

肝ちゃん通信

大阪公立大学医学部附属病院 11西病棟作成 2022年8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、
新聞を作成しております。

肝胆膵内科の
FaceBookにも
掲載しています



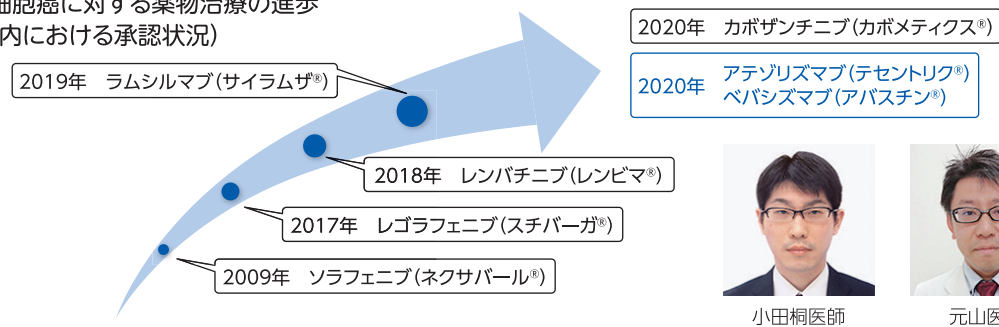
「肝がん」特集



医師より

近年、肝細胞癌に対する化学療法は大きな進歩を遂げています。2020年には切除不能肝細胞癌に対して、免疫チェックポイント阻害薬であるアテゾリズマブと血管新生阻害薬であるベバシズマブの併用療法が承認され、切除不能肝細胞癌に対する第一選択薬の位置づけとなっています。現在肝細胞癌に対しては、このアテゾリズマブ・ベバシズマブに加えて、ソラフェニブ、レゴラフェニブ、レンパチニブ、ラムシルマブ、カボザンチニブと計6種の化学療法が保険適応となっており、患者様それぞれの病状に応じた最適な薬剤を使用し、副作用に適切に対処することで、化学療法による治療効果が期待できる時代になっています。

肝細胞癌に対する薬物治療の進歩
(国内における承認状況)



肝流ジム① ~筋肉は第2の肝臓~

暑い、寒い、コロナが怖い、膝も痛いし運動できない!
そんな皆さんに自宅でもできる方法をご紹介します。もう運動できないなんて言わせません!

太もも、あげあげ!

- ① 腰に手を当て、腰の幅に足を開きます。
- ② 目線を前方へ向けて背中をまっすぐ伸ばします。
- ③ 息を吐きながら、右足をゆっくりとあげて3秒間静止します。
- ④ 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻ります。
- ⑤ 足を交互に②~④を左右繰り返します。(物足りない方は反対の腕を振りながら)
- ⑥ 朝と晩、1日2回15分間ずつ(できる範囲で) エネルギー消費量は約180キロカロリーです。



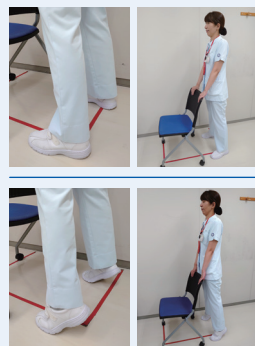
肝流ジム② ~筋肉は第2の肝臓~

続けていますか?肝流ジム。今回は第2の心臓と言われるふくらはぎをきたえる方法です。

かかと、あげさげ!

- ① 普通に自然に立つ...できれば少し胸をはる。
- ② 鼻で息を吸い込むと同時にかかとと肩を上げて、息を吐く時にかかとと肩を下げる。息を吐く時は鼻・口どちらでも良い。
- ③ かかとの上げ下げは、5回~10回行ったら、1分程休憩。
- ④ ③を5セットから10セットくらい繰り返す。

モデル:宮本師長さん



看護師より

看護師としての取り組み

私たちが11西病棟の肝炎コーディネーター看護師です。今回の肝ちゃん通信では、肝臓に対する新しい点滴治療について紹介をしています。看護師は入院中の副作用の観察だけでなく、退院後の生活を見据えた指導を行っています。患者さんが退院後の生活に困らないように不安を少しでも取り除いて退院していただき、よりよく治療が継続できるよう取り組んでいます。



薬剤師より

免疫チェックポイント阻害薬と血管新生阻害薬について説明します。
免疫チェックポイント阻害薬(図1)は、がん細胞から免疫細胞の働きにブレーキがかからないようにして、免疫機能を取り戻しがん細胞を攻撃します。
血管新生阻害薬(図2)は、がん細胞の成長のために作られる新しい血管の成長を抑えます。

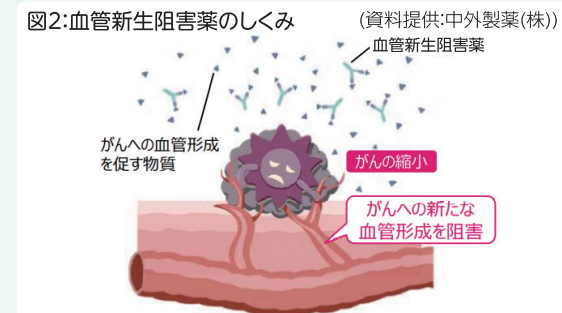
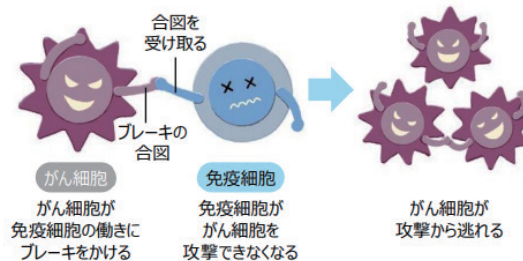


図1:免疫チェックポイント阻害薬のしくみ

●がんが免疫の攻撃を逃げるしくみ



●免疫チェックポイント阻害薬のしくみの例



管理栄養士より

肝臓をいたわる食事 肝臓とたんぱく質

たんぱく質は筋肉や血液の材料になる栄養素で、肝臓にとっても、肝細胞や肝臓で働く酵素を作る大切な役割をしています。ですから、肝臓の働きを高めたりダメージを受けた肝臓を修復するためには、食事から良質なたんぱく質を摂ることが大切です。肝臓に大切とはいえ、肝機能が低すぎる場合にはかえって負担がかかる場合もありますし、他の臓器にも悪影響を与えることもあります。適正なたんぱく質の量は肝機能や栄養状態によって異なります。皆さんの状態に応じた食事量は、個人栄養食事指導でご相談いただけますので、主治医の先生にご相談ください。

たんぱく質を多く含む食品



たんぱく質、抜けてない?

パンや麺類だけ、ごはんや味噌汁など簡単に済ませていませんか?たんぱく質(主菜)は1日3食摂るようにし、バランスよく主食と副菜も揃えて食べましょう。



肝臓に関する Q&Aコーナー 作ります!

日頃の肝疾患に関する疑問をご記入の上、質問BOXへ投函してください。

※質問内容は応募が多数ある場合は選定させていただきます。
※入院中の質問に関しては主治医にお尋ねください。