



# 肝ぞう通信

## 第2号 《肝硬変の食事療法》

### 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

肝硬変は、症状に合わせた食事療法が重要です。

### 次回号

テーマ：  
肝がんの化学療法と副作用対策

### 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

## 食事療法の基本

肝硬変とは、B型・C型肝炎ウイルス感染や飲酒・過栄養などによる脂肪肝、自己免疫などにより起こる肝障害が徐々に進行し、肝臓が硬くなった状態です。

肝硬変が悪化すると、腹水やむくみ、黄疸、肝性脳症、消化管出血などの症状が現れ、更に進行すると肝がんとなり、最悪の場合肝不全（肝臓の機能が正常に果たせなくなる病態）に至ってしまいます。

肝硬変は重症度による分類がありますが、今回は症状別の食事療法についてご紹介いたします。

#### <肝硬変の重症度分類>

##### 代償性肝硬変

軽度の肝硬変で肝臓の機能がかろうじて保たれている状態

##### 非代償性肝硬変

合併症の症状が出現し、重度の場合は肝臓の機能が保たれなくなる状態

#### <非代償肝硬変の食事療法>

- \* 1日3食規則正しく摂取する
  - \* 食塩は控え目にする(摂り過ぎを防ぐ)
  - \* 適正なエネルギー・たんぱく質を摂取する
- 暴飲暴食を避け、腹八分目を心がけましょう。**

#### <エネルギーの目安>

標準体重 kg (計算式：身長(m) × 身長(m) × 22) × 25～30kcal/kg/日

#### <たんぱく質の目安>

標準体重 kg × 1.0g/kg/日

