

肝炎に伴う皮膚搔痒感について

肝炎は発症原因によって特徴が異なり、また感染経路もさまざまです。前半は肝炎医療コーディネーターである看護部 辻より、少しでも参考になればと思い解説します。

○肝炎とは

肝炎はまず、水や食物など口を經由して感染するA型肝炎ウイルス(汚染された生牡蠣などから感染)とE型肝炎ウイルス(猪肉や火の不十分な豚肉摂取などから感染)があります。また母子感染や輸血、針刺し、性交渉などで感染するB型肝炎ウイルス、やはり輸血や針刺しなどで感染するC型肝炎ウイルス、普段飲まれている薬やサプリメントなどから引き起こされる薬剤性肝炎や、自分の免疫機能が必要以上に自分を攻撃してしまう自己免疫性肝炎、など肝炎には様々あります。急性肝炎では基本的には安静にすることで自然治癒することも多いとされています。



©DESIGNALIKIE

今回は肝炎があると現れる症状のなかで、皮膚の搔痒感についてです。肝炎からくる搔痒感は、中枢系のかゆみといって皮膚全体に湧き上がるようなかゆみが出現します。しかし、アトピー性皮膚炎等と異なり、かゆい部分が全身で皮疹を伴わないためかゆい部分が不明確であり、カラダ全体がどうしようもない感覚にとらわれます。

○どうしたら？



外来で主治医の先生に相談すると、飲み薬や塗り薬を処方されて落ち着く場合もあります。しかし、どうしても、肝炎からくるかゆみは脳が伝えているので、薬でどうにもできないことがあります。かゆみがとれなくて、夜眠れなくなる人もいるかもしれません。

そんなとき、薬以外でできることとして、かゆみが強い部分は冷やしてみましよう。血行がよくなると体温が上がりかゆみが増します。ですので、お風呂も熱いお湯に浸かるのではなくぬるめのシャワーを浴びるだけにするとよいと思います。シャワー後には皮膚から水分が蒸発して乾燥してしまう前に保湿をしましょう。乾燥すると痒くて引掻いてしまい、傷ができて痛みも伴うかもしれません。無意識に掻いてしまうこともあり、爪は短く整えておきましょう。

(看護部 辻)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と生活習慣

「新しい生活様式*」のため、皆さんの生活習慣にも変化がもたらされているのではないのでしょうか。栄養部 村越より、次ページで肝臓病とコロナ禍の生活習慣について考えてみたいと思います。

*「新しい生活様式」<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

○肝臓病（肝硬変）と排便コントロール



腸では、腸内細菌が中毒性物質であるアンモニアを産生し、アンモニアは体内に吸収され血液中の濃度が高まります。便秘が続くとアンモニア量も増え、肝硬変のある方は肝臓で処理できなくなります。

便秘の改善にはタイミングも大切ですが、最近はおうち時間が増え、生活時間にゆとりができ、トイレへも行きやすくなっているのではないのでしょうか。

また、ストレスは交感神経が活発になり腸の働きが低下しますが、リラックスして副交感神経が働くと、腸の活動は活発になります。そのため、十分な睡眠（リラックス）と朝食を食べて腸を刺激する習慣は、「新しい生活様式」に適っています。

○肝臓病と飲酒



おうち時間が増えて飲酒量は変わりましたか？“仕事帰りに一杯”がなくなり節酒となった方、“帰る心配がない”“早い時間から飲める”ので増えた方、さまざまでしょう。

スーパーへ行ってみると、缶酎ハイはアルコール 3~4%のものから、アルコールの高さを売りにした 9%程度のストロングタイプまで販売されています。日本酒も 5%程度の低アルコールのものから、20%のものもあります。

「適度な飲酒」は、純アルコールで 1 日約 20g 程度。女性や高齢者はこの量より少なく、1/2~2/3 程度が適当とされています。ざっくりと 1 日 1 合ではなく、純アルコール量を確認してみましょう。男性で 1 日当たり純アルコール 10~19g、女性では 1 日当たり 9g までが最も死亡率が低く、1 日当たりのアルコール量が増加するに従い、死亡率が上昇するという研究もあります。

アルコールの解毒は肝臓で行われます。「適度な飲酒」の量に配慮し、禁酒が必要と言われている方は守りましょう。



$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%/100)} \times \text{アルコール比重 0.8}$$

例) 缶酎ハイ (9% 500ml) を飲む場合、純アルコールは 36g です

$$\text{純アルコール量 36 g} = \text{量 500ml} \times \text{アルコール度数 0.09} \times \text{アルコール比重 0.8}$$

(栄養部 村越)

ホームページ上での計算サイトもありますが、酪酊しないように気を付けましょう。

https://www.suntory.co.jp/arp/alcohol_calculation/

自治医科大学附属さいたま医療センター 消化器内科；浅野 岳晴、吉川修平
肝炎医療コーディネーター 栄養部；村越 美穂、猪野瀬 渚
検査部；三ツ橋 美幸 薬剤部；熊倉 悠人、野上 裕介
看護部；川野 幸世、大野 愛弓、辻 美和子