

肝硬変における 生活の注意

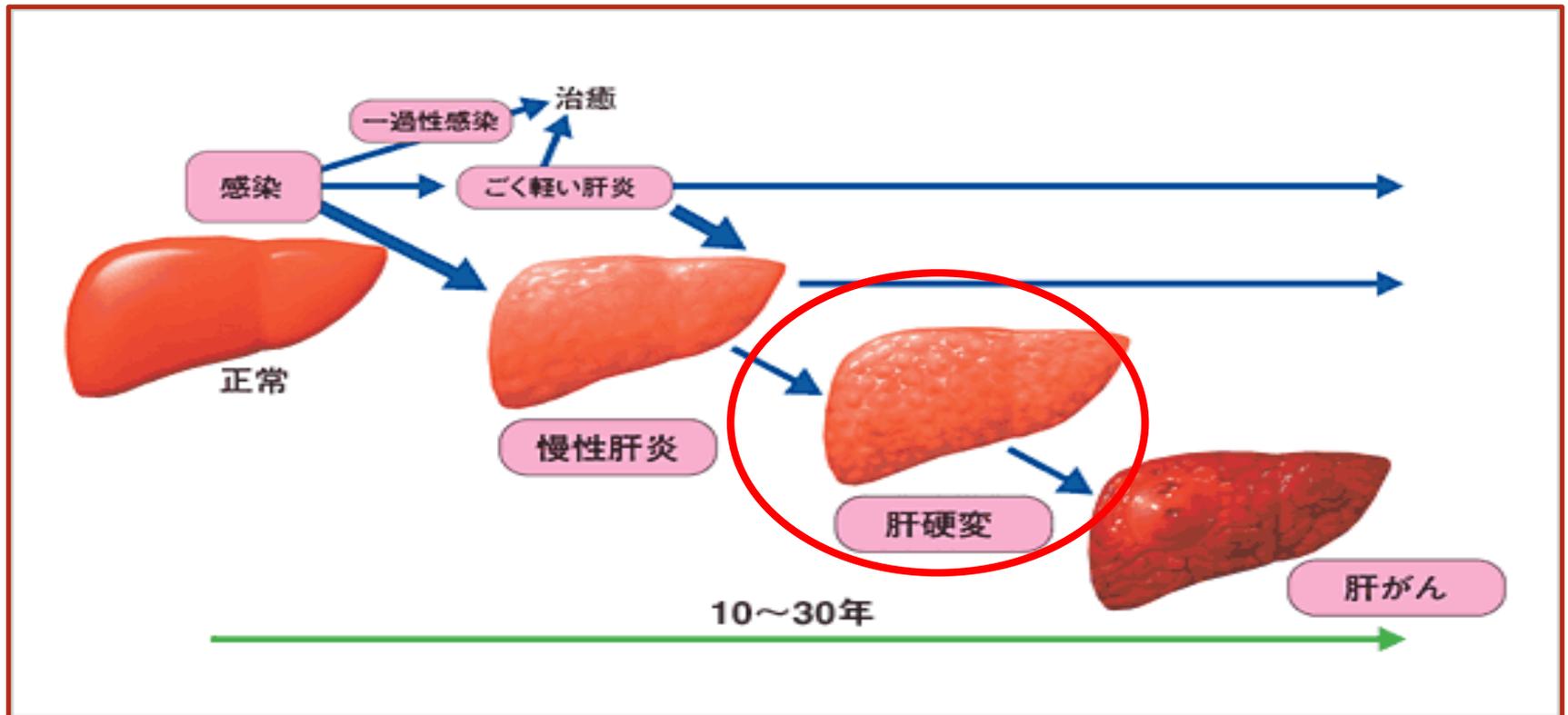
公立八女総合病院 チーム肝臓

今日お話しする内容

1. 肝硬変とは
2. 肝硬変の症状
3. 肝硬変の予防
4. 日常生活の注意



1. 肝硬変とは

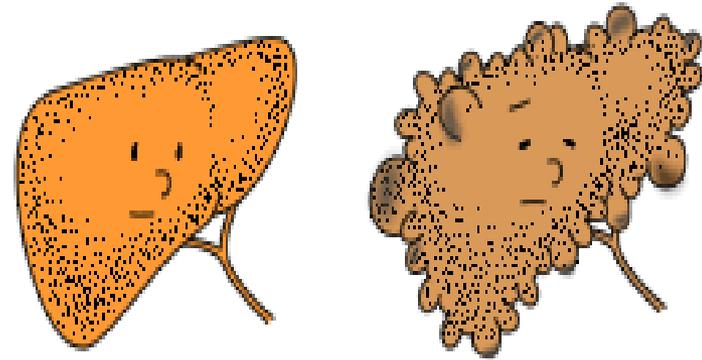


C型慢性肝炎の自然経過「慢性肝炎の治療ガイド」



肝硬変とは、肝炎（A型・B型・C型など）や脂肪肝、アルコールが原因で肝臓の細胞が破壊され続けると、肝臓の中に繊維が増えて硬くなり、ごつごつとしたこぶだらけの臓器になります。この状態を肝硬変といいます。

肝硬変になると、肝臓内部の血液循環に異常が生じ、肝臓の働きが果たせなくなります。



正常肝

肝硬変



2. 肝硬変の症状

肝硬変は、無症状の“代償期”を経て、症状の出てくる“非代償期”となります。

初期症状

- ・ 食欲低下
- ・ 体重減少
- ・ 倦怠感、疲労感
- ・ 顔色が浅黒い
- ・ お腹の張り
- ・ 肝臓の辺りの痛み



・ 黄疸

- ・ クモ状血管腫
- ・ 手掌紅斑
- ・ 女性化乳房
- ・ 出血傾向
- ・ 腹部静脈の怒張



3. 肝硬変の予防

●肝硬変の**原因は肝炎や脂肪肝、アルコール**が原因で起こるのでこれらを予防する事が大切です。もし、罹患してしまったら完治するまで治療を続けることが重要です。

●肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、病気がかなり進行するまで自覚症状が出ないのが特徴です。

ですので、**定期的な健康診断や肝炎ウイルス検査**を受けることをお勧めします。



4. 日常生活の注意

食事

必要カロリーは、代償期では25～35kcal/kg/日、非代償期では35～40kcal/kg/日とされています。でもまずは、3色バランスの良い食事を心がけましょう。主食（ごはん・パン）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）1品、副菜（野菜）2品をとるようにしましょう。



バランスの良い食事

腹水・胸水が溜まっている方は塩分制限をする必要があります。

刺身・生卵（半熟も含む）等の生の食品は命に関わる可能性がありますので
摂取を控えてください。

- 肝性脳症を起こす方は必須アミノ酸(BCAA)の摂取を心掛ける



飲酒

まずは禁酒が基本です。
禁酒が難しい場合は、**ビール類では中瓶1本、日本酒は約1合、焼酎では100ml程度**にしましょう。また、休肝日を作るようにしてください。



入浴

肝臓に負担がかかる為、**食後1時間以内の入浴は避けてください**。ぬるめのお湯に入り、長風呂は避けてください。体調のすぐれない時は、シャワーを浴びる程度にしましょう。



睡眠

7時間程度の睡眠はとりましょう。日常の集中力が落ちる程度の睡眠しかとれない場合には、肝臓だけではなく体全体にいい影響を及ぼしません。

排泄

便秘は腸内発酵を促進し、腸内毒素の吸収を促進させるため、毎日の排便を心がけましょう。

肝機能が悪化してくると、便秘により異常にアンモニアが上昇し肝性脳症を引き起こします。便秘が続くよりも、少し柔らかめの便が毎日出る方が理想です。



運動

安静の取りすぎは、ストレスが溜り病気に対する抵抗力が低下します。

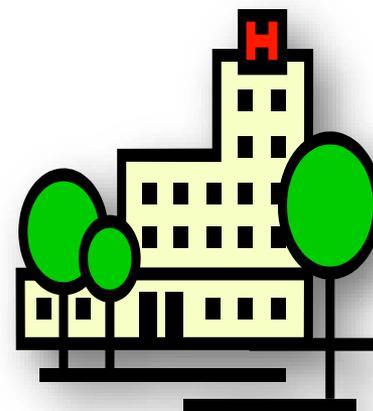
1日30分～1時間程度の散歩などの軽い運動は体力の低下を防ぐ意味でも有効です。

ゴルフなら、月に1～2回程度で1回に半ラウンド程度が目安です。



仕事

激しい肉体労働を除けば、一般的な仕事は問題ありません。しかし、自覚症状があまりないため、無理をしてしまい症状を悪化させてしまう場合があります。気になる方は主治医へ相談してください。



定期検査

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるほどぎりぎりまで自覚症状のない臓器です。症状が落ち着いている場合でも医師の指示通り定期的に診察を受けてください。



本日のまとめ

1. 肝硬変とは肝炎ウイルスやアルコール、脂肪肝が原因で、これらが悪化した過程で起こる状態
2. 肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、症状がなかなか出ない為、予防が大切
3. バランスの良い食事を摂り、無理のない生活を送りましょう
4. 便秘は肝性脳症の原因です。毎日排便があるように心がけてください

A wide, shallow tropical beach with clear turquoise water and a deep blue sky. The water is shallow and clear, showing the sandy bottom. The sky is a deep, vibrant blue with a few wispy clouds near the horizon. The overall scene is serene and beautiful.

ご清聴ありがとうございました