



肝ちゃん通信

大阪市立大学医学部附属病院 11 西医師、看護師、管理栄養士作成 2022 年 2 月

現在コロナにより肝臓病教室や
肝炎デーができない状況が続いています。
そこで・・・
私たちは何かほかにできないかと考え、
新聞を作ることになりました。

肝胆膵内科の
FaceBookにも
掲載しています



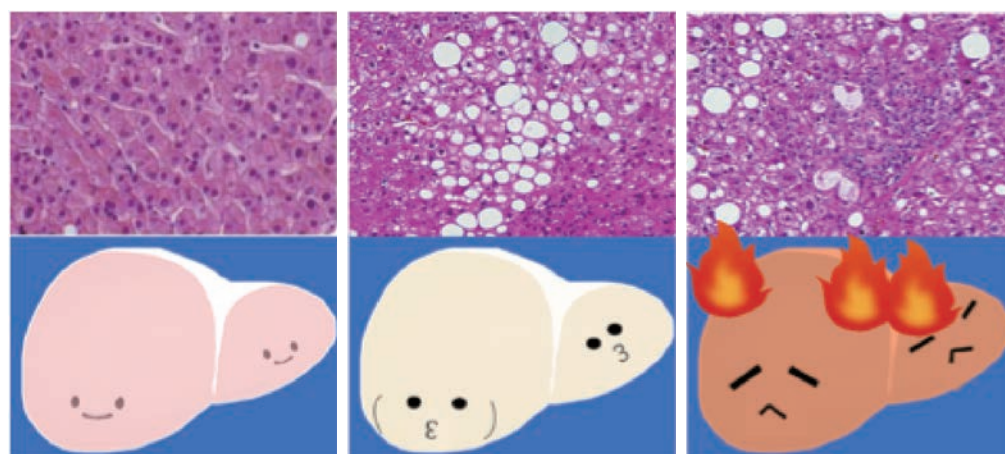
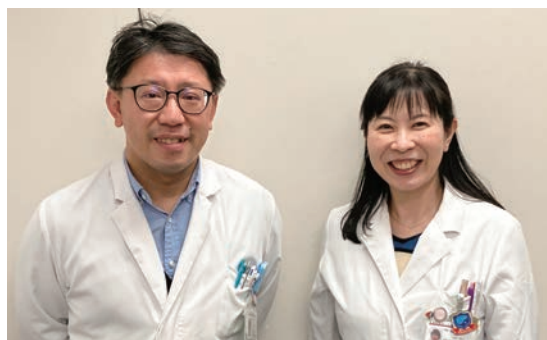
「脂肪肝」特集

医師より

皆さんの肝臓に脂肪はついていないでしょうか？

肝臓は沈黙の臓器であり肝臓に炎症を起こし壊れても症状はありません。脂肪肝の原因として運動習慣や食習慣が大きく影響しています。肝細胞に脂肪沈着のみを認める単純性脂肪肝を放置すると、いずれは脂肪肝に壊死炎症や線維化を伴い肝硬変へ進行する場合があります。気になる治療法ですが、様々な治療薬が治験中ですが特効薬となる治療法はなく、食事および運動療法が基本となります。

心当たりがあるなら担当医やかかりつけ医にご相談ください。意外に肝臓に脂肪がついているかも!?



肝ちゃん

脂肪肝ちゃん

脂肪肝炎ちゃん

看護師より

11 西病棟では患者さんが安心して肝臓の検査を行うことができるように事前にオリエンテーションを行っています。脂肪肝で入院される患者さんには、ご自身の日頃の生活や食事を見直すことができるパンフレットをお渡ししています。日常生活を見直す機会になっていますので、ぜひ一度一読をお願いします。



管理栄養士より

食事の習慣をおたずねします。あなたはどれがあてはまりますか？

- ① 朝は食べないことが多い。
- ② 夜、おなかいっぱい食べる。
- ③ 他の人に比べて食べるのが早い。
- ④ 食後すぐ寝てしまう。
- ⑤ 2日に1食は揚げ物料理を食べる。
- ⑥ マヨネーズ・ドレッシングをたくさん使う。
- ⑦ 野菜の代わりに野菜ジュースを飲んでいる。
- ⑧ 果物が好き。みかんなら1日に5、6個食べる。
- ⑨ 丼やカレー、麺類を食べることが多い。
- ⑩ 麺類やお好み焼きとご飯を一緒に食べる。

①② があてはまる方

◆ 3食規則正しく食事をしましょう。食事のリズムを作ることができ、代謝が良くなります。一度にまとめ食べをすると肝臓で処理する量が多くなり負担がかかります。

③ があてはまる方

◆ ゆっくりよく噛んで食べましょう。早く食べると気づかぬうちにたくさん食べ過ぎてしまいます。野菜類や海藻類、きのこ類は食物繊維が多く、低カロリー。ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことができます。

④ があてはまる方

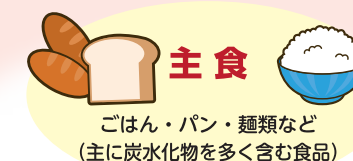
◆ 寝る2時間前には食事をすませましょう。食べてすぐ寝ると脂肪が体にたまりやすくなります。

⑤⑥ があてはまる方

◆ 脂質を摂りすぎないようにしましょう。脂質は1g摂ると9kcal。摂りすぎると、エネルギー摂取過剰になります。

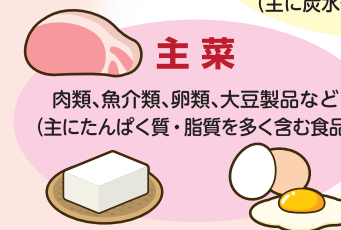
⑦⑧⑨⑩ があてはまる方

◆ 炭水化物を摂りすぎないようにしましょう。摂りすぎると中性脂肪となって体にたまります。



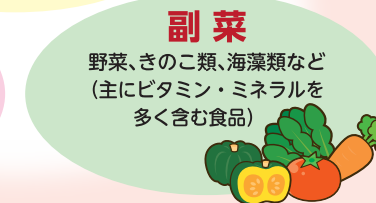
主食

ごはん・パン・麺類など
(主に炭水化物を多く含む食品)



主菜

肉類、魚介類、卵類、大豆製品など
(主にたんぱく質・脂質を多く含む食品)



副菜

野菜、きのこ類、海藻類など
(主にビタミン・ミネラルを多く含む食品)

脂肪肝だからといって特別な食事をしないといけないわけではありません。

大切なことは**バランスのよい食事を摂ること**です。

バランスのよい食事とは、欠食しないで、**毎食主食・主菜・副菜**の3つの器をそろえることです。

食習慣改善のために、バランスの良い食事を始めてみませんか。

栄養部



編集後記

皆さんこんにちは。これまで、肝炎デーや肝臓病教室といった肝炎イベントを開催しておりましたが、一昨年からコロナ禍の中でのイベントができない状況となっていました。そこで私たち医師、看護師、管理栄養士で集まり、今この状況でもできることはないかアイデアを出し合い、新聞をつくることとなりました！

今回は記念すべき第1回目の新聞です。

今後も様々な内容をお伝えしていきますので、お楽しみに♪

