

# なめたら・あ肝臓!! ニュース NO.2

肝臓病教室「C型肝炎」

【日時】平成23年6月17日(金) 15:00~16:30  
【場所】病院5階 講堂

本日の講演内容

- 慢性C型肝炎の治療 ……医師より
- インターフェロンの副作用とその対処法 ……薬剤師より
- 「私の療養手帳」について ……看護師より
- 鉄制限食の紹介 ……栄養士より
- リラックスタイム♪ ……理学療法士より

大阪市大病院では年に4回肝臓病教室を開催しています。  
平成23年6月17日に今年度**2回目**の**肝臓病教室**がありました！  
参加できなかった方のために内容を一部ご紹介しま〜す！

**注目!**

## この秋新しいインターフェロンの治療が始まります

6月の肝臓病教室ではC型慢性肝炎の治療法について講義しました。現在はインターフェロン療法にて半数の方はウイルスが消失しています。しかし残りの半数の方はウイルスが消失していないのが現状です。今病院で行われている治験薬では、有望な薬が多く、副作用が少なく短い期間で効果が現れる薬もあり、この秋その中の一つが採用される予定なので、今の薬でウイルスが消失していない方も諦めず、新しい治療と一緒に挑戦していきましょう。



今回講義して下さった  
田守先生です

## 鉄制限のススメ

鉄分を控えるのはなぜ？

- C型肝炎では肝臓に鉄が溜まりやすく、必要以上に溜まった鉄は病気を悪化させる
- 鉄制限食は鉄分をなくすのではなく、日常の食事のなかで減らすことが重要

### 鉄を減らす工夫

- 鉄分の吸収率を上げる食べ合わせをしない
  - 肉との同時摂取は控える(肉類+青菜類など)
  - ビタミンCを同時に取らない(レモン汁など)
  - 果物を同時に取らない
- 鍋、フライパンなどで鉄製の調理器具を使用しない
- タンニンを多く含むお茶(緑茶・コーヒー・紅茶)を食事中、食後にしっかり飲む
- 健康食品・健康補助食品・サプリメントに注意



お寿司屋さんに行ったら何を選びますか？

← 多い		→ 少ない			
あかがいがい	帆立貝柱	まぐろ	はまち	いか	ひらめ
鉄火巻	たまご	えび	たこ	あじ	
あなご	さば	たい	甘えび		

## 療養手帳、正しく活用してありますか？



検査データの記入方法や、活用する方法を、詳しく説明しました。興味がある方は、**10東スタッフ**まで

**次回の肝臓病教室は!?**

## 肝臓病教室のご案内

日時:平成23年9月16日(金) 15:00~16:30  
場所:病院5階講堂 ※14:30に開場します。

★9月のテーマ★  
**肝臓がん**

1. CT・エコーの違いについて知ろう! ……医師より
2. 放射線科医師が語るカテーテル治療 ……医師より
3. ナースと一緒に二択deクイズ ……看護師より
4. 音楽でリラックス♪ ……音楽療法の先生

参加自由! 無料です!

\*講師の都合により講演内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

申し込み用紙は番番(第3内科)外来、または10東病棟にあります!!

