

7月28日は
日本肝炎デー

知って、肝炎?

肝臓病の日常生活

肝疾患相談支援センター

肝臓のはたらき

解毒・免疫

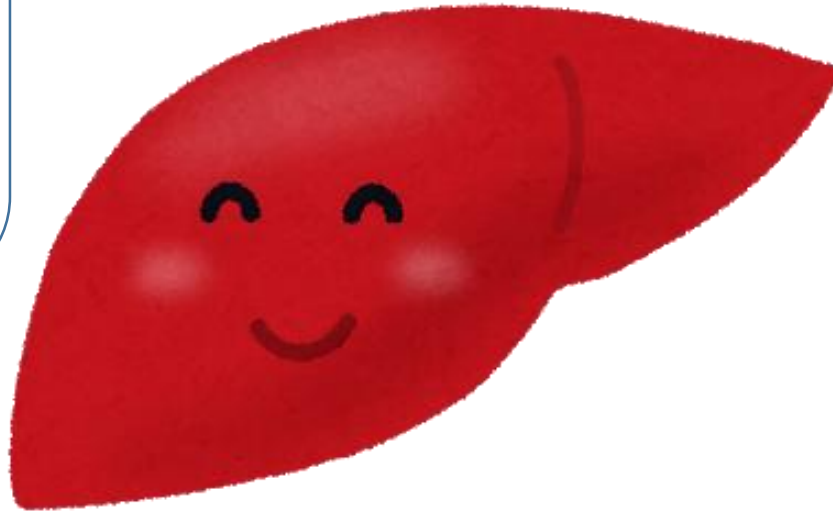
アルコールや薬を分解し、異物を排除する

- アルコール⇒酢酸
- アンモニア⇒尿素窒素

代謝

栄養素の分解・合成をし蓄える

- ブドウ糖⇔グリコーゲン
- アミノ酸⇔各種たんぱく



循環

血液を調節し、体温を維持する

分泌・排泄

消化液の分泌とともに不要なものを排泄する

- 胆汁⇒ビリルビンとコレステロールの排泄

脂肪肝とは？



摂りすぎた栄養を
脂肪に変えて蓄積

運動不足

中性脂肪が肝細胞
にたまり、過剰に
なる

脂肪肝の原因



よく食べ、よく飲む
が運動しない

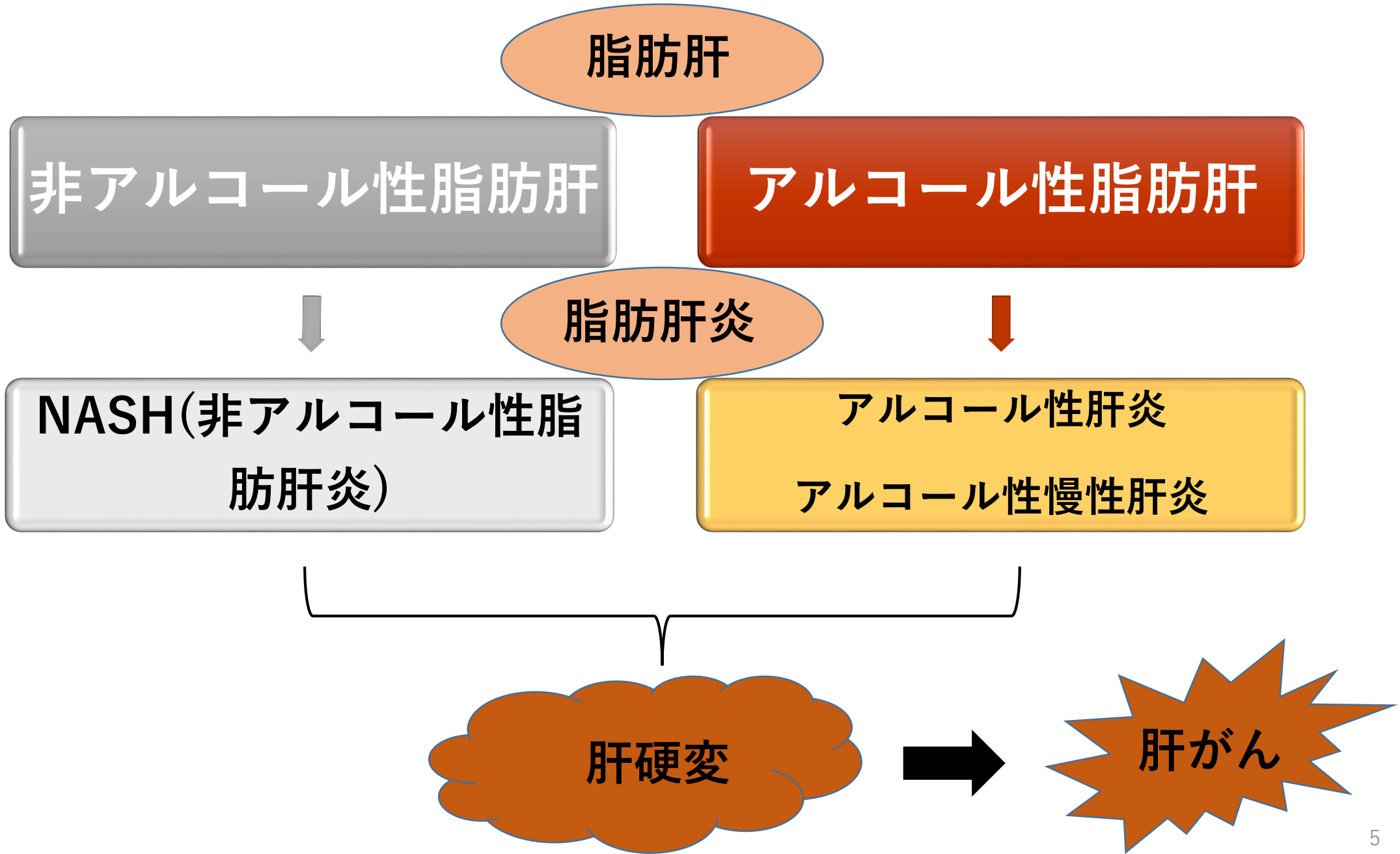
- ほぼ毎日制限なく、好きなものを好きなだけ飲んだり食べたりする

痩せているがお酒や
甘いものばかり摂る

- お酒だけをよく飲んだり、甘いものをよく食べたりするなど偏った嗜好の人

生活習慣病がある

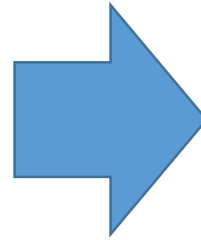
- 糖質や脂質を摂りすぎた結果なので、肝臓にも脂肪がたまっている可能性がある



脂質の多い食品を控える

➤ 脂質の多い食事はエネルギー過剰になりがち

脂質の多い食品例

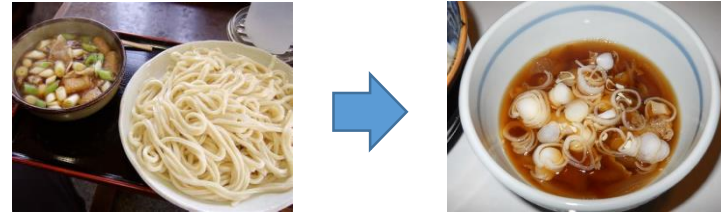


脂質の少ない食品例



減塩のコツ

➤ 麺類はスープを残す



➤ 調味料を「かける」より「つける」

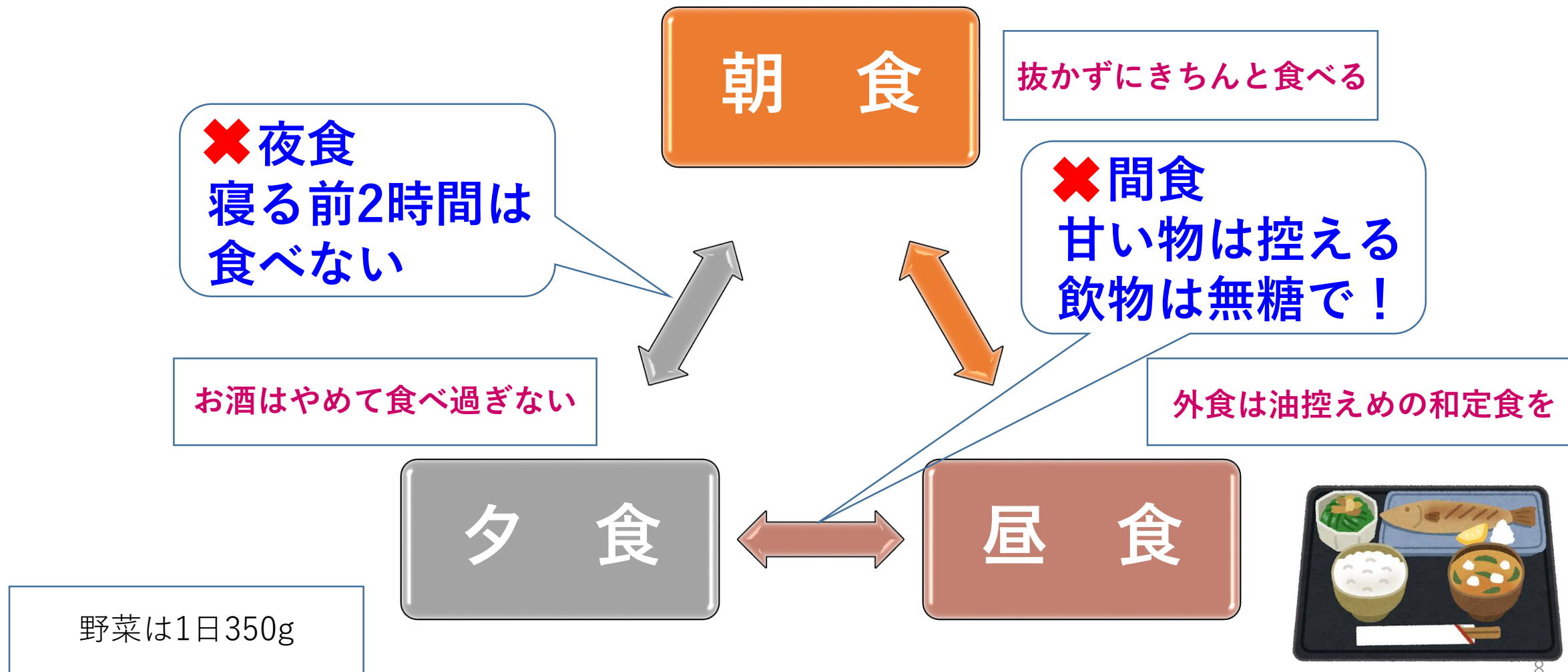
➤ 卓上に調味料を置かない



➤ 練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は塩分量が多い

➤ 酢、香辛料、香味野菜、種実類を利用する

お酒や油、砂糖を控え1日3食バランスよく



- 運動と休養

適度な運動で筋肉維持

おすすめは**ウォーキング**

- 感染予防

B型・C型肝炎は血液体液を介してのみ感染

日常生活での感染はほとんどない

- 病気の自己管理

食欲の変化、尿の色変化、出血のしやすさ

だるさ、体重減少、腹部膨満、吐き気、腹部膨満

お困りのことは
スタッフまで
ご相談ください

南棟2階 肝疾患相談支援センター

知って、肝炎?