

**青少年に向けた普及啓発
一出張肝臓病教室による取り組み事例**

熊本大学病院 消化器内科
瀬戸山 博子

青少年への啓発活動に期待する効果

目標：若年のうちに疾患について正しい知識を持つ

- ✓ 予防や早期発見についての意識向上
- ✓ ウイルス性肝炎に関する偏見、差別の解消
- ✓ 家族や周囲の人との知識の共有



小中学生は肝炎や脂肪肝について認知している？

小学6年生（25～33人/クラスx4）

- 「肝炎」という言葉を聞いたことがある？ 0～2人
- 「脂肪肝」という言葉を聞いたことがある？ 16～21人

中学1～3年生（A:20人、B:18人）

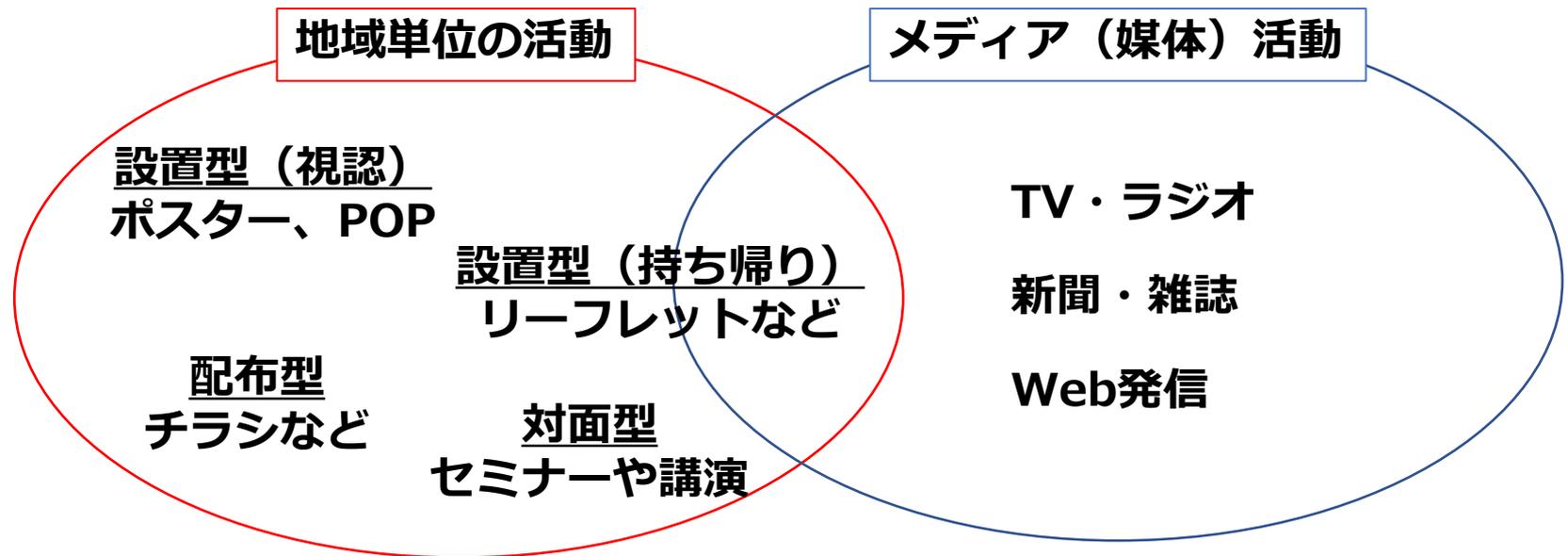
- 「肝炎」という言葉を聞いたことがある？ 5/38人
- 「脂肪肝」という言葉を聞いたことがある？ 32/38人



「肝炎」：認知度そのものが低い
「脂肪肝」：認知度は高い。理解度は？

認知度や理解度を高めるためには？

普及・啓発の進め方



青少年に参加してもらえらるセミナー開催を目指して



- 病院内で開催しても若年層に届かない
- 院外で開催しても興味を持って集まる人がいるのか？
- 若年層が興味があるイベントに参加しても認知度、理解度向上につながらないかも



学校教育や地域の保健指導に参加させて もらおう！

- 小中学校の保健の先生
- 市町村の保健所や肝炎担当部署
- 市、県の教育委員会
- 保健師会

出張肝臓病教室の開催をOKしてもらうために

内容は…

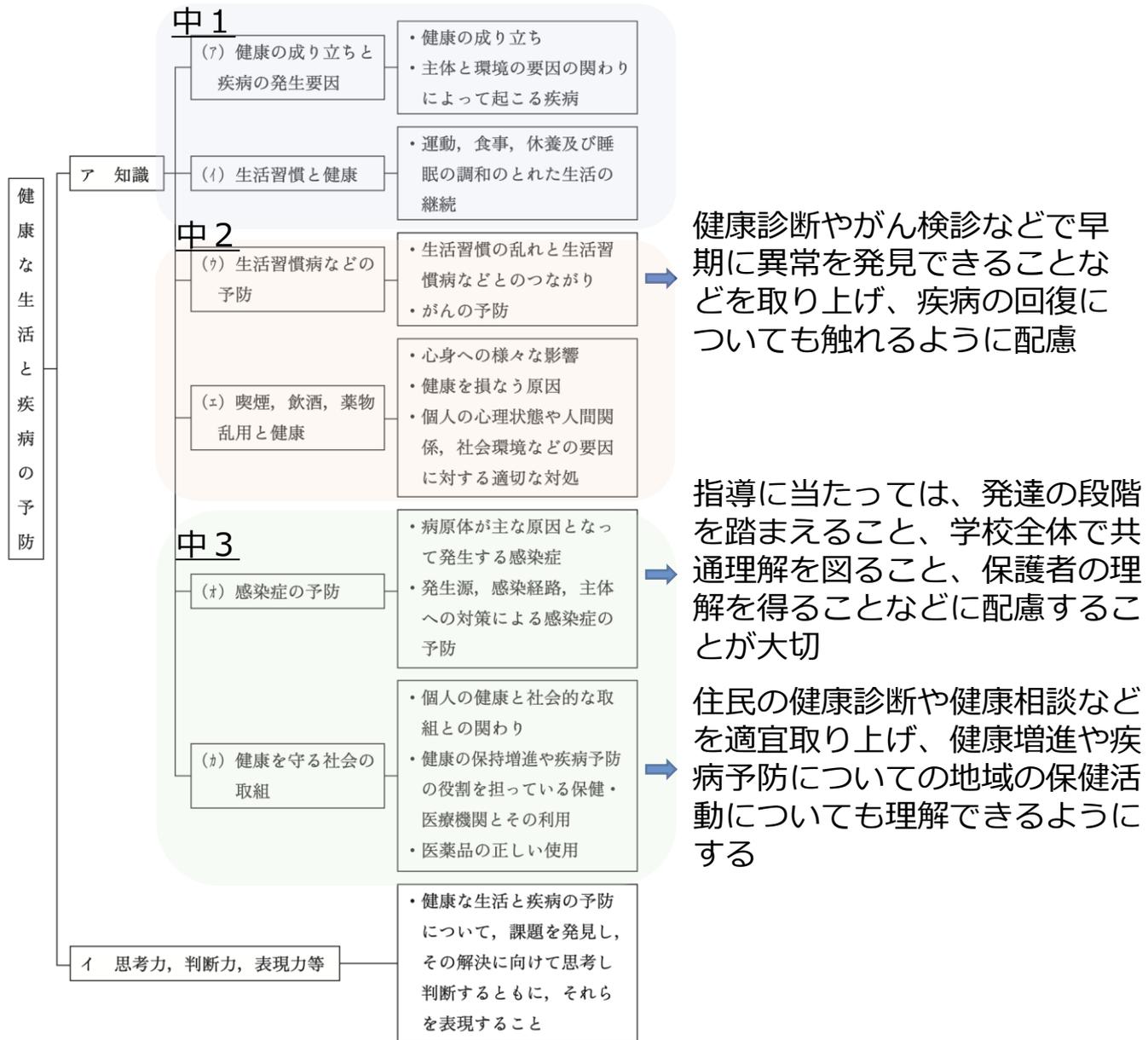
- ✓ 学校の指導要領に含まれる内容であること
- ✓ ウイルス性肝炎+脂肪肝の組み合わせ（ウイルス性肝炎だけでは厳しい）
- ✓ 性感染症としての側面は軽く流してほしい（別に授業があるので）

対象年齢は…

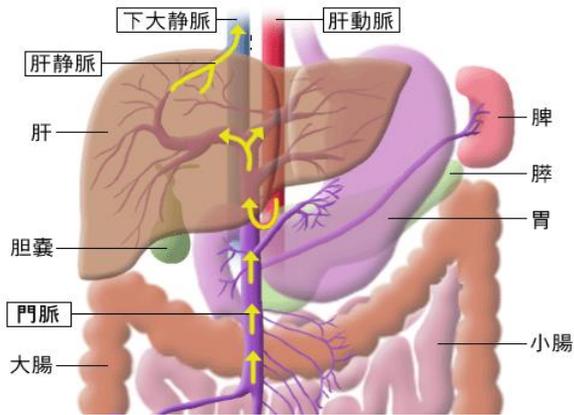
- ✓ 小学6年生で人体の構造と働きについて学ぶ（理科：5月～6月）
- ✓ 小学5～6年生で病気の起こり方や予防、健康の保持増進へ取り組む態度について学ぶ（保健体育：特に6年生）



学習指導要領の例（中学校）



事例 1 : 小学校での肝臓病教室 (6年生)



* 肝臓の模型を触ってみよう!!

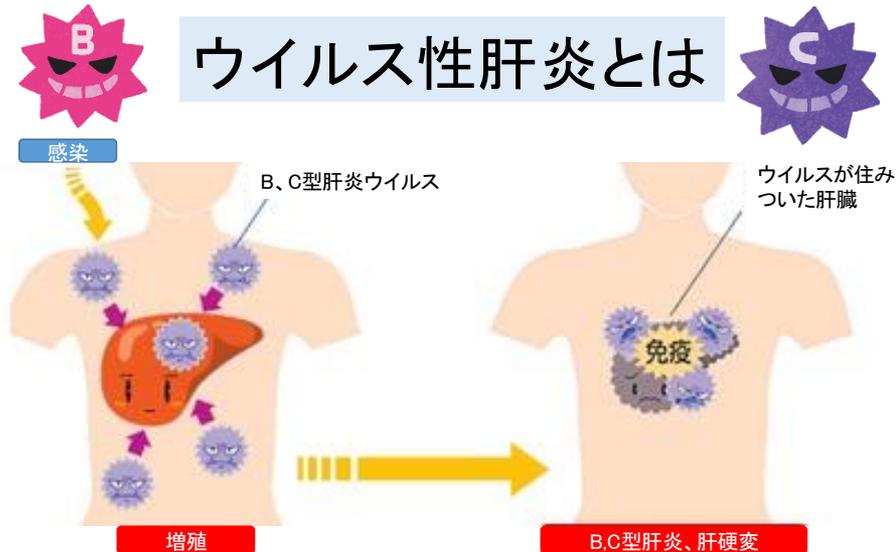
小児メタボチェック
以下の項目に対して、「Yes」の数をチェックしてみましょう。

1	腹囲÷身長が0.5以上である	YES	NO
2	体重を定期的に測定していない	YES	NO
3	歩く時間や量が少ないと感じる	YES	NO
4	子どもの活動量が少ないと感じる	YES	NO
5	ゲームをする時間を制限していない	YES	NO
6	家族、みな、運動がきらいだ	YES	NO
7	夜更かしをすることが多い	YES	NO
8	寝つきが悪い	YES	NO
9	いびきをかいている	YES	NO
10	ストレスをためこむほうだ	YES	NO
11	家族、みな、肥満が気になる	YES	NO

* 自分の腹囲の計り方を勉強しましょう。

* メタボの危険性をチェックしてみよう!

肝臓が病気になるとどうなる？



事例2：地域での親子肝臓病教室（中学生）



肝臓が病気になるとどうなる？

- ・ビリルビン (Bil)
寿命を終えた赤血球からでてきたビリルビンは肝臓で処理されます。肝機能が悪くなると処理できずにビリルビンの値は上昇します。
- ・AST (GOT)
・ALT (GPT)
トランスアミナーゼと呼ばれる酵素で肝臓の細胞の中に存在します。肝細胞障害（**肝炎：かんえん**）が起こると血液中に放出されます。
- ・ γ (ガンマ) -GTP
胆汁の流れが悪くなることで上昇します。アルコールの常習飲酒者でも上昇します。

肥満からメタボリックシンドロームへ

- ・脂肪肝はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の一つです。
- ・脂肪肝も肝硬変に進行することがあります。

小児メタボの基準

腹囲の基準①を満たした上で、②～④のうち2つ以上を含む場合、小児メタボと診断。

- 1 腹囲の増加（中学生80cm以上、小学生75cm以上ないし腹囲÷身長が0.5以上）
※腹囲の基準①を満たした上で②～④のうち2つを含む場合が小児メタボと診断される
- 2 中性脂肪が120mg/dL以上（注）ないしHDLコレステロール40mg/dL未満
- 3 収縮時血圧125mmHg以上ないし拡張期血圧70mmHg以上
- 4 空腹時血糖100mg/dL以上（注）

ウイルス性肝炎のその先は？



肝炎ウイルスの感染予防のために

家族、周りのみなさんが気をつけること
『日常生活ではうつりません』

- 食器などの区別は不要
- 入浴などの順番の制限などは不要
- トイレを別にするなど不要
 - 通常の社会生活をする限り、感染しない
 - 差別をしない
- 念のため家族の感染を調べる
- B型肝炎の場合はワクチンで感染予防をはかる
 - 配偶者、子供、医療従事者など

事例3：中学校の保健委員会での肝炎すごろく体験

準備 全てのプレイヤーにコマを配り、すごろくの場にカードを配置することにします。

- レバーコイン**
すごろく内でプレイヤーが集めるコインです。0枚になってもすごろくは続けられます。
- スタートカード**
スタート時に順番を決めるカードです。裏面を上にしてよくシャッフルしておきます。
- ナンバーカード**
ワイコロの代わりに使います。裏面を上にしてよくシャッフルして山札を作っておきます。
- 脂肪・アルコール**
それぞれまとめておきます。
- 肝炎ウイルスリスク**
B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスの2種類があります。裏面を上にしてよくシャッフルし、山札を作っておきます。
- 肝炎クイズ**
裏にクイズ、裏に答えが書いています。裏面を上にしてよくシャッフルして山札を作っておきます。

その他のカードは種類ごとにまとめておきます。



肝炎すごろく

事後アンケート結果

NPS : 30

「楽しい」 11/20名

「学べる」「知る」 13/20名

「知識になるかはわからない」
2/20名

A中学校 保健委員会20名で体験

- 肝炎すごろく5セット（4人/1セット）使用
- 所要時間：40分（アンケート込み）

今後2年生に肝臓病教室を実施し、すごろく体験の有無で理解度が違うか比較予定

なぜ保健委員会を選んだか

- ✓ 肝炎すごろくの数に限られている
- ✓ 掲示物作成の際にテーマに選んでもらえるかもしれない

小学校では...

- 先生方に体験してもらった
- 6年生でやっとプレイできるレベルではないかとの意見

今後の課題

- **これまで得られたノウハウをもとに開催施設を拡大**
- **複数回行うためにはWebの利用や相談員による肝臓病教室などが必要**
- **肝炎すごろくを活用することで、多くの学校で啓発を進めることができる可能性**
- **啓発効果の検証方法についても検討を進める**