



日本語B型肝炎ホームページ

日本語版全体を一つの文書として英語で見たりプリントしたい場合はPDFで”見る”をクリックして下さい。(アドビのアクロバットリーダーが必要です)

[見る](#)

アドビのアクロバットリーダーがない場合は、無償でここからダウンロード出来ます。



To view or print the entire Japanese Chapter in English, as a single document, click on "view" for the PDF version. (Adobe Acrobat Reader needed)

[VIEW](#)

If you do not have Adobe Acrobat Reader, download it here for free.



B型肝炎財団ホームページの日本語版によろこそ！

B型肝炎財団は、日本語のヘルプラインを開設しました。私達はB型肝炎とその合併症について相談を受け、質問に日本語でお答えしています。e-メールアドレスは：japaneseinfo@hepb.org

多くの日本人も含め、世界中で4億人が慢性B型肝炎に罹患して生活しています。その殆どの方は感染していることさえ気付いていません。しかし、B型肝炎についていくつか重要な事を知っておく必要があります。そして皆さんのお友達や家族、地域の他の人々にも教えて下さい。

- B型肝炎はウイルスによる疾患です
- 安全なワクチンがあります。
- 簡単な血液検査も出来ます。
- 治療の方法も複数あります。

B型肝炎財団は米国の非営利団体で、世界中のB型肝炎に感染している人々に、研究や教育、患者の支援を通じて病気の治療と日常生活をより良く過ごすために尽くす目的で設立されました。

Japanese Hepatitis B Website

Welcome to the Japanese Chapter of the Hepatitis B Foundation Website!

The Hepatitis B Foundation has opened a Japanese helpline. We will accept consultation and answer questions in Japanese about hepatitis B and its complications. The e-mail address is: japaneseinfo@hepb.org

There are 400 million people in the world who live with chronic hepatitis B, including many Japanese. Most people don't even know they are infected. But there are several important things you should know about hepatitis B. Please share this information with your friends, family and others in your community.

- Hepatitis B is caused by a virus.
- There is a safe vaccine.
- There is a simple blood test.
- There are treatment options.

The Hepatitis B Foundation is a national nonprofit organization dedicated to finding a cure and helping to improve the quality of life for all those affected by hepatitis B worldwide through research, education and

patient advocacy.

免責事項：このウェブサイトの情報は教育目的のためだけです。B型肝炎財団は医療機関ではありません。個人の病気の治療や助言については、主治医や医療サービス機関に相談して下さい。

Disclaimer: The information that is provided on this website is for educational purposes only. The Hepatitis B Foundation is not a medical organization. Please talk to your doctor or a qualified health care provider for personal medical care and advice.

Hepatitis B Foundation
3805 Old Easton Road
Doylestown, PA18902
(215) 489-4900
japaneseinfo@hepb.org



Hepatitis B Foundation
Cause for a Cure

日本語B型肝炎ホームページ

一般的情報

B型肝炎とは？

B型肝炎は世界中で最も一般的な肝臓の感染症で、進行して肝硬変や肝臓がんになることがあります。即ち、B型肝炎ウイルス(HBV)が肝臓を攻撃し傷害することによるものです。ウイルスは血液を介して、無防備な性交や、注射針の使い回しや再使用で、感染した母親から新生児に出産時に伝わります。成人感染者の大多数はウイルスを問題なく排除する事が出来ます。しかし、感染した乳幼児や子供の場合はウイルスを排除する事が出来ないで、慢性感染に進行します。

幸いB型肝炎には簡単な検査があり、感染を抑えるための安全なワクチンがあり、肝臓病が明白なHBVの慢性キャリアでも新しい治療薬があります。

どれだけ数多くの人が感染していますか？

世界全体で20億人(3人に1人)がHBVに感染していて、4億人はウイルスの慢性キャリアになります。この数字は世界中で4,700万人のHIV/AIDS患者や1億7千万人のC型慢性肝炎患者と比べ膨大な数

Japanese Hepatitis B Website

General Information

What is hepatitis B?

Hepatitis B is the world's most common liver infection that can lead to cirrhosis and liver cancer. It is caused by the hepatitis B virus (HBV), which attacks and injures the liver. It is transmitted through blood, unprotected sex, shared or re-used needles, and from an infected mother to her newborn baby during delivery. Most infected adults are able to get rid of the hepatitis B virus without any problems. However, most infected babies and children are unable to get rid of the virus and develop chronic infections.

The good news is that there is a simple test for hepatitis B, a safe vaccine to prevent hepatitis B infections, and new drugs that could benefit chronic carriers of HBV who have active signs of liver disease.

How many people are affected?

Worldwide, 2 billion people (1 out of 3 people) have been infected with HBV and 400 million people have become "chronic carriers" of the virus. This is a huge number in comparison to 47 million people with HIV/AIDS and 170 million people with

になります。

世界で**B型肝炎**が最も多いのは何処でしょうか？

B型肝炎はアジア、東南アジア、インド、アフリカの一部や南アメリカ、東ヨーロッパや中東に多発しています。しかし、アメリカでも**20人に1人はB型肝炎**に罹っていて、**125万人が慢性B型肝炎**であると推定されています。

B型肝炎は何故危険なのでしょう？

B型肝炎が危険なのは“無症候の病気”であり、感染している事が分からない様に人に感染し、その結果、症状が現れないまま慢性肝炎から肝臓へと進行し、気が付いた時は手遅れになっているからです。**B型肝炎**が慢性感染している殆どの人は、感染している事に気付いていません。これはウイルスが素早く、気付かれないまま長年に亘って肝臓を攻撃している事になります。肝臓の初期の段階でさえ何ら深刻な症状もなく、症状が現れた時にはかなり進行し、もはや治療が手遅れになっています。

世界中の肝臓がんの**80%**は慢性**B型肝炎**によるもので、この無症候の病気を更に危険なものにしています。慢性**B型肝炎**感染者の大多数はきわめて健康だと感じているため、検査や治療の初期医療に注意を払っていません。つまり、この人たちは知らないままにウイルスを他の人にうつしていることになります。

どうして**B型肝炎**になりますか？

B型肝炎は血液を通じて伝播するウイルスによる感染症です。普段の生活の中で広がる事はありません。**B型肝炎**が空気、ハグ、接触、いびき、咳、トイレの便座、ドアの取手等から感染することはありません。**B型肝炎**が他人に感染する方式のうち良くあるのは次の様な経路です：

chronic hepatitis C in the world.

Where is hepatitis B most commonly found in the world?

Hepatitis B is most common in Asia, Southeast Asia, India, parts of Africa and South America, Eastern Europe, and the Middle East. However, even in the United States, 1 out of 20 Americans have been infected with hepatitis B and an estimated 1.25 million have chronic hepatitis B infections.

Why is hepatitis B so dangerous?

Hepatitis B is dangerous because it is a “silent disease” that can infect people without them knowing it and can result in a chronic infection that leads to liver cancer without any symptoms until it is too late. Most people who have become chronically infected with hepatitis B are unaware of their infection. This means that the virus can quietly and continuously attack the liver over many years without being detected. Even in the early stages of liver cancer, a person may not experience any serious symptoms until the cancer is so far advanced that treatment is no longer helpful.

80% of all liver cancer in the world is caused by chronic hepatitis B, which makes this silent disease even more dangerous. Most people with chronic hepatitis B infections can feel quite healthy, so they do not seek early medical attention for testing or treatment. This means that they can also unknowingly continue to pass the virus on to others.

How can I get hepatitis B?

Hepatitis B is an infectious disease caused by a virus that is spread through blood. It is not spread through casual contact. You cannot get hepatitis B from the air, hugging, touching, sneezing, coughing, toilet seats or doorknobs. The most common way hepatitis B is passed to others include the following routes of transmission:

- 感染した血液や体液に直接触れる事
 - 感染者との無防備な性交
 - 針の使い回しや再使用（例えば、違法薬物のまわし打ち注射、きちんと滅菌されていない針を用いた鍼灸、入れ墨、耳や身体のピアス）
 - 分娩の時感染した母親から新生児への伝播（アジアではこのルートが最も多い）
- Direct contact with blood or infected bodily fluids
 - Unprotected sex with an infected partner
 - Shared or re-used needles (for example, sharing needles for illegal drugs or re-using needles that are not properly sterilized for acupuncture, tattoos, or ear/body piercing)
 - From an infected mother to her newborn baby during delivery (this is the most common route of infection among Asians)

誰がB型肝炎に罹りやすいか？

B型肝炎は年齢や人種を問わず誰にでも感染しますが、中には感染リスクの高い人がいます。職業や生活スタイル、家族や同居人に感染者がいる場合はB型肝炎ウイルスの感染リスクは高まります。感染リスクの高いグループとして下記のようなものがありますが、あくまでもこれは完全なリストではありません：

- B型肝炎に感染した母親から生まれた乳幼児
- 乳幼児、子供、成人のB型肝炎の感染者と家庭内で接触の機会が多い場合
- 無防備な性交や複数の性交相手がいる場合
- 男性同士の性交
- 職業上、血液に接触する機会が多い医療従事者など
- 路上で取引される違法薬物の使用者
- 腎臓透析を受けている人、血友病の人
- B型肝炎が非常に多い国にすんでいる人（アジア、東南アジア、インド、アフリカの一部や南アメリカ、東ヨーロッパや中東）
- B型肝炎の多い国に旅行で往来する人（上記）

Who is most likely to become infected with hepatitis B?

Although hepatitis B can infect any person of any age or race, there are some people who are at higher risk for becoming infected. Your job, your lifestyle choices, or living in a household with an infected person or family member can increase your chances of being exposed to the hepatitis B virus. Here are some of the "high risk" groups for acquiring hepatitis B infection, but please remember that this is not a complete list:

- Infants born to women who are infected with hepatitis B
- People who live in close household contact with someone who has hepatitis B. This includes babies, children and adults
- People who have unprotected sex or have multiple sexual partners
- Men who have sex with men
- Health care workers and other people who are exposed to blood in their jobs
- People who use illegal street drugs
- People who undergo kidney dialysis or have hemophilia
- People who live in countries where hepatitis B is very common (Asia, Southeast Asia, India, parts of Africa and South America, Eastern Europe, and the Middle East)
- People who travel to or from countries where hepatitis B is very common (see above)

B型肝炎を予防するワクチンがあるか？

安全で効果のあるHBVワクチンがあります。事実、これは癌ワクチンとしては最初のもので、世界中の肝癌の原因の80%を占めるB型肝炎から貴方を守ることができます。たった3回の注射で、一生あなたと貴方の愛する人たちをHBVから守ります。今日すぐにでも主治医に行きワクチン接種を開始する予約をすると良いでしょう。

B型肝炎に感染したら病気になりますか？

B型肝炎は”無症候の感染症”とされていて、普通何の病状も現しません。大多数の感染者は健康だと思っていて、自分が感染している事を知らないでいます。だから知らない間にウイルスを他の人に移してしまいます。人によっては熱や疲労、関節や筋肉の痛み、食欲不振など風邪と間違えるような軽い症状がでることもあります。

稀に、吐き気や嘔吐、目や皮膚の黄化（黄疸とよばれる）、胃の膨潤、などの重い症状が出る事があります。このような症状の場合にはすぐに治療を受け、時には入院が必要です。

B型肝炎の血液検査はありますか？

主治医や医療機関で簡単に血液検査が受けられます。貴方が医者のおフィスに行けばいいだけです。時には、あなたが最初に血液検査の結果確認に訪れた時、6ヶ月後に血液の再検査を受けるように医者が云う場合もあります。

B型肝炎の感染から回復しますか？

それはあなたが感染した時期が成人か、子供か、乳幼児かによって異なります。多くの成人の場合は問題なく治ります。しかし、乳幼児や子供が感染した場合、多くはHBVの慢性キャリアーになります。

- 成人— 90%はウイルスを排除出来

Is there a vaccine to prevent hepatitis B?

Yes, there is a very safe and effective HBV vaccine. In fact, it is actually the first “anti-cancer vaccine” because it can protect you from hepatitis B, which is the cause of 80% of all liver cancer in the world. It only takes 3 shots to protect yourself and those you love against HBV for a lifetime. Make an appointment with your doctor to start the vaccine series today!

Will I become sick if I'm infected with hepatitis B?

Hepatitis B is considered a "silent infection" because it often does not cause any symptoms. Most people feel healthy and do not know they have been infected, which means they can unknowingly pass the virus on to others. Other people may have mild symptoms such as fever, fatigue, joint or muscle pain, or loss of appetite that are mistaken for the flu.

Less common but more serious symptoms include severe nausea and vomiting, yellow eyes and skin (this is called “jaundice”), and a swollen stomach; these symptoms require immediate medical attention and a person may need to be hospitalized.

Is there a blood test for hepatitis B?

There is a simple hepatitis B blood test that your doctor or health clinic can order. All you need to do is go to the doctor's office. Sometimes the doctor may ask to check your blood again six months after your first visit to confirm your test results.

Will I recover from a hepatitis B infection?

The answer depends on whether you are infected as an adult, a child, or a baby. Most infected adults will recover without any problems, but most infected babies and children will become chronic carriers of HBV.

- Adults – 90% will get rid of the virus

て問題なく治癒し、10%がHBVの慢性キャリアーになり、稀にB型肝炎感染後短期間で重篤な病状になり死に至る場合もあります。

- 年少児— 40%はウイルスが排除され問題なく治癒し、60%がHBVの慢性キャリアーになります。
- 乳幼児— 90%は確実にHBVの慢性キャリアーになり、10%でウイルスが排除される可能性があります。

乳幼児や子供はB型肝炎感染のリスクが非常に高いので、米国では18才未満の全て子供や乳幼児にB型肝炎ワクチンを受ける事を奨励しています。

どこで検査やワクチンを受ける事ができますか？

かかりつけの医者、地域行政の保険衛生部門、地域の医療機関などで簡単なB型肝炎検査とワクチン接種を始める予約ができます。

もし慢性B型肝炎の場合、治療法はありますか。

現時点で、米国では慢性B型肝炎の人々に7種類の治療法が承認されており、将来はもっと良くなるでしょう。

ここに提供している情報は、特定の医療上の助言や製品を支持するものではありません。HB財団は、それぞれの個人がここで得た情報や疑問を信頼できる医療サービス機関に相談する事を強く奨励します。

and recover without any problems; 10% will become chronic carriers of HBV; and in rare cases, a person may become very sick and die within a short amount of time from a hepatitis B infection.

- Young Children – 40% will get rid of the virus and recover without problems; 60% will become chronic carriers of HBV.
- Infants – 90% will definitely become chronic carriers of HBV; only 10% have a chance of getting rid of the virus.

Infants and children are at greatest risk from a hepatitis B infection, therefore, the United States has recommended that all babies and children up to age 18 years receive the hepatitis B vaccine.

Where can I go to be tested and vaccinated?

You can ask your family doctor, the local health department, or community health clinic to order the simple hepatitis B blood test and also start the vaccine series at this time.

Is there any treatment if I have chronic hepatitis B?

Currently, there are 7 approved therapies in the United States for people who have chronic hepatitis B infections, so the future is much brighter.

The information provided here not intended to serve as medical advice or endorsement of any product. The HBF strongly recommends each person discuss this information and their questions with a qualified health care provider.

Hepatitis B Foundation
3805 Old Easton Road
Doylestown, PA18902
(215) 489-4900
japaneseinfo@hepb.org



Hepatitis B Foundation
Cause for a Cure

日本語B型肝炎ホームページ

Japanese Hepatitis B Website

慢性B型肝炎と共に生きる

Living With Chronic Hepatitis B

主治医からあなたは**B型肝炎の慢性キャリアー**であると云われた意味は？

What does it mean if my doctor tells me I'm a "chronic carrier" of hepatitis B?

成人が**B型肝炎**に初めて感染した場合には、通常**6ヶ月**後にはウイルスが排除される。もし**6ヶ月**経過してもウイルスがあなたの血液中に残っていると、あなたは**B型肝炎の慢性キャリアー**と診断されます。これはあなたが他の人にウイルスを感染伝達出来ることを意味します。またさらに、これからの生涯であなたに重篤な肝臓病が発症する危険性が高くなります。もしあなたが妊婦であれば、あなたの新生児にウイルスを伝達することになります。しかし、誕生後**12時間**以内に新生児に**HBIG**と**HBVワクチン**を接種すれば、これを防御する事が出来ます。

Adults infected with hepatitis B for the first time are usually able to get rid of the virus after six months. If the virus remains in your blood after six months, then you can be diagnosed as a "chronic carrier" of hepatitis B. This means you can pass the virus on to others. You are also at greater risk for developing serious liver disease later in life. If you are a pregnant woman, you can also pass the virus on to your newborn baby. But this can be prevented if the newborn receives the HBV vaccine and HBIG within the first 12 hours of life.

病気と感じなくても慢性キャリアーですか？

If I don't feel sick, can I still be a "chronic carrier"?

多くの**B型肝炎の慢性キャリアー**は、仮に体内にウイルスがいても健康で元気であると感じています。長い間感染していても気づかない人もいます。それ故、**B型肝炎は無症候性感染**とも呼ばれます。慢性感染ではウイルスは肝臓に留まり、長期間に亘ってあなたの肝臓を攻

Many chronic carriers of hepatitis B feel healthy and strong even though the virus is in their bodies. They can be infected for a long time and not even know it. That is why hepatitis B is called a "silent infection". With a chronic infection, the virus stays in your liver and continues to attack and injure your liver for a long period of time. By the time

撃して傷害します。あなたが具合悪いと感じ医者に行きたくなる時には、既に重篤な肝臓病になっています。具合が悪いと感じる前に検査に行きましょう。

慢性キャリアーはワクチンを接種すべきですか？

不幸にして、**B型肝炎ワクチン**の慢性キャリアーへの接種は手遅れです。あなたが既に**B型肝炎**である場合、ワクチンは無効です。しかし、ワクチンはあなたが愛する方々を感染から防御します。乳幼児や子供を含め、日常あなたが身近に接している人へのワクチン接種を考えましょう。

仮に私が慢性キャリアーだと長生き出来ませんか？

慢性**B型肝炎**の方でも健康で長生き出来ます。多くの**B型肝炎**の慢性キャリアーが数年、数**10年**と何の症状もなく生きる事が出来ます。しかしながら、キャリアーの方は重篤な肝臓病を発症するリスクが高いのです。あなたが具合悪いと感じるか否かに拘わらず、慢性**B型肝炎**はあなたの肝臓を傷害します。それ故、良い主治医を見つけ、定期的に検査してあなたの肝臓に気をつけましょう。

慢性**B型肝炎**からどんな重篤な肝臓病になりますか？

慢性**B型肝炎**から時折肝硬変や肝臓癌になります。これらの病気は**B型肝炎ウイルス**による肝臓障害に起因し、短命になります。肝硬変では、ウイルスとの戦いで肝臓が硬化します。ウイルスによる絶え間ない攻撃から自身を修復することで肝臓に癒痕組織が形成されます。この癒痕組織形成で肝臓は硬化し、正常に機能しなくなります。正常な肝臓は柔らかく弾力的です。肝臓癌の頻度はより低いが、より致命的です。

肝硬変も肝臓癌も専門医の診察が必要で、どちらの病気も早期の診断が重要です。これらの重篤な肝臓病の治療法には、治療法の選択肢として延命のための

you feel sick enough to see a doctor, you could already have serious liver disease. So make sure you get tested before you feel sick.

Should I get the vaccine if I am a chronic carrier?

Unfortunately, the hepatitis B vaccine is too late for chronic carriers. It will not help you since you already have hepatitis B. But the vaccine can protect your loved ones. Make sure those who live in close contact with you, including babies and children are vaccinated.

If I am a "chronic carrier", does it mean that I won't live a long life?

People with chronic hepatitis B can live a long healthy life. Many chronic carriers can live with hepatitis B for years, even decades, without any symptoms. However every carrier lives with a greater risk of developing more serious liver disease. Chronic hepatitis B can injure your liver, whether you feel sick or not. This is why it is important to find a good doctor, get regular check-ups, and take good care of your liver.

What serious liver diseases can result from chronic hepatitis B?

Chronic hepatitis B can sometimes lead to "cirrhosis" or "liver cancer". These diseases occur due to liver damage from the hepatitis B virus and can be life-shortening. In "cirrhosis", the liver becomes hardened from fighting the virus. As the liver tries to repair itself from constant attacks by the virus, scar tissue is created. This scar tissue makes the liver hard which makes it unable to work normally. A healthy liver is soft and flexible. Liver cancer is less common but is more immediately life-threatening.

Both cirrhosis and liver cancer require expert medical attention. Early diagnosis of both diseases is very important. Treatment options

薬物治療によるか時には肝臓移植があります。

慢性B型肝炎は治癒しますか？

慢性キャリアーへの朗報としては、いくつかの効果的な治療法があり、活動性なものに有効です。どの治療法が適切であるか主治医と良く話して下さい。誰もが薬による治療が必要ではありません。

1. インターフェロンアルファ（注射薬）
2. ペギンターフェロン（注射薬）
3. ラミブジン（経口薬）
4. アデフォビル（経口薬）
5. エンテカビル（経口薬）
6. テルビブジン（経口薬）
7. テノフォビル（経口薬）

全ての慢性B型肝炎の患者は少なくとも年に一回または必要によってはそれ以上、治療をスタートするかどうかについても、主治医に診察してもらう事がとても重要です。

自分自身の健康を維持する為には何か他の事も出来ますか？

あなたが出来る重要な事の一つは、肝臓を保護する事です。あなたが病気と思わなくてもウイルスはあなたの肝臓に傷害を与えています。そこであなたの肝臓を養生しましょう。あなたが今からでも出来る簡単なリストを示しています。しかし、他にもあなたが出来る多くの事があるので、忘れずにあなたの主治医にあなたの肝臓を健康で元気にする他の方法についても相談しましょう！

- B型肝炎を良く知っている良い医者を探して下さい。肝臓の専門家とは肝臓病に専門的な医者であります。彼等はB型肝炎の検査と治療に精通しています。しかし家庭医でも良いかも知れません。
- あなたの肝臓の専門医または家庭医による定期検診を受けて下さい。沢山質問して下さい！将来に生ずる問題を回避する為に、あなたには最良の情報と医療が必要です。

for these serious liver diseases can include medications and sometimes even a liver transplant to help extend one's life.

Is there a cure for chronic hepatitis B?

The good news for chronic carriers is that there are several effective treatments available for those with signs of active liver disease who may benefit the most from treatment. Be sure to talk to your doctor about whether treatment is right for you. Not everyone needs to start drug therapy.

- Interferon alpha (injectable drug)
- Pegylated interferon (injectable drug)
- Lamivudine (oral drug)
- Adefovir (oral drug)
- Entecavir (oral drug)
- Telbivudine (oral drug)
- Tenofovir (oral drug)

It is very important that all people who have chronic hepatitis B see their doctor at least once year (or more, if needed), whether they decide to start treatment or not.

What other things can I do to keep myself healthy?

One of the most important things you can do is to help protect your liver. Even if you don't feel sick, the virus can still damage your liver. So take good care of your liver. We have included a short list of simple things you can do right now. But there are many other things you can do, so be sure to talk to your doctor about other ways you can help keep your liver healthy and strong!

- Make sure you find a good doctor who is knowledgeable about hepatitis B. A "liver specialist" is a doctor who specializes in liver disease. They usually have the most current information about hepatitis B testing and treatments. But a family doctor may be just as good.
- Get regular medical check-ups with your liver specialist or family doctor. Ask a lot of questions! You need the best information and medical care

- アルコール摂取を避けるかその量を厳しく制限すること。多くの臨床研究はアルコールが肝臓を障害する事を示しています。喫煙も肝臓に有害なので、節煙か禁煙すること。
- あなたが妊婦ならば、主治医に慢性B型肝炎である事を伝えて下さい。あなたの主治医が予めB型肝炎ワクチンを処方することを確かめて下さい。あなたの新生児が分娩室でワクチン接種されることを確かめて下さい。慢性感染を抑える為には、あなたの赤ちゃんが12時間以内にB型肝炎ワクチン接種の第一回目を受ける事が重要です。
- 慢性B型肝炎への特別な食事療法はありませんが、新鮮な果物と野菜を沢山食べ、脂肪とジャンク食品を制限し、多量の水を飲んで下さい。
- ハーブ、一時的な食事療法には十分に注意する。ハーブは有用かもしれないが、ある種のハーブまたは一時的なダイエットは肝臓に有害です。時には治療を阻害する場合があります。起こるかもしれない問題を避ける為に、あなたの主治医に摂取したい薬草または既に摂取している薬草について相談して下さい。
- あなたの愛する人はB型肝炎の検査をしていますか。ワクチン接種を確認して下さい。
- あなたの血液の他人への伝播を避けて下さい。カミソリ、イヤリングまたは歯ブラシの様な鋭い類を共有しない。コンドームを使用し安全なセックスをする。街路上で不法薬物入手し、使用しない。

仮に私が慢性B型肝炎であると今後どうなるのでしょうか？

幸いにしてB型肝炎はゆっくりと増殖するウイルスです。問題が生じるとしても高齢期になってからでしょう。これは良いニュースです。より良い教育、早期の検査、定期的な医学的検査、新しい治療方法、更にいろいろの方法が提案されています。多くの慢性キャリアーが長生きし健康的な生活をおくれます。加えて、研究者達が世界中の4億人の慢性キャリ

possible to avoid future problems.

- Avoid alcohol or strictly limit the amount of alcohol you drink. Medical studies show that alcohol is very damaging to the liver. Avoid smoking or stop smoking because this is also very harmful to the liver.
- If you are a pregnant woman, tell your doctor that you have chronic hepatitis B. Make sure your doctor orders the hepatitis B vaccine in advance. Make sure your newborn baby is vaccinated in the delivery room. This is very important because your baby must get the first dose of hepatitis B vaccine within the first 12 hours of life to prevent a chronic infection.
- Although there is no specific diet for chronic hepatitis B, try to eat lots of fresh fruits and vegetables, limit fat and junk foods, and drink plenty of water.
- Be very careful about trying herbs, vitamins, or fad diets. Some herbs may be helpful, but some herbs or fad diets can hurt your liver. Sometimes they can even interfere with your medical treatments. Be sure to talk to your doctor about what herbs you want to try or what you are already taking to avoid any potential problems.
- Have your loved ones tested for hepatitis B. Make sure they get vaccinated.
- Avoid spreading your blood to others. Don't share sharp objects like razors, earrings, or toothbrushes. Use condoms and follow safe sex practices. Avoid illegal street drugs.

What does my future look like if I have chronic hepatitis B?

Fortunately, hepatitis B is a slow-growing virus. If problems arise, it can be later in life. This is good news because with better education, early testing, regular medical attention, and new treatment options, there is so much more to offer. Many chronic carriers can now expect to live long and healthy lives. In addition, researchers are making progress in finding a cure -- for the 400

ア－の治癒を目指しています。

million chronic carriers worldwide the future
looks very bright!

Hepatitis B Foundation
3805 Old Easton Road
Doylestown, PA18902
(215) 489-4900
japaneseinfo@hepb.org



Hepatitis B Foundation
Cause for a Cure

日本語B型肝炎ホームページ

Japanese Hepatitis B Website

B型肝炎ワクチンの接種

Hepatitis B Vaccination

B型肝炎ワクチンとは？

B型肝炎ワクチンは化学実験室で作られています。ワクチン製造にヒト血液は用いられていないので、ワクチンでB型肝炎は発症しません。

What is the Hepatitis B Vaccine?

The hepatitis B vaccine is made in a chemistry lab. No human blood is used in the vaccine, so you cannot get hepatitis B from the vaccine.

いかにワクチンを接種するか？

通常、6ヶ月に亘って計3回接種します。成人は腕に注射するが、乳幼児は足に接種します。1回目のワクチン接種後、数週間で免疫抵抗性を獲得し始めます。決して遅れない様にスタートして下さい。ワクチン接種の全行程を完遂するのが重要です。ワクチンは主治医のオフィスか地域の医療機関で受けられます。

How is the vaccine given?

In general, the hepatitis B vaccine series includes three shots that are given over a six-month period. Adults receive shots in their arm, and babies in their leg. After the first dose of vaccine, you will start getting some protection within several weeks. So it's never too late to start. It is very important to complete the entire series of the vaccine. The vaccine can be given in your doctor's office or a local health clinic.

ワクチンを接種すべき人は？

全ての新生児は、とくに、母親の生まれた国でB型肝炎が蔓延している場合、または、母親がB型肝炎である場合に、ワクチン接種を受ける必要があります。18歳迄の全ての子供も、同じく、ワ

Who should be vaccinated?

All newborn babies should be vaccinated, especially if the mother was born in a country where hepatitis B is common or if a woman knows she has hepatitis B. All children up to age 18 years should be vaccinated as well. Although everyone is at

ワクチン接種を受けるべきです。ある程度のリスクは誰にでもあります。より高いリスクにある人々がいます。B型肝炎が蔓延している国々（アジア、アフリカ、東ヨーロッパ）で生まれた全ての成人と子供がこの範疇にあります。B型肝炎は、ワクチンで容易に防ぐ事が出来ます。たった3回の注射で、あなた自身と最愛の人を生涯守る事になります。

ワクチンは安全ですか？

安全です。B型肝炎ワクチンはこれ迄に作られた非常に安全なワクチンの一つです。10億回以上が世界中で投与されています。医学的および科学的研究から、とても安全で効果的であると証明されています。このワクチンは化学実験室で作られています。ワクチン接種を始める前に、あなたの主治医にアレルギー反応や副作用について尋ねてください。ワクチンであなたがB型肝炎になる事はありません。

ワクチンにはどんな副作用がありますか？

もっとも良く現れる副作用は、腕の注射部位の発赤と痛みです。ワクチンを接種する前にアレルギーについて主治医と話をして確かめて下さい。また、ワクチンの他に考えられる副作用についての情報も主治医に尋ねてください。

何処でワクチン接種が受けられますか？

B型肝炎ワクチンの接種を受けるには、あなたの家族の掛かり付けの医師か地域の医療機関に尋ねてください。

他にもB型肝炎から身を守る方法がありますか？

B型肝炎は血液や体液を介して伝播するので、あなた自身を感染から守るいくつかの簡単な方法があります

- カミソリ、歯ブラシ、イヤリング、爪切りなどの刃物や針物の共用を避ける

some risk, there are some people who are at higher risks. This includes all children and adults born in countries where hepatitis B is common (i.e. Asia, Africa, Eastern Europe). Hepatitis B can be easily prevented through vaccination -- it only takes three shots to protect yourself and loved ones for a lifetime.

Is the vaccine safe?

Yes, the hepatitis B vaccine is considered one of the safest vaccines ever made. More than one billion doses have been given throughout the world. Medical and scientific studies have shown that it is very safe and effective. The vaccine is made in a laboratory. Talk to your doctor about possible allergic reactions or side effects before starting the vaccine series. You cannot get hepatitis B from the vaccine.

What are the vaccine's side effects?

The most common side effects are redness and soreness in the arm where the shot is given. Make sure you discuss with your doctor any allergies you may have before getting the vaccine. Ask your doctor for information about other possible side effects of the vaccine.

Where can I get the vaccine?

Check with your family doctor or your local health clinic to receive the hepatitis B vaccine.

What else can I do to protect myself from hepatitis B?

Since hepatitis B is spread through blood and infected bodily fluids, there are several simple things that you can do to protect yourself from possible infection:

- Avoid sharing sharp objects such as razors, toothbrushes, earrings, and nail

- 針治療、入れ墨、耳やボディピアスの際の消毒針の使用確認
- 血液や感染体液に直接触れることを避ける
- 血痕を清掃する時には手袋をして、新しい漂白剤と水を使用する
- 血液に触れるか清掃した時には、石けんや水で手を十分に洗う
- 性交時には、コンドームを着用する
- 違法薬物は使用しない
- もっとも重要なことは、あなた自身がB型肝炎ワクチンを接種している事です。

clippers

- Make sure that sterile needles are used for acupuncture, tattoos, ear and body piercing
- Avoid touching blood or infected bodily fluids directly
- Wear gloves and use a fresh solution of bleach and water to clean up blood spills
- Wash your hands thoroughly with soap and water after touching or cleaning up blood
- Use condoms with sexual partners
- Avoid illegal drugs
- Most importantly, make sure you receive the hepatitis B vaccine!

Hepatitis B Foundation
3805 Old Easton Road
Doylestown, PA18902
(215) 489-4900
japaneseinfo@hepb.org