

## 肝硬変と運動

- どのような運動を始めるか。
  - 歩行から始める
  - 水泳、プールでの歩行
- どの程度の運動か。
  - 心地よい疲れを感じられる程度に
  - 翌朝に疲れを持ちこさない程度に

### ポイント

- 長期的な継続が肝心
- 疲れている日には、休む、または早く切り上げる



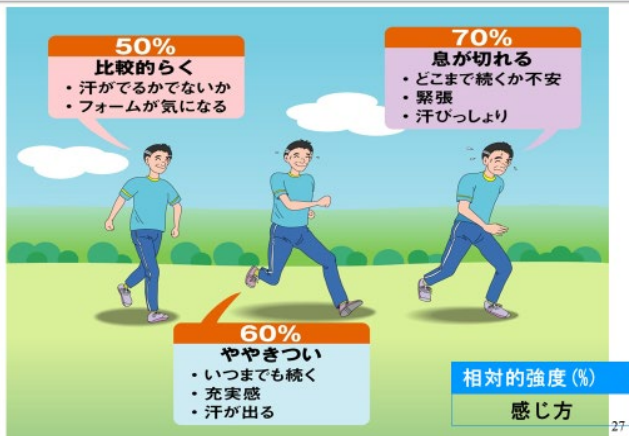
## 肝臓病の時にも適した運動

- 有酸素運動
  - 何時までも続けられる
  - 小汗をかく程度
    - ・普通に会話ができる
    - ・やや息がはずむ
  - 最大運動強度の50～60%で行う
- 30分間を目安とする
- 週末だけよりは、できるだけ毎日
- 以上の条件なら肝硬変中等度まで問題ない
- 慢性肝炎ならもっと高い運動でもよい



26

## 運動強度と自覚症状



27

## 歩行がなぜいいの？

- 過剰な運動になりにくい
  - 中程度の肝硬変でも問題ない
- ジョギングに比べて膝に負担が少ない
  - 年配にも良い、腰痛にも有効
- 生活の場が広がる
  - 新しい発見ができる
- 道具が要らない。良い靴さえあればよい
- いつでも出来る。旅先でも続けられる
- 費用がかからない



28

## 肝硬変での一般的な日常生活の注意点

- 風呂
  - 熱い風呂、長風呂をさける
  - 食後1時間程度はあける
- 睡眠
  - 不規則にはならないように
  - 昼間の仮眠は短時間に
- 性生活（B型肝炎ウイルス）
  - パートナーにはワクチンを



30

### 《著者紹介》

中村 典子（なかむら のりこ）



東海大学医学部付属病院  
看護部 副主任  
11A病棟消化器センター