

北大肝臓病教室

2020年12月2日（水）発行 vol.4

～市民公開講座視聴の御礼～

市民公開講座の動画視聴を10/18～11/18まで実施しました。多くの方に視聴して頂き、総視聴回数は322回でした。例年の集合型市民公開講座には100人の参加があります。今年はコロナの影響で直接お会いできませんでしたが、一定の情報発信はできたと評価しています。来年度以降はコロナの感染状況を踏まえながら開催方法を検討して参ります。

視聴頂きました方、ありがとうございました！

肝疾患の症状の一つ「脚がつる」

雪も降り、だんだん寒くなるといつも以上に気になる症状が「脚がつる」。これは肝疾患の方だけに起こる症状ではありませんが、肝疾患患者さんが多く訴えられる症状の一つです。運動中にも起きたりしますが肝疾患がある方は、夜間～明け方の寝ているときに出現することが多いようです。人によっては指がつるかたもいます。



脚がつる理由としては、肝疾患により肝臓内に蓄えられる栄養が少なくなり血中への糖分が不足するからです。夕食から朝食までが空腹時間が長く、血中の糖分が不足しやすいからです。

脚がつるときはどうしたらいいの？

裏へ続く

脚がつるときのチョイス ～おススメの対策は？～

1. 入浴をする

- ・身体を温めることで全身循環血液量を増やし、冷えからくる 脚のつりを減らす方法
- ・ただし熱いお湯は避け、ぬるめのお湯へ
- ・湯舟につかるのは長くても10分程度がお勧め



2. 適度な夜食をとる

* 夜食をとる場合は各食事から少しずつカロリーを控える必要があります。

～80キロカロリー程度の栄養～

- 例
- ・バナナ1本
 - ・ヨーグルト小1個
 - ・牛乳200ml(温めて飲むと入眠効果も得られます)



・参考文献 泉並木:肝臓病の最新治療, 2012

・<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/liver-cirrhosis-nutritional-therapy/late-evening-snack/>



「肝炎情報センター」とは？

国の肝炎総合対策のひとつとして肝炎情報センターが平成20年に設置されました。肝炎対策基本法に基づき、国民が肝炎に対する診療を等しく受けられるようにしています。各都道府県で実施された肝炎検査後の肝疾患診療体制を支援するシステムとして活動しています。道内3拠点病院は、国の肝炎情報センターとも協働しています。

肝炎情報センターのホームページには患者さん向け資料や動画が掲載されていますので、良かったらご活用ください。おススメは、肝炎体操の動画です！

～肝炎情報センターHP～
<http://www.kanen.ncgm.go.jp>

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。

