

肝臓病の程度によって異なりますが、適度の運動をして標準体重（BMI 18～24）を維持することが重要です。

また、肝機能（AST[GOT]、ALT[GPT]）が高値の場合や肝不全の症状（黄疸・腹水・肝性脳症）が見られる場合には、安静が必要となるため、医師と相談して行ってください。

食事においては、高たんぱく食はどうしても高脂肪食となりやすいため、結果として脂肪肝を生じ肝臓の負担となります。肝硬変の方ではアンモニアが高くなり肝性脳症を誘発しやすくなります。そのため、慢性肝疾患においては、穀物・麺類・野菜・果物・肉・乳製品などをバランスよく食べる必要があります。



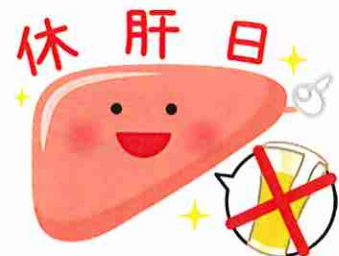
日常ケアのワンポイント

バランスの良い食事をこころがける

1. 普段の食事の習慣を振り返る（お昼に麺類が多い。野菜や乳製品をとる機会が少ないなど自分の傾向が見えてきます）
2. 食事の習慣を振り返ったら、食生活での過不足を整えるための習慣を取り入れる（朝食にサラダを追加する。食べる順番に気を遣うなど、できることからはじめていくことで続けられます。継続できるとそれが自信に繋がります。

飲酒を控える

1. お酒の量やどういうときに飲んだかを記録しておきます
その日の飲酒量や飲んだお酒の種類だけではなく、体調や心境の変化など、具体的に記録するほど効果が高まります。
朝の目覚めはどうだったか、体重や体型はどう変わったかなど、どんな小さな変化も『見える化』し達成できた場合は自分を褒めてあげることも大切です。こうした変化の記録が少しずつ増えていくことで『飲まないといいことがある』と思えるようになります
2. 休肝日を設ける。（1回あたりの飲酒量を減らそうとしても、人間の満足できる量はある程度決まっているので、量を減らすより飲まない日をつくる方が成功しやすいともいわれています。）



《著者紹介》

奥村 裕子（おくむら ゆうこ）

東海大学附属病院11B病棟看護師