

紙上

北大肝臓病教室

2021年3月22日（月）発行 vol.5

～コロナ禍と肝疾患～

コロナとのお付き合いも早いもので、1年が過ぎました。北海道は全国に先駆けて対策を迫られましたので、本当に長い戦いです。まずはここまで来た自分を褒めましょう！

個人差はありますが、肝疾患は病気の状況を体感することが難しいため採血などの検査を元に、状況を判断していく必要があります。しかし感染リスクとの兼ね合いで受診を回避している方もいますよね。

すでに実施されている方もいらっしゃるかと思いますが、毎朝同じ時間に、体温・血圧・体重を測定するだけでも普段の自分の体調を掴むことができます。値は個人差もありますので、まずは1週間測定してみましょう。

またご家族とお互いの体調を気にかけるのも一つの方法です。自分に起こることを家族に説明できるといいですね。

肝疾患の現状把握に「採血」や「定期通院」



肝疾患の方は毎回採血をすることが多いと思います。もし肝機能の高い方がいましたら、現状での体感を覚えておいてください。数値化するのもいいですね。そのうち肝機能の数値を当てられるそうですよ！（ベテラン患者さんの談）

食生活を見直すにはどうしたらいいの？

裏へ続く

肝疾患相談センターがお勧めする

脂肪性肝疾患の方へのお食事について

- 熱量（カロリー）を摂り過ぎない→過食、偏食しない
 - 栄養バランスに注意する→主食＋主菜＋副菜で
 - 動物性脂肪、コレステロールの多い食品は減らす
 - 牛脂、ラード、鶏皮、脂肪の多い肉類は控える
 - 植物油、魚油を適量摂る
 - 良質のたんぱく質を摂る（主菜）
 - 魚介類、大豆製品、卵類、肉類など
 - 野菜類、きのこ類、海藻類をしっかり摂る（副菜）
（目標摂取量）野菜 350g/日以上、食物繊維 20g/日程度
- 1食あたりの目安 生野菜だと⇒両手、加熱後だと⇒片手
- うす味、減塩に



（たらの冷製しゃぶしゃぶ）

食事等でお困りの際は
栄養指導もお勧めです



EXTRL BROTHERS (余分三兄弟)

「おススメの食べ方」とは？

- ★ 3食、規則的・平均的に食べましょう
 - ⇒ 夕食の食べ過ぎに注意しましょう
- ★ 欠食（特に朝食）は避ける
 - ⇒ 忙しいときでも何か軽くでもOK
- ★ よく咀嚼して味わって食べ
 - ⇒ 早食いは避け、ゆっくり味わって食べましょう



（玉子ときくらげの炒め物）

ご意見・ご感想

消化器内科外来カウンターへご提出ください。
