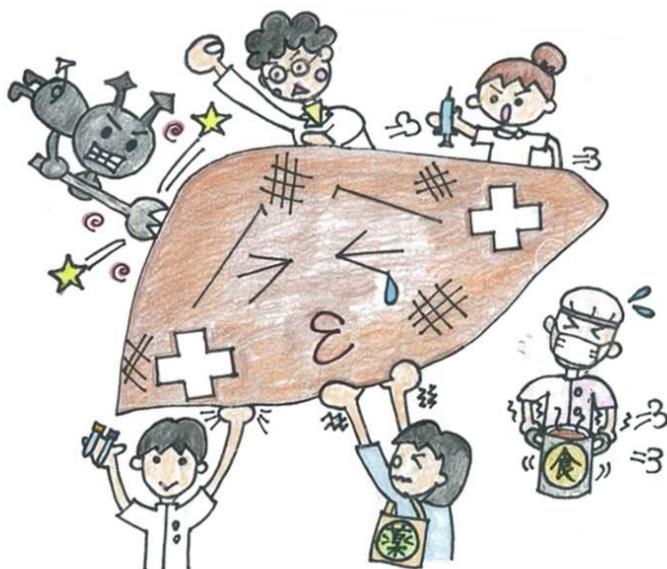


土谷総合病院



肝疾患患者様体験談集

はじめに

平素は格別のご厚情を賜り、ありがたくお礼を申し上げます。

土谷総合病院 消化器内科 荒滝医師の先導のもと発足いたしました肝臓病教室メンバー「チーム肝臓」ですが、平成23年11月から活動を開始し、毎月肝臓病教室を開催し、今年で2周年を迎えることができました。

これもひとえに皆様のご協力のたまものと深く感謝しております。

2周年を記念し、『肝疾患患者様体験談集』を創刊いたしました。

創刊にあたりまして、外来患者様の御一人おひとりに肝臓病に対する想いをアンケートにて聞かせて頂きました。

アンケートから患者様の肝臓病に対する「疑問・不安・希望」などが伝わってきました。

いただきました貴重な体験談を、ご自身の治療や生活の工夫として、また励みになれば幸いです。

《日常生活編》

◆ 肝臓が悪い 60代 男性

野菜中心に食事。

レモンを主に使って食事。

肉も時々食べるようにする。

色々な(本、テレビ)事が気になります。

運動はゴルフ、週に1, 2回する程度です。

◆ C型肝炎 50代 男性

お酒をひかえるぐらい。

食生活：昔は、低脂肪高たんぱく食とかわれていましたが、食の欧米化により肥満人口が増加している昨今、肝臓病の方も肥満には注意です。適正カロリーで栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。



◆ B型肝炎 60代 女性

病気に対しての知識が少ない為、注意していることも別ありません。

B型肝炎は直接良くなるような薬もなく、自分としては病院に来て検査を受けるたびに極度に不安を感じているうちに精神的ダメージを受けてしまいました。

「是非、肝臓病教室に参加してください。

一緒に勉強しましょう。不安が少なくなるかもしれませんよ」

◆ 肝細胞癌 70代 男性

医学の進歩に驚いています。

50年近くの飲酒、喫煙経験者ですが、喫煙、飲酒を控えています。

◆ 肝細胞癌手術 70代 女性

肝臓病教室のパンフレットをみて是非出席したいなと思いました。

もう治ったとごく普通の生活をしていますが、読んでみると色々気を付けないといけないことがわかりました。

アルコール、食事気をつけないといけないのですね。



◆ ウイルス性肝炎、肝硬変 50代 男性
普通の生活をしています。
疲れやすい

◆ C型肝炎 60代 女性
油物を控えている。
他は酒もたばこもしている。



◆ 肝腫がん 60代 女性

体の疲れを取るように気をつけています。
油物をなるべく取らないようにしています。

◆ 不明 70代 女性

お酒、たばこを飲まないようにしている。
太らないように気を付けている。
サプリメントが数値を上げていたようなので止めた。
5年になりました。(注射、インターフェロン)長いですね。

◆ C型肝炎 50代 男性

3食食事をして、ある程度の運動して、アルコール類を1週間に何回かあける。
余りきつい仕事をしない。



◆ 原発性胆汁性肝硬変 50代 女性

食事等の制限はないのですが、年齢的にも野菜、魚を中心とした食事を心がけています。

この病気はかゆみがあり、特に背中、腕、顔等全身のかゆみでひどくはないけど気になると何日か続くので神経質になります。

仕事をしているので、その時は忘れてるので楽ですが、家でじっとしていると、特にテレビを一人で見ている時等はかゆみが出てくるようです。

その他、時々お腹がゆるくなったり、その後便秘したりと、体調管理が大変です。腹八分を心がけています。



◆ 肝硬変 60代 男性

運動を続けたい。

良質のタンパクを入れたい。

「肝硬変でも、タンパクの摂りすぎに注意しなければいけない病態、運動を控えるべき病態もありますので遠慮なく相談してくださいね」

◆ 不明 70代 女性

油物を食べない。

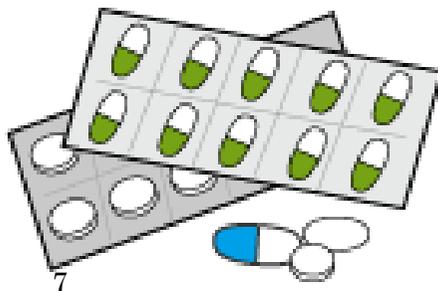
適宜な運動をする。

◆ 不明 40代 女性

薬の飲み忘れ防ぐために1週間分、曜日に分けた薬ケースに入れておいて、その日に飲んだか家族にもわかるようにしている。

家族が一丸となって治療を受ける姿勢

素晴らしいですね！



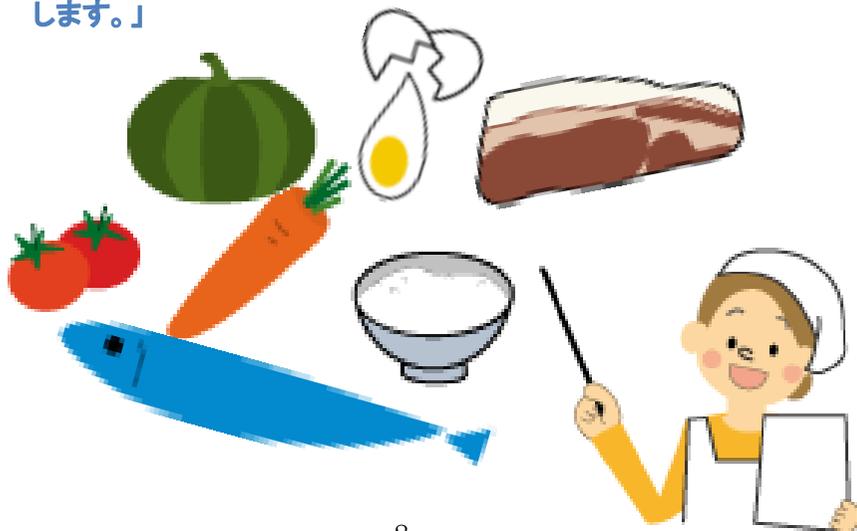
◆ 肝臓がん 不明

肝臓に10cmの腫瘍が有り、これはガンです。といわれ手術をして3年がたちます。脂肪肝が原因の一つとして聞き、現在体重が10kg近くやせました。

しかし、年数がたつうちに、お腹のまわりに脂肪がついてきました。

食事をどのようにすればよいか、もっと情報があれば助かります。

「ガンと言われたとき、さぞかしびっくりなさったでしょう。ウイルス肝炎に感染していないのに脂肪肝が原因で肝がんができる例が最近増加しています。運動とバランスのとれた食事で体重コントロールを心がけましょう。栄養指導もいたします。」



◆ 不明

食べること。

睡眠を取る事。

野菜を中心にしています。

◆ B型肝炎 50代 女性

今現在、特に気をつけていることありません。

普段よりお酒も飲みませんので…。

◆ C型肝炎 50代 男性

他人にうつらないよう気をつけている。

「ここで知識再確認！C型肝炎は血液での感染です。

自分の血液は自分で処理しましょう」

◆ 不明 70代 女性

このままよろしくお願ひ致します。

特に変わったことございません。

「こちらこそ長くおつきあいお願ひします。」

◆ C型肝炎 70代 男性

約30年前に慢性肝炎の診断を受けたが、当時は、「C型肝炎」は存在せず、「非 A 非 B」との事でした。

当時は飲酒、喫煙を日常的に経験していたが、肝機能治療に良い影響を与えないとの事を取りやめました。

インターフェロン投与については当時間も聞いていたが、発熱、脱毛の話聞いたため、今回初めて治療に取り入れた。

飲酒が肝臓に悪いことはよくご存知ですよ。

一方、タバコは肝臓と関係ないと思われている方が以外に多い気がします。しかし、喫煙本数が多いほど肝臓病が進展しやすいというデータもあります。

また、2002年に、WHO(世界保健機関)の国際がん研究機関(IARC)は、喫煙は、肝炎ウイルスの影響を除いても肝がんの発生に影響すると結論しました。

禁煙されたのは正しい判断ですね。

◆ 脂肪肝 60代 男性

体重を減らす事に気をつけています。(食事にて)
飲酒も控えめにする様にしています。

◆ 肝臓病 70代 男性

毎日3度酒(焼酎)を飲む。
整形外科で手術して体調が良くない。

あらら

いったいどのくらい飲んでいらっしゃるのでしょうか
1日3回飲酒されると、量も多くなっているのではないでしょ
うか？ 控えられた方がよいですよ。

◆ 肝臓 60代 男性

生活で気を付けている事は3食と3回の薬を毎日忘れず、ス
トレスをためないこと。

《C型肝炎 インターフェロン治療編》

◆ C型肝炎 60代 女性

10年位治療を続けています。

もうウイルスはなくならないと思っていましたが、最近先生の御陰で長く消えています。

あきらめず治療して本当に良かったと思っています。

◆ C型肝炎 不明

私はC型肝炎で10年以上点滴、薬などの治療で苦しみました。荒滝先生に出逢いまして、インターフェロンに合いまして今元気で生活しています。

ありがとうございました。

「こちらこそありがとうございます。このような患者様の言葉で、私も元気をいただけます」

◆ C型肝炎 50代 男性

(インターフェロンは)きつくしんどい治療であることを認識して受ける。

◆ C型肝炎 60代 女性

血液検査でC型肝炎と診断を受ける前も後も殆ど自覚症状がありませんでした。

そのため、仕事も特に短縮することもなく続けております。

インターフェロン、レボトル治療を1年しましたが血液の状態がかんばしくなく、用量を減らしつつのため、結果は不良でウイルス除去は出来ずに今に至っています。

その時期は脱毛がひどくかつらで過ごしました。

前述通り自覚症状はそれ位ですんだことはラッキーだったと思ってます。

「もうすぐ(2-3年でしょうか)、インターフェロンなし、2種類の

内服薬で治る時代が来ると思います。それまでALT正常値を保ち、待ちましょう」

◆ C型肝炎 70代 女性

注射をした日は気ままな一日を過ごすとかゆみがほとんどなくなった。(1年位経て気づいたことです。)

◆ C型肝炎 60代 男性

インターフェロンが一年きつかった。

食事は3度はとれず、点滴で約半年しました。頭の毛はまた抜け、体はだるく約1年半はどうしようもなかった。

◆ C型肝炎 60代 男性

食欲なく、うつ病、何度か死にたくなったり、とてもつらいです。

この体験談を読んで診察室ではそんな素ぶりも見せられないのに・・・ ショックで、すぐにご本人に確認しました。「冗談、冗談」と笑いとばされましたが、でもつらいのは事実のようで、普段からなんでも主治医のみでなく、優しくて話しやすい看護師さんにも心にかかえていること何でも打ち明けてくださいね。そのための「チーム肝臓」なのです。

◆ B型肝炎、肝硬変、肝がん 50代 男性

B型慢性肝炎から肝硬変になり肝がん、2年前に手術。

現在は再発なく、いたって健康。

肝臓は痛みもなく、血液検査の数値だけで確認。

数値が良かったので酒はよく飲みました。

酒がいけなかったかと思う？

心配なのは子供もB型肝炎になっているようなので、いい薬ができればと思っています。

「肝臓病は、肝機能数値(ALT)だけでは肝炎なのか、肝硬変なので判断できません。血小板数が低値なら肝硬変腫瘍マーカー(AFP,PIVKA-II)が高値であれば肝癌ありと推定できますが、正常だから安心というわけでもありません。やはり、B型肝炎を指摘されたら検診だけではなく、必ず肝臓専門医にかかることが大事ですね。そして、B型肝炎の治療薬の研究は日々されています。」

◆ C型肝炎 60代 女性

若い頃は毎日仕事が先にたち、自分の体の事はあまり考えてもいなかったのですが、年をとるにつれ、睡眠、栄養は考えるようになりました。

しかし、ウイルスの量は変わることなく、常に数値は高いのでインターフェロンしかないという事がわかり、年取った今、受けようかな？と思い通院しています。この年になって受けなくても？と考える事もあり毎日が格闘です。

ついつい若い時は、仕事優先に考えてしまいますよね。

しかし、年齢を重ねるにつれ、副作用がつかく感じられやすいと思います。

60代、まだまだインターフェロン治療をあきらめる年齢ではないですよ。ウイルス量とウイルス型によっては標準治療より

減量して治る可能性もあるかもしれません。ぜひ相談してくださいね。

◆ C型肝炎 60代 女性

私は最初2ヶ月入院して血管にインターフェロンをしていましたが、ウイルスは消えず悲観していましたが、もう一度やろうと思いとてもつらかったのですが治療する事になりましたが、食欲はなく体しんどく、もう本当につらい日々でした。

それで今度は半分の量で2週間に1回のインターフェロンをうち、ようやくウイルスが0になりました。

そのおかげで今は、仕事にも行ってがんばっています。

あきらめないで

とても大変な治療ですががんばって続けるといいと思います。

本当によくがんばりましたよね。

C型肝炎のインターフェロン治療は、1992年から始まりました。そのころから治療を繰り返してやっと治った方も

結構いらっしゃいます。

この方は、標準的な治療ののちに、副作用の少ない少量のインターフェロンを長期に継続してやっと治りました。

いろいろ工夫して、治る方法はあると思いますので、悩んでいらっしゃる方は是非ご相談下さい。

◆ C型肝炎 30代 女性

治療前は副作用が気になり、なかなか決心がつきませんでしたが、実際治療を開始しても、ほとんど体調には異変がありませんでした。

髪も治療前より少し抜ける本数が多いかなと思うくらいで、周りから見ても気づかれなかったので安心しました。

治りにくいタイプだったのですが、無事治療も終了し、ウイルスも排除されました。

副作用がほとんど感じられなかったのは、年齢がまだ若い方だったからかもしれないので、早く肝炎治療を行って本当によかったと思います。

確かに、若いから、副作用も軽く、治りにくいタイプでも治ったのかもしれないね。

治療期間は、うまくいけば、長い人生のうちたったの 1 年後

です。しかも、若いときのほうが、副作用は軽い。

いろいろな事情もあるとは思いますが、忙しくてできないと棚上げにしていらっしゃる方、まず初めてみて、あとのことはそれから考えようという考え方もありますよ。

◆ C型肝炎 50代 女性

インターフェロン、ペガシスを少量、長期続けて(約3年半)完治したものです。最初は頭痛、腰痛、だるい感じが少しありましたが、薬を飲むほどでもありませんでした。

食欲もあり、不眠もありませんでした。

以前のインターフェロンでは、うつの副作用の為、断念しましたが、こんなに楽に完治できたのは夢のようです。

先生の患者ひとりひとりに合わせたさじ加減には感服しています。

インターフェロンでうつになると、主治医も患者さんも再治療は躊躇するものです。時間はかかりましたが、副作用のない方法で治って本当によかったです。

◆ C型肝炎 60代 女性

10年位治療を続けています。

もうウイルスはなくならないと思っていましたが、最近先生の御陰で長く消えています。

あきらめず治療して本当に良かったと思っています。

◆ C型肝炎 40代 女性

アルコールを伴う仕事をしながら将来の不安と悪いように考える景気の中治療開始より半年くらいから暗い毎日となりました。

食事がとれない、痩せていく、髪が抜ける本当に夕方迄立ち上がれず着物も一人で着れませんでした。

あと何カ月も思っけても治療中は考えれず只々済んで初めて体の楽さを感じられます。

仕事と家族があった事と、少しでも早く治療を受けて今はよかったです。

◆ C型肝炎 40代 男性

苦節10年 インターフェロン治療により完治することが出来ました。これから治療を受けられる方頑張って下さい。

本当によく頑張りましたよね。主治医からもありがとう。

これからも定期的に検査は続けましょう。

治療は、患者さんと医療者との共同作業であると実感した例です。

医療者が治療しましょうと言っても、患者さんがつらいからやめるといわれたら治療を継続できなかったのですから。

◆ C型肝炎 50代 男性

私はC型肝炎を18年前位に発症し、通院しておりましたが15年半前初めて入院を致しました。

その後、強ミノファージェン点滴を通院で行いながらも入退院を繰り返しておりました。

しかし5年前肝不全のため移植しかないと言われ平成20年9月に息子から肝臓を分けてもらい肝移植をしました。

さらに手術の2ヵ月後悪性リンパ腫になり化学療法を通院で行い4ヵ月で終えて、貧血の原因が脾臓に流れる静脈ということで平成21年7月に脾臓を摘出しました。

その後、1回目のインターフェロン治療を行いました。6ヵ月で陰性になったのですが2ヵ月で再燃しましたので薬を変えて1年行い陰性。

インターフェロン治療終了後6ヵ月も経ち、完治と医師より伝えられました。

移植も拒否反応もなく胆管も細いですが流れもよく順調に4年4ヵ月が経ちました。

免疫抑制剤も少量になりました。

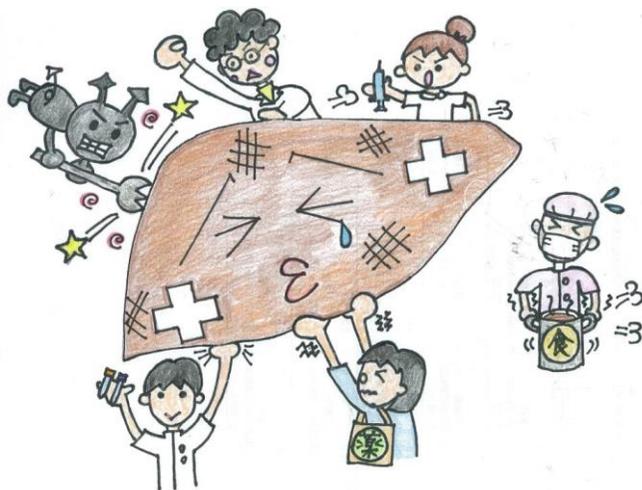
今は食事也好き嫌いもなくなり美味しく食べるものですから太り気味になり、それを気を付けることが現在のテーマです。

糖尿も肝臓が悪くなってからなりました。

インシュリンはやめられないですが徐々に良くなっておりません。

また低血糖時に起こる発作も肝臓がよくなると起こらなくなりました。

同じような病状の方に言いたいのはあきらめずに治すことを目的に望みを持って頑張れば治ると思いますので一緒に頑張らしましょう。



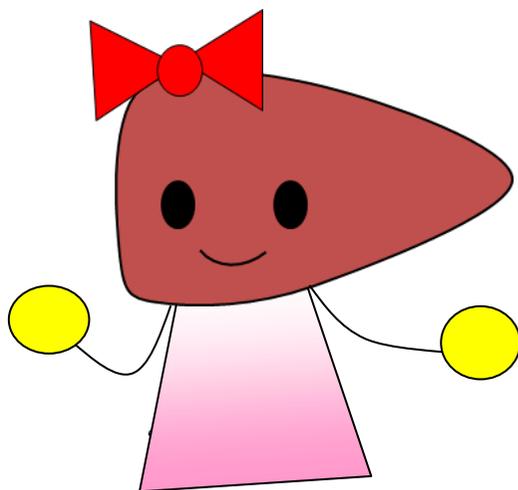
◆ C型肝硬変 60代 女性

私は今迄自分はC型肝炎にかかっているとは思っていませんでした。しかし狭心症の治療後の血液検査でC型もっていることがわかりました。知らない間に症状がすすみ肝硬変になるかもしれないと言われウルソという肝臓の薬を飲んでいましたがいつまでも薬を飲み続けないといけないと諦めていました。

主治医の荒滝先生の勧めもあってインターフェロンの治療を始めましたがウィルスの量が多くて一年半かかりましたがおかげさまでウィルスは消えました。

治療の間は食欲もなくなり身体もだらしなくなりましたが今ではとっても元気になりました。

これも荒滝先生がインターフェロンの治療をすすめてくださったおかげだと感謝しています。



◆ C型慢性肝炎 70代 男性

①H10年ごろリウマチの疑いで行った血液検査で肝炎が判明しました。

②インターフェロン+リバビリンの併用の治療をH14年頃から始め1回目48週をしてまた再発し、2回目72週の治療で

ウィルスが消えて肝炎は治癒しまして丸2年になります。

(H14~H22年治療)

③色々な副作用を聞いていましたが私は注射の後のかゆみ

と腫れにはまいりました。

治療の間はアルコールが飲めないことにも。

④注射はキライです。

◆ C型肝炎ウイルス 50代 男性

約30年位前にC型肝炎ウイルスがいると言われました。
当時高額な治療費があるのでなかなか受けられませんでした。
色々な家庭事情がありましたが約1年半前に補助金が出ると
言われたので思い切って受けれました。
私の場合はあまり副作用が出ることなく完治しました。
仕事と両立しながらで大変でしたけど今では本当によかった
と思います。
有難うございました。

◆ C型肝炎ウイルス 40代 女性

薬を飲んでいてとてもしんどかった。
でも終わってから楽になりました。
早く治しておけば良かったと思いました。
もうしんどい思いはこりごりです。
いい先生に出会えて良かったです。
ありがとうございました。
今はともて楽で食事もよく入るようになりました。
先生と看護婦さんのおかげです。
嬉しいです。
感謝しています。

◆ C型肝炎ウイルス 60代 女性

3回目のインターフェロンです。
今回が一番きつかったです。

◆ C型肝炎ウイルス 60代 男性

規則正しい生活をする
バランスのとれた食事生活をする
風邪を引かないようにする

◆ C型肝炎ウィルス 80代 女性

自覚症状はなかったのですが、たまたまの健康診断で
C肝が見つかりました。

75歳前後だったのですが荒滝先生の御高診により2週間に1度のインターフェロンの治療(投薬もあり)のおかげ様で完治いたしました。

ひどい副作用もなく多少脱毛がありました但日常生活は無理なく送れました。

食事はかなり気を付けて鉄分が多い物は極力避けました。
今は定期健診で受診しております。

色々と有難うございます。

おわりに

体験談は参考になりましたでしょうか？

肝臓病教室に積極的に参加されている患者様は、教室に参加されていない患者様に比べ生命予後がよいというデータがあります。

「チーム肝臓」は、これからも患者様により良い医療を提供するため研鑽を積み、常に患者様と共に歩みたいと思います。

最後に、この度は沢山の患者様にアンケートにご協力いただきまして深く感謝いたします。

平成 26 年 11 月吉日

チーム 肝臓



土谷総合病院 肝臓病教室ブログ

URL: <http://tsuchiyakanzo.blog.fc2.com/>