



東陽病院
内科医師
宇野史洋

健康ウォッチング

⑩

横芝町の皆さん、こんにちは。今月は、肝炎の話をしたと思います。肝炎と一口にいっても内容があまりにも広いので、二回に分けてお話しします。まずは一般論から。肝炎は文字通り肝臓の炎症

ですが、肝臓ってどんな臓器でしょう？牛のレバーは御存知ですね。肝臓は右上腹部にある約1kgの体で一番大きい三角形の臓器です。胃や腸から吸収された栄養を体に合う形に作り変えて、蛋白質等を合成しています。また、胆汁（消化を助ける分泌液）を出したり、有害物質（アルコールを含む）を分解する解毒作用も有しています。信州大学で始まった小児の生体肝移植の話覚えていますか？肝臓には大切な作用がたくさんあって人工肝臓が作れないので、働かなくなると移植しないと生命が危うくなるのです。ただし、肝炎は初期の段階で治療すれば、良くなることが多い

肝炎って何？

のでご安心を。

肝炎には、①ウイルス肝炎（ウィルスが肝臓に入り炎症を起こす）②薬剤性肝炎（飲み薬や注射薬が肝臓に悪影響を与える）③アルコール性肝炎（飲酒過剰で起こる）④自己免疫性肝炎（免疫の異常で起こる）など

疫の異常で起こる）などがあります。②はあらゆる薬（風邪薬や胃薬でも）で起こりえます。服用には充分注意し、病院や薬局でよく相談して下さい。高血圧等の慢性疾患で薬剤を長期間服用する場合、半年に一度位は肝機能を調べる必要があります。薬だけで一年以上も診察に來ない人が稀にいますが、心配になってしまいます。診察は待ち時間が長いので大変と思うのですが、難しい問題です。③は良く御存知ですね。④はかなり特殊な病気なので、今回は病名の紹介に止めます。皆さんに一番身近な肝炎は①だと思いますので、少し詳しくお話ししましょう。

ウイルス性肝炎にはA・B・

C型があり（D・Eもありますが、日本にはほとんどいないので省略します）A型肝炎は、食物や飲物を介して口から伝染します。日本では冬に貝類を生で食べて発病することが多いようです。発熱・倦怠感・食欲不振と風邪そっくりですが、目が黄色くなった（黄疸）すぐ病院へ。治療の原則は横になること／横になると肝臓に行く血流が増えるので、肝細胞の再生が良くなるのです。子供は比較的軽症ですが、大人は1〜2ヶ月の入院を要し、稀に劇症肝炎（非常に危険な重症の肝炎）になることもあり、油断は出来ません。一度かかる

と免疫が出来て、ほぼ一生かかりません。生牡蠣と、海外旅行には特にご用心を。これに対し、B・C型肝炎は血液を介して感染します。次回のお話に乞うご期待。



生ガキ心にはノを二



⑭

簡単にできる染み抜き 「こすらずにたたく」が原則

家庭や外出先で、コーヒーやジュース、調味料の染みを服につけてしまった——このような経験をした方は多いと思います。そこで、簡単にできる染み抜きを紹介しましょう。

「染みはこすらずにたたく」が原則です。染みがついたら、すぐその箇所の下に厚いタオルを当てます。そして、水で濡らした布で周りからトントンとたたき、汚れを下のタオルに移します。

染みはお酒やお茶をこぼす、口紅がつく、泥が跳ねる——などが原因でつきます。そこで、家庭で手軽に使える染み抜き剤として、それぞれのタイプに合った液を、普段から揃えておくようにしたいものです。

コーヒーやお茶、ジュースやしょうゆなどの染み抜きには、薄めた酢酸液やアンモニア液を使います。油の染み抜きにはベンジン。口紅や香水の染み抜きは、アルコールを使います。これらの液を布に含ませ、先の手で汚れた下のタオルに移し、要は早く処理をすることで、外出先で汚したときは、ハ



ンカチなどを水で濡らして手早くたたき、家に帰ってから染み抜きをしましょう。

泥跳ねは、手早く処理をしようともんだりこすったりすると、泥が布地に入って取りにくくなります。泥跳ねの汚れは、泥を十分に乾かしてから取りましょう。乾いた泥を歯ブラシで落とし、裏から指で泥をはじいて取ります。それでも薄く染みが残るようでしたら、お湯に洗剤を溶かしてふき取ります。

最近では、簡単に染み抜きができる薬品や洗剤などが出回っていますが、生地の種類や加工の仕方によっては、色が変わったり生地を傷めたりする場合があります。生地などがあるかもしれません。生地などでテストをしてから、使ってみましょう。