

◆B型肝炎は次のものです。  
為などの時、体液や血液を介してB型肝炎ウイルスに感染し、急性肝炎を引き起こす病気。感染者の約90%は自覚症状も出ず約3カ月で治るが、約10%が慢性肝炎に移行し、さらに肝臓ガンを発症することもあります。

◆C型肝炎Ⅱ輸血・注射などの時、血液を通してC型肝炎ウイルスに感染し、急性肝炎から慢性肝炎へ進む病気。現在は殆

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、かなり悪くなるまで自覚症状が現れません。肝臓病がかなり進むと次の症状が出来ます。

# 心と からだの栄養

能商 淨 [38]

◆ 症状が殆ど無い慢性肝炎の時に早期発見し、治療する」ことが必要です。

◆ 肝硬変は小さなコアが重病化を防ぐには、自覚の多くが約10年後に肝臓ガンを発症します。この心とからだの栄養

能岡 浄 [38]

◆ 脂肪肝は脂肪がたまり過ぎた肝臓の肥満です。健康な肝臓は40~60gの脂肪を含むが、360g以上になると肝細胞が圧迫され、働きが悪くなり

ど無いが、10年以上も昔、感染者の60~80%が治らずに慢性肝炎になり、現在の日本には二百万人もいるそうです。慢性肝炎患者の約30%が肝硬変へ進行し、この肝硬変患者がいるそうです。慢性肝炎患者の約30%が肝硬変へ進行し、この肝硬変患者が壊死（えし）し、元気な肝細胞が分裂して細胞を束ねる織維組織が増え、硬化するのです。日本の肝硬変患者の約65%はC型慢性肝炎から、生じ、肝臓が硬くなる病気。ウイルス性の慢性肝炎やアルコール性の肝臓障害などが進行して細胞を束ねる織維組織が増え、硬化するのです。日本の肝硬変患者の約65%はC型慢性肝炎から、

生じ、肝臓が硬くなる病気。ウイルス性の慢性肝炎やアルコール性の肝臓障害などが進行して細胞が壊死（えし）し、元気な肝細胞が分裂して細胞を束ねる纖維組織が増え、そのため、硬化するのです。日本の肝硬変患者の約65%はC型慢性肝炎から、

ます。油脂類と糖質は摂  
え、タンパク質を十分に  
とり、運動するなど生活  
習慣の改善が大切です。

●栄養バランスの良い食事を一日3回・規則正しくする必要があります。

5回も入院治療しました。今から30年も昔の輸血が原因と分かり、やり切れない気持ちで眠れな

早期発見し治療する事が必要

◆脂肪肝＝脂肪がたまり過ぎた肝臓の肥満です。健康な肝臓は40～60gの脂肪を含むが、360g以上になると肝細胞が圧迫され、働きが悪くなり量に飲み続けての肝臓障害から、肝硬変へ進行したもので。

ます。油脂類と糖質は控え、タンパク質を十分にとり、運動するなど生活習慣の改善が大切です。◆肝臓ガン＝患者の約95%は慢性肝炎や肝硬変から進行したもので、肝臓は再生力が強いので、健康な状態なら全体の約75%まで切除しても、元

- 栄養バランスの良い食事を一日3回・規則正しくとることが大切です。
- 飲酒は控えましょう。なお、一日の摂取カロリーの目安は年齢・体型・仕事・運動量で違うので医師、栄養士に相談し

5回も入院治療しました。今から30年も昔の輸血が原因と分かり、やり切れない気持ちで眠れない夜が続くうち、次の文章に出会いました。「自信を失い、絶望感におしひしがれた私が仏の手に抱きとめられ、私のことを心から同情して下さる仏

の大きさに回復します。  
医師から安静を指示された時期が過ぎると、肝臓病の人も普通の生活を送りますが、肝臓に優しい食事を心がけて下さい。例えば、次のことです。

- 肝臓を作っている材料はタンパク質なので、魚・大豆製品など、良質の

- 栄養バランスの良い食事を一日3回・規則正しくとることが大切です。
- 飲酒は控えましょう。

なお、一日の摂取カロリーの目安は年齢・体型・仕事・運動量で違うので医師、栄養士に相談して決める必要があります。

60歳のW氏は、4年前に『肝臓に約1cmのガンがある』と診断されました。腹部にエタノールを注入し、ガン細胞を壊死させる治療を受けましたが『モグラたたき』のように、やっつけてもやつけてもガンが再発し、

5回も入院治療しました。今から30年も昔の輸血が原因と分かり、やり切れない気持ちで眠れない夜が続くうち、次の文章に出会いました。「自信を失い、絶望感におしひしがれた私が仏の手に抱きとめられ、私のことを心から同情して下さる仏様がおられる。如来大悲の涙が、私に注がれていったのだ」ということに目覚めたら、いかなる運命のいたずらにも打ち克てるもので、絶望をも引き受けたて生きることのできる世界が開かれる。これが他力の信心を頂くという心の状態である。W氏は「私は、肝炎ウイルスを飼つとるんです」と、この頃やっと笑って言えるようになつたそうです。