



ささえる、つながる、リードする。

香川大学医学部附属病院  
KAGAWA UNIVERSITY HOSPITAL

この事業は、厚生労働省が行う「肝炎患者の就労に関する総合支援モデル事業」の助成を基に実施されています。

## はじめに

肝炎診療は、2015年を境に大きく進歩した。これまで、多くの患者を肝細胞癌に導き死に追いやった C 型肝炎ウイルスをほぼ100%近く、副作用なく完治できる時代となった。しかしながら、生活習慣病を背景とした肝細胞癌が急増し、まだまだ肝細胞癌との戦いは続きそうである。C 型肝炎ウイルスとは異なり、B 型肝炎ウイルスにおいては、まだウイルスの完全排除は困難な状況である。このような意味において、まだまだ働き盛りの肝炎、肝硬変、肝細胞癌患者さんが一気に減少することはないだろう。この肝炎就労支援ノートが、肝炎、肝硬変、肝癌と戦う患者様、ご家族の灯りになれば幸いである。

香川大学医学部附属病院	副院長
香川大学医学部消化器・神経内科	教授
日本肝臓学会がん撲滅運動	香川県責任者
香川県肝疾患診療連携拠点病院	事業担当者
	正木 勉

# 目次

はじめに

1. 肝炎の基礎知識	1
① 肝炎とは	1
② 肝炎が進行するとどうなるの	1
③ 治療法およびその副作用は	2
④ 副作用が出た場合は	3
⑤ 就業上の留意事項は	3
2. 肝炎と診断されたら	4
① 職場の相談窓口	4
② 公共の相談窓口	5
③ 職場に伝える内容	6~8
3. 治療と仕事の両立に向けて	9
① 医師・病院に確認すること	9~10
② 職場に確認すること	10~12
4. 日常生活の注意点	13
① 日常生活で気を付けること	13~14
② 食事のポイント	15~17
③ 運動のポイント	18~21

# 1 肝炎の基礎知識

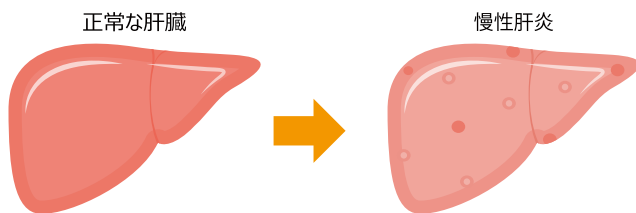
## ① 肝炎とは？

肝炎とはウイルス感染、アルコール多飲、自己免疫異常や肝代謝の異常等により、肝臓に炎症が引き起こされ、肝細胞が破壊されてしまう病気のことです。無症状のこともあります。炎症が強い場合、全身倦怠感、食欲不振、吐き気や黄疸等の症状を自覚することがあります。



## ② 肝炎が進行するとどうなるの？

肝炎が進行すると慢性肝炎となり、肝臓内に線維化が起こり、徐々に硬くなってきます。一般的に約20～30年の経過で肝硬変に進行します。肝硬変になると約70%で肝細胞癌を合併するといわれています。





早めのご相談が肝心です。



### ③ 治療法、およびその副作用は？

ウイルス性肝炎、特にB型肝炎、C型肝炎に関しては、最近の医学の発展により、様々な新しい薬が開発されています。

B型肝炎に対しては、肝臓内でウイルスの増殖を抑える薬やインターフェロン等が用いられ、それらにより、体の中からB型肝炎ウイルスを著明に減少させ、肝細胞の破壊を抑制します。治療時、特にインターフェロンを用いた場合、発熱、頭痛吐き気、全身倦怠感等、強い副作用がでることがあります。

またC型肝炎に対しては、新しい抗ウイルス剤によりほぼ100%に近い方が体から完全排除できるようになってきました。C型肝炎に対する最近の抗ウイルス剤は比較的安全で、副作用が少ないといわれていますが、貧血、発熱、肝機能障害、全身倦怠感等でることがあります。



#### ④ 副作用が出た場合は？

基本的には直ちに主治医に連絡し、指示を仰ぐようにしてください。また症状が軽度でも自分で判断せず、早めに主治医に相談し、血液検査等を受けてください。治療予定と仕事の見通しをたて、主治医と相談しながら、ご自身の状態を把握するための体調チェックシート等を活用しながら、副作用に対処していくことをお勧めします。

#### ⑤ 就業上の留意事項は？

肝炎、および肝炎治療時の代表的な症状、副作用である発熱、吐き気、下痢、便秘、全身倦怠感、食欲低下、口内炎、集中力・記憶力の低下等により、車の運転、長時間の立ち仕事、体に負担のかかる肉体労働、対面での接客等に支障がでることが考えられ、注意が必要です。企業の就業規則等を確認し、症状が強い場合には、休暇・休業制度等を利用しながら勤務体系を調節することが必要です。



# 2 肝炎と診断されたら

## ① 職場の相談窓口

治療と就労を両立させるため、会社にどのような支援制度があるのかは、就業規則等の社内規定で確認することができます。まずはそれらを確認してみましょう。

ただし、常時従業員が10人未満の会社は就業規則の作成が義務付けられていないため、会社の支援制度を就業規則等で確認できない場合があります。その場合は、個別に照会および相談する必要があるでしょう。

会社の規模や諸制度によって、就労支援の相談窓口は変わってくると思われませんが、代表的な相談窓口は次のとおりです。



相談者	主な相談内容
上司、管理監督者	<b>就労上の問題等</b> 就労上の配慮が必要な場合は、仕事の調整を相談してみましょう。
人事・労務管理担当者	<b>福利厚生制度、休職制度</b> 社内の支援制度を教えてください。
産業医 (会社において健康管理を行う医師で、常時労働者を50名以上使用する事業所に選任されています。)	<b>健康管理等</b> 社内事情を知る医学知識のある専門家として働き方のアドバイスをもらいましょう。
産業看護職 (会社に勤務する看護師等で従業員の健康管理を担当しています。)	<b>仕事と治療の両立</b> 就業上の配慮に関することを相談してみましょう。
衛生管理者 (会社の衛生全般の管理を担当しています。)	<b>職場環境の改善等</b> 会社の衛生管理に関することを相談してみましょう。

ひとりで抱え込まないで、ご相談ください。



## ② 公共の相談窓口

行政機関が行っている主な相談窓口は次のとおりです。

相談内容	相談機関
国民年金、国民健康保険	・ 住所地の市町村相談窓口
年金相談	・ 年金事務所 ・ 街角の年金相談センター
会社の健康保険制度	・ 全国健康保険協会の各支部 ・ 会社が加入している健康保険組合
雇用保険	・ ハローワークの窓口
労働相談	・ 労働局内の総合労働相談コーナー ・ 各労働基準監督署内の総合労働相談コーナー



### ③ 職場に伝える内容

ウイルス性肝炎への感染が分かった時点で自分から会社に伝える必要はありません。

しかし、治療のための通院が必要であったり、体力の低下で休養等が必要な時などは、会社へ適切な配慮をお願いしたほうが望ましいと思われます。

まずは、担当医師に今後の治療の見通しや体力的にできることと、できないことを相談してみましょう。ただし、担当医師はあなたの職種について詳しいとは限りません。ご自身の仕事内容とこれからの治療経過を理解しご自分で整理してみてください。



## 担当医師に確認

確認内容はP9~10 参照



## 会社に伝える内容

- ・ 今までの経緯
- ・ 現在の状態
- ・ 入院・通院期間
- ・ 通院頻度
- ・ 治療の見通し
- ・ 働き方を変える必要があるかないか
- ・ 職場に求める配慮 等



## 会社の安全配慮義務

会社は従業員の安全と健康に配慮する義務があります。

### 労働契約法第5条

使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう必要な配慮をするものとする。

## 会社の個人情報取扱

国のガイドラインによって会社が健康情報を取り扱う留意事項が定められています。

### 雇用管理分野における 個人情報保護に関するガイドライン

雇用管理に関する個人情報のうち健康情報を取り扱うに当たっての留意事項 第3 4-(4)

HIV感染症やB型肝炎等の職場において感染したり、蔓延したりする可能性が低い感染症に関する情報や、色覚検査等の遺伝情報については、職業上の特別な必要性がある場合を除き、事業者は、労働者等から取得すべきでない。

# 3

## 治療と仕事の両立に向けて

### ① 医師・病院に確認すること

肝炎の診断が確定し、病気の進行の程度や肝炎ウイルス量等によって、治療方法が決まります。ウイルスの排除を目的としたインターフェロン療法等は効果が期待される反面、治療を行うにあたっては強い副作用が現れる可能性があります。

担当の医師からは病状や今後の治療方法について説明されますが、副作用や合併症など気になる点についてよく確認しましょう。

#### 1 どのような副作用や合併症があるのか？

#### 2 副作用や合併症はどのくらいの期間続くのか？

#### 治療に伴う副作用や合併症例

- 発熱・頭痛
- 吐き気
- 下痢
- 便秘
- めまい
- 倦怠感
- 筋肉痛・関節痛
- 食欲低下
- 口内炎
- 皮膚障害
- 集中力・記憶力低下 等





確認することは大切です。



### 3 どのくらい業務上の支障が出る可能性があるのか？

- 長時間同じ姿勢での仕事ができるのか？
- 立ち仕事はできるのか？
- 車の運転は大丈夫なのか？
- 重い物を持つことができるのか？
- 対面での接客業務は大丈夫か？ 等

※確認した内容は適時会社に伝えるようにしましょう！

## ② 職場に確認すること

治療を継続するに当たり、入院・通院のためや体調不良のために休暇・休職が必要な場合があります。

会社の休暇・休職制度等について就業規則等で次の事を確認しておきましょう。

### 1 休暇・休職制度について

- 有給休暇の取得について
  - ・有給休暇は何日残っているのか？
  - ・半日単位の有給休暇が取得できるか？
  - ・時間単位の有給休暇が取得できるか？
- 病気による休職制度があるか？
  - ・どれくらいの期間休職できるのか？
  - ・その際の給与等の支給はあるのか？
- その他休職制度があるか？



## 2 勤務制度について

- 短時間勤務制度があるか？
- 時差出勤制度やフレックス勤務制度があるか？
- 在宅勤務制度があるか？
- 上記がない場合、上記のような勤務制度をとりいれてもらえるか？



## 3 生活費・治療費確保の制度について

生活費や治療費の確保等も必要になります。  
そのための各種制度についても確認しておきましょう。

- 健康保険からの支給

	制度	手続き
傷病手当金	病気で働けない時の所得補償 1日につき標準報酬日額×2/3 が支給される。	在職中の会社に相談する。 (国民健康保険にはない場合あり)
高額療養費	同一月にかかった医療費が高額 になった場合に自己負担限度額 を超えた分が払い戻される。	医療機関からの領収書 を添付して申請書を 加入している保険者の 窓口へ提出する。
限度額適用 認定証	限度額認定証の提示により、医 療費の支払が高額になっても法 定の自己負担限度額までにとど められる。	自分が加入している保 険者に事前に申請す る。

※一部負担還元金…自己負担限度額の一部を軽減される制度  
健康保険組合で給付している場合がある。

● 国・都道府県等からの助成制度

	制度	手続き
医療費助成制度	B型・C型ウイルス性肝炎の治療として行われるインターフェロン治療等で、初診料、再診料、検査料、入院料等について助成される制度	受診している医療機関に相談する。(申請書に診断書や医師の意見書等を添付して申請する)
医療費控除制度	確定申告で税務署に申告することでいったん支払った税金を控除し返却してもらう制度	税務署に確定申告をする。 (1/1~12/31の1年間分)

※会社に次のような制度があるかどうか確認しておきましょう。

治療費等の補助制度

入院見舞金・病气見舞金制度

## 治療と仕事の両立にむけて

### 治療に関すること

これからの治療に関する情報を、あなた自身がきちんと把握することが大切です。

### 仕事に関すること

担当医師に対して、現在の仕事の状況や今後の希望を伝えることが必要です。



### 自身の体調に関すること

治療中は日々、体調が変化します。いつ、どのような症状が現れやすいかを把握することが必要です。そのために日常の体調について記録をとりましょう。

# 4

## 日常生活の注意点

### ① 日常生活で気を付けること

#### 1 定期的な受診

##### ● 定期的な外来通院を続けましょう

定期的な受診、採血・エコー・CT検査等で病気の状態をみていきます。

身体に自覚されるような症状がなくても、定期的な通院・検査によって、異常の早期発見・早期治療に繋がります。



#### 2 内服薬の継続

##### ● 処方された内服薬は指示とおりに正しく飲むように心がけましょう

内服薬の自己中断によって、病状の悪化を招くことがあります。

内服薬が飲みづらい・薬の種類が多いなど、困ったことがあれば、主治医にご相談ください。



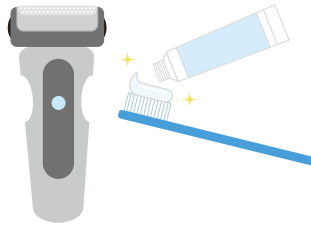
継続することが大切です。



### 3 感染予防

B型・C型肝炎ウイルスは血液を介して他者に感染する可能性があります  
が、一般的な生活ではほとんど感染しません。

- 献血はしない
- カミソリやひげそり、歯ブラシの共用は控えましょう
- 出血を伴うケガをした場合は、できるだけ自分で手当てしましょう
- 乳幼児への食べ物の口移しを控えましょう



### 4 自宅でできるセルフチェック

- 体重が急に増えたり減ったりしていませんか？
- 足のむくみはありませんか？
- お腹の張った感じはありませんか？
- 便秘はしていませんか？
- 皮膚や白目は黄色くありませんか？
- 鼻血や歯茎の出血はありませんか？
- 夜は眠れていますか？



上記の症状がある場合は、主治医にご相談ください

## ② 食事のポイント

### 肝疾患患者の食事

肝疾患といっても、肝臓の状態（病期・病態）により食事療法も異なります。状態に応じた食事バランス良く適量とるように心がけましょう。

**食事療法を始める前には、まず、医師、管理栄養士にご相談下さい。**



### 慢性肝炎の食事ポイント

- ・肝臓の組織を回復させるために、適正なエネルギー（標準体重で計算）を確保します。

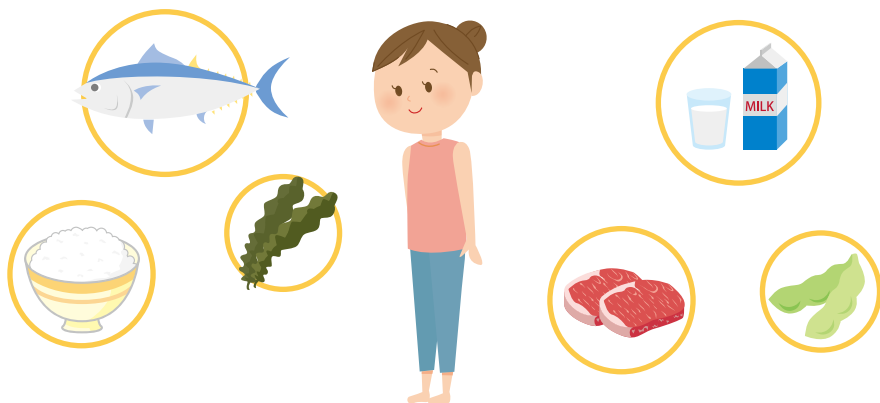
30kcal/kg/日(耐糖能異常25kcal/kg/日目安)

(例/体重50 kg×30kcal=1500 kcal)

- ・ビタミンやミネラル豊富なバランスの良い食事にします。

主食「パン・ご飯・麺」、デザート「果物」、乳製品「牛乳・ヨーグルトなど」

副食「主菜・・・肉・魚・卵・豆腐など」「副菜・・・野菜・芋類・海藻など2種類」



## 肝硬変の食事ポイント

- ・グリコーゲン（肝臓に蓄えられる糖）が減少し夜間に容易に飢餓状態に陥ります。

夜間就寝前補食（LES (late evening snack 療法)

朝、昼、夕食より少しずつ必要エネルギーから減らして、その分を（200 kcal程度）炭水化物中心の夜食（少量のパン、おにぎり、麺類など）でとります。

- ・アンモニアが上がったときには、たんぱく質（肉、魚、卵など）を制限します。

経口分岐鎖アミノ酸製剤や肝不全用の経腸栄養剤を併用する場合には、過剰にならないように食事量の調整が必要です。



## 鉄を制限する食事療法

NASH（非アルコール性脂肪肝炎）・C型慢性肝炎では肝臓に貯蔵された鉄が肝炎の進行に関係があることから、鉄を制限する食事療法が行われることもあります。

## 食欲が無いときの工夫

- ・食べられる時に食べられるように、軽食を用意しておきましょう。
- ・少量ずつ盛り付け、食べられる量から食べましょう。
- ・臭いが気になるときは、常温や冷やして食べましょう。
- ・レモンやすだち、香味野菜などを用いて食べましょう。
- ・旬の材料を用いたり、彩りよく食欲をそそる工夫をしましょう。





### ③ 運動のポイント

## 肝疾患のための運動のススメ



#### Q 運動って行っても良いの？

以前  
までは

“運動すると肝機能が低下する”  
“安静にしている方が良い”と言われていました。

しかし ↓

近年  
では

“運動することは肝機能に悪影響はない”  
“必要以上の安静は必要ない”  
“食事、薬物療法とともに運動療法も行われるべき”  
とされています。



## Q 運動を行うと、どんな良いことがあるの？

- ・筋力や持久力などの機能を維持・改善することができます。
- ・肝脂肪沈着を減少させることができます。
- ・体重を減少させることができます。
- ・精神的にリラックスしたり、ストレスを解消することができます。



## Q 運動を行う目的は何？

- ・日常生活の動作を楽にするためです。
- ・活動範囲を広げるためです。
- ・生活の質 (QOL) を高めるためです。



## Q 運動を行ってはいけない時ってどんな時？

- ・体の調子が悪い場合（発熱、頭痛、腹痛、睡眠不足、疲労感が強い、気分不良）
- ・収縮期血圧が180mmHg以上の場合
- ・安静にしているときの脈拍が、1分間に100回以上ある場合
- ・食後30分～1時間以内
- ・黄疸、腹水貯留、脳症の出現等の肝不全の症状が認められる場合
- ・炎症の活動性が高く、AST(GOT)が35IU/L以上、ALT(GPT)値が40 IU/L以上の高値の場合

※運動を行う前に、主治医に相談しましょう



## Q 運動の具体的な方法は？

- ・全身を使った運動と呼ばれる有酸素運動が有効的です。
- ・まずは、歩くこと（ウォーキング）から始めましょう。
- ・その他にも、プールで泳ぐことや水中ウォーク、自転車などでも効果は十分にあります。



## Q 運動の頻度と強さはどうすれば良いの？



- ・1日30分間を目安にしましょう。  
(1日の運動を数回に分けても効果はあります。)
- ・週3回以上行うことが望ましいです。
- ・運動の強さは、心地よい疲れを感じる程度で行いましょう。  
(隣の人と会話ができるけれど、やや息がはずみ少し汗をかく程度)
- ・翌日の起床時に疲労感が残るようならやり過ぎです。運動量を少し減らしましょう。

### 1日の歩行の目安

生活歩数	2000~4000歩
閉じこもり	2000歩以下
うつなどの心の障害の予防	4000歩
<b>生活の質 (QOL) 低下の予防</b>	<b>5000歩</b>
骨粗鬆症の予防	7000歩
体力向上	8000歩
メタボリック症候群の予防	8000歩 (75歳以上) 10000歩 (75歳以下)

※歩数計などを使用すると良いですよ!

※出典：青柳幸利（東京都老人総合研究所）～中之条研究成果より～

## おわりに

まずは、無理なく行える運動から始めてみましょう。適切な運動量は個人差があります。個々に合った、行い易い運動を継続することが重要です。





# 肝炎就労支援ノート

〈2016年3月25日 初版発行〉

発行者 香川大学医学部附属病院 肝炎治療相談窓口

責任者 正木 勉（香川大学 医学部附属病院 消化器・神経内科 教授）

執筆者 森下 朝洋（香川大学医学部附属病院 消化器・神経内科 助教）  
奈良 恵子（香川県社会保険労務士会 社会保険労務士）  
米田ゆう子（香川県社会保険労務士会 社会保険労務士）  
長尾かおり（香川大学医学部附属病院 看護部 外来看護師）  
藤井 映子（香川大学医学部附属病院 栄養部 副部長）  
藤岡 修司（香川大学医学部附属病院 リハビリテーション部  
理学療法士）

編集 長内 恵里（香川大学医学部附属病院 肝炎治療相談窓口  
医療ソーシャルワーカー）

小松 香菜（香川大学医学部附属病院 肝炎治療相談窓口 事務職員）

みなさまの日々の生活を応援したい  
「肝炎就労支援ノート」



ささえる、つながる、リードする。

香川大学医学部附属病院  
KAGAWA UNIVERSITY HOSPITAL