



非アルコール性脂肪肝炎

肝臓の疾患は、ウイルス性やアルコール性がありますが、近年、そのどちらでもない疾患が話題となりつつあります。それが、今回説明する非アルコール性脂肪肝炎です。

この疾患は、肝臓の組織に脂肪が沈着し、それによって肝機能に障害を生じた状態のことです。これは、脂肪肝のことであり、飲酒する方に多い疾患ではないかと思われ、従来は、そう思われていたのですが、飲酒しない方にもアルコール性の肝障害と同様の症状を示す方がいることが近年明らかになってきました。

しかも、従来は良性疾患と思われていた脂肪肝からも肝硬変や肝細胞がんが発症することがわかってきました。

これら2つの新たな知見を踏まえて、新たな疾患概念である、非アルコール性脂肪肝炎が提唱されました。新しい疾患概念であるため、未だに不明な点も少なくはないのですが、

いのですが、メタボリック症候群と関連があるらしいことは確かです。実際、肥満や糖尿病、脂異常症などの生活習慣病をしばしば合併しています。

そのため、治療はこれらの生活習慣病と同様に、食料療法と運動療法が主体となります。具体的には、低カロリー・低脂肪・高タンパクの食事や有酸素運動を実施することになります。

また、この疾患は前述のように、肝硬変や肝細胞がんを発症する可能性があります。早期発見が望まれます。しかし、早期には症状に乏しく、症状が出てきた時にはかなり進行していることが多いことが問題です。

幸い、各種の定期健康診断では、血液検査による肝機能検査が行われているため、これを利用することも良い方法です。

肝機能異常があり、飲酒歴がない方は、この疾患である可能性があります。肝硬変や肝細胞がんへ進展する可能性があることも考えると、軽度な肝障害であっても専門医を受診し、適切な診断、治療を受けましょう。

俳句

選者 伊藤清

落葉掃く神職の巫女すがすがし 福田美代子
 繭虫や妖精のこと舞ひ降りぬ 星野シズ
 一心に拍手を打つ初詣 池田三夫
 棒みし手を合はせけり朝参り 星陽子
 冬支度老いの先まで考へて 白土武夫
 四阿の木の椅子固し紅山茶花 湯沢くに

川柳

選者 山本都留米

右左サンダル逆に履く幼児 青木林吉
 幾つかの坂道越えて今がある 岩崎節子
 喉越しに味も滲み込むそばまつり 植田義雄
 古着見てパプルの時代懐しむ 宇賀神サク子
 お花見と食べ放題の旅人気 酒井喜磨
 介護する時にウラハラ愛の鈴 桜沢あき子

短歌

選者 阿久津伸一

母の爪ひとつひとつを切る音に枯れし響きを聞くは切なし 狐塚昭子
 盛り咲く垣の山茶花霜枯の庭を暖め 根立郷美
 庭先のもみじの雨に洗われて一雨ごとに深まる秋は 福田きくい
 軒下をオレンジ色に彩りて二百の千し柿冬を喰い込む 斉藤和江
 からす瓜夕日に映えて赤々と繁みを飾るイルミネーション 宇賀神サク子
 高倉・菅原両俳優と同年の昭和は遠く旅立つ寂し 大森トミ子

作品を募集しています

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。応募先及びくわしくは 秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・☎(21)5109

みんな集まれ!

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

- ◎育児支援会「あそびのひろば」保育士とあそぼう
とき：2月6日(金)午前10時30分～11時30分 定員：家族100組 申込期限：2月4日(水) ※事前に申込みが必要です。 ※午前中のひろば利用は申込みされた方のみとなります。
- ◎演奏会 とき：2月15日(日)午前11時20分～11時50分
- ◎親子ふれあい歌遊びをしよう とき：2月17日(火)午前10時30分～11時15分
- ◎ママのミニ学習会「からだ編」子どもの病気を知って安心予防と対応 とき：2月18日(水)午後2時～3時30分 申込期限：2月16日(月) ※お子さんを預かります。
- ◎家族みんなで楽しもう「ひなまつりコンサート」 とき：2月27日(金)午前10時30分～11時30分 定員：家族100組 申込期限：2月25日(水) ※事前に申込みが必要です。 ※午前中のひろば利用は申込みされた方のみとなります。
- ◎育児講演 ZUMBA & YOGA とき：3月3日(火)午後2時～3時30分 定員：20名程度 申込期限：2月27日(金) ※お子さんを預かります。
- ◎ママのミニ学習会「からだ編」生活リズム・おいしいのしい離乳食 とき：3月5日(木)午後2時～3時30分 申込期限：3月3日(火) ※お子さんを預かります。
- ◎子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

- ◎みんなで楽しく手作り小物・針も糸も使わずに とき：2月9日(月)午前10時～正午 材料費：1,000円 申込期限：2月3日(火) ※お子さんを預かります。 ※羊毛フェルトでかわいいマスコットを作ります。
- ◎えいごであそぼう とき：2月19日(木)午前10時45分～11時15分
- ◎ひなまつり会・かんたん工作・お話し会・手あそびなど とき：2月26日(木)①午前10時30分から②午後1時30分から ※1時間を予定。 ※各回とも同じ内容です。
- ◎「日赤幼児安全法」子どものケガの手当て とき：3月5日(木)午前10時～正午 申込期限：2月27日(金) ※お子さんを預かります。
- ◎日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

- ◎ひだまりサロン「アイスクリーム作り」 とき：2月6日(金)午前10時～正午 参加費：300円 ※アイスクリームは雪の中で転がして作ります。防寒着を用意して下さい。
- ◎お雛さまを作ろう とき：2月2日(月)・3日(火)午前10時～正午
- ◎みんなで作ろうバレンタイン菓子 とき：2月13日(金)午前10時～正午 参加費：500円 持ち物：タオル・エプロン 申込期限：2月6日(金)
- ◎絵本とあそぼう とき：2月23日(月)午前10時30分～11時30分
- ◎子育て支援センター ☎(76)0881