

3 日常生活で心がけること

(1) 自己管理について

◦ 飲酒について

禁酒が原則です。

肝炎ウイルスキャリアの方のうち、飲酒の習慣がある人とない人を比べた場合に、飲酒の習慣がある人の方が、肝炎の進行が早まり、肝がんが発生する可能性も高いことがわかっています。



◦ 食事について

朝・昼・夕と規則正しく、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

ただし、C型肝炎などでは、肝臓に鉄分がたまることで炎症が悪化するため、肝臓に鉄が多くとまっている方は、鉄分を多く含む食品(レバー、貝類など)を控えることが大切です。

◦ 運動について

慢性肝炎、肝硬変の初期では筋肉量を維持することが大切なため、運動制限はありません。適度な運動は生活習慣病や脂肪肝になるのを防ぐため、軽いジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が適しています。

(2) 他人への感染予防について

主として、感染している人の血液が他の人の血液の中に入ることによって感染します。肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方は、病院等で受ける説明をよく遵守し、感染予防に努めることが大切です。

なお、B型肝炎については現在、母子間感染防止事業として妊婦のHBs抗原検査を行い、陽性者の乳児にB型肝炎ワクチンなどの投与を行うことで、適切な感染防止対策がとられています。

4 差別・偏見について

肝炎ウイルスは、普段、日常生活を送るうえでの接触、例えば、握手、食器の共用、入浴等で感染することはありません。

また、肝炎患者の方の中には、インターフェロン治療等に伴う副作用(頭痛、発熱、倦怠感、抑うつ等)や通院等で、生活に負担が多い方もおられます。

肝炎患者等を含めた県民が、肝疾患に関する正しい知識を身につけ、差別や偏見のない思いやりのある社会を目指すことが大切です。