



# 肝ぞう通信

## 第 11 号 《 肝硬変の日常ケアについて 》

### お知らせ

肝疾患医療センターは、肝疾患に関する心配事や悩み事のご相談にお応えしています。

当院では、総合相談室が窓口になっております。

場所：病院 1 階  
総合相談室

受付時間：  
平 日 9：00～15：00  
土曜日 9：00～12：00  
(第 2・4 土曜日除く)

### 豆知識

- ・三食きちんと食べましょう
- ・適度な運動を心がけましょう
- ・定期的な通院治療を行いましょう
- ・薬物療法を守りましょう

### 発行責任者

東海大学医学部付属病院  
肝疾患医療センター長  
加川 建弘

## 日常生活の注意点

### 食事

- ・三食バランスの良い食事を心がける
- ・浮腫、腹水、胸水がある場合、塩分制限や水分管理を行い、生の食品は控える
- ・飲酒は基本禁酒を行う

### 睡眠

- ・十分な睡眠や不規則にならないように。昼間の仮眠は短時間に
- ・睡眠障害がある場合は不用意な睡眠薬を避け、主治医と相談

### 入浴

- ・食後 1 時間程度はあける
- ・熱いお湯、長風呂はさける

### 排泄

- ・毎日十分な量で、軟便を心がけ、排便コントロールを行う

### 運動

- ・適度な運動をこころがける (1 日 30 分～1 時間程度の散歩など)

### 感染予防

- ・皮膚粘膜の清潔保護に留意し、口腔内の清潔に務める

### 定期的な通院

- ・症状が落ち着いていても医師の指示通り定期的な診察と指示された内服を確実に飲む