

なめたら・あ肝臓!! ニュース

No.10

平成25年度第1回目の肝臓病教室を9月20日に開催しました!!

今回は「**肝臓が喜ぶ食事②**」をテーマに患者様から質問の多かった、①腹水・むくみのある方へ減塩の食事②フェリチンが高い方に鉄制限の食事③食欲がない時の食べ方について栄養士さんからお話がありました。

また、医師からは検査データの見方、肝硬変の合併症についての講義、理学療法士からはふくらはぎの運動方法について教えていただきました♪



◎塩のかわりに使ってみましょう
★減塩のポイント★

香りのある食材
木の芽・青しそ・パセリ・ゆず・ごま・みょうがなど

酸味
食酢・果実酢・レモン・すだち・ゆずなど

香辛料
わさび・しょうが・カレー粉・こしょう・マスタードなど



だしのうまみ
昆布・かつお・干しいだけなど

香ばしさ
焼魚・肉の素焼き・焼きナスなど

腹水、むくみのある方は減塩しましょう♪

イソフラボンや、抗がん剤による体調不良がある方に
～食欲不振時の食事のコツ～

- 食材の工夫
食べやすい食品を選ぶ
(種類、茶碗蒸し、冷奴、サラダ、シャーベットやアイスクリームなど)
- 食卓の工夫
季節や料理にふさわしい食器を選び、見た目を美しく盛り付ける
(季節の花模様、涼しげなガラス、料理が映える色の食器を選ぶ)
- 食べ方の工夫
・材料を食卓に用意し、自分で作りながら、選びながら食べられるメニューなどを取り入れる
(サンドイッチ・手巻き寿司など)
・香辛料、酸味を取り入れる
(こしょう、レモン、ゆずなど)
・よくかんで食べる

管理栄養士
播磨先生

★鉄分を減らすコツ★

- ◎鉄分の吸収をよくする食べ方をしない
鉄分を多く含む食品+ビタミンCを多く含む食品
例) 肉類と青菜類、果物類など
- ◎鉄製ではなく、表面がコーティング加工されている調理器具を使う
- ◎タンニンを多く含む飲み物を食事中や食後にしっかり飲む
例) 緑茶、コーヒー、紅茶など

C型肝炎の方はフェリチンが高値になりやすいので、フェリチンが高い方は鉄分をとりすぎないようにする必要があります。

理学療法士
久野先生

こむら返りの対処方法～♪



つま先を体の方に軽く引っ張るようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばす

*こむら返りには、稀に大きな病気が隠れていることもあります。症状が頻回に起こる場合は病院へご相談下さい。

医師から血液検査結果の見方について講義もありました!

肝臓は沈黙の臓器です! 採血だけでは状態を把握することは難しいので、定期受診をし、CTや内視鏡検査など受けましょう!!

肝がん早期発見のために



腫瘍マーカーの測定

AFP
AFP-L3%
PIVKA II

超音波検査やCT検査による画像検査と腫瘍マーカーの測定が有用

超音波
CT
MRI

超高危険群(血小板14万以下)では頻回に他の血液検査と合わせて検査する必要があります(年3~4回)
F3高度慢性肝炎:血小板12~14万
F4肝硬変:血小板10万以下

次回の肝臓病教室は!!
12月13日(金) 15時から
脂肪肝についてです(^v^)

©慢性肝炎に起因する肝がんの撲滅を目指して(平成19年)より改題