

こんにちには 保健師です



岡本叔子です

沈黙の臓器「肝臓」 病気になる前に生活習慣の改善を！

肝臓は沈黙の臓器といわれています。肝臓は痛みなどの症状を出すことがあまりないので、肝臓に異常があっても気づかず、気づいたときには病気がかなり進んでいることがあります。肝臓の病気についてご紹介します。



肝臓の病気

食べ過ぎによる肥満やアルコールの飲みすぎが原因の脂肪肝は、生活習慣を改善することで治る肝臓の病気の中では比較的軽い病気です。

しかし、生活習慣を改善することなくそのままの生活を続けてしまうと、さらに肝機能が低下し、脂肪肝から肝炎、肝硬変、ついには肝臓がんを引き起こす可能性があります。といわれています。

肝臓が悪くなったときのサイン

- 顔が淡黄色になる
顔の皮膚の色が少し黄色みがかってきます。黄色が濃ければ濃いほど重症であることを示します。また、黄色ではなく黒みがかっていたら、慢性的になっていきます。
- 手のひらや足の裏が黄色くなる
手のひらや足の裏をぎゅつとにぎると、縦線ができません。その線のみぞが黄色みをおびていたら、肝臓障害があります。
- 体中の肌が黄色くなる
体のあちこちの皮膚が黄色くなり、つやがなくなりまします。足や腕、胸、お腹などにあらわれやすいです。
- 自律神経失調症を起こして不眠になる
肝臓は神経系に深い関係があり、機能が低下すると自律神経失調症を起こします。眠れない・熟睡できないなど睡眠不足が起こり、昼になると逆に眠気をもよおし、脱力状態となります。
- 怒りっぽくなる
肝臓に異常が起これば、イライラしてすぐに怒る、精神が不安定などになります。
- 肝臓の右上部が盛り上がる
肝臓の位置の右上部分が盛り上がっていたら肝臓に異常がある証拠です。盛り上がり、胃のほうにまで達していることもあり、胃の右横を押すと硬かったり強く押すと痛みを感じます。
- 右肩や首筋がこる
肝臓機能が低下すると、筋肉、腱の収縮力が低下し、硬直しやすくなります。そのため、首こり、肩こり、背痛をはじめとして、ギックリ腰、関節痛になりやすいので、右肩がつるようになり、首の筋もこることが多いです。
- 下肢がだるい
ふくらはぎが非常にだるくなります。
- 爪に縦の筋が出る
肝臓機能に異常が生じると、爪の表面にしま状の縦の筋が出てきます。光のかげんで見えない場合、爪をいろいろな角度に動かしてみる

と、かすかに出ているものもよくわかります。
□爪の色が黄色みがる
爪が黄色くなるのは、重症になりつつある証拠です。
□目の白い部分が黄色くなる
目に出るのも重症です。

肝臓の病気を予防するためにも、肝機能検査で異常が見つかった方は、ぜひ生活習慣を改善して肝臓病を予防しましょう。

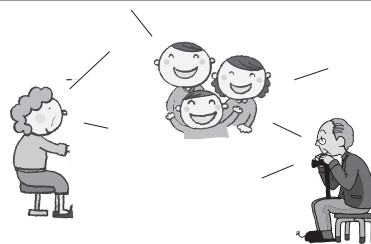
村では健康診査を実施しています

日程 8月31日(水)
9月1日(木)

健康状態を確認するためにも健診を受けましょう。

なお、加入している健康保険によって受けられる機関が違いますので、詳しくは保健福祉課保健予防担当までお問い合わせください(電話 56・2122)

お気軽にお越しください 村長室を開放しています



住民の皆さんと気軽にお話しをする「村長室開放日」を設けています。
また、毎月1回、村長室がトマム支所に移動する「村長室移動の日」を設けています。

日程は次のとおりです。

◎村長室開放日（場所：村長室）
〈日にち〉 毎月10日・20日・30日 〈開放時間〉 14時～16時30分
※開放日が土日祝日の場合は中止とします。
※村長が不在の場合は副村長が対応します。

◎村長室移動の日（場所：トマム支所）
〈日にち〉 毎月15日 〈開放時間〉 13時45分～17時
※村長室移動の日（15日）が、土日祝日の場合は、その前後で調整します。

毎月の日程は、広報に折り込みしている「村のカレンダー」でお知らせしています。
村長の公務により急遽日程が変わる場合がありますのでご了承ください。

予約などの手続きは必要ありません。
村長室、トマム支所へお立ち寄りください。

■問い合わせ
企画商工課広報担当 電話 56-2124

※今月の「村びと紹介」はお休みです。

ご存知ですか？ こんな情報・制度

後期高齢者等の歯科口くう検診事業 が始まりました

村では、後期高齢者の口くう機能低下や誤えん性肺炎等の予防を図ることを目的に、平成28年度より歯科口くう検診事業を始めました。

後期高齢者医療に加入している方と75歳以上の生活保護受給者の方を対象に
検診は年度内に1回、無料で受診できます。

歯科検診は、歯科診療所へ直接ご予約ください。
※予約の際には、「歯科検診を受けたい」旨を伝えてください。

トマム歯科診療所 電話 57-2239（診療日：水曜日）
占冠村歯科診療所 電話 56-2537（診療日：月・火・木・金曜日）

検診料金は村で助成していますので費用はかかりません。
この機会に、お口の健康を点検しましょう！ぜひご利用ください。

■問い合わせ
保健福祉課保健予防担当 電話56-2122

