

7月28日は世界・日本肝炎デー

いま、肝炎検査。



肝炎ウイルス検査はお済みですか？肝臓は“沈黙の臓器”と言われており、静かに症状が進みます。B型肝炎やC型肝炎ウイルスの感染に気付かないまま放置すると、肝硬変や肝がんに至ることもあります。肝炎ウイルス検査（血液検査）をこの機会に是非受けてください。検査の詳細については最寄りの保健所までお問合せください。肝炎ウイルス検査は、結果を知ることが大切です。これまで術前検査等で実施した方は、担当の医師へ「私は肝炎ウイルスの検査を受けたことがあるでしょうか？」とお尋ねください。感染がわかったら、肝臓専門医へご相談を。多くの方は内服薬でコントロール可能です。

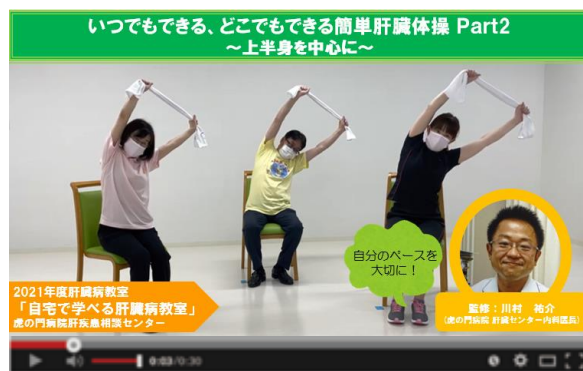
「自宅で学べる肝臓病教室」～肝臓体操Part2～

外出自粛や在宅ワークまた長時間スマートフォンを見てしまう皆様、運動不足を解消しませんか？室内でできる筋力トレーニングの動画を作りました。前回の「肝臓体操Part1 ～下肢筋力を中心に～」の続編になります。今回は上半身を中心とした運動をセンター長と一緒に実践しながらご紹介しております。ぜひご覧ください。



ご視聴はこちらから

<https://www.youtube.com/channel/UCr-2AFXbbrLLkcwITsdlQrQ>



監修：虎の門病院肝臓センター内科医長 川村祐介

当院肝臓内科におかかりの患者さんへ

東京都は再び緊急事態宣言が発出されコロナの出口が見えない状況が続いています。皆様より新型コロナワクチンをうつべきか、待つべきか、またどのワクチンが良いのかなど多くのご質問が寄せられております。安全性についてはどこにも確固たるデータはなくあくまでもこれまでの経験値の蓄積を紹介しているにすぎません。ただ、やはり接種を受けられた方のほうが新規感染は少なく重症者が明らかに減少したのもワクチンが普及してからです。このような事実からも私は外来の方にワクチンの接種を受けることをお勧めしています。（自己免疫性肝疾患やB型肝炎の方には、万が一の感染の際に使用する大量の副腎皮質ホルモン（ステロイド）のことを考えるとワクチン接種を推奨いたします）

肝疾患相談センター センター長 鈴木 義之（2021年7月14日）

虎の門病院肝疾患相談センター（東京都肝疾患診療連携拠点病院）

☎03-3560-7672（直通）

虎の門病院2階 患者サポートセンター内相談窓口
ホームページ <https://toranomom.kkr.or.jp/kanzo/>

虎の門病院肝疾患相談センター

検索



肝疾患相談センター
Twitter

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

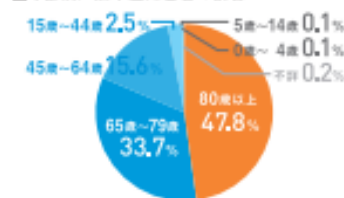
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

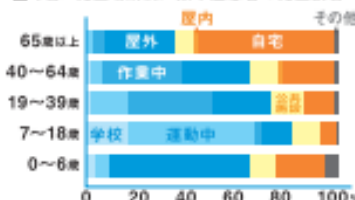


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

