

ホームドクター

616

脂肪肝について

現在、運動不足、過食、肥満傾向により脂肪肝の方が増加しております。肝臓に脂肪が増えてたくさんたまった状態が脂肪肝です。脂肪肝は自覚症状がない人がほとんどであり、軽い病気だと考えられ、健康診断や診察などで指摘されても気にせず放置されてしまう方も多いためです。しかし、脂肪肝の中には肝硬変や肝臓がん^{けんたい}に進行する可能性のあるものがあります。

脂肪肝にはお酒を飲みすぎた人に発症するアルコール性のものと、あまりお酒は飲んで



越谷市医師会
北越谷そめやクリニック
☎976-1717
そめや しゅうにん
染谷 秀忍

いないのに発症する非アルコール性のものがあります。

皆様もNASHという用語を聞いたことがあるかもしれませんが、飲酒習慣がない非アルコール性の脂肪肝の中で、今後肝硬変や肝臓がん^{けんたい}に進行していく可能性があるものが非アルコール性脂肪肝炎(NASH)です。肝炎が長期にわたると肝臓が硬くなった状態である肝硬変になり、進行してしまうと倦怠感、黄疸、むくみ、腹水、胃食道静脈瘤の破裂(吐血)、肝性脳症(意識障害)、肝臓がんなどさま

ざまな症状や合併症を伴い治療が困難となっ
ていきます。

近年、肝硬変や肝臓がんの原因としてB型肝炎やC型肝炎といったウイルス性肝炎は減少していますが、急増する非アルコール性脂肪肝炎(NASH)が注目されています。

脂肪肝は肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴っていることが多いですが、肥満体型でない運動不足、不規則な生活習慣の方や血液検査で肝機能異常を認めていない方にも見られることがあります。

治療の基本は食事、運動療法を中心とした減量と生活習慣を見直すことです。脂肪肝の人のすべてが重症化して、肝硬変、肝臓がんになるわけではありませんが、脂肪肝を指摘された際は原因となる生活習慣や肥満を改善し、合併する病気の治療を行い、定期的に経過観察していくことが重要です。

新型コロナウイルスワクチン接種はお早めに

問新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0120-701-333

実施しているワクチン接種

| 対象年齢 | 実施しているワクチン接種 |
|--------|------------------------------|
| 6カ月～4歳 | 1～3回目接種(初回接種) |
| 5歳～11歳 | 1・2回目接種(初回接種)、3回目接種(追加接種) |
| 12歳以上 | 1・2回目接種(初回接種)、3回目以降の接種(追加接種) |

12歳以上の方の3回目以降の接種

対象 初回接種(1・2回目接種)を完了し、前回接種から3カ月以上経過した方

接種するワクチン BA.1対応型またはBA.4/5対応型のいずれか1回のみ

4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種は、決まりしだい市ホームページ等でお知らせします

接種券を紛失した方・転入した方

接種券の発行申請が必要です。コールセンター(☎0120-701-333)へご連絡ください。発送まで約3週間かかります。

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書の取得

ワクチン接種証明書は、いずれかの方法で取得できます。

紙の場合 コンビニエンスストア等のマルチコピー機、郵送

データの場合 接種証明書アプリ



予約方法

●電話(コールセンター)☎0120-701-333(フリーダイヤル)

*おかけ間違いにご注意ください

月曜～金曜日：10:00～19:00 土曜・日曜日、祝日：9:00～17:00

●インターネット(予約サイト) <https://vaccines.sciseed.jp/koshigaya/login>



3月は『いきる』を支える自殺対策強化月間

3月は「自殺対策強化月間」です。この時期は、卒業や就職、転勤など生活環境が変化するため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向にあります。

自殺対策強化月間に行われるイベントや、セルフ・メンタルヘルスチェックなどについて紹介します。

問こころの健康支援室☎963-9214

いのちを大切に！美術作品展示



多くの方に「こころの健康」について関心を持ってもらうことを目的に、東武鉄道、市内の小・中学校の協力のもと、駅構内展示スペースに美術作品を展示します。

展示期間 3月中(各駅で異なります)

展示場所 東武スカイツリーライン蒲生駅、越谷駅、北越谷駅、大袋駅の構内展示スペース

こころの健康状態をチェック「こころの体温計」

ストレスは自分でも気付かないうちにたまり、時には病気につながってしまうこともあります。こころの不調も体の不調と同じように、早めに対処することが大切です。

チェックはこちらから▶



自殺予防ポスターの掲示

若年者の自殺予防啓発を目的に、市内の小・中学校の児童・生徒を対象に「こころの健康に関する図画コンクール」を実施し、最優秀作品でポスターを作成しました。2月初旬から自治会掲示板等に掲示していますので、ぜひご覧ください。

遠慮なく相談できる専門窓口「こころの健康相談窓口」

本市では、毎年50人～60人の方が、自殺により亡くなっています。自殺は身近な課題です。健康面や経済面、家庭不和などいくつかの要因が重なることで、自殺に至ると言われています。

ふだんの生活の中で、心配や不安はありませんか。「眠れない」、「気分が沈む」、「やる気が出ない」、「食欲がない」、「だるい」など、どうしたらよいか悩んだり、困っていることはありませんか。一人、あるいは家族だけで解決しようとせず、遠慮なくこころの健康支援室にご相談ください。