

軽くみない あきらめない C型肝炎について 知ってほしいこと



〔監修〕竹原 徹郎 先生

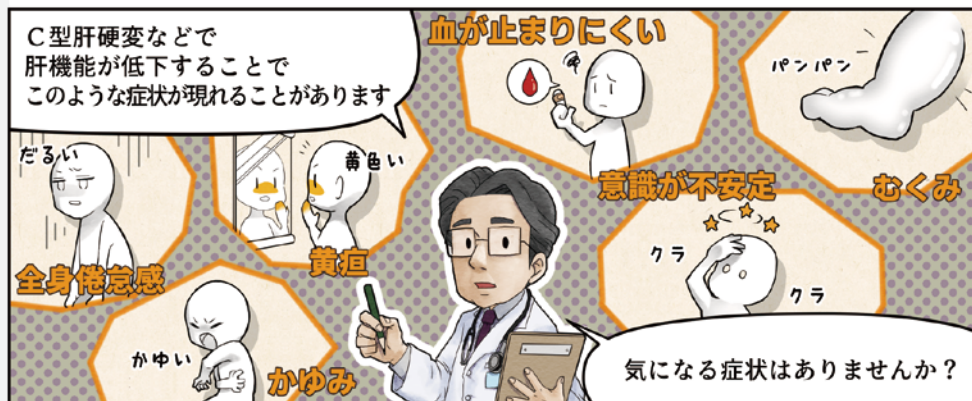
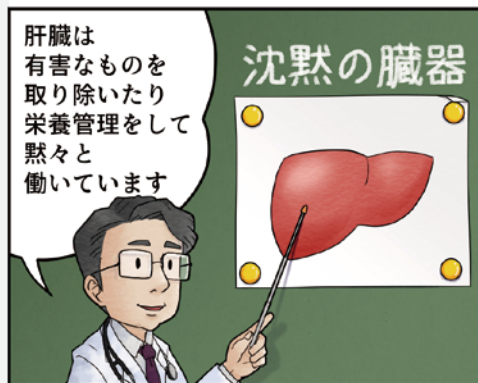
大阪大学大学院医学系研究科 消化器内科学 教授

目次

- ② 【マンガ】 こんな症状が現れたら早めの相談を
- ③ 肝臓は「沈黙の臓器」
- ④ C型肝炎ウイルスと肝臓病・肝硬変
- ⑤ 肝臓の機能を維持し、進行を抑制するC型肝炎の治療
- ⑥ こんな症状はありませんか？肝硬変の合併症
- ⑦ 日常生活で気を付けていただきたいこと
- ⑧ 治療をサポートする様々な制度
- ⑨ 定期的なチェックと主治医・かかりつけ医への相談
- ⑩ あなたの肝硬変と健康状態について相談したいときに
- あなたの肝硬変と健康状態について / C型肝炎相談シート

memo

こんな症状が現れたら早めの相談を



肝臓は「沈黙の臓器」

肝臓は人間の体の中で最も大きな内臓です。

その働きには主に「代謝」、「胆汁の生成」、「解毒作用」の3つがあります。

肝臓は健康な状態ではこれらの働きを余裕をもって行っているため、傷害を受けてある程度の細胞（肝細胞）が壊れたとしても、生き残った細胞がカバーすることで肝臓の機能を維持することができます。

そのため、病気になってもある程度進行するまで症状が現れず、肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれます。

自分でも気づかないうちに病気が進んでいることもあるため、肝臓の状態を定期的に把握しておくことが大切です。

肝臓の主な3つの働き

1 栄養素の代謝

食べ物に含まれている栄養素を体の中で利用できる形に変化させ（これを代謝といいます）、必要ときに使えるように蓄えています。肝臓で変換された多様な生体物質が血液をめぐって全身に送り出されます。



2 胆汁の生成

主に脂肪の消化や吸収に働く胆汁を作っています。胆汁は肝細胞の中で、常に分泌されています。

3 解毒作用

体の中に入ってきた有毒な物質を分解して害のないものに変え、尿や胆汁中に排泄します。

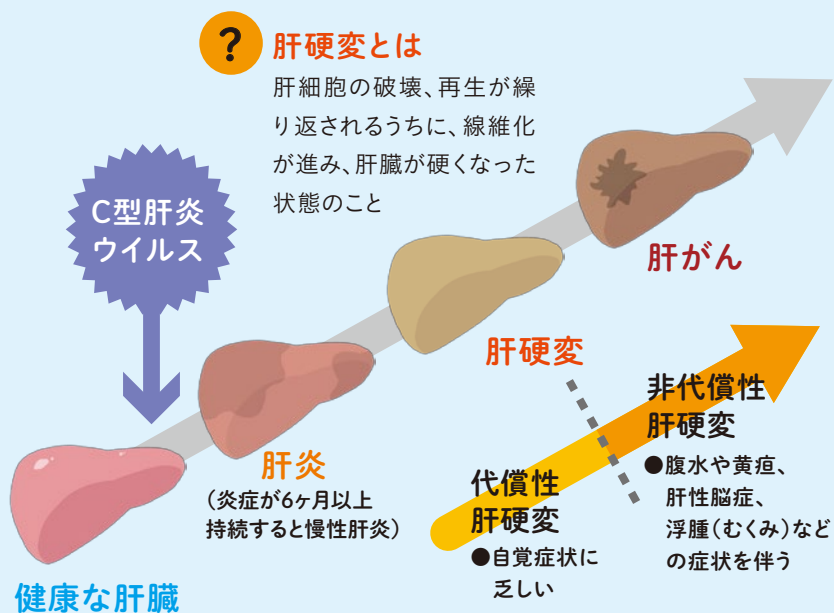
C型肝炎ウイルスと肝臓病・肝硬変

肝臓病には様々ありますが、代表的な疾患に「肝炎」や「肝硬変」があります。その原因として最も多いのが「C型肝炎ウイルス」です。

C型肝炎ウイルスに感染した肝臓は、ウイルスを排除しようとして炎症を起こし、「C型肝炎」を発症します。治療せずに放っておくと肝臓の正常な細胞が壊され続け、「C型肝炎」へと進行します。

肝硬変には、ほとんど自覚症状のない「代償性肝硬変」と、腹水や黄疸、肝性脳症、浮腫（むくみ）などの症状が自覚される「非代償性肝硬変」があります。特にC型肝炎は、「肝がん」に進行するリスクが高く、進行を抑えるために早期の治療が必要とされています。

C型肝炎ウイルスによる肝臓病の進行



肝臓の機能を維持し、進行を抑制する C型肝炎の治療

肝硬変まで進行した肝臓は、正常な肝臓にまで「完治」させることはできません。そのため、肝機能をできる限り維持することで、日常生活への影響を減らし、肝がんへの進行をできる限り遅らせることが大きな治療目標になります。

C型肝炎非代償性肝硬変では、原因となる「C型肝炎ウイルスの排除」と、「肝機能の維持」、腹水や肝性脳症などの「合併症への対応」が、主な治療法として検討されます。

C型肝炎非代償性肝硬変の治療は日々進歩しています。症状や治療に関して気になることがあるときは、より適した治療を受けるためにも、早めに主治医・かかりつけ医に相談しましょう。

C型肝炎肝硬変の治療

肝臓の状態や症状に合わせた適切な治療

- 肝炎ウイルスの排除：直接作用型抗ウイルス薬など
- 肝機能の維持：肝機能改善薬など
- 合併症への対応：利尿薬、降圧剤、高アンモニア血症治療薬など



こんな症状はありませんか？

肝硬変の合併症

C型肝炎は進行すると「C型肝炎非代償性肝硬変」になり、合併症として様々な症状が現れます。

これらの症状が現れた場合には、速やかに主治医・かかりつけ医に相談してください。早期に治療することで、症状のない「C型肝炎代償性肝硬変」まで改善することも期待されます。

倦怠感などの
全身的な症状



指や爪の変化
(ばち指など)



腹水が
たまる



手足のむくみ



皮膚の症状
(黄疸や
かゆみなど)



意識や精神的な
症状
(肝性脳症)



羽ばたき振戦
(肝性脳症)

手のひらを前方に
向けて固定できず
羽ばたくようにふるえてしまう



消化管の症状
(吐血や黒色便など)



血が出やすい・
血が止まりにくい



日常生活で気を付けていただきたいこと

肝硬変になると肝臓の機能が低下しているため、必要以上に肝臓に負担をかけないようにする必要があります。そのため、日常生活から肝臓への負担をかけないように生活習慣を改善することが大切です。

運動や日常生活について

運動

手足の屈伸やストレッチなどの軽い運動にとどめておきましょう。



睡眠

夜間は睡眠を十分にとりましょう。



食後

食後30分くらいはソファなどに楽な姿勢で座り、ゆったりと過ごしましょう。



入浴

食後すぐに入浴することは避け、ぬるめのお湯につかりましょう。



食事や栄養について

体重

体重の増加は腹水や浮腫（むくみ）の悪化を示します。毎日体重を記録して増加を見逃さないようにしましょう。



塩分

1日の塩分摂取量は5～7g程度を目安にしましょう。



水分

1日の水分摂取量は1リットル程度を目安にしましょう。



夜食

夕食から翌日の朝食まで何も食べない場合、肝硬変の肝臓はエネルギーが不足してしまい、代謝負担が大きくなります。それを防ぐために、夜寝る前には200kcal程度の夜食を取るようにしましょう。



1日に必要なエネルギー量(カロリー)

標準体重1kgあたり25～30kcalが基準になります。(例：標準体重60kgの人では1,500～1,800kcal)



治療をサポートする様々な制度

治療を継続して受けるにあたって、様々な公的なサポートを受けることができます。これらの制度については、お住まいの地域の保健所または健康保険組合の相談窓口にご確認ください。

身体障害者手帳について

非代償性肝硬変の患者さんは、身体障害者手帳の交付対象となります。身体障害者手帳を取得していると、様々な福祉サービスや税制上の優遇措置、障害者雇用等を利用することができます。

身体障害者手帳の認定対象

3ヵ月以上Child-Pugh(チャイルド・ピュー)分類B(中等度; 7点以上)または分類C(高度; 10点以上)※に該当している方

※Child-Pugh(チャイルド・ピュー)分類; 肝疾患の重症度を判定するスコア

医療費助成制度について

C型肝炎の抗ウイルス薬による治療は、お住まいの地域の保健所へ申請すると、医療費助成を受けることができます。この制度を利用した場合、C型肝炎の治療で患者さんが負担する医療費の限度額(自己負担限度額)は、月10,000円または20,000円となります。

世帯あたりの市町村民税(所得割)の課税年額	ひと月あたりの自己負担限度額
235,000円以上の場合	20,000円
235,000円未満の場合	10,000円

※非課税の方は負担金がない地域もあります。
(2019年7月現在)

高額療養費制度について

医療機関や薬局の窓口で支払った医療費が高額となり、暦月(月の初めから終わりまで)で一定額(自己負担限度額)を超えた場合に、超えた額が支給される制度です。

年齢	ひと月あたりの自己負担限度額
70歳未満	35,400円 (住民税非課税の場合。 所得に応じて上昇)
70歳以上※	24,600円 (住民税非課税の場合。 所得に応じて上昇)
	15,000円 (住民税非課税の方で 年金収入80万円以下などの場合)

※住民税非課税方で外来のみの場合が8,000円になります。(2018年12月現在)

定期的なチェックと主治医・かかりつけ医への相談

C型肝炎になると肝臓機能の低下にもなって、様々な症状・合併症が現れます(6ページ参照)。こうした症状の出現や悪化は、C型肝炎が進行したサインであり、肝がんへ進行するリスクが高まっていると考えられます。

現在、C型非代償性肝硬変の治療は進歩し、治療の選択肢は増えてきました。

そのため、早期に治療を受けることで、C型非代償性肝硬変からC型代償性肝硬変にもどる可能性もあります。また、日常生活での支障の軽減が期待できます。

そのためには、定期的な診療をきちんと受け、自覚している症状を正確に把握し、できる限り正確に主治医・かかりつけ医に伝えることが大切です。

気になる症状のチェックと、相談したいことを主治医・かかりつけ医に伝えるためのサポートとなる「あなたの肝硬変と健康状態について(C型肝炎相談シート)」(巻末参照)を用意しています。ぜひ活用してください。



あなたの肝硬変と健康状態について相談したいときに

「あなたの肝硬変と健康状態について(C型肝炎相談シート)」(巻末参照)は、C型肝炎によって起こりうる症状・合併症の出現や、症状の変化などを自覚したときに、医師との相談を円滑にするために必要な情報の整理をサポートします。気になる症状がある場合には、早急に、現在受診している主治医・かかりつけ医に相談してください。

- ① まず、「**①**現在のあなたの状態」について、わかっている範囲で正確に記入してください。「気になる症状がある」については、1回のチェックで終わらず、定期的な診察などに合わせてチェックしましょう。
- ② 次に、「**②**気になっていること」についてチェックしてください。
ここにあること以外にも、気になっていることがあれば、「その他」に記載するか、メモ帳などにまとめておくといでしょう。
- ③ C型肝炎で定期的に診察を受けている主治医・かかりつけ医にこの相談シートを手渡し、現在お困りの症状とその治療について相談しましょう。そして、ご自身でも自分に合った治療について検討してみましょう。

肝硬変情報サイト

「肝硬変、軽く考えないで。あきらめないで。」のご紹介

肝硬変について役に立つ情報をまとめたウェブサイトです。

肝硬変をより詳しく知りたい時に参考にしてください。

クリックするだけで使用できる「相談シート」や、

肝臓専門医のいる病院の情報など、

すぐに活用いただける情報を掲載しています。

hcvcanbecured.jp/kankohen



あなたの肝硬変と健康状態について

C型肝炎 相談シート

C型肝炎の治療には新しい選択肢が増えてきています。下記の相談シートに、現在わかっている範囲でご記入いただき、現在、受診している主治医・かかりつけ医にお渡しください。

① 現在のあなたの状態 該当する項目に☒をつけ、()に記入してください。

肝硬変・肝炎の原因 / 影響を及ぼす可能性がある因子 ※診断されたことのある原因・因子に ☒	☐ C型肝炎ウイルス ☐ B型肝炎ウイルス ☐ アルコール ☐ その他 ☐ 覚えていない
生活習慣病の有無	☐ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 脂質異常症 ☐ 脳卒中 ☐ 心臓病 ☐ 腎臓病 ☐ その他
喫煙歴	☐ 現在も吸っている ☐ かつて吸っていた ☐ 吸ったことがない
飲酒習慣 ※1合の目安 ビール500ml、日本酒180ml、 ウイスキー60ml、焼酎35度80ml	☐ 毎日飲む (1日当たり約 [] 合) ☐ とときどき飲む (1日当たり約 [] 合) ☐ ほとんど飲まない(飲めない)
睡眠で休養が十分	☐ 取れている ☐ 取れていない
気になる症状がある	☐ 倦怠感などの全身的な症状 ☐ 指や爪の変化 ☐ 腹水がたまる ☐ 手足のむくみ ☐ 皮膚の症状 ☐ 意識や精神的な症状(肝性脳症) ☐ 羽ばたき振戦(肝性脳症) ☐ 消化管の症状(吐血や黒色便など) ☐ 血が出やすい・血が止まりにくい ☐ その他の症状 ()

② 気になっていること

肝硬変・肝炎の病気について、気になることや先生にお聞きしたいことに☒をつけてください。

☐ 気になる症状がある ☐ 肝硬変の病気についてもっと知りたい ☐ 肝硬変の治療についてもっと知りたい ☐ 日常生活で気を付けるべきポイントについて知りたい ☐ その他 ()
