

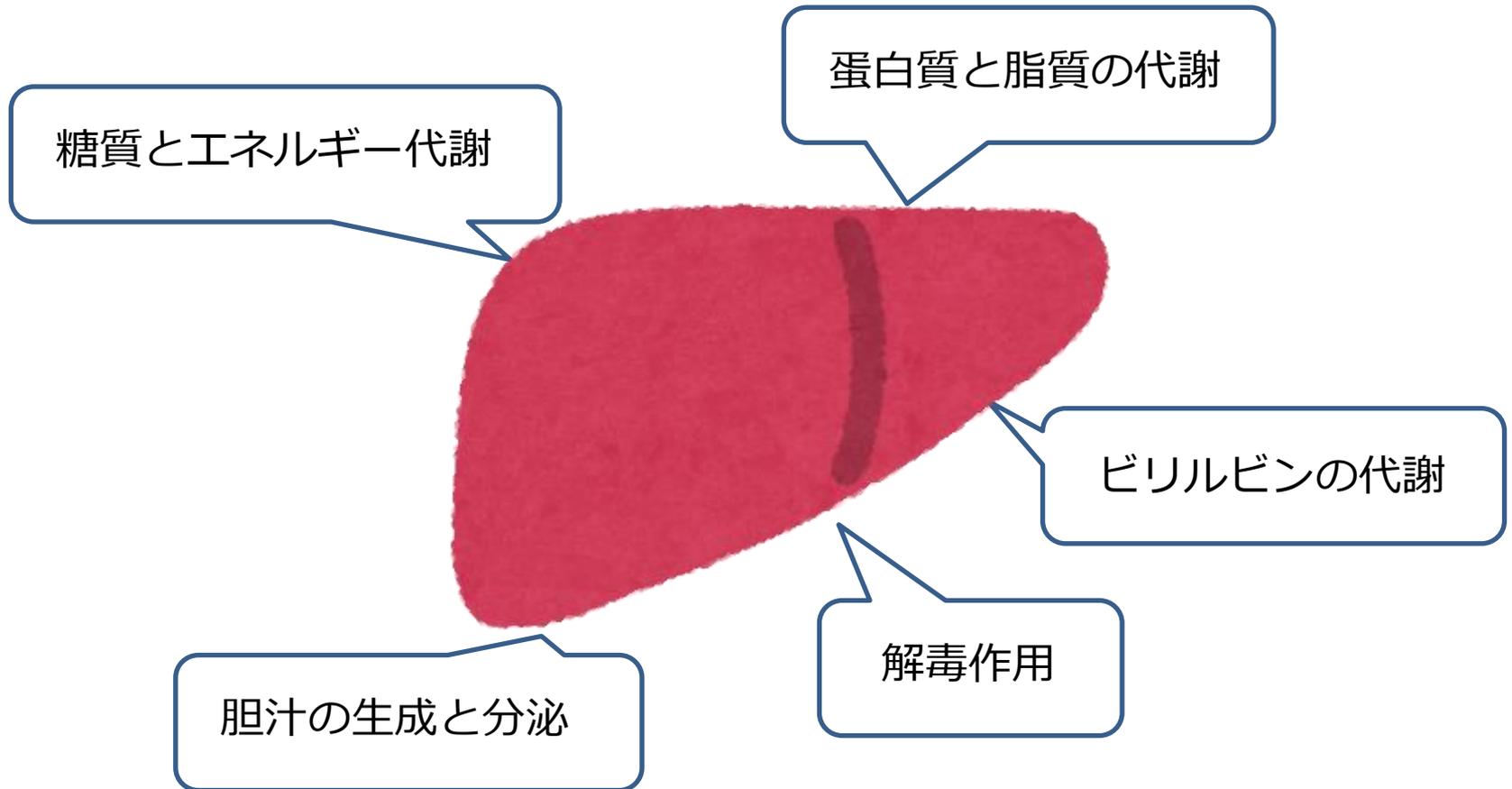
2017.12.21 肝臓病教室

# 肝臓病の食事について



市立砺波総合病院 栄養科  
寺島 教子

# 主な肝臓のはたらき



# 食事療法の基本

- 以前は「十分なエネルギーや蛋白質を摂り、脂肪を控える」



「適正なエネルギーと栄養バランスがとれた食事」



栄養バランスがとれた食事って  
どういうことかしら？



# 栄養バランスがとれた食事

## ➤ 栄養素のバランスを考える

基本は、主食・主菜・副菜の組み合わせです。  
野菜から食べることで、食後の血糖値を上げにくくします。

### 副菜

おもにビタミンやミネラル  
などになるおかず  
野菜、きのこ類、海藻類など

野菜から食べましょう！

### 主食

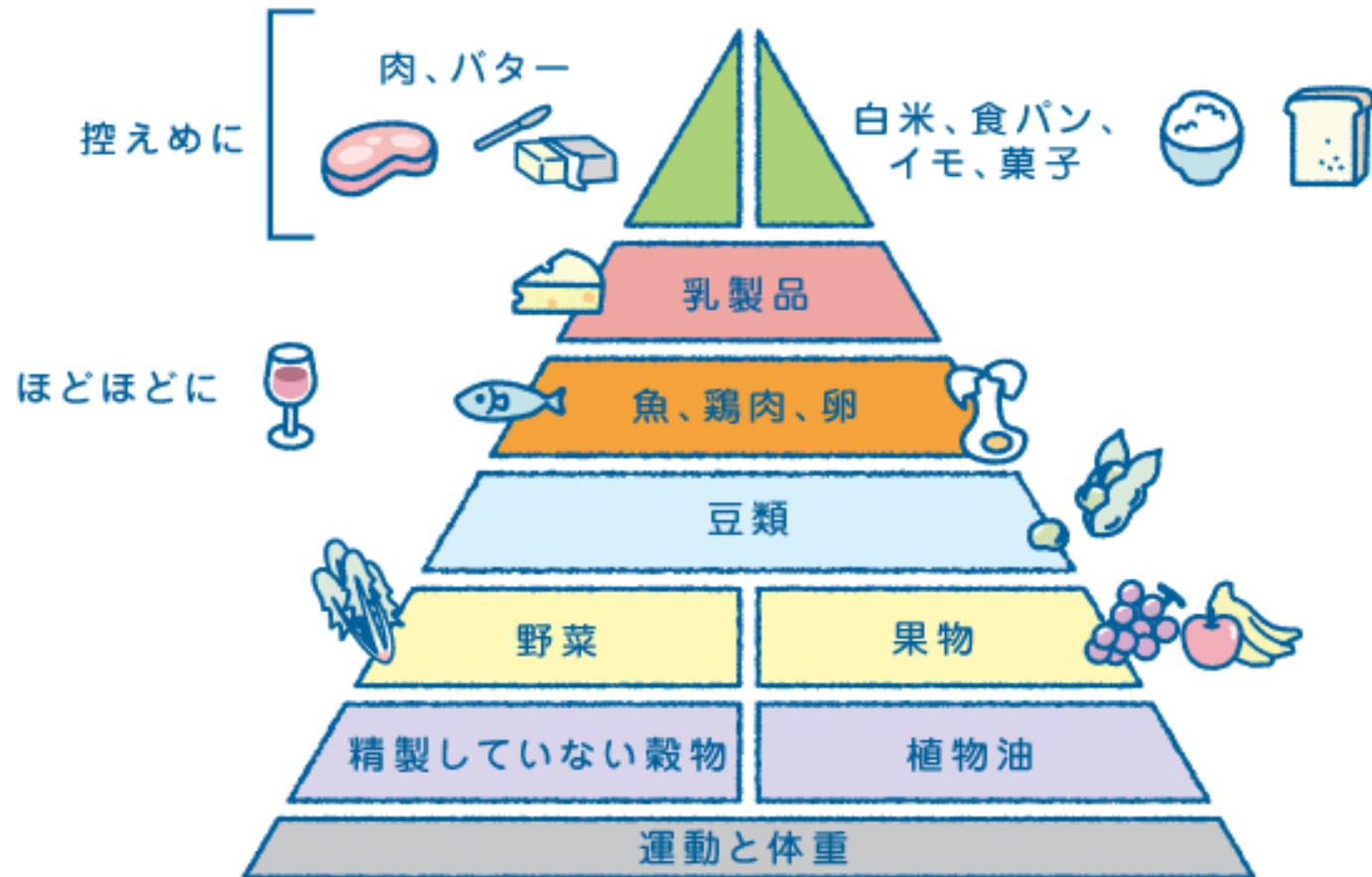
おもに炭水化物  
ご飯、麺類、パンなど



### 主菜

おもにたんぱく源となるおかず  
肉、魚、卵、大豆製品など

# 食事の摂り方と日常生活について



ヘルシーフードピラミッド

(参考資料)肝炎net

# 脂肪肝

- 食事量を標準体重に見合ったものにする
- 食べ方の見直しを行います

不規則な食事時間  
早食い・まとめ食い



- 嗜好品を摂り過ぎないようにします

➡ アルコール・菓子類・ジュース・果物の  
摂取量を確認しましょう

# あなたの1日に必要なエネルギー量は？

## ①まず、あなたの標準体重は？

$$\boxed{\quad . \quad} \text{ m} \times \boxed{\quad . \quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad . \quad} \text{ kg}$$

身長                      身長                      標準体重

例えば…

身長155cm(1.55m)の人の標準体重は  
 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.8\text{kg}$ になります



# あなたの1日に必要なエネルギー量は？

## ②身体活動量(体重1kgに必要なエネルギー量)は？

- 20～30kcal

軽い労作（デスクワークが多い職業など）



- 30～35kcal

普通の労作（立ち仕事が多い職業など）

- 35～kcal

重い労作（力仕事が多い職業など）



# あなたの1日に必要なエネルギー量は？

## ③必要エネルギー量を計算してみましょう

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \times \boxed{\quad} \text{ kcal} = \boxed{\quad} \text{ kcal}$$

標準体重                      身体活動量                      1日に必要なエネルギー量

※「身体活動量」は②で確認して下さい

例えば…

標準体重52.8kgで身体活動量が30kcalの方は

$$52.8 \times 30 = 1584 \div 1.600 \text{ kcal になります}$$



# 1600kcal献立例



(参考資料)フードモデルドットコム

# 慢性肝炎

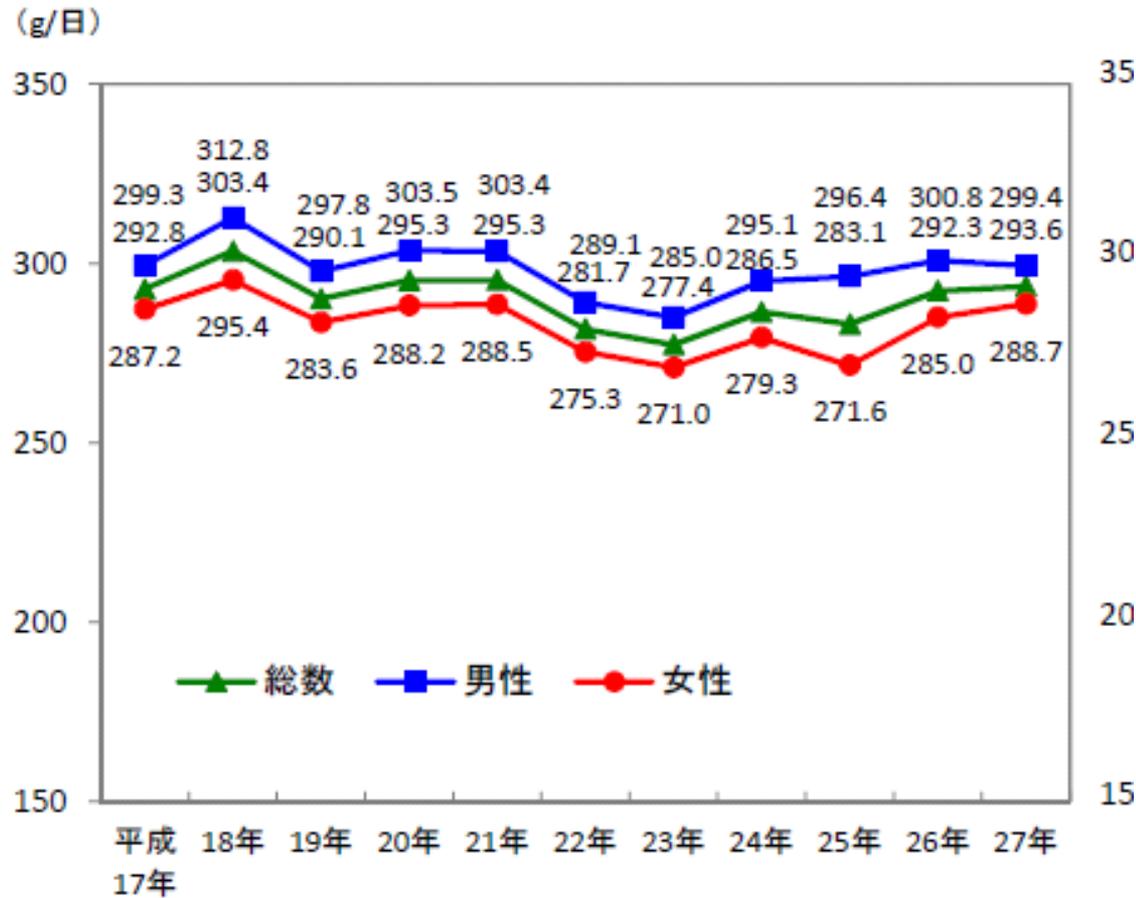


- 朝・昼・夕の3食を規則正しく！
- 毎食、主食（ご飯やパン）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）1品・副菜（野菜）2品を摂ります
- 1日に果物1個、牛乳コップ1杯、油を使った料理1～2品
- アルコールは控える
- C型慢性肝炎では鉄分を控えた食事になります

# 慢性肝炎の食事



# 野菜摂取量の現状



平均値 293.6 g  
 男性 299.4 g  
 女性 288.7 g  
 健康日本21 1日の野菜摂取目標量350gに対し、  
 男性・・・**-50.6g**  
 女性・・・**-61.3g**



(参考資料) 厚労省 平成28年国民健康・栄養調査

# アルコール性肝障害

- とにかく**禁酒**することが大切
- 慢性肝炎に準じた栄養バランスのとれた食事を心がけます

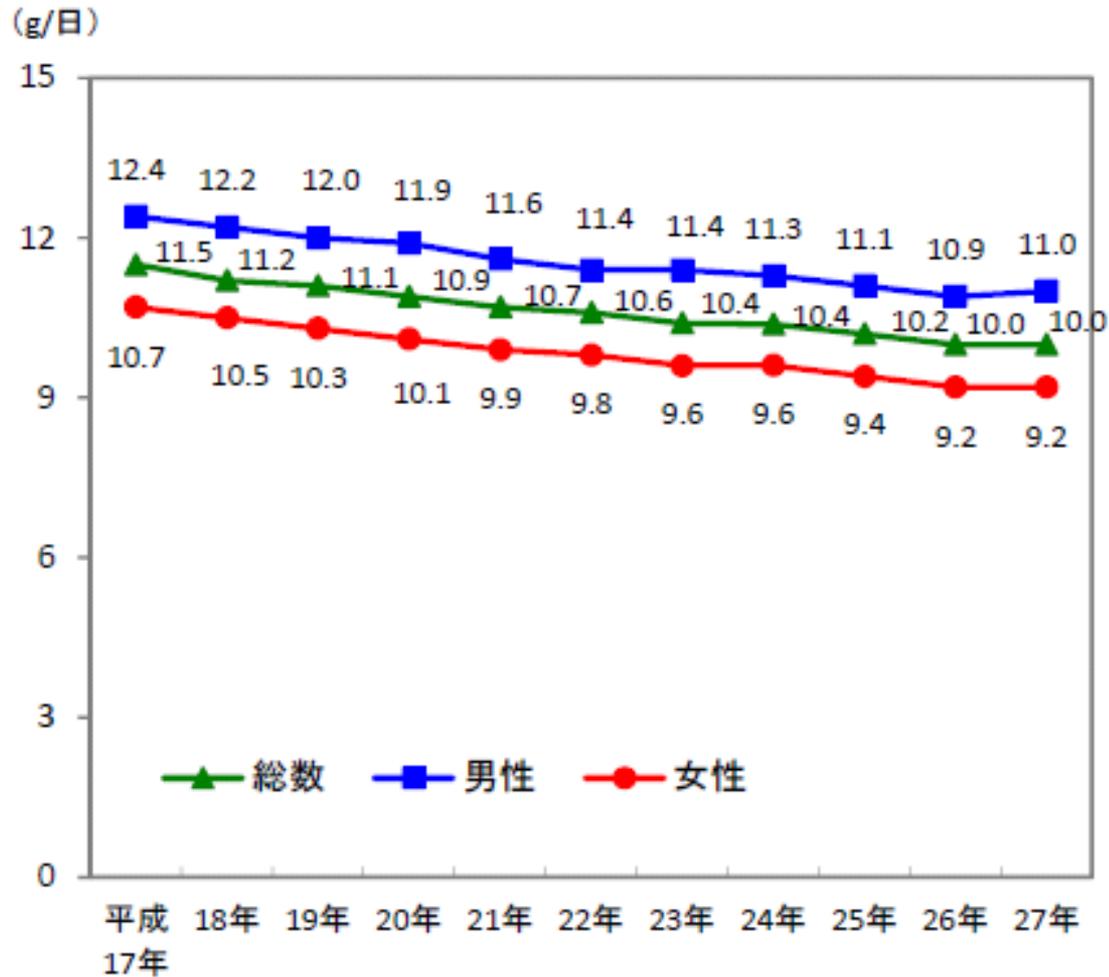


# 肝硬変（代償期） 重篤な症状がない状態

- 慢性肝炎に準じた食事療法を行い、アミノ酸製剤を補給する場合があります
- 便秘しないよう野菜・海藻・果物を摂り、食物繊維の多い食事を心がけます
- 塩分やエネルギーの摂りすぎに注意します
- 肥満気味であったり、糖尿病がある時もエネルギーの摂りすぎに注意します



# 食塩摂取量の現状



平均値 10.0g  
男性 11.0g  
女性 9.2g

日本人の食事摂取基準  
2015年版目標量に対し  
男性 **+3.0g**  
女性 **+2.2g**



# 肝硬変（非代償期）

- 腹水がある場合は塩分制限を行います
- 肝性脳症がある場合
  - ➡ 意識障害を防ぐため蛋白質を制限します
  - ➡ 不足する蛋白質はアミノ酸製剤で補います
  - ➡ 蛋白質制限を上手に行うため、治療用特殊食品の利用がお勧めです
  - ➡ 便秘は肝性脳症を起こしやすくするため。食物繊維を摂るよう心がけます



# 肝硬変（非代償期）

- 食道静脈瘤がある場合
  - ➡ 食道を刺激しないようにします
  - ➡ 香辛料などの刺激物、硬いもの、コーヒーなどを避けます
- その他
  - 就寝前に軽食を摂ることをお勧めします





ご清聴ありがとうございました



# 肝臓を労わる 日常生活

平成29年12月21日  
市立砺波総合病院  
看護師 堀田桂江



# 日常生活で気をつけることは？

- ◎ 食事 便通
- ◎ 運動と休養
- ◎ 感染予防
- ◎ 病気の自己管理



# 便秘に注意

規則正しい食生活を



食物繊維はアンモニアの  
吸収を抑えます

➡ 脳症の予防に効果的



# 肥満は大敵！



一般的に安静は不要

適度な運動で筋肉維持

体重増加に注意！  
「脂肪肝」をふせぐ



脂肪肝は肝炎の進行・癌の発生

●  
に影響

# 安静と運動

## 慢性疾患では体を動かすことも重要

寝てばかりいると健康人でも体は弱ってくる

手術後、心筋梗塞後でもリハビリは必要

筋肉は肝臓を補う作用もしている  
糖分の貯留、アンモニア代謝など



# サルコペニア !?

進行性、全身性に認める

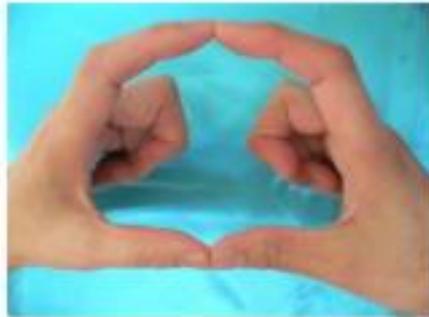
筋肉量減少と筋力低下のこと

⇒身体機能の障害、生活・人生の質(QOL)の低下、  
死亡のリスクを伴う



## 指輪っかテスト:ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指  
で「指輪っか」をつくる



手順②ふくらはぎの一番  
太い部分に当ててみる



低い

サルコペニアの危険度

高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

出典:東京大学高齢社会総合研究機構(2015年)



# 適度な運動で 筋肉維持

- \* 体によい運動は「有酸素運動」
- \* 食後には休養しましょう
- \* 十分に睡眠をとりましょう



# 有酸素運動って？

おすすめはウォーキング

- \* 1回30分程度
- \* 話ながらできる
- \* 翌日まで疲れが残らない



テニス

卓球

太極拳

プール  
歩行

ダンス

縄跳び



# 安静が必要な時

\* 調子が悪いと感じた時  
(食欲がない・だるい・皮膚や目が黄色いなど)

\* 肝機能が悪化している時  
(AST・ALTが高い時 200以上)

\* 肝硬変の方  
↳ 食後30分～1時間程度の安静



# 仕事はどうすれば？



通常の仕事であれば

肉体労働もデスクワークも可能



pixta.jp - 5919778

\*無理はしないこと

\*肝硬変の方は医師に  
相談が必要です



# 旅行は大丈夫？



無理のない日程をたて

気持ちにゆとりを持って楽しみましょう

\* 旅行の前後は医師に相談を！

\* お薬や保険証は  
忘れずに携帯！



# お風呂はどうしていますか？



長湯は避けよう

ぬるめのお湯が  
いいですよ

サウナ禁止



# 健康食品・サプリメントはいいの？

肝障害を引き起こす可能性があります

➡ 主治医や薬剤師に相談



## お酒は？喫煙は？



禁酒が必要です  
禁煙が一番



# 日常生活での感染予防は？

B型肝炎・C型肝炎と診断されている方

- \* 血液や体液を介してのみ感染
- \* 日常生活の場では感染の危険はほとんどありません。



# 生活の場では大丈夫！

\* 握手をした

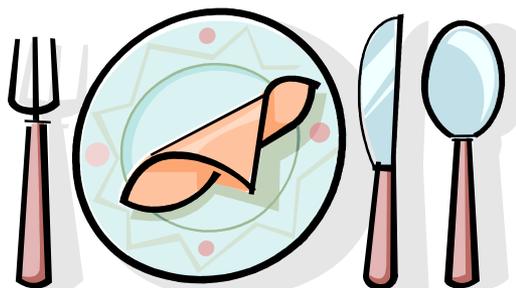
\* 子供・孫を抱っこした

\* キスをした (B型肝炎ウイルスは  
まれに感染することもある)

\* 一緒に入浴した

\* 食器を共用した

\* 一緒に鍋料理をつついて食べた



# 注意すべきポイント！



① 献血はしない

② 傷や鼻血、皮膚炎は自分で手当てする

手当てを受ける場合は、他人に血液が付かないように注意が必要。

しかし、皮膚についても傷がなければ十分に洗い流せば問題ありません

③ 血液の付いたものは

しっかりくるんで捨てる/よく洗い流す



④ 血液の付いた衣服は、ハイター(次亜塩素酸ナトリウム)につけ、消毒してから洗濯機に入れる



⑤ カミソリ・歯ブラシは自分専用にする

⑥ 乳幼児に食べ物を口移しで与えない

⑦ 他の病院に行ったり、歯科治療を受ける時は、医師にB型肝炎C型肝炎であることを告げる

⑧ 性交渉時にはコンドームを使用する  
絶対安全ではありません  
夫婦間・パートナー間感染は

B型肝炎ワクチン接種で予防できます



# 病気の自己管理

体に異常を感じたら、早めに診察を受けましょう

・食欲の変化

・尿の色の変化

・出血しやすい

・体のだるさ

・腹部の膨満



・体重減少

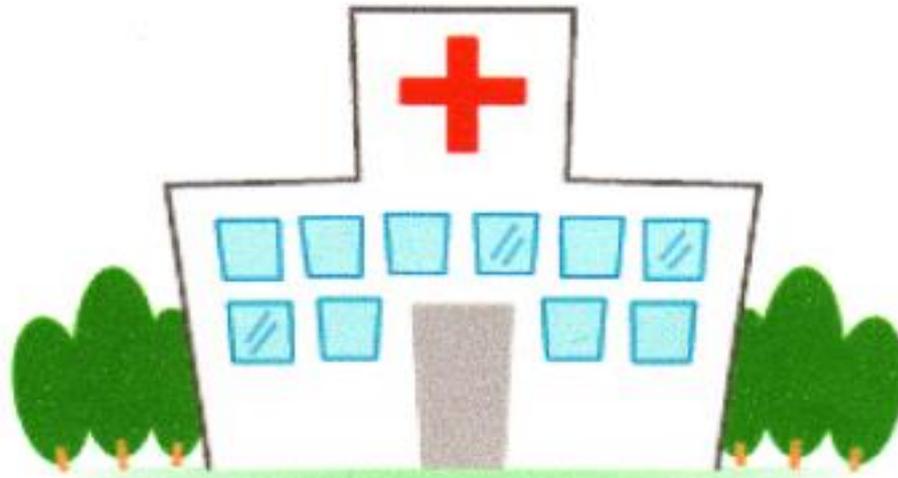
・発熱

・血がとまりにくい

・吐き気



肝疾患相談センターを  
ご利用ください





ご清聴 ありがとうございます

