

肝臓を労わる 日常生活

平成30年12月20日
市立砺波総合病院
看護師 山道 明日香
山村 和世



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

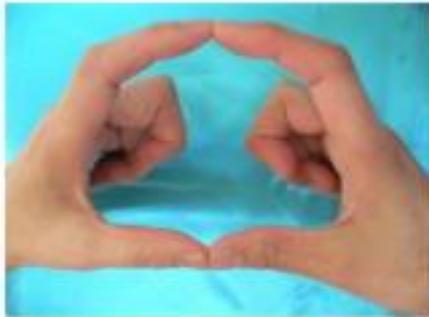
筋肉量減少と筋力低下のこと

⇒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



- *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？

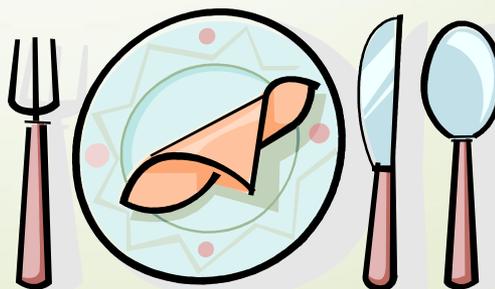
B型肝炎・C型肝炎と診断されている方

- * 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

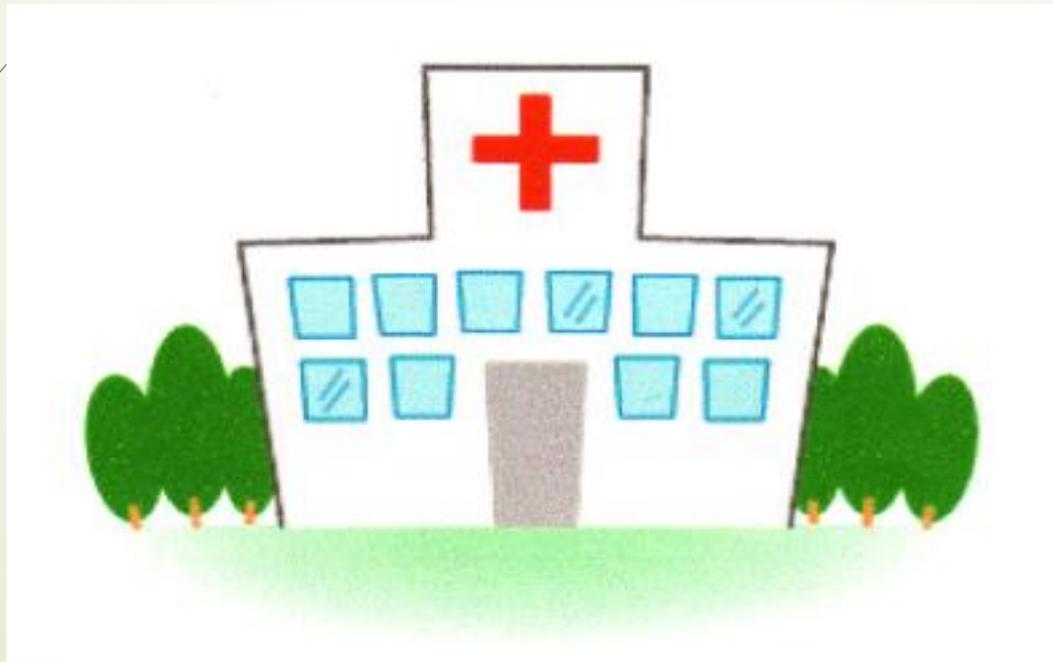
・発熱

・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