



肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ヘパリーヌちゃん」

肝臓
通信

むさしの

創刊
1周年

2022.7.1号 Vol.4

はじめに

肝臓通信むさしのが発行されて早1年。
これからも肝臓に関する様々な情報をお届けし、
皆様の健康維持・向上の一助になれるよう頑張っ
ていきたいと思ひます。
また、今年は猛暑の予想ですが、熱中症対策を
しっかりとって乗り切りましよう。

こまめに水分！

適度に休憩！



肝臓〇×クイズにチャレンジ！

合っていれば〇、違うものには×をつけてね。

- Q1. B型・C型肝炎は「血液」「体液」を通じて伝播する。
Q2. B型・C型肝炎は「会食」では伝播しない。
Q3. 成人になってB型肝炎に感染しても、重篤化はしない。

※今号を読めば答えが出ています。（正解は4P）

今回の特集

『B型・C型肝炎 正しく知って予防しよう』

みなさんはB型・C型ウイルス性肝炎についてどのくらい知っていますか？
ウイルス性肝炎は日本最大級の感染症で、肝炎患者は国内で約300～370万人もいると言われています。
そして肝がんの原因の7割はC型肝炎、次に多いのはB型肝炎と言われています。

そもそも、B型肝炎はなぜこわいのか

C型肝炎はなぜこわいのか

共通：症状がなく感染しても気付かない・感染力が強い

ウイルスが消えない、死に至るケースがある

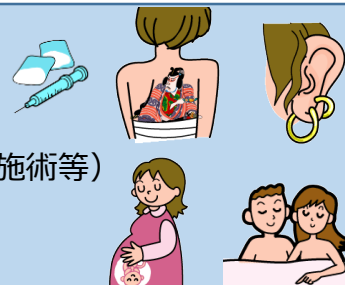
ワクチンがない、肝臓・肝硬変になるリスクが高い

本人がB型・C型ウイルスに感染している（キャリア）と知らずに周りに伝播してしまう可能性があるのが、ウイルス性肝炎の怖いところ。そして、重症化するリ

スクや肝がん・肝硬変になるリスクがあるということ。まずは、自分が感染していないか肝炎ウイルス検査を受けることから初めてみましょう。（検査は4P参照）

■ 感染経路は

- ・ **血液**（傷口、注射器やピアッサーの使い回し、不衛生な環境でのタトゥ（刺青）や鍼治療施術等）
- ・ **体液**（性行為）※C型は感染率が低い
- ・ **母子感染**（出産時（注））※C型は感染率が低い



（注）2016年4月1日以降の新生児はワクチン接種が義務化。
1986年からB型の母親からの新生児はワクチン接種が義務化。
抗体が減っていないかの確認はその後必要。（ワクチンの効果がどれくらい持続するか、期間の正確なデータはなく、文献によって10年～30年と幅は広い）

★B型肝炎は予防のワクチンがあります
★C型肝炎は治療薬が進んでいます

どちらのタイプが感染しやすい？

治療薬・ワクチンの有無

肝炎 タイプ	血液 針刺し	母子	性行為	家族間 児童間	抗ウイルス 薬	ワクチン	生涯免疫
B	+++	+++	++	++	あり	あり	あり
C	++	まれ	まれ	まれ	あり	なし	なし

日本では、**B型肝炎ウイルス**に感染している「キャリア」は約100万人います。大部分がキャリアの母親から出生時に感染する「母子感染」ですが、乳幼児期に家族内で感染する場合もあります。現在では母子感染の予防策が取られているので、新たに母親から感染することはほとんどなくなりました。

一方、成人の感染経路は、大部分がキャリアのパートナーとの性交渉などでの接触です。感染予防にはワクチンが有効です。

C型肝炎ウイルスに感染している「キャリア」は約150～200万人で、このうち、感染していることを知らずに過ごしている人が80万人とされています。主な原因は、1990年以前の輸血、血液製剤の投与、注射針などの共用などの医療行為です。

現在では、輸血や医療行為による新たな感染はほとんどなくなっていますが、ピアスの穴あけや刺青、覚せい剤などの薬物の回し打ちなどで感染する例がみられています。



感染していない人を守ることも重要。

感染者の人権を守ることも重要。

日常生活では感染しません！

- ・同じ皿の物を食べる
- ・一緒にお風呂に入る
- ・手をつなぐ、ハグをする…など

★注意が必要なのは、**血液・体液を介する場合**

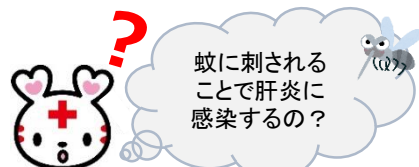
例えば：ピアッサー・髭剃りの使い回し、
歯ブラシの使い回し（口内に傷口がある場合）、
血液がついたタオルの使い回し、
接触が多く流血などが起こるスポーツ、
アトピーやとびひなどのかきこわし（浸出液）、
よく知らない人との性行為…など

●ウイルスの感染力を
なくすには？

※一番良い方法は**洗い流す**こと。
※洗えないものは、**塩素系の消毒液**（ハイターなど）を希釈して拭き取りましょう。（アルコールでは効果は不十分）

●ケガをした人の手当は
どうする？

※鼻血や傷口は自分で手当してもらいましょう。絆創膏などで傷口をしっかりと塞ぎましょう。
※本人ができない場合、手当をする人は使い捨てのビニール手袋を使用しましょう。



A. 蚊の一刺しは
0.0000000001mlと極々
微量なので、**B型もC型も**
感染することはありません。

※感染が疑われる場合は、ウイルス検査を受けましょう（4P参照）

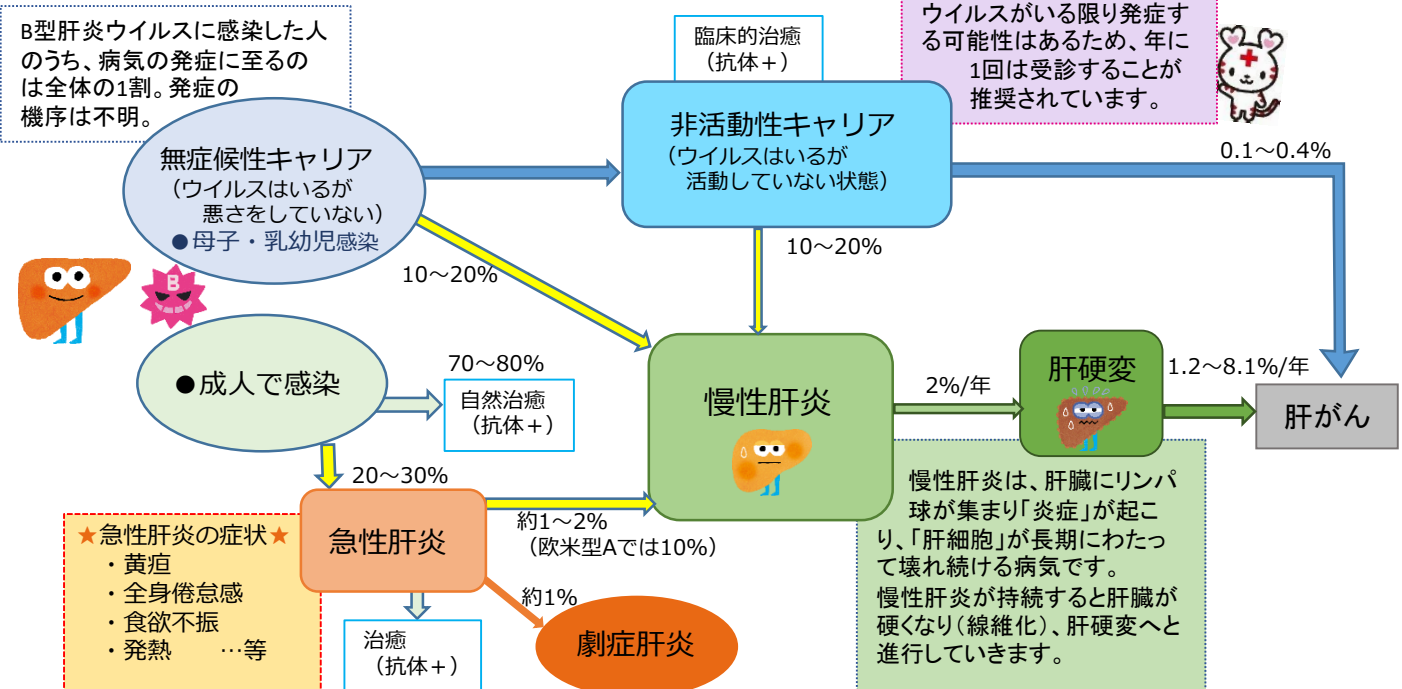
その2

ウイルス性肝炎による肝臓病の進行

B型は、成人になってからの感染の大部分が一過性ですが、一部の症例では慢性化することもあります。稀に重篤で致死的な経過をとる劇症肝炎に移行することもあります。

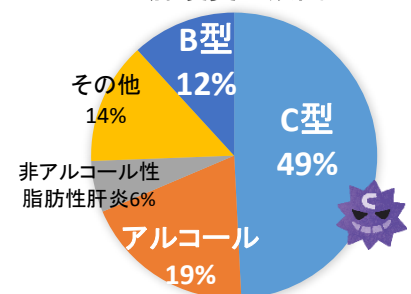
母子感染の場合は、成人になり免疫が働くようになると肝炎を発症します。その後ウイルスの増殖力が低下し、肝炎が沈静化すると「非活動性キャリア」の状態になります。

<B型の流れ>



C型は、30%の方は自然治癒しますが、残りの70%はキャリアになり、肝臓の炎症が長期間にわたる「C型慢性肝炎」となります。肝臓の炎症が続くと、線維化が進んで肝硬変になってしまいます。肝硬変に進行すると年率6~8%の頻度で肝がんが発生します。高齢者では、肝硬変になる前に肝がんがでることが多いこともわかってきました。

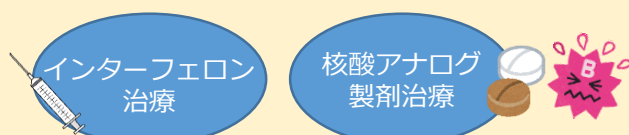
肝硬変の成因



その3

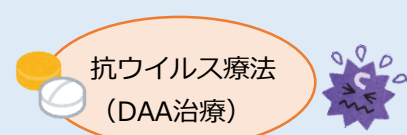
ウイルス性慢性肝炎の治療について

- B型**肝炎の病態は複雑で、治療の必要がない非活動性キャリアから、早急に治療が必要な活動性の肝炎や肝硬変など多彩。



- 核酸アナログ製剤は1日に1度内服することでウイルスを抑えます。副作用もなく、肝炎からの肝硬変や肝がんになる率が減りました。さらに、インターフェロン治療によって体の免疫を活性化させて、自身の免疫でウイルスを抑え込むという方法があります。

- C型**肝炎に対する治療法は、ウイルスの増殖を直接阻害する新規抗ウイルス薬が登場したことで大きく進歩しました。



- 抗ウイルス療法は、ほぼすべての患者さんが治療対象となります。抗ウイルス療法を行うことで、C型肝炎を治癒できる確率は95%以上です。

『肝臓病教室』開催

武蔵野赤十字病院では、一般の方を対象にした『肝臓病教室』を、会場とオンラインをつなぐ、ハイブリッド形式で開催しています。

今年度第1回は、『脂肪肝～知らない間に肝硬変になっていませんか～』というテーマで実施いたしました。

脂肪肝も肝硬変も自覚症状がないため、定期的な検査が重要、また、肝硬変の進行度を数値化して確認できる『FIB-4 INDEX』などを紹介。

さらに、脂肪肝を改善するには、「体重の7%減少」をめやすにするとよいということや、運動の効果などをお話しいただきました。

今後も、肝疾患に関する様々な情報をお伝えしていきたいと思っております。



※『FIB-4 INDEX』とは、年齢・AST・ALT・血小板数を用いて肝臓の線維化を予測するスコアです。計算式は、インターネットで検索できます。

ウイルス検査を受けるには

・ウイルスに暴露してすぐには、血液検査ではウイルスは検出されません。(量が少ないため)。思い当たる出来事から2～3カ月後を目安に受検してください。

・肝炎ウイルス検査は地域の保健所や指定の医療機関で受けることができます。

※費用などについては、地域や医療機関により異なります。まずは、地域の保健所に確認してみてください。

初回精密検査助成制度があります

東京都では、対象の肝炎ウイルス検査で陽性が判明した後の、初回精密検査の費用の助成が受けられます。

対象：①区市町村・都保健所 ②職域(職場) ③妊婦検診 ④手術前健診

詳しくは、東京都福祉保健局へ。

TEL: 03-5320-4476

令和4年度 第2回 肝臓病教室のお知らせ

脂肪肝の「食事」と「運動」

日時: 2022年7月26日(火)

14:30～16:00

講師: 森先生(管理栄養士)
伊東先生(理学療法士)

場所: 武蔵野赤十字病院1F 山崎記念講堂
またはオンライン(zoom使用)

費用: 無料 どなたでもご参加いただけます。
定員: 会場20名(先着)

【お申し込み＆お問い合わせ】
肝疾患相談センター

☎・FAX: 0422-32-3135

HP: kan-kyoten-musashino.jp/



肝臓病教室HP
QRコード

今までの肝臓病教室に参加できなかった、もう1度見たい、という声にお応えします！

昨年度の肝臓病教室の動画を、肝疾患相談センターのHPに掲載中！
ご視聴は、インターネットで検索

【肝疾患相談センター】

>一般・患者のみなさま>肝臓病教室

URL <https://kan-kyoten-musashino.jp/general/class/>

肝臓病教室の今後の予定

第3回 8/30(火)
『B型・C型肝炎の
治療の進歩』

《アンケートにご協力下さい》

ご愛読いただきありがとうございます。
皆様の感想・ご意見を紙面に活かしたいと思います。

QRコードから
アクセス→



東京都肝疾患診療連携拠点病院
武蔵野赤十字病院

肝疾患相談センター

肝臓に関する相談電話受付中
0422-32-3135(平日9時30分～16時)

