



# 肝臓の仕事と糖尿病の話

保健活動を考える自主的研究会

保健師 門田 しず子

## 肝臓の仕事から 糖尿病予防を考える

昔から「肝心要」とか「肝腎要」という言葉が使われ、「肝臓は人体の中でとても大切な「かなめ」の臓器と理解されてきました。

(資料・1をご覧ください)

人体を大工場と考えた時に、肝臓は、食べ物をいち早く処理、製品にして血液へ送り出したり、余った製品を回収してリサイクルする化学工場の部門として重要な役割を担っています。血管を除くと、人体で一番大きな臓器です。私達の生命活動にとって大切な3つの栄養素の炭水化物とたんぱく質は、小腸から吸収され門脈という特別な肝臓の入り口からすぐ入っていきます。

もう一つの栄養素である脂肪は、リンパ管から血液を通り、やっと肝臓に入っ

てきます。肝臓に入る前に余った脂肪がある場合は、脂肪の倉庫の細胞が空いていれば、そこに入って腹囲や体重を増加させます。

今回は、糖尿病と関係の深い炭水化物のブドウ糖が、肝臓の化学工場ではどのように処理され製品になったり、また回収、リサイクルしているのかを、知ること、糖尿病予防の可能性を考えてみます。

## 肝臓は糖などのエネルギー工場

(資料・1をご覧ください)

炭水化物のブドウ糖が一番先に入る肝臓が、きちんとブドウ糖を管理する仕事ができているかが糖尿病予防には最も重要です。

その時、前回の話にも出てきたインスリンというホルモンが、肝臓でも正常に仕事をしているかが大切と

肝臓の重要な仕事のひとつは、糖などのエネルギー工場であり糖の貯蔵庫です。肝臓も細胞の部屋の数を約2500億個持ち、一つ一つの部屋で、同じようにブドウ糖を管理する仕事を行っています。

炭水化物のごはん、パン、菓子、果物、ジュース、アルコールなどは、小腸でブドウ糖という栄養素になり肝臓の細胞に入ります。

細胞も元気でインスリンがきちんと仕事をしてくれるお蔭で、ブドウ糖はグリコーゲン(糖の塊)として細胞に貯蔵(貯金)されます。

そのグリコーゲンは体のエネルギーが不足した時、ブドウ糖の状態に戻し必要に応じて血液に送り出します。

また、肝臓は血液中の余ったブドウ糖を回収して、グリコーゲンとして貯蔵する仕事をします。

以上のような、肝臓工場の巧みな仕事もあつて高血糖になることもなく、糖尿病にもなりにくいという身体の仕事になっています。

## 肝臓のトラブルである脂肪肝

(資料・2の④をご覧ください)

高血糖になる原因として、グリコーゲン(糖の塊)を肝臓で作ることができにくくなる場合があります。肝臓に常時、脂肪が溜まってしまいう脂肪肝の場合

なります。ブドウ糖が細胞という部屋に入るには、カギであるインスリンが必要です。カギ穴にインスリンのカギがうまく入って扉は開きません。そして外で待っていたブドウ糖が片付いていき、血糖が上がらないようになっていきます。

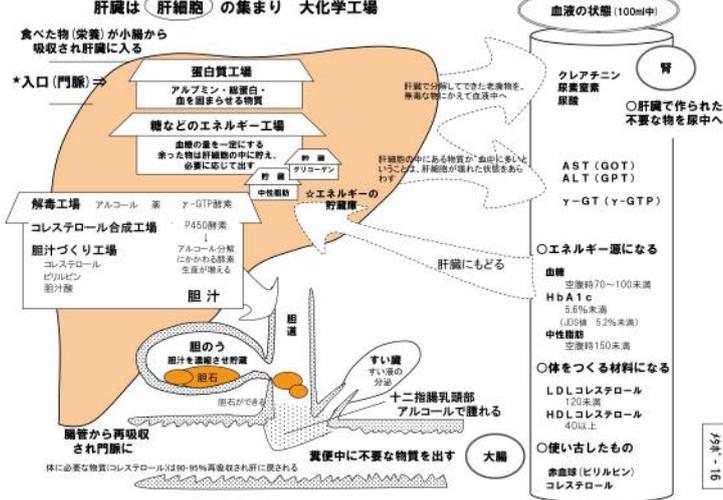
健診結果の腹囲が基準値を超えると、カギ穴に不具合が起こり、インスリンがうまく働かなくなる「インスリン抵抗性」を起こして高血糖から糖尿病になります。

特定健康診査を受けていただいた県民の皆様(国保)のうち、右記の原因で高血糖になっている方が、約半数いることがわかりました。(高血糖は、空腹時血糖値が100mg/dl以上、随時血糖値が140mg/dl以上、1~2カ月の血糖の平均値HbA1c5.6以上)

資料-1

私の食べ方と飲み方は肝臓の仕事を増やしていませんか  
肝臓は「肝細胞」の集まり 大化学工場

健診結果の項目に○印をつけてみよう

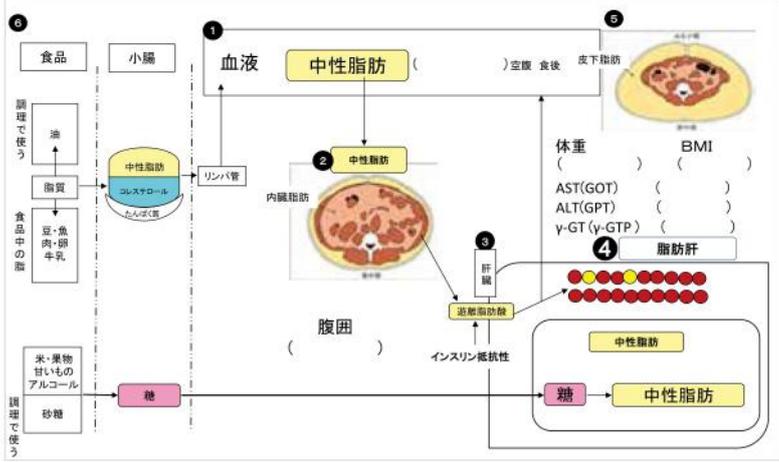


4年・16

合で、「異所性脂肪」と言い、インスリンもうまく働かなくなりやすくなります。本来、肝臓に貯蔵する脂肪は、一時的に貯蔵されている脂肪であり、血糖が不足すると脂肪もエネルギーとなつて使われるため肝臓から消えていきます。身体にとつての適正量を常時、蓄えられてもよい脂肪細胞は、皮下脂肪と内臓脂肪です。ところが、肝臓に脂肪を蓄えてしまふ時間があります。夜寝ている間です。就寝までの夕食後の間食や夜食、夕食

資料-2

脂肪細胞のなかみってなんだろう?



時の食品の内容や量に問題があると容易に肝臓に脂肪を蓄えることになりやすくなります。このような生活習慣が長く続くと肝臓にしっかりと脂肪が貯蔵される脂肪肝となり、脂肪はなかなか使われなくなりやすくなります。すると、肝臓はブドウ糖が入ってきても、グリコーゲン(糖の塊)を作ることができなくなり、さらさらのブドウ糖のまま血中に流すので高血糖になります。また、糖を片づけてくれるイン

脂肪肝を解決して血糖値を上げない食事の仕方を考える

スリンの効きが悪くなることも原因となります。特定健康診査を受けた方は、健診結果をご覧ください。肝機能検査項目のAST(GOT)よりALT(GPT)の数値が基準値よりやや多い場合やγ-GT(γ-GTP)がやや多い場合は、脂肪肝と考えるそうです。(例・AST40へAST50やγ-GTP70など)いかがでしたか。エコー検査では、確実に脂肪肝と判定できません。

脂肪肝の解決のために

- ①夕食後、就寝までの時間は3時間位空ける(肝臓でグリコーゲンを作る時間は3時間位必要。食べてすぐ就寝するとブドウ糖は脂肪に変化し脂肪肝)
- ②夕食後の間食、夜食は避ける(①と同じ理由)
- ③ご飯と飲酒量を基準量内とする(使われない余分なブドウ糖は、夜は動きが少ないため燃えないで、脂肪に変わり脂肪肝)

肝臓はアルコールなどの解毒工場

(資料-1をご覧ください)

もう一つの重要な肝臓の仕事は、アルコールの毒を処理する解毒工場としての役割です。

一般的に飲酒する時に、アルコールが毒であるという認識のもとに飲

という感覚がおきない場合があります。朝食の炭水化物を減らしたり、摂り方を工夫して肝臓に蓄えられた脂肪を先に使います。しかし、高血糖から糖尿病となる原因の一つである脂肪肝解決の早道は、夜の飲食の工夫を優先的に実行することです。

④油(脂)の多い食品は避ける(脂肪はそのまま脂肪細胞に入り体重、腹囲増加と脂肪肝)

脂肪肝の場合は、細胞が常時脂肪を貯蔵した状態で細胞に空きがないために、朝起きた時にお腹がすいた

資料-3

アルコールの種類	自分が1日に飲む量① (cc)	アルコール量		糖量		プリン体
		100cc中のアルコール度数② (%)	飲む量 × ② = 私のアルコール量 ③	100cc中の糖分④ (%)	飲む量 × ④ = 私の糖量	
ビール(淡色)	5	5	× 0.05 =	3	× 0.03 =	有
ビール(発泡酒)	6	6	× 0.06 =	4	× 0.04 =	有
日本酒	15	15	× 0.15 =	5	× 0.05 =	有
ワイン	12	12	× 0.12 =	2	× 0.02 =	
スイートワイン	14	14	× 0.14 =	13	× 0.13 =	
缶チューハイ	8	8	× 0.08 =	3	× 0.09 (果汁12%) =	
果実酒	13	13	× 0.13 =	21	× 0.21 =	
麦酒	14	14	× 0.14 =	22	× 0.22 =	
焼酎(25度)	25	25	× 0.25 =	0	× 0 =	
ウイスキー ブランデー	40	40	× 0.4 =	0	× 0 =	
			× =		× =	
			× =		× =	
一日の合計		アルコール量 合計 = ( A ) A × 0.8 = B 約7割(4-5度) ( ) × 0.8 = ( )		合計 = C		
健康21での アルコールの 1日の基準量		20g (純アルコール量)		正常の人 20g 糖尿病 ・高血糖 ・HbA1c 6.0以上 (60mg/dl) ・60歳以上	10g	

※ アルコールから取ったエネルギーを、ご飯に換算すると…  

$$[B] (\text{g} \times 7\text{kcal}) + [C] (\text{g} \times 4\text{kcal}) = D (\text{g}) \text{kcal} \div 160\text{kcal} = (\text{杯分}) \text{に相当します}$$

$$100\text{gのご飯のエネルギー} \quad \uparrow \quad 100\text{gのご飯}$$

※ 自分の総エネルギーに対する割合は…  

$$D (\text{kcal}) \div \text{自分の総エネルギー} (\text{kcal}) \times 100 = (\text{％})$$

★純アルコール量60g以上を多量飲酒とする

※健康21では、「純アルコールの量」で基準量が設定されているので、換取アルコール量の80%に換算します。

んでいる方は少ないと思いますが、アルコールが分解されると、アセトアルデヒドという化学物質が作られます。その猛毒を除去して安全な物質に変えてくれるのが肝臓です。すごく良い仕事をしてきている臓器であると感心します。

しかし、アセトアルデヒドが猛毒がゆえに肝臓は毒の処理を優先にします。食品の栄養素の処理を後回しにします。肝臓で処理できない糖や脂肪が、血液の中でウロウロしている状態が起こり、血糖や中性脂肪が片付かなくなります。

解毒工場としての仕事が多くなると、高血糖になる大きな理由です。

肝臓の細胞は仕事の後は壊れる

また、毒を処理する時、アルコールを分解する酵素であるγ-GT(γ-GTP)を使います。その時に細胞自体が壊れるため、γ-GT(γ-GTP)酵素も一緒に血液に出ていきます。結果、細胞の中の物質であるγ-GT(γ-GTP)の数値が、血中に多いということは肝細胞がたくさん壊れた状態であることを示します。

再び、肝臓はすごい臓器であると感じてしまうことがあります。それはγ-GT(γ-GTP)の数値が基準値内であれば、肝細胞は修復できるということです。適量の飲酒量であれば翌日

には、肝臓は壊れた細胞をきちんと作りなおします。そんなことができるのは、唯一肝臓だけです。

しかし、壊れる細胞の数が多い場合は、元気の細胞が少なくなりブドウ糖をグリコーゲン(糖の塊)として貯蔵できなくなります。さらさらのブドウ糖のまま血液に送り出してしまい高血糖から糖尿病にもなります。

また、その状態が長引くと肝臓の細胞のたんばく質は、炎症を起こして線維化し硬くなっていきます。アルコール性肝炎から肝硬変にもなる理由です。

**肝細胞をいたわり血糖値を上げない飲酒量を考える**

糖尿病にさせないためには、肝臓と折り合いをつけて飲み続けられる飲酒量を知り、いつまでも元気の肝臓でいてもらうことが重要です。(資料3を「ご覧ください」)

肝臓を傷めない、血糖値を上げない飲酒量がありますが、その判断をアルコールと糖の量で確認します。

1日の純アルコール量の基準量の目安は20gです。生活習慣のリスクを下げるためには、男40g、女20gです。60g以上の場合には多量飲酒と言います。純アルコール量が多い場合は、γ-GT(γ-GTP)をたくさん使って肝細胞が壊れていることを意味します。

ビールや日本酒等は、ベタベタとしますが、糖量が含まれているためです。健診結果で糖尿病等の問題がある方は、糖量は1日10gが基準内です。この表を使って、ご自身の飲酒量の計算をぜひやってみてください。

そして、健診結果の数値と照らし合わせて、ご自身にあったアルコールの飲酒量と種類を確認してみてください。しよつか。

※資料1から3までは、実際の保健指導で使用している「保健活動を考える自主的研究会」の「からだノート」を掲載。



昭52年 保健師資格取得後、静岡県内の国保保健師として就職  
その後、昭和55年まで市町村保健師として働く(国保保健師の名称変更)

昭63年 静岡県磐田市の行政保健師として保健活動に従事  
平成14年 上記職場を退職  
その後、株式会社プリチストン磐田工場の産業保健師としてメタボリックシンドロームを中心とした保健指導に従事  
平成22年～ 退職後、兵庫県に転居  
平成24年3月まで県内尼崎市の非常勤嘱託として特定健診の保健指導に従事。現在は、フリー保健師として自治体等のコミュニティに対して保健指導技術研修の講師を務める  
「保健活動を考える自主的研究会」の会員  
国立保健医療科学院「生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修」計画編講師

保健師  
門田 しず子

MBC テレビ毎週水曜日 10:20~10:30 放送中

# 定期的なケアを習慣づけ、 早期発見に繋げる



## ◆ 歯と口の健康週間 ◆

6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。「口腔がんについて」公益社団法人鹿児島県歯科医師会の久保章朗理事に、また、「入れ歯のお手入れについて」同会の要光理事にお話を伺い、5月25日と6月1日の2週にわたってお伝えしました。

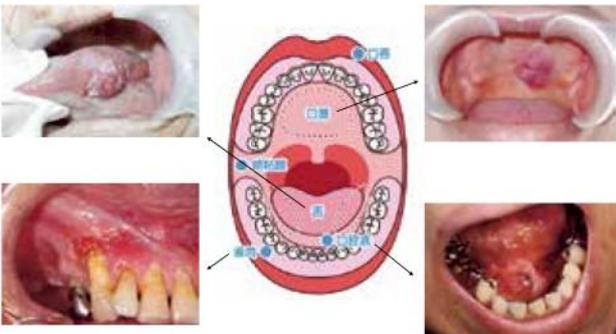
### 口腔がんについて

「口にもがん」ができるのです。うか。

**大久保理事**／ はい、「口腔がん」というのは口の中にできる「がん」のことです。歯以外の舌、歯肉、舌の下の口腔底、頬の粘膜、上あごの口蓋、口唇、顎骨（あごの骨）などあらゆるところにできる可能性があります。中でも多いのは舌癌と歯肉癌です。

「口腔がん」は最初どのような症状があるのでしょうか。

**大久保理事**／ 初期の「がん」ではほとんど痛みがありません。このため見逃されることも少なくありません。口内炎に似ていますが、次のような時は



要注意です。粘膜が赤くあるいは白く変色している。ただれがある。硬いしこりや盛り上がりがある。なかなか治りにくい。だんだん大きくなるなどの症状があるときは「口腔がん」の疑いがあります。

「口腔がん」はどのくらい患者さんがいるのでしょうか。

**大久保理事**／ 2015年には全国で1万9500人が「口腔咽頭がん」に罹っています。これはがん全体の2%に当たります。また、7400人が「口腔咽頭がん」で亡くなっており、これは子宮がんの6300人より多い死亡者数です。アメリカや欧米などの先進国では早期発見・早期治療により、死亡率は減少傾向です。一方、日本ではその数は増加の一途をたどっています。

2011年の統計で、鹿児島県は男性で口腔がんの死亡率が全国平均より高いという結果が出ています。鹿児島県では男性の口腔がんが早期ではなく進行した状態で発見されることを示しています。

「口腔がん」は治るのでしょうか。

**大久保理事**／ 「口腔がん」も他の部位と同じように手術、抗がん剤、放射線を組み合わせて治療が行われます。ステージIといわれる大きさが2cm以下の早期の「口腔がん」は90%以上の方が後遺障害もほとんどなく治ります。が、ステージIVの進行した「口腔がん」



大久保章朗理事

では50%以上の死亡率です。全体では60%から70%の方が治ります。早期発見・早期治療が重要です。

「口腔がん」に予防法がありますか。

**大久保理事**／ 「口腔がん」発生の危険因子の1番は何といってもタバコです。タバコを吸う人は吸わない人の7倍発生しやすくなります。次いでお酒の飲みすぎです。タバコとお酒が重なるとさらに「口腔がん」は発生しやすくなります。口の中が汚く虫歯や歯周病を放置している場合も発生しやすくなります。歯科医院で定期的な口のケアしてもらい、健診を受けることは「口腔がん」の予防・早期発見に繋がります。

入れ歯のお手入れについて

入れ歯の手入れがとても大切ということですが、なぜでしょうか。

**要理事**／ はい、入れ歯は、毎日使います。入れ歯に付いた汚れにばい菌が繁殖し、おいがしてきたりします。入れ歯を入れた口の中にばい菌が繁殖すると、誤嚥性肺炎

や重篤な疾病になる危険があります。その肺炎を防ぐためにも入れ歯のお手入れは重要です。

—— **お手入れの方法について教えてください。**

**要理事**／ お手入れの基本は、入れ歯用のブラシで磨くことです。入れ歯用の洗浄剤もたくさん出ていますが、洗浄剤だけでは、きれいになりません。まず、ブラシできれいにすることが大切です。入れ歯用のブラシは、薬局や歯科医院で購入でき、ブラシを使って洗浄するとき、入れ歯専用の磨き粉を使うと、汚れがよく落ちます。専用の磨き粉がないときは、中性洗剤を使って下さい。

—— **中性洗剤ですか？**

**要理事**／ はい、入れ歯は、食器と同じように食事の時に使う物ですから、中性洗剤を使って下さい。歯磨き粉は、入れ歯に細かい傷が付きますので使わないようにして下さい。



要光理事

—— **入れ歯用のブラシは、どんなものがあるのでしょうか。**

**要理事**／ 一般的な、義歯用ブラシです、また、片手がうまく使えない方でも使いやすいようになっていくブラシもあります。歯ブラシでも悪くはないのですが、歯ブラシを使って入れ歯を磨くと毛先がすぐ傷みます。専用の物を使っていた方がいいですね。

—— **使い方で気をつけることはありますか？**

**要理事**／ 義歯用ブラシは、手でしっかり持って下さい。そして洗うときには、必ず下に水を張った洗面器などを置いて、うっかり落としても入れ歯が壊れないようにすることも大切です。

—— **入れ歯を洗った後は、入れ歯を水に入れて保管するそうですね。**

**要理事**／ 入れ歯は、保管するとき乾燥しないようにして下さい。水を張った容器に入れて保管します。コップや茶碗でなく専用の入れ歯ケースに入れて、また、保管場所を決めて下さい。入れ歯を無くす原因で、コップに入れていたらそのまま捨ててしまったといったことがあります。入れ歯を紛失すると、すぐに作り直すわけにはいきませんから、気をつけて欲しいと思います。また、就寝時、入れ歯を外して休ま

れるということは多くの方がされていますが、残っている歯の状態やあごの状態から入れ歯を付けたまま休まれた方が良く方もいますので、歯科医師に相談して下さい。

入れ歯の手入れをキッチンで行うということは、その入れ歯を長く使うことが出来ます。そして定期的に入れ歯の調整を行うことも長く使う強い秘訣でもあります。



吸盤付きの義歯用ブラシ



いろいろな入れ歯ケース

# いっぺこっぺ さるこう かごしま

## 枕崎



### 1 枕崎駅

昭和6年に南薩鉄道の枕崎駅として誕生。昭和38年に国鉄の指宿・枕崎線が開業すると、さらに活況を呈した。現在も駅舎は三代目で、平成25年に新しくオープン。この駅舎には枕崎出身の大相撲36代立行司・木村庄之助氏による駅看板、山幸彦の立像、さらに駅のどこかにハートの石があるなど、見どころがいっぱい。また駅前観光案内所では、本土最南端の始発・終着駅に来たことの証明書の発行も受けられる(有料)。

### 2 枕崎神社

市街地を見下ろす片平山公園にある。慶長10(1605)年に四元六兵衛が海岸近くに創建したのが始まりとされている。また明治5(1872)年までは大將軍宮と呼ばれていたという。場所が高台だけに、幾度かの台風被害に遭うも再建されて現在に至る。



### 3 住宅街に林立するかつお節工場



やっぱり枕崎はかつお節の街。住宅街のなかにも大小さまざまなかつお節工場が並んでいる。休日などで操業していなくても普段の工場から漂う燻蒸の薫りなどを微かでも感じることができたりするから楽しい。煉瓦造りの煙突などが残る工場もあるなど、五感で楽しめるのが枕崎のかつお節工場。

かつお節、焼酎、お茶、金、黒豚とさまざまな鹿児島を代表する特産品で知られる枕崎。薩摩半島の南端のまちには不思議や魅力がたくさん詰まっている。その集積地は、ひともモノも情報も集まるまちなかといえるだろう。今回は、そんなまちなかをご紹介します。

## 枕崎のまちなかに「枕崎らしさ」を求めて



枕崎

所要時間  
46分

距離  
約1.5km



## ④ 新町の石切場

海岸沿いに溶結凝灰岩が露出している。これは阿多カルデラから噴出した火砕流堆積物で、ここだけではなく額娃や坊津の海岸でも見ることができる。ただ、ここは石切り場であったという。戦前は、この海岸部は料亭やお茶屋などがずらっと並び、海の男たちが疲れを癒す場所だったともいう。



## ⑥ 折口市場

市場のある折口町の地名は、まさに港の玄関口であることを表現するかのような「降り口」に由来しているとか。それだけに物資が海から集積する場でもあり、人々が集う場でもある。戦後に誕生し、現在の建物は二代目。天井の木組みは二代目の風格だろうか。現在も頑張って営業している店舗もある。



## ⑤ 西郷隆盛宿泊の家跡

文久元(1861)年11月21日に奄美大島にいた西郷隆盛に召還状が届き、翌年の1月14日に奄郷を出航する。枕崎港に到着したのは2月11日のことだった。西郷は、港近くの立志清右衛門宅に宿泊することになる。わずか1泊しただけで、翌日には陸路で鹿児島城下に入り、上之園の借家に落ち着くことになる。

### プロフィール

**東川 隆太郎**  
Ryutaro Higashikawa



#### 【職歴・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

#### 【現職】

- 2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)
- 2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事/特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

#### 【執筆】

- ・連載  
「世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3～2013.5.  
「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2  
「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(鹿児島県地域経済研究所発行) 2006.4.～  
「かごしま風景ものがたり」AIM鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5.～  
「ぶらまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県刊行連盟発行)2007.3.～2008.3.  
・共著  
「日本を変えた薩摩おこじよ 天璋院篤姫—歴史・文化・文学の視点から—」  
(新薩摩学シリーズ6(鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編) 2008年



# 7月は「熱中症予防強化月間」です！



熱中症は、正しい予防法を知ることによって防ぐことができます。  
暑さを避け、こまめに水分を補給し、  
この夏を元気に過ごしましょう！

## 熱中症とは…

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かなくなることなどにより、発症する障害の総称です。

### ● 熱中症の主な症状 ●

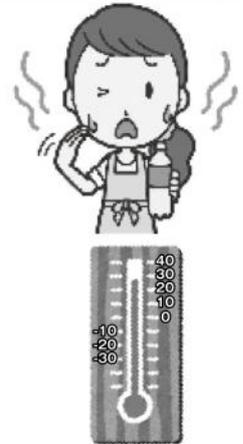
重症度Ⅰ(軽度)：手足がしびれる、めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、ぼーっとする

重症度Ⅱ(中度)：頭ががんがんする、吐き気がする・吐く、体がだるい、意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ(重度)：意識がない、けいれん、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない、体が熱い

## 熱中症予防のポイント

- 外出の際はゆったりとした涼しい服装で、日傘や帽子を利用して日よけ対策を！
- 暑い日には無理せず、日陰を利用しながらこまめに休憩を！
- のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう！  
(汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！)
- 室温は 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！  
(節電を意識するあまり、健康を害してしまうことがないようにしましょう。)
- 急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときには特にご注意ください！  
(体温調節が上手くいかず、熱中症になる危険性が高まります。)
- 集団活動の際は、お互いの体調に注意して、声を掛け合いましょう！  
(熱中症は、その日の体調が影響します。体調不良は正直に申告しましょう！)



## 高齢者・幼児は特に注意！

- 高齢者は、暑いと感じにくくなるため、室内でも熱中症にかかることがあります！  
室内に温度計を置き、のどが渇かなくてもこまめに水分を補給することを心がけましょう！  
1日1回汗をかく運動をして、体力づくりをすることもおすすめです。
- 幼児は、体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です！  
晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます！  
顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！



## 熱中症になってしまったら…

- ① 涼しい場所に避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす  
(首や脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的です！)
- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、  
すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症に関する情報につきましては、下記ホームページの内容もご参照ください。

- 鹿児島県 / 熱中症の予防について  
<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryo/nanbyo/netsu.html>
- 環境省熱中症予防情報サイト：<http://www.wbgt.env.go.jp/>  
携帯電話用情報サイト：<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

# 「肝臓週間」7月25日(月)～7月31日(日)

7月28日は日本肝炎デー

県では、この期間中、県内各保健所において平日夜間等に無料検査を実施します。(鹿児島市保健所は、通常どおり行います。)

保健所によって検査日・受付時間が異なります。検査日時や、以下に記載する肝炎検査、医療費助成については、県ホームページをご覧ください。最寄りの保健所または県庁健康増進課までお問い合わせください。

## ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんといった、重篤な病気に進行してしまいます。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

## 肝炎検査を受けましょう。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎になってもなかなかSOSを出しません。肝炎ウイルスに感染しているかを調べるためには検査が必要です。

これまでに検査を受けたことのない方は、保健所の他にも県と契約を結んだ医療機関(鹿児島市内を除く)で、無料で肝炎ウイルス検査を受けることができます。

## 県では、医療費の一部を助成しています。

検査の結果が陽性でしたら、肝臓病の専門医療機関等を受診してください。

### 初回精密検査・定期検査の医療費助成

- 対象の検査機関で検査結果が陽性の場合、初回精密検査の自己負担額を助成します。
- 肝炎、肝硬変、肝がん患者の定期検査の自己負担額を助成します。

### B型及びC型ウイルス性肝炎に対する医療費助成

- 助成対象の治療：インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、核酸アナログ製剤治療
- 月額1万円(上位所得階層は2万円)を超える部分について助成します。



## ひとりで悩まないで ～自殺予防のために～

鹿児島県保健福祉部障害福祉課

最新の人口動態統計(平成26年)によると、平成26年の自殺者数は全国で約2.5万人となっています。本県においても355人の方が自ら命を絶っており、この数は本県の交通事故死亡者数の約3倍にあたります。

自殺の原因は複雑で、その背景には、こころや体の健康問題、経済・生活問題、家庭問題のほか、人生観・価値観や地域・職場環境など、さまざまな社会的要因が複雑に関係しています。

自殺を決して個人的な問題として捉えるのではなく、私たち一人ひとりが、関心と理解を示し、社会全体で総合的な対策を行う必要があります。

### こころのサイン(自殺予防の10箇条)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- 1 うつ病の症状が見受けられる  
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断が下せない、不眠が続くなど)
- 2 原因不明のからだの不調が続く
- 3 お酒を飲む量が増える
- 4 安全や健康が保てない(なげやりになる)
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、仕事を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(仕事、地位、家族、財産など)を失う
- 8 重症なからだの病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 今までに自殺をしようとしたことがある

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、不眠が続くなどのうつ病の症状や原因不明の体調不良が続くなど、何らかのサインを発していると言われていきます。「あなたのこと、心配しているよ」と支える気持ちを声に出したり、寄り添うことが、悩み、苦しんでいる人の助けになります。

そして、悩みを抱えている方は、決して1人で悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。

お知らせ  
9月10日から16日は「自殺予防週間」です。県では、県内各地で自殺予防街頭キャンペーンを実施します。

### 相談窓口

- 県自殺予防情報センター Tel.099-228-9558
- 県精神保健福祉センター Tel.099-218-4755

- こころの電話 Tel.099-228-9566
- Tel.099-228-9567

- 各保健所
- 各市町村

# がん相談支援センターを ご存じですか？

「がん相談支援センター」は、患者さんやご家族、あるいは地域の方々からのがんに関する相談をお受けする相談窓口です。

「どの科、どの病院を受診したらよいかわからない」、「がんの疑いなしと言われたけれども不安である」、「診断や治療のことをもっとくわしく知りたい」など、がんに関するさまざまなご相談にお答えします。

ご相談は相談支援センターで直接お話を伺う方法と、電話でご相談いただく方法があります。予約が必要な施設もありますので、あらかじめお電話でご確認ください。



その病院で受診していなくても、無料で相談できます！



ひとりで悩まずに、  
お気軽に  
ご相談ください。

患者さんやそのご家族など同じ立場の方が、病気や療養生活に関することなどを気軽に本音で語り合う交流の場である「患者サロン」も開催されています。

## がん診療連携拠点病院のがん相談支援センター

医療機関名	名称	連絡先	対応時間	患者サロン
鹿児島大学病院	地域医療連携センター	099-275-5970(直通)	平日 8時30分～17時	第2水曜日 14時～16時
鹿児島医療センター	がん相談支援センター	099-223-1151(代表)	平日 9時～16時	第2土曜日 13時30分～15時30分
鹿児島市立病院	がん相談支援センター	099-230-7100(直通)	平日 8時30分～17時15分	不定期開催
今給黎総合病院	がん相談支援センター	099-226-2223(直通)	平日 9時～17時 土曜日 9時～12時	第3水曜日 14時～16時
県立薩南病院	がん相談支援センター	0993-53-5300(内線351)	平日 8時30分～17時15分	第2木曜日 10時～12時
済生会川内病院	がん相談支援センター	0996-23-5221(代表)	平日 9時～12時、13時～16時	第4土曜日 10時～12時
南九州病院	がん相談支援センター	0995-62-3677(直通)	平日 9時～17時	第3水曜日 15時～16時
県民健康プラザ 鹿屋医療センター	がん相談支援センター	0994-42-0981(直通)	平日 9時～12時、13時～17時	第4土曜日 10時～12時
県立大島病院	地域医療連携室 がん相談支援センター	0997-52-3611 (内線3476)	平日 10時～16時	第1金曜日 10時～12時
(特定領域：乳がん) 相良病院	地域連携・がん相談室	099-216-3360(直通)	平日 9時～18時	平日 10時～16時
(地域がん診療病院) 出水郡医師会広域医療センター	地域医療連携室	0996-73-1542(直通)	平日 9時～16時30分 土曜日 9時～12時	第3木曜日 13時～15時
(地域がん診療病院) 種子島医療センター	地域医療連携室	0997-22-0960 (内線 575/597)	平日 9時～12時、14時～17時	第3金曜日 14時～16時

がんのことや治療に  
ついて知りたい

仕事をしながらの治療はきつい  
やめた方がいいのか不安

医師の説明を受けたが、  
難しくてわからなかった

セカンドオピニオン  
を受けたい

医療費が  
どのくらい  
かかるか心配

緩和ケアはどこで  
うけられるの？

家族ががんと言われたが  
どう接したらいいのか  
わからない



## 県がん診療指定病院のがん相談支援センター

病院名	名称	連絡先	対応時間	患者サロン
南風病院	医療連携・相談支援室	099-226-9111(代表)	平日 9時～17時	第4金曜日 14時～15時
鹿児島厚生連病院	相談支援センター	099-252-2228(代表)	平日 8時30分～12時 13時～17時 土曜日 8時30分～12時	第2土曜日 14時～16時
今村病院分院	がん相談支援室	099-251-2221(直通)	平日 9時～17時	
鹿児島市医師会病院	医療連携・相談室	099-254-1121(直通)	平日 9時～16時 土曜日 8時30分～12時30分	
サザン・リージョン病院	患者支援相談室	0993-72-1351(代表)	平日 8時～17時 土曜日 8時～12時	
指宿医療センター	地域医療連携室	0993-22-2231 (内線260)	平日 8時30分～ 17時15分	
川内市医師会立市民病院	患者サポートセンター	0996-22-1111 (内線149)	平日 9時～16時	第1火曜日、隔月第3水曜日 10時～12時
出水総合医療センター	地域医療連携室	0996-67-1657(直通)	平日 8時30分～ 17時15分	最終木曜日 14時～15時30分
霧島市立医師会医療センター	地域医療連携室 総合相談室	0995-42-1171(代表)	平日 9時～17時	
県立北薩病院	地域医療連携室	0995-22-8511(代表)	平日 9時30分～16時	第4火曜日 14時～16時
大隅鹿屋病院	患者相談窓口	0994-40-1111(代表)	平日 8時30分～ 17時15分	
曾於医師会立病院	地域連携室	0994-82-4888(代表)	平日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分 (第1・3土曜日は除く)	

## 受けてみませんか？



# 低線量CT肺がん検診 3,150円で受診できます！

### ●対象となる方

県内に居住している満50歳以上（受診日時点）の方  
\*肺がん治療中又は肺がん疑いや肺がん術後の経過観察中  
の方、肺がん検診で要精密検査となった方は除きます。

### ●自己負担額 3,150円

### ●期間 平成28年6月1日～平成29年3月31日 (検診機関によって若干異なることがあります。)

### ●受診するには

県に登録された検診機関において、低額の負担で検診を受けることができます。  
検診を希望される方は、直接検診機関に予約の上、受診してください。

### ●受診に必要なもの

受診される際に、生年月日・住所が確認できる身分証明書等（運転免許証・健康保険証など）を検診機関の窓口へお持ちください。

### 低線量CTとは…？

CT検査では身体の輪切り画像（断層画像）を撮影します。低線量CT肺がん検診では、病院の診療で撮影するCTよりも、線量を低くして、放射線の被ばく量を小さくしています。従来胸部エックス線検査による検診と比較して、より小さい肺がんをより早く発見できることが最近の研究で報告されています。



### 喫煙は肺がんのリスクを高めます！

検診はあくまでも二次予防です。肺がんにかからないための一次予防＝「禁煙」が最も重要です。禁煙をサポートする医療機関や薬局を上手に活用して、禁煙にチャレンジしてみませんか？

## 本県の死因第1位は、「がん」です。

県内において平成26年には、5,546人の方ががんで亡くなっています。このうち、「肺がん」でなくなった方は1,085人と19.6%を占めています。

がんは、自覚症状が出てから検査を行って発見された場合には、進行していることが多く、進行するほど治療することが難しくなります。

そのため、症状が出る前に、早期発見・早期治療をすることが重要です。がんの早期発見のために、定期的ながん検診を受けましょう！