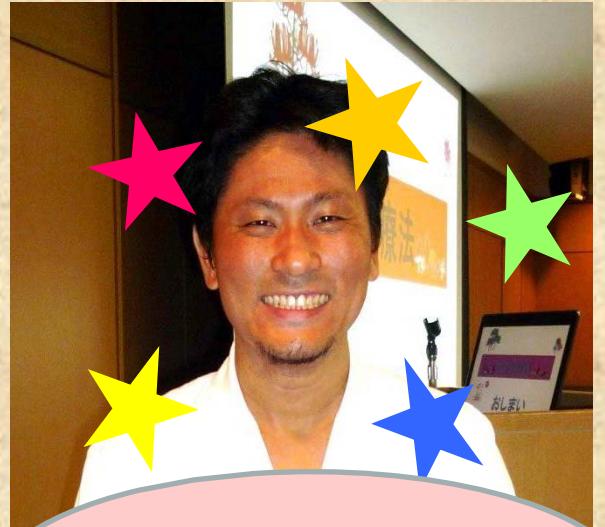


なめたら・あ肝臓!! ニュース NO.3

カテーテル治療がよくわかった! と大好評でした☆

前回の教室で肝臓がんに対するカテーテル治療のお話をさせて頂きました、放射線科の寒川です。
 肝臓がんの治療は、時代を重ねるごとに進化しています。新薬も開発されてきていますし、カテーテル治療の分野でも進歩は目覚ましく、よりよい医療を患者様に提供できるようになってきています。
 先日のお話ではできなかった各種治療を組み合わせた治療(TAE併用RFAなど)も盛んに行っているのが現状で、より元気に長生きできるようになってきています。
 しかし、もっと大切なことは予防と早期発見です。定期的な検査と肝臓の機能を保つような生活を心がけて頂ければと思います。



講義してくださった寒川(そうかわ)先生

ナースと一緒に2択でクイズ

参加者の皆さんにカテーテル治療や日常生活の注意点について、クイズ形式で学んで頂きました☆

問1. TAE後、強い痛みが持続することが多い?

×

問1. TAE後、強い痛みが持続することが多い?

右わき腹の痛み
胃のあたりの痛み
痛み止め

吐き気
吐き気止め

腰痛
安静終了後徐々に軽減

症状が出た場合は
遠慮なく申し出てください

問5. 肝硬変と言われたので運動をすることをやめた?

肝臓病の方に適した運動は...

有酸素運動であるウォーキングやサイクリングが最適

- 普通に会話ができる程度に
- 1日30分、3回/週以上を目安に
- 休み休みの運動でも効果は得られる。

運動前後のストレッチをお忘れなく!!

運動開始時や運動負荷をあげる際には必ず主治医に相談してくださいね。

問5. 肝硬変と言われたので運動をすることをやめた?

×

問5. 肝硬変と言われたので運動をすることをやめた?

運動は肝障害を悪化させると考えられており、安静の必要性が強調されてきましたが...

↓

適当な運動であれば肝障害を悪化させない。

★運動のメリット

- ① 筋肉量の維持
- ② 全身持久力の維持
- ③ 体脂肪の減少
- ④ 精神的効果(リラックス・ストレス解消)

12月のテーマは「脂肪肝」

- ☆ 肥満と脂肪肝 ... 医師より
- ☆ めざそうー3kg減! 献立を見直してみませんか? ... 栄養士より
- ☆ 今すぐできる脂肪肝体操 ... 理学療法士より
- ☆ クイズ ぴったんこ 肝・肝♪ 答えから驚くべき事実が判明!? ... 看護師より

次回の肝臓病教室は!?