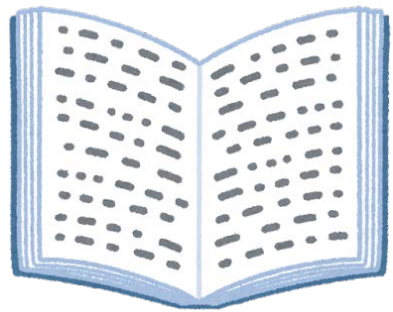


NASH手帳について



大阪市立大学医学部付属病院10階東病棟
看護師

本日の内容

- 1、NASHについて
- 2、NASH手帳について
- 3、当科でのNASH手帳の活用方法



1. NASHについて

脂肪肝とは、肝臓の中に中性脂肪が蓄積して
肝障害をおこす疾患

NAFLD

日本では推定1000万人

NAFL(良性)

NASH(悪性)

非アルコール性脂肪肝炎
同じく推定100万人

肥満、糖尿病、脂質代謝異常、高血圧などを
合併している



脂肪肝、NASHの可能性が高い

脂肪肝の診断は検査で可能
NASHの診断確定には**肝生検**が行われる



2017/11/20



なぜNASHが問題なのか？

- ①肥満は肝臓癌の危険因子
- ②我が国の糖尿病患者の死因は肝疾患が多い
- ③肝炎ウイルス以外の肝臓癌患者が増加



2、NASH手帳について

NASH手帳は、患者さまがNASHと向き合っていくためのお手伝いになるようにと作ったもの



NASHの治療には、生活習慣の改善が重要！

運動療法



食事療法





3、当科でのNASH手帳の活用方法

入院のはじめに医師または看護師より、NASH手帳を配布



退院後の生活をイメージして
退院してもらえるようにNASH手帳を使用

食事記録表について

朝食

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・海草な
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・コーヒー・
ジュース・清涼
飲料水など

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。

飲料

牛乳・お茶・コ
ーヒー・
紅茶(砂糖なし)など。



NASH手帳を使用して

①日常生活の振り返りを行う

②退院後の生活改善が
できるように目標を設定する

③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





2017年7月30日

第三回おおさか肝炎デー

次回は2018年夏頃に開催予定です。
皆様のご参加をお待ちしています！



なめたら
あ、肝臓NEWS
No. 23

市民公開講座 健康セミナー

第三回おおさか肝炎デーを終えて

ウイルス性肝炎（B型肝炎・C型肝炎）のまん延防止および予防の推進を図ることを目的とした啓発活動を行っています。我々もこの活動に賛同し、今年は関西テレビ放送なんでもアリーナで3回目となる肝炎デーイベント「おおさか肝炎デー」を開催しました。幅広い年齢層の方に参加して頂き、今年は248名と多くの方に足を運んで頂きました。

医師による講演

①「肝臓のメタボとがんの意外な関係」 藤井医師
②「進んだB型肝炎治療を知ろう」 榎本医師
③「C型肝炎ウイルスが消えても発がん予備軍」 打田医師

(司会) 河田 則文医師 榎本 大医師
藤井 英樹医師 打田 佐和子医師

大人気!

フリートークセッション

治療の効果と副作用は？
サプリメントは飲んでもいいの？

フリートークセッションでは、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、患者支援課担当者が参加された方々の質問にお答えしました。日頃の疑問を解決できるいい機会でした。

来場者の声

- 「薬や治療が発達して安心しましたが、気を付けて検査を習慣にしないといけないと思いました。」
- 「適度な運動と食事に気をつけたいと思いました。自分自身も予防方法などが分かり参加してよかったと思いました。」
- 「フリートークセッションは一般の人の不安をなくすのに効果的だったと思います。」

各ブースの紹介☆

フィブロスキャン（肝硬度測定）は抽選で選ばれた方に参加して頂きました。

食事栄養チェックでは考えたメニューの栄養バランスをチェックしてもらいました。

血圧測定 & BMIチェックで自身の状態を知ってもらいました。

たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました！
10階東病棟スタッフ編集
平成29年8月