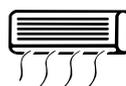
熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

●まわりが協力して、熱中症予防を

特に熱中症への注意が必要な高齢者、障害児・者や子どもについては、周囲が協力して見守るようにしましょう。

●節電を意識するあまり、熱中症にならないようご注意ください

気温や湿度の高い日は、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115