



# 「沈黙の臓器」

## 肝臓は体内の化学工場

C型肝炎が原因の肝臓がんの撲滅を目指した国の対策として、平成14年度から5年間の時限付きで肝炎ウイルス検診(C型・B型)が実施されています。今年度の実施について詳しくは今月号17・18ページ「基本健康診査(集団)」をご覧ください(肝炎ウイルス検診希望のかたには、基本健康診査録配布時に検査のパンフレットをお渡しします)。

そこで、検査の実施にあたり、肝臓の働きとC型肝炎についてお知らせします。

### 肝臓の働き

肝臓は、腹部の右上に位置し、成人で約1.2〜1.4kgと体の中で最も大きな臓器です。また、他の臓器では見られない再生能力があり、「沈黙の臓器」といわれるとおり重症化するまで自覚症状が現れません。肝臓の働きは「化学工場」に例えられるほど複雑で、生命を維持するためにたいへん重要な働きをしています。主な働きは次のとおりです。

- 栄養(糖質、たんぱく質、脂質、ビタミンなど)の生成、貯蔵、代謝
- 薬物やアルコールなどの解毒、排泄
- 脂肪の消化・吸収、ビタミンの吸収を助ける働きをする胆汁の産出と胆汁酸の合成

### ホルモン分泌を調節

### C型肝炎とは

ウイルスが体内に入り肝臓で増殖して炎症を起こす病気をウイルス肝炎といいます。薬物やアルコールなども肝炎の要因になることもありませんが、日本ではウイルスによるものが大部分を占めています。

す。肝炎を起こすウイルスにはA・B・C・D・E型などがありますが、C型による肝炎が最も多くみられています。C型肝炎ウイルスは1988年に発見されました。かつて「非A型非B型肝炎」と呼ばれていたものの多くは、このC型肝炎と考えられています。日本人の100万〜200万人

### 感染している可能性の高い人

感染者の多くは感染の時期がはっきりしていませんが、次に該当するかたは1度検査を受けましょう(C型肝炎ウイルスは血液を介して感染しますが、感染力は弱く日常的な接触で感染することはありません。以前に検査を受けたことがあるかたは、繰り返し検査する必要はありません)。

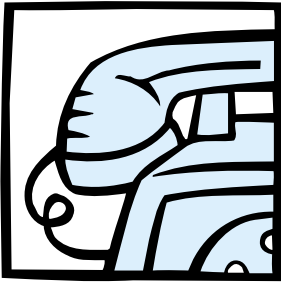
- 40歳以上の人
- 過去に健診などで肝機能の異常を指摘されたことがある人
- 大きな手術や妊娠・出産時などで大量出血したことがある人
- 平成4年(1992年)以前に輸血を受けている人
- 輸入非加熱血液凝固因子製剤、フィブリノゲン製剤の投与を受けたことがある人
- 長期間血液透析を受けている人
- 刺青や不潔な器具を使ってピアスをしたことがある人
- 薬物など注射器の回し打ちをしたことがある人
- 医療従事者のように血液に触れる可能性が高い状態にあった人

### もしC型肝炎ウイルスに感染していたら

肝臓の状態を把握できるように定期的に検査を受け、状態に合わせて生活管理をすることが必要です。主治医と相談して治療方針をきみましょう。また、たばこやアルコールは控え、健康的な生活を心がけましょう。そして、他者への感染を防ぐために次のことに注意してください。・献血や臓器提供はしない・出血は自分で手当をする・手当を受ける場合は相手に血液や分泌物がつかないようにする・血液や分泌物がついたものは捨てるか流水で洗い流す・カミソリ、歯ブラシのように血液がつくようなものは自分専用にする・赤ちゃんに口うつしで食べ物を与えない。

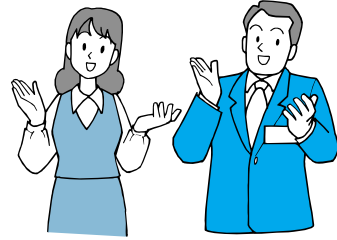
問合せ先 保健センター

☎(92) 1201



# 食品表示のまめ知識

食品の表示は、分かりにくいものが多いですね。  
そこで、選ぶポイントとなる表示について、ご紹介します。



## 保健機能食品ってなに？



健康食品のうち国が安全性や有効性等を考慮して設定した規格基準等を満たす食品を『保健機能食品』と称して販売することを認める制度を平成13年4月から施行しました。食品の違いにより「栄養機能食品」と「特定保健用食品」に分かれます。

### 栄養機能食品...

一日に必要な栄養成分を摂れない場合などに、栄養成分の補給・補完のために利用してもらうことを趣旨とした食品です。

規格や表示基準はありますが、厚生労働大臣の許可または承認は不要です。

### 特定保健用食品...

体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでおり、血圧、血中コレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの、特定の保健の用途のために利用されることを趣旨とした食品です。厚生労働大臣の許可または承認が必要です。

## 牛乳と乳飲料は

### どこが違うの？



牛乳とは...

無脂乳固形分8.0%以上及び乳脂肪分3.0%以上の成分を含有するものと定められています。使用できる原料は「生乳」のみで、水や他の原料をまぜてはならない(乳等省令)と決められています。

ほとんどの牛乳が、脂肪球を細かくするホモジナイズ(均質化)の工程を経ており、乳脂肪が浮き上がらず、消化吸収がよくなっています。

乳飲料とは...

牛乳、乳製品を主原料とし、これに乳以外の成分を配合して加工した飲料です。乳以外の成分とは糖類、着色料、香料、果汁、コーヒー、ビタミン、ミネラル、酵素類です。一般にラクトコーヒー、ラクトフルーツ、乳糖分解乳などがこれにあたります。

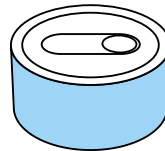
乳飲料の商品名には原則として、牛乳、ミルク、または乳という言葉を用いてはいけません。

また、公正競争規約では乳固形分3.0%以上という規定もあります。

## 問合せ先

埼玉県消費生活支援センター-春日部  
☎048(734)0999 午前9時30分~正午  
午後1時~4時(土・日・祝日は休業)  
町消費生活相談 ☎(93)7700  
毎週月曜日 午前10時~正午 午後1時~3時  
商工課 内線282、283

## 缶詰のふたに表示されている記号はなに？



缶詰のふたには、品名、賞味期限年月(日)及び製造所を表す記号が3段で示されています。

最上段は品名記号で、原料の種類、調理方法、形状・大きさを表していますが、大部分は単なる記号でしかないため、品名や原材料は、表示ラベルで確認することができます。

また、最近では、賞味期限年月(日)のみを表示した製品が多くなっています。



## 7月の消費生活相談

相談日等 7月4日(月)、11日(月)、20日(水)、25日(月) 午前10時~正午・午後1時~3時  
(都合により相談日が変更になることがありますので、事前にご確認ください)

食品を選ぶ上でのポイントのひとつである食品表示。表示を正しく理解し、賢い買い物したいですね。