



肝ぞう通信

2023年度 第4号 《肝ぞうに良い運動》

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

脂肪肝を予防するには、運動習慣を身につけ、健康なうちから予防を心がけることが大切です

次回号

テーマ：

総合相談室のお仕事

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

知っていますか？肝臓に良い運動

かつては、運動が肝臓病を悪化させると考えられており、安静の必要性が強調されてきました。しかし、過度の安静は、筋肉量を減らし、持久力の低下などを招くため、肝臓病の患者さんにも適度な運動が必要ながわかってきました。運動によって筋肉量が維持できると、以下の効果が期待できます。

- ①アンモニアの処理能力保持による肝性脳症の予防
- ②インスリン感受性の向上による糖尿病予防効果
- ③全身持久力改善による、寝たきり予防効果 など

効果的な運動療法には、脂肪燃焼を目的とした有酸素運動と筋肉量増加を目的とした筋力トレーニングが挙げられます。有酸素運動の代表に、ウォーキングがあります。ウォーキングの実施時間や頻度は、1回20～30分で3回/週程度行うとよいでしょう。筋力トレーニングには、スクワットや踵上げを1回に10～20回3セット、3回/週行うと効果的です。但し、運動強度は、裏面にお示しした表の「ややきつい」程度の自覚症状や年齢、医療者の指示を目安に、継続しやすい自分に合った方法を見つけることが大切です。

