

日常の疑問をスッキリ解決！！
★レバー（肝臓）ギブ・アップ★

教えて！肝臓Q&A



第1幕

C型肝炎

インターフェロン療法を受けている。

食事について退院前に
栄養指導を受けにきました。

しじみは肝臓に良い
いですよね？

食欲がないん
です・・・



Q. 食べ方のひと工夫①

●比較的食べやすい食品を選ぶ
(麺類、刺身、茶碗蒸し、
冷やっこ、サラダなど)

Q. 食べ方のひと工夫②

- 材料を食卓に用意し、
自分で作りながら楽しく食べられる
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)

Q. 食べ方のひと工夫③

- 季節や料理にふさわしい食器を選び
見た目を美しくもりつける

Q.この栄養素は肝臓に良いの？

オルニチン（しじみ、ただちゃ豆など）

脂肪肝の中性脂肪量低下は動物実験で認められているが、人に対して量や摂取方法などは明らかにされていない。

亜鉛

肝硬変の治療に使用することもある。
ただし日常生活でサプリメントによる摂取は過剰症もある。

ウコン（カレー粉の主成分）

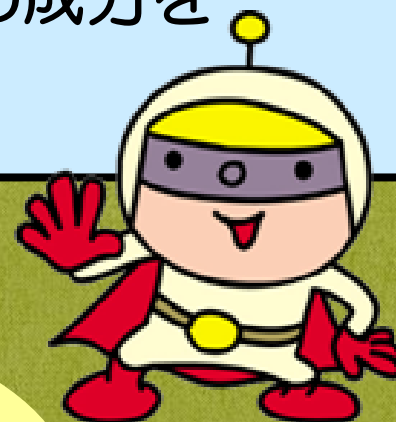
肝臓の解毒作用は確認されているが、
必ずしも肝臓によい・肝臓病が治る成分ではない。

その他、ゴマリグナン（ごま）、タウリン（牡蠣）、
アラニン、ビタミンB12、 ω 3系脂肪酸など

Q.この栄養素は肝臓に良いの？

- 肝臓にいいといわれていても肝臓病の人には要注意！
- 良いといわれている成分以外に不要な成分が過剰摂取になることもある。
- 逆に食べてはいけないものはない。（例外はある）
- サプリメントなど、通常の食事より多量の成分をとることもよいかどうかわからない。

いろいろな食品を
適切な栄養量の範囲で
摂りましょう！



Q.この栄養素は肝臓に良いの？

C型肝炎・脂肪肝では鉄分が肝臓に貯留しやすいので、血液検査の「フェリチン」が高値であれば鉄制限をする必要があります。

目標値は1日6mgを目安に。

フェリチン値が正常であれば、鉄制限は必要ありません。

ちなみに鉄の目標摂取量は通常、1日成人男性で7～7.5mg、成人女性（月経有無による）6～11mgです。

Q. 感染経路は？

注射器の使いまわし



入れ墨を彫る



消毒不十分な器具



母子感染



性行為



Q. 感染原因は？

血液と体液

これは大丈夫



食器の共用

入浴順



トイレの共用



Q. 日常生活での注意点は？



日常品の扱い

カミソリ・歯ブラシ・タオルなどは
自分専用のものを。

トイレの後

よく手洗い。

出血した時

傷の手当は出来るだけ自分で行う。
血液の付着物はビニール袋などに密封して廃棄。

乳幼児と接する場合

口移しで食べ物を渡さない。

第3幕

足のむくみと腹水で入院。
利尿剤で改善してきています。
最近は肌の痒みも悩みです。

腹水やむくみ
これって何？

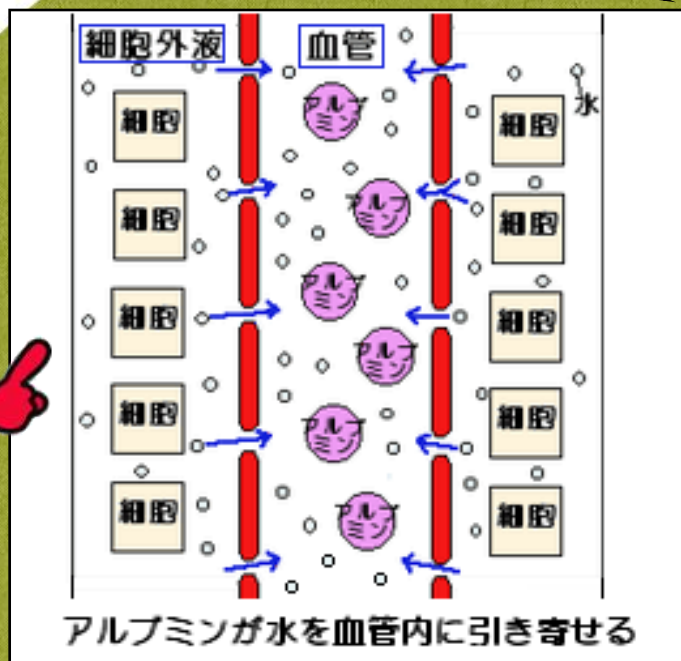


どうして肌が
痒くなるの？

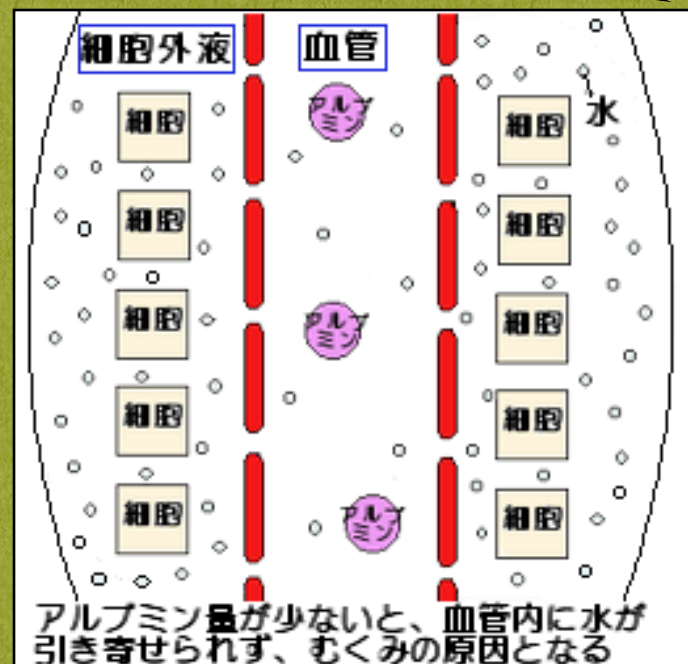
Q. むくみや腹水ってなに？

むくみのメカニズム

むくみ・腹水が**ない**場合



むくみ・腹水が**ある**場合



Q. むくみや腹水の チェック方法は？

『むくみ』のチェック

- ①指で手や足を押してみても
ついた型が戻るのに時間
がかかる。
- ②靴下の跡が残りやすい。
- ③足の甲に腱や筋が見えない



『腹水』のチェック

- ①お腹が出っ張ってくる。
- ②お腹が張った感じがする。
- ③寝ころぶと息苦しい。
- ④息切れがする。
- ⑤便秘しやすい。



Q. むくみや腹水のケアは？



『むくみ』のケア

- ①マッサージ
(先端から心臓に向けて)
- ②弾性ストッキング。
- ③ゴムの緩い靴下を履く。
- ④足を挙げて横になる。



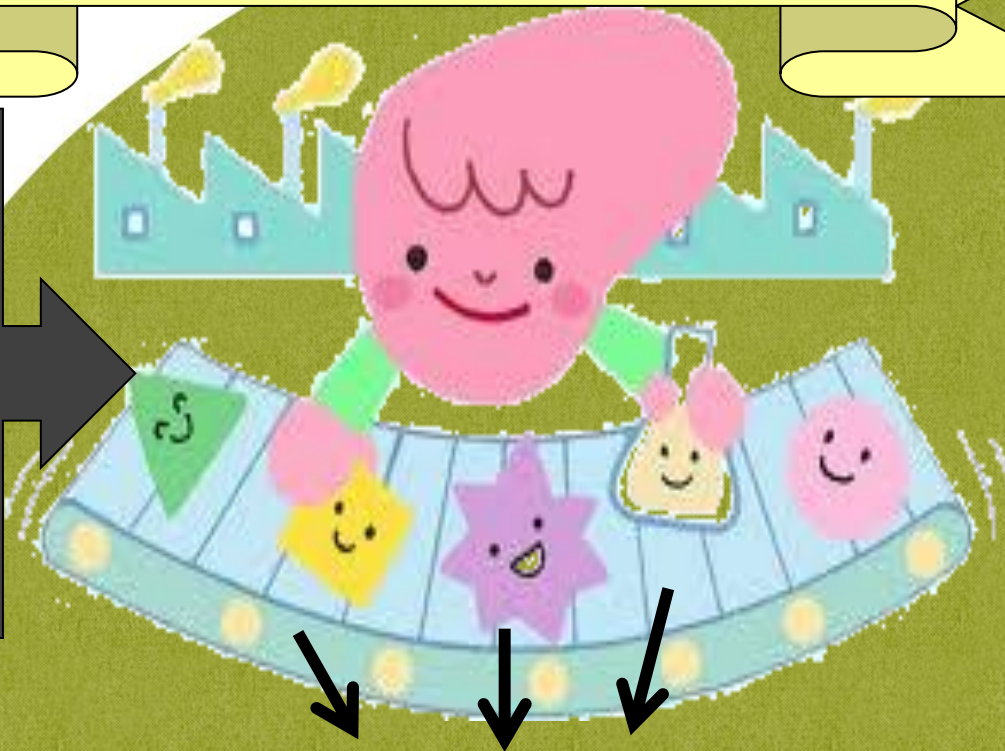
『腹水』のケア

- ①塩分や水分を控える。
- ②毎日体重を測る。
- ③皮膚を傷つけない。
- ④処方された利尿剤の内服。
- ⑤便秘を整える。

Q. なぜ皮膚が痒くなるの？

肝臓は身体の解毒臓器

肝機能の低下



かゆいっ!!

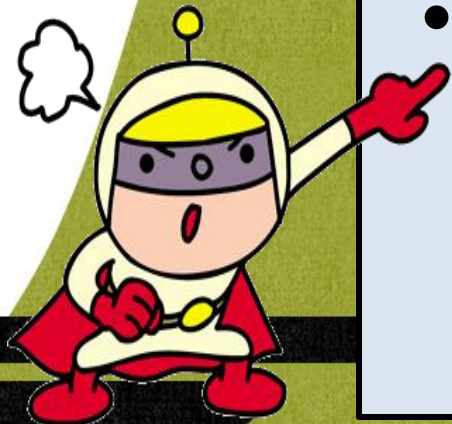


胆汁の主成分胆汁酸が排泄されず血中に…

Q. 痒みを治めるには？



- 皮膚を**清潔**に保つ。
- 皮膚の乾燥を防ぐために**保湿剤**をぬる。
- 保冷剤などで**冷やす**。
- 医師に相談して、かゆみ止めの**軟膏やクリーム、内服薬**を処方してもらう。

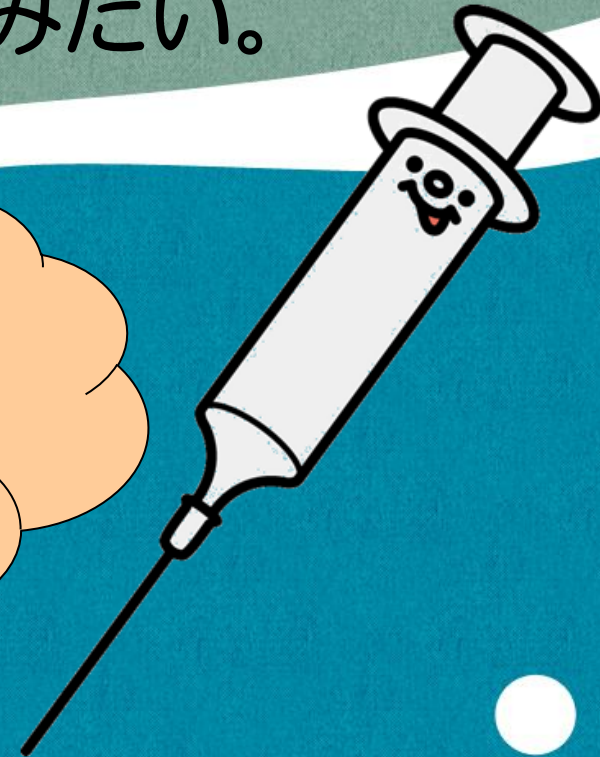


第2幕

ウルソを内服して
強力ネオミノファーゲンシーを注射。
他の患者さんもしているみたい。



この薬って
一体何ですか？



Q. ウルソって何？



成分 胆汁の中に含まれている成分

効能 体内の細胞障害性の高い胆汁と置き換わり

肝臓の細胞を守る

胆汁の流れを良くする

毎日飲み続けることで肝機能を改善します。

Q. 強力ネオミノファーゲンシー
って何？



1週間に
× 60mL × 1回
○ 20mL × 3回



1948年にアレルギー治療薬として発売



肝機能改善の効果



1979年より適応追加



効果の持続時間：36時間

同じ量なら1回量を多くするより

回数を増やす



Q. こむら返りに効く薬は？

芍薬甘草湯

(筋肉を和らげる・痛みを抑える)



早い方で内服後5分程度で効果発現



カリウム値が下がりやすいので注意

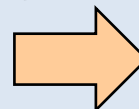


アミノレバンEN・リーバクト

(アミノ酸の他、様々なビタミン・ミネラルを配合)



肝硬変では肝臓の働きが鈍り
筋肉でエネルギーを作る。



アミノ酸バランス
が崩れる

