



肝疾患に関する知識やイベント等の
情報発信をしています。
ぜひ、お手に取ってご覧ください。

肝胆膵内科の
FaceBookにも
掲載しています



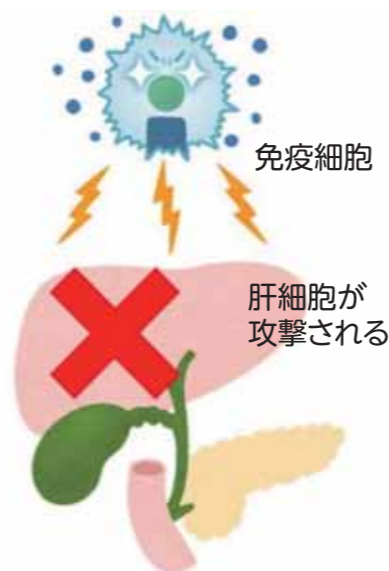
「指定難病」特集



医師より

『原発性胆汁性胆管炎(指定難病)』

自分(自己)と自分ではないもの(非自己)を見分けて、非自己を攻撃する機能を免疫といいます。自己免疫疾患は自己と非自己を見分ける仕組みが破綻することによって生じ、肝細胞が攻撃を受けると自己免疫性肝炎が生じます。50-60代女性に好発し、自覚症状はないことが多く、健康診断などで指摘されることが多いです。予後は概ね良好ですが、適切な治療が行われていない場合には、肝硬変や肝不全へと進行します。患者数は2018年には3万人程度みられ、ここ14年間で約3倍に増えています。50代以降に発症する肝疾患もありますので、まずは健康診断を受けてみましょう。もし肝臓の数値が高いと言われたら、必ず一度は専門医を受診してください。適切な治療で進行を防ぐことができる病気が隠れているかもしれません。



令和5年8月5日(土) 市民公開講座開催

肝臓病を学びなおそう!

令和5年8月5日(土)にあべのハルカス会議室にて市民公開講座「OsakaLiverFesta」を開催します!今回のテーマは「肝臓病を学びなおそう!」。近年増加傾向にある脂肪肝やウイルス性肝炎をはじめとする肝臓病について、肝胆膵内科医師らによる講演をおこないます。また、体験コーナーではご希望の方に対し抽選で、医療機器を用いた肝硬度測定や体組成測定も予定しています(抽選制・肝硬度測定:20名、体組成測定:15名予定)。参加を希望の方は下記までご連絡ください。
※先着200名のため満席の際はご了承ください。

問い合わせ先:患者支援課:中井・星野 電話:06-6645-2857 平日9:00~17:00※土日祝日除く

- ウイルス性肝炎の現状と今後 肝胆膵病態内科学 講師 小塚 立蔵
- 脂肪肝について今どうしても知って欲しいこと 肝胆膵病態内科学 講師 藤井 英樹
- 身近に潜む難病~自己免疫性肝炎・原発性胆汁性胆管炎~ 肝胆膵病態内科学 病院講師 武藤 芳美
- 知っておきたい肝がんのお話 先端予防医療学 准教授 打田 佐和子
- 『のり』とおしゃべりしよう! 肝胆膵病態内科学 教授 河田 則文

肝疾患相談支援センターより

令和5年2月23日 市民公開講座報告紹介

開催日時:令和5年2月23日(木・祝) 14:30~15:45
場所:あべのハルカス25階会議室

上記の日時・場所において、令和4年度第2回肝臓病市民公開講座を開催いたしました。講演は各15分で、榎本大医師より「ウイルスと肝臓:B型、C型、コロナなど」、藤井英樹医師より「放っておけない!脂肪肝」、打田佐和子医師より「肝がんを学ぼう」、武藤芳美医師より「自己免疫性肝炎・原発性胆汁性胆管炎ってどんな病気?」と題してお話しさせていただきました。毎回、参加者から大好評の「のりとおしゃべりしよう!(みなさんから事前にいただいた質問に河田先生や講演の先生方がお答えするコーナー)」も開催することができました(講演内容はリーフレット画像を参照)。当日は新型コロナウイルスの流行期にもかかわらず63名が参加され、来場されました。そのうち「初めての参加」が約75%、今後も「対面開催を望む」方が90%を占めました。理解度に関しては「すごく分かりやすかった」と「分かりやすかった」合わせて74~85%でした。自由意見では、コロナ禍でオンライン配信が主流となっていた時期があったことから「やっぱりリアル開催・対面開催がいい!」や「年内に何回でも開催してほしい」などの声が寄せられました。今後も参加者のみなさまからいただいたご意見を踏まえ、この取り組みを継続し、肝臓病の普及・啓発に取り組んでまいります。

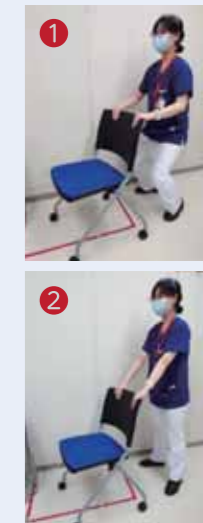


肝流ジム ~筋肉きたえるなら下半身~

続けていますか?肝流ジム。下半身には全身の筋肉の60%があるといわれています。今回は多くの下半身の筋肉を鍛えるスクワットです。

ゆっくり腰をおとしましょう

- ① 背もたれのあるイスを用意し両足を肩幅より広げて立ちます。つま先はやや外側に向けましょう。
- ② 「1、2、3…」と5秒数えながら腰をまっすぐ落としていきましょう。膝が痛い人は痛くならないところまででOKです。
- ③ 落としきったら2秒キープします。
- ④ イスの背を持ちながらゆっくり立ち上がりましょう。
- ⑤ ①~④を10~20回/日繰り返しましょう。



肝臓に関するQ&Aコーナー 募集しています!

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。

キリトリ線

※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。