

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝臓病

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

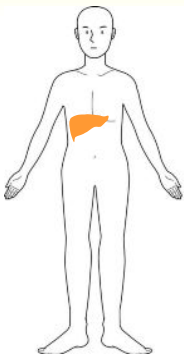
目次

- 肝臓の働き
- 肝炎の分類
- 主な症状
- 急性ウイルス肝炎・脂肪肝・肝硬変
- 肝臓病の食事療法
- 一般的な日常生活の注意

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

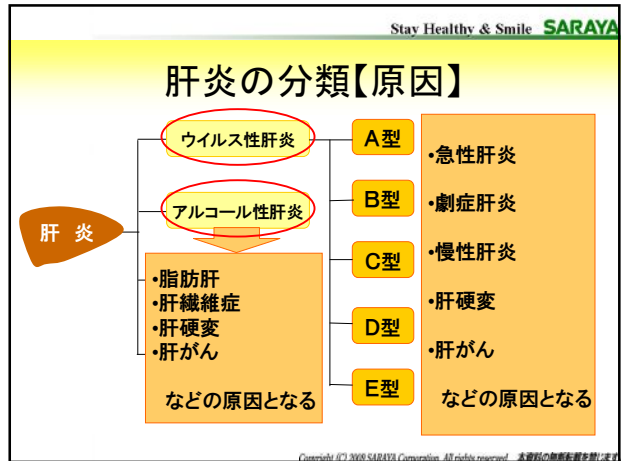
肝臓の働き



- 右上腹部にある
- 臓器の中で一番大きく、約1~1.5kgほど
- 自己再生能力が高い臓器

- **代謝**
胃や腸で消化吸収された栄養素を、エネルギーなどの体に必要な形に作り変える
- **解毒**
アルコールや薬物、体で発生した有害物質を尿や胆汁の中に排泄する
- **胆汁分泌**
脂肪の消化を助ける胆汁を分泌する

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。



Stay Healthy & Smile SARAYA

主な症状

脂肪肝		無症状、もしくは体がだるいといった程度の症状（風邪のような症状）
肝炎	慢性肝炎	
	急性肝炎	はげしい食欲低下や疲労感、吐き気、発熱、黄疸
肝硬変	代謝期	全身倦怠感、食欲不振、くも状血管腫、手掌紅斑、女性様乳房など（自覚症状ない場合も）
	非代謝期	黄疸、腹水、浮腫、消化管出血、羽ばたき振戦、肝性脳症など

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

急性ウイルス肝炎の特徴

	A型	B型	C型	D型	E型
潜伏期間	2~6週 平均4週	4~24週	2~16週	1~6月	2~9週 平均6週
感染	経口(便)	血液 母子感染	血液 母子感染	血液 母子感染	経口(便)
劇症肝炎	まれ	あり	まれ	あり	あり
慢性化	なし	成人初感染ではまれ	50%以上	B型重複感染で高率	なし
キャリア率	なし	激減 近い将来消滅	50才以上 約3割	まれ	なし

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

脂肪肝

※肝重量の5%以上が脂肪(中性脂肪)でしめられた状態

原因

- 肥満
- アルコール
- 糖尿病
- 薬剤 など

症状

自覚症状
ほとんどなし

肝硬変
糖尿病
高脂血症
痛風
などの原因に!

脂肪肝のほとんどは、生活習慣の乱れによる生活習慣病です。
肝臓は沈黙の臓器。症状が特になくても検査や栄養指導などの治療を受けましょう。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝硬変

※肝臓へのダメージが慢性化すると、組織の繊維化が進み、肝臓が硬くなっていきます。

原因

- ウイルス性肝炎 → 約90%
- アルコール性肝炎 → 約10%

症状

- 血流障害
- 腹水、肝性脳症など
- 肝細胞機能障害
- 浮腫、黄疸など

肝がんの原因に!

肝硬変は、肝臓障害の終末的状態です。
自覚症状が出ないままゆっくりと進行し、急激に悪化します。
慢性肝炎～肝硬変へ進行しないようにケアすることが重要です。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝臓病の食事療法

- ① 偏らず「栄養バランスのよい食事」を
- ② 適正エネルギー量で適正体重をキープ
- ③ 規則正しく3食きちんと食べる
- ④ アルコールの過剰摂取はしない(症状によっては禁酒)
- ⑤ 良質のたんぱく質をしっかりと摂取する
- ⑥ 食物繊維が不足しないようにする
- ⑦ 消化の悪いものをなるべくさける

必要なエネルギーが確保され、十分なたんぱく質やビタミンが含まれた食事が基本です。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

慢性肝炎の食事

今までは... 高エネルギー、高たんぱく食

しかし...

どうしても高脂肪食に偏りがち...

その結果

- 肝臓へ負担がかかる
- 脂肪肝の原因
- 炭水化物が少なくなり、栄養バランスが乱れがち

バランスのとれた食事『健康食』が肝炎の食事の基本です。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

栄養バランスのよい食事

5大栄養素

- たんぱく質
- 糖質
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

適正エネルギー量

【急性期】

体重 60 Kg × 身体活動量 20~25 = 適正エネルギー 1500 Kcal

【急性肝炎回復期・慢性肝炎】

体重 60 Kg × 身体活動量 30~35 = 適正エネルギー 2100 Kcal


決められたカロリーの中でバランスよくいろいろな食べ物を摂ります

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝硬変の食事【腹水・浮腫がある場合】

- 塩分を控える
 - 食塩1日3～7gに制限
- 食事以外の水分を制限
 - 1日1リットル以内
- 生ものを避ける
 - 感染しやすい
 - 消化しにくい




Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝硬変の食事【肝性脳症がある場合】

- たんぱく質を制限する
 - 1日0.5～1.0g/kgに制限
 - 特に肉類は脳症を誘発しやすいので注意
 - 分岐鎖アミノ酸製剤で不足を補う
- 腸内環境を整える
 - 食物繊維を十分に
 - 下剤での調整も



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝硬変の食事【栄養状態が悪い場合】


- 長時間空腹状態にしない
 - 6時間以上空腹にしない
 - 就寝時特に注意(夜間食や朝食時間に工夫する)

【夜間食】 LEM(late evening meal)

就寝前に炭水化物を主体とした軽食(約200kcal)を摂取する。

※注意点※

- 1日の総エネルギーは増やさない
- 消化の悪い脂肪は少なめに
- 就寝の早い人は朝食前に補ってもOK




- 栄養剤使用の場合は、含まれる栄養素を除いた食事

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

肝硬変の食事【食道静脈瘤がある場合】

- 刺激物を控える
- 角のとがった食べ物に注意
 - 魚の骨
 - 硬い食べ物
- 消化の良いものを食べる
- 食後すぐに横にならない
 - 胸焼け
 - 逆流性食道炎の原因



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

一般的な日常生活の注意



飲酒

服薬



薬局

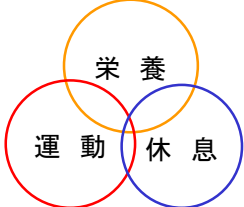



たばこ

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

健康な生活を営むためには...





肝臓病は1人1人の病状も異なり、また、病状は刻々と変化します。主治医・管理栄養士と協力しながら病気とうまくつきあってゆきましょう。

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

参考資料

- ◆ 臨床栄養学 第2版 医歯薬出版株式会社