



日増しに暖かさを感じる今日このごろ、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

2023年度下半期の肝疾患センター、肝疾患コーディネーターの活動をぜひご一読ください(^^) /



11/11 全国「健康と検査展」in熊本

2023/11/11 (土) にイオンモール熊本で

「検査と健康展」が開催されました。

熊本県臨床検査技師会の皆様で実施され、血管年齢測定などの検査無料体験や、乳がん模型触診などの体験コーナーなどがありました。

その中でも「熊本県肝疾患コーディネーター」に認定されている方々が「肝炎相談コーナー」を設けられました。

無料の肝炎ウイルス検査を行い、50名と多くの方々に検査を受けてもらうことができました！

皆様も「一生に一度は肝炎ウイルス検査！」を受けましょう!!



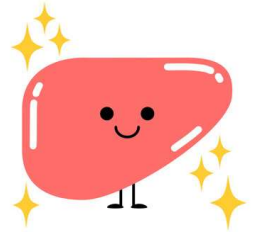
2023年度 肝臓病教室 + 家族支援講座

2023/12/20 (水) 熊本大学病院 東12階患者多目的室で
コロナ禍で中止されていた、肝臓病教室 + 家族支援講座が3年ぶりに
開催されました。

今回のテーマは、

○消化器内科 吉丸洋子医師より
「脂肪肝と肝硬変～アルコールについて～」

○東病棟3階 畠山智美看護師より
「肝硬変・肝がんの日常生活での留意点」



健康診断における肝機能異常の約6割は脂肪肝！！

脂肪肝は、肝硬変や肝がんの原因になりうる身近な病気で、
アルコール多飲、生活習慣病・メタボリックシンドロームが成因です。
バランスのとれた食事、禁酒、適度な運動を心がけましょう

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれます
こんなサインに要注意！！！！



①むくみ



②お腹の張り、体重増加

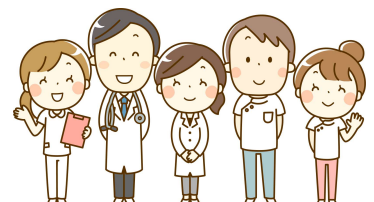


③濃い尿



初期症状には自覚症状がほとんどありません

定期的な診察や検診で肝機能異常や脂肪肝を指摘されたら
早めに専門医療機関で受診しましょう！！！！



肝疾患コーディネーターのご紹介

肝疾患コーディネーターとは、

肝疾患に関する基本的な知識や情報を提供し、肝炎の理解の浸透、相談に対する助言や相談窓口の案内、受検や受診の勧奨、制度の説明などを行ないます。

熊本県と熊大病院が実施する養成講座を受検し、認定試験に合格して県に認定されています。

肝疾患コーディネーターが在籍する施設には、このポスターが貼ってあります。

お気軽にご相談下さい。



当院には23名のコーディネーターがいます！！
今回は看護師のご紹介をします♪



看護師の肝疾患コーディネーターは10名います。
主に東病棟3階に7名、東病棟6階に1名、他部署に1名
地域医療連携センターに1名が在籍しています。
肝疾患のことでお困りのことがあればいつでもご相談下さい。



計算してみよう！



スマホ・パソコン
で簡単！




肝臓の硬さを計算してみたい

このサイトで計算できますよ



啓発用マスコット
ポリィちゃん

FIB-4 index 計算サイト



この画面で 実際の数値を入力

FIB-4 index 計算サイト

年齢 歳

AST(GOT) U/mL

ALT(GPT) U/mL

血小板 万/ μ L

脂肪肝
あり なし わからない

アルコール
飲まない ときどき飲む 毎日飲む

計算する

あなたのFIB-4 index[※]は です

※高齢の方は値が高く算出される傾向があります

経過観察 注意 危険域

FIB-4 index とは？

熊本大学 消化器内科学講座
熊本大学 肝疾患相談室

FIB-4 index の説明

FIB-4 index とは？

AST、ALT、血小板値、年齢より算出する肝臓の硬さの判定式です。若い方が肝臓が硬く、肝硬変である可能性があります。肝硬変は肝臓病の原因になります。※高齢の方は値が高く算出される傾向があります。

● 低値 (1.3未満) ……経過観察

● 中間値 (1.3~2.67 / 65歳以上) (1.3~2.0 / 65歳未満) ……注意

● 高値 (2.67以上 / 65歳以上) (2.0以上 / 65歳未満) ……危険

肝臓専門医療機関をご紹介します。熊本大学病院 肝疾患相談室までご連絡ください。脂肪肝と言われた方は特に注意が必要です！

↓ 高値・危険域の方はこちらにお電話下さい ↓

熊本大学病院 肝疾患相談室
096-372-1371

↓ メールのご相談をご希望の方はこちら ↓

メールでお問い合わせ

↓ 脂肪肝が気になる方は是非ご覧ください ↓

熊本県内の医療機関をご紹介します

熊本脂肪肝プロジェクト

肝炎ウイルス陽性あるいは検査に関心のある方は

熊本肝炎プロジェクト

熊本大学 消化器内科学講座
熊本大学 肝疾患相談室

結果が光る

高値だったら熊本大学病院肝疾患センターに相談してくださいね



アルコールはどれくらいが飲み過ぎになるのかな？
適量ってどのくらい？

節度ある適度な飲酒量は1日約20g
(2ドリンク) 以下とされています。



2ドリンクって、…わからん

自分は1回に何ドリンク飲んでいるのか簡単に計算できますよ！
下のQRコードを読み込んで、
↓↓やってみましょう↓↓



“AUDIT-C” というテストもあるので、ぜひ！

発行元

熊本大学病院 肝疾患センター (外来診療棟4階)
肝疾患に関するご相談にお応えします。

☎096-372-1371 お気軽にお電話ください