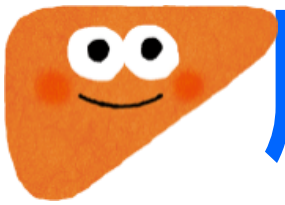
2025 年 7 月発行
印 刷　東海大学医学部付属病院



肝ぞう通信

2025年度 第 3 号

《 肝疾患のセルフマネジメント 》

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

肝疾患のセルフマネジメントは、①食事や運動などの生活習慣の見直し、②定期的な受診・検査、③医療者との連携を通じて、自分の健康状態を理解し、病気の進行を防ぎながらよりよい生活を目指す行動です。

次回号

テーマ：肝がんの腹腔鏡手術について（予定）

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

肝疾患のセルフマネジメント

セルフマネジメントとは、自分の病気や症状を理解し、日々の生活の中で病状に向き合い、自身で対処していくことを指します。セルフマネジメントでは、医師の指示に従うだけでなく、自分自身で健康を保つための行動を選び、継続していくことが求められます。

肝疾患（たとえば、慢性肝炎、肝硬変、脂肪肝など）の場合、病気の進行を抑え、生活の質を維持・向上させるために、セルフマネジメントはとても重要です。

具体的なセルフマネジメントの内容

1. 食事の管理

肝臓は栄養を処理する臓器です。バランスのとれた食事は肝臓への負担を軽減します。例えば、脂肪肝の場合は糖質や脂質を控えた食事、肝硬変ではたんぱく質や塩分の管理が必要になることがあります。学術的にも、栄養療法は肝疾患の進行予防に有効であるとされています（EASL Clinical Practice Guidelines, 2018）。

2. アルコール制限

アルコールは肝臓に大きな負担をかけるため、多くの肝疾患では完全な禁酒が推奨されます。アルコール性肝疾患では、断酒が最も効果的な治療とされています（日本肝臓学会・アルコール性疾患診療ガイド, 2022）。

3. 薬の正しい服用

肝臓は薬を代謝する働きを持つため、薬の影響を受けやすい臓器です。医師の指示を守り、自己判断で薬を中止・変更しないことが重要です。