



## 「沈黙の臓器」肝臓を守ろう！—生活習慣がカギ！—

7月28日は「世界肝炎デー」です。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、異常があつても症状が出にくい臓器。気づかぬうちに病気が進行していることもあります。

### 1. ウィルス性肝炎は予防・治療が可能！

B型肝炎はワクチンで予防可能。C型肝炎も現在は治療で「治る時代」に。一度は検査を受けておくことが安心につながります。

### 2. 脂肪肝を防ぐには？

過食やアルコールの摂りすぎが原因に。特に内臓脂肪が多いと肝臓に脂肪がたまりやすく、肝炎→肝硬変→肝がんと進行する場合も。

### 3. 運動で肝臓にやさしく

有酸素運動(ウォーキングなど)を週3~5回程度続けることで脂肪肝の予防・改善に◎。「1日15分の散歩」から始めてみましょう！

### 4. 飲みすぎに注意

「休肝日」をつくることが大切。飲む日は日本酒1合(ビールなら中瓶1本)程度を目安に。

### 5. 定期検診で早期発見

肝機能検査(AST・ALTなど)は健康診断でチェック可能。肝炎ウィルスの抗体検査も一度は確認を！

#### 【今日からできること】

肝臓は毎日がんばっています。「沈黙している」からこそ、いたわってあげましょう！

食事の見直し  休肝日  体を動かす  検査で安心

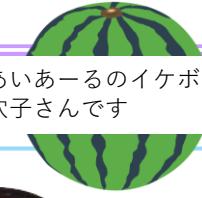
空き状況						
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	△
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	日
午前	△	△	△	△	△	×
午後	△	△	△	△	△	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	日
午前	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×

### 今月のつぶやき

今月のテーマ：ご挨拶＆梅雨明けと熱中症対策

今月の担当者：有澤 奈央人

あいあーるのイケボの  
穴子さんです



#### ● ご挨拶

こんにちは。今年4月より作業療法士として勤務しております有澤です。前職では病院や在宅で身体疾患のリハビリに携わってきましたが、現在は精神疾患の方との関わりも増え、関係づくりや支援方法について日々模索しながら取り組んでいます。



#### ● 梅雨明けについて

さて、今年は梅雨明けが例年より早く、湿気が少なかったのは嬉しい反面、急激な暑さに体が追いつかず、早くも夏バテ気味です。そんな中でも、家族や仲間に支えられながら、日々訪問に励んでいます。以前は雨に対して「不快」「洗濯物が乾かない」といったマイナスの印象を持っていましたが、訪問先で野菜づくりをされている利用者さんが「雨がないと野菜が育たない」と話されているのを聞き、雨もまた自然の恵みであると感じるようになりました。

#### ● 熱中症対策について

この時期は熱中症にも注意が必要です。高温多湿、脱水や寝不足、体が暑さに慣れていないなどの要因が重なると、体調を崩しやすくなります。室温は28°C以下、湿度は50~60%を目安にエアコンを使用し、水分・塩分補給、涼しい服装、帽子や日傘の活用を心がけましょう。無理せず、自分の体調に合わせて暑さを乗り切っていきましょう。

あいあーる合同会社

あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

