

なめたら・あ肝臓!! ニュース NO.4

平成23年12月16日に今年度4回目の肝臓病教室がありました！
 今回は非アルコール性脂肪肝（NASH）がテーマでした。NASHとは、
 肝臓の中に 中性脂肪が蓄積しておこす肝障害で、非アルコール性なのが特徴です。
 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!

NASH体操で脂肪燃焼!!



理学療法士の久野先生考案の
 「NASH」体操を
 今流行の〇〇モリモリの音楽に
 合わせて踊りました。

理学療法士 久野先生からのコメント

NASHでは食事療法とあわせて運動療法を行うことが大切です。運動で消費されるエネルギーは少なく肥満解消の手段とはなりにくいですが、内臓脂肪の減少や動脈硬化の発症・進展予防など様々な効果が期待できます。

運動療法と聞くとウォーキングやジョギングをイメージされるか方が多いと思いますが、家事や仕事でも体を動かすことはできます。例えば子供と遊ぶ時のエネルギー消費量は早歩きと同程度になるといわれています。昨年12月の肝臓病教室でお話させて頂きました「脂肪肝体操」なども参考にして頂きながら、楽しく運動をはじめてみて下さい。

藤井先生と栄養士さんからは脂肪肝 & ダイエットのコツについてわかりやすい講義をしていただきました。

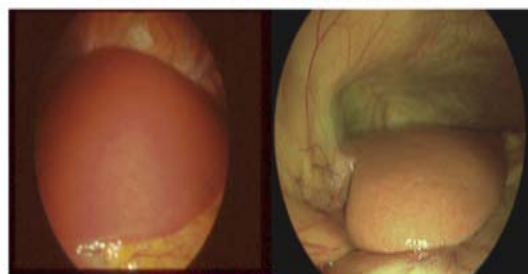


Dr. Fujii

10東 Ns

来年度もチームワークで肝臓病教室を盛り上げていきます!!

脂肪肝=肝細胞に中性脂肪が沈着して肝障害をきたす疾患の総称



正常肝

脂肪肝

-3kgを実現するコツ

- ①適量で食事をするために、自分で使えるモノ/サシを考えてみましょう。
- ②食材選びを工夫しましょう。
- ③油を控える調理法を。
- ④見えない砂糖に注意しましょう。
- ⑤野菜でかさ増しましょう。
- ⑥バランスよく食べましょう
- ⑦消費カロリーをUPさせましょう。



お知らせ

平成24年度の
 教室は6月から
 はじまります

予定

- 6月... C型慢性肝炎
- 9月... 肝臓癌
- 12月... 脂肪肝
- 3月... 肝硬変

予定です♪

クリスマス間近
 だったので、
 スタッフがコスプレ
 で登場~

10東病棟スタッフ編集

H24.2.27

