

NASH手帳って何？ 2010



10階東病棟
宮本・今崎・恵本・宮越・細川

肝生検（NASH）入院とは？

NASH手帳を使用して、
日常生活の振り返りを行う
退院後の生活改善ができるように、目
標設定をする
生活改善のためのモチベーション
を高めてもらうよう働きかける



【NAFLD/NASHとはなんですか？】

脂肪肝の原因は大きくアルコール性、非アルコール性に分れます。アルコール性脂肪肝が肝硬変、肝臓へと進行することは良く知られていますが、最近、非アルコール性の脂肪肝（non-alcoholic fatty liver disease: NAFLD）の一部に、肝硬変、肝臓へと進行する非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）が含まれることが分かり、新しい生活習慣病として注目されています。

NASHの診断確定には肝生検が必須です。NASH診断のポイント
は、下記の3点です。

- (1) 非飲酒者¹であること
- (2) 肝生検による組織像で脂肪肝炎²
- (3) 他の原因による肝障害を認めないこと

¹飲酒歴：飲酒者はアルコール摂取量が1日平均20 g以上と定めます。アルコール量の目安は、缶ビール350 ml 1本=17.5 g、日本酒 1合=25 g。

²脂肪肝の診断はa)肝細胞の脂肪性（脂肪化）、b)炎症細胞浸潤、c)肝の線維化の3つのポイントに注意して診断します。



NASH手帳NO1



【NO1 ミニガイド編】

NASHの情報が記載されており、基本的な病気の知識が身に着く
患者さまの身体情報（体重・身長、BMI、採血結果など）を記入し、受診ごとに評価する。
食事療法や運動療法の簡単なアドバイスが記載されていて、いつでも見直しができる

~ 2 ~

NASH手帳NO1（食事療法）

脂肪肝の食事療法の5つのポイント



1. 自分に合ったエネルギー量 で食事をする
2. 果物、おやつ、ジュースを減らす
3. 脂っこいものを減らす
4. 野菜はしっかり食べる
5. 食べ方に注意する

1. 自分に合ったエネルギー量で食事をする
自分の適量を知っていますか？

あなたにとって適正な体重を知りましょう。

身長(. m) × 身長(. m) × 2.2 = 理想体重

Kg

この理想体重に見合った、あなたの一日に必要なカロリーを求めてみましょう。

理想体重(Kg) × 2.7 kcal = 一日に必要なカロリー量

Kcal

NASH手帳NO1（運動療法）

歩くことから始めませんか？
ウォーキングのポイント

あごは軽く引いて遠く
を見る感じで！

頭はあまり振らずに
歩きましょう

自分のリズムに合わせ
た呼吸をしましょう

肩は力を抜きましょう

肘は軽く曲げて大きく
腕を振りましょう

かかとから着地、つま先
でしっかりキックします
しょう。その時体重はか
かとから親指の方向へ移
動させるイメージで！



~ 19 ~

NASH手帳NO1（経過表）

NASH経過表

項目	月 日	月 日	月 日	月 日
AST (GOT) IU/L				
ALT (GPT) IU/L				
AFP ng/L				
フェリチン				
HOMA-1R				
LDL-C mg/dl				
HDL-C mg/dl				
TG				
血圧 mmHg	/	/	/	/
体重 kg				
メモ				

NASH手帳NO2

[NO2 記録編]

入院中から退院後の食事や運動などのチェックが 簡単にできる。
1週間の目標設定をすることで、次回の受診日までのモチベーションが保てる



入院時(月 日)の私の測定結果

身長: cm

体重: kg

BMI: $\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$

(BMI = 体重 ÷ (身長m)²)



まずは目標を決めましょう！

長期目標(1ヵ月後)

短期目標(1週間後)

NASH手帳NO2 (食事記録表)

<記入の仕方>

1日の食事や運動、日常の活動を記入し続けると、自然にこれらが改められ、それによって身体の変化も目に見えてきます

食事記録

1日3食摂取したものを主食・主菜・副菜・汁物・飲料・その他に分けて記入します(記入例は下記参照)。



主食

炭水化物などの供給源であるごはん・パン・麺類などの料理。

汁物

味噌汁やスープなど、具たくさんなら副菜になる。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源である野菜・芋・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻などの料理。

主菜

たんぱく質の供給源である肉・魚類・卵・大豆製品などの料理。

その他

果物・お菓子・お酒・缶コーヒー・ジュース・清涼飲料水など。

飲料

牛乳・お茶・コーヒー・紅茶(砂糖なし)など。

<記入の仕方>

1日の食事や運動、日常の活動を記入し続けると、自然にこれらが改められ、それによって身体の変化も目に見えてきます。

食事記録

1日3食摂取したものを主食・主菜・副菜・汁物・飲料・その他に分けて記入します(記入例は下記参照)。



～目標設定例～

Aさん、64歳、女性(専業主婦)

既に子どもは独立し、夫と2人暮らし
ここ半年で体重が5kg増加し悩んでいる。
運動は、自転車で買い物に行くのと、犬の散歩程度で、日中は韓流ドラマ見て大好きなお饅頭を食べている。
市民検診で肝機能異常を指摘されて、市大病院に紹介となった。
さっそく藤井先生の外来を受診しNASHの疑いがあるため肝生検目的で入院することとなった。
入院後、NASH手帳をもらい看護師と共に身体測定し予想以上に太っていたことに驚いた。そこでAさんは病院食を参考に自分の食事を見直し、看護師と一緒に今後の目標を考えることとした。

* Aさんの目標の例 *

- 1ヶ月に1kg体重を減らす。
- ベルトの穴が1つ縮まる。
- 昔着ていたスカートが入る。
- 1年で元の体重に戻し韓国に行く。
- 饅頭を1日2個から1個にする。
- ごはんのおかわりをやめる。
- 買い物を遠いほうのスーパーに歩いていく。
- 韓流ドラマをみながらストレッチをする。



葛藤の結果、Aさんは目標を以下のように挙げました。

Aさんの長期目標: 1年で元の体重に戻し韓国に行く。

短期目標: お饅頭を1日1個にする。

遠いほうのスーパーに歩いて買い物に行く。
韓流ドラマを見ながら、ながらストレッチをする。