

4. 体重管理・運動

肝臓に脂肪がたまりやすい脂肪肝の予防や改善には、適度な運動と体重の管理が効果的です。研究でも、運動療法が肝脂肪の減少と炎症の改善に寄与することが示されています（Journal of Hepatology, 2015）。

5. 定期的な受診と検査

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が出にくい臓器です。定期的な血液検査や画像検査で病状を把握し、早期に異常を発見することが大切です。

6. ストレスと睡眠の管理

ストレスや睡眠不足も免疫機能や代謝に影響を与えるため、心身のバランスを保つ生活もセルフマネジメントの一環です。

家族や周囲の支援も重要

セルフマネジメントは患者さん自身の努力が中心ですが、家族や医療者のサポートも不可欠です。食事の準備や生活リズムの調整、通院の支援など、周囲の理解と協力があることで、継続しやすくなるでしょう。

東海大学消化器内科での臨床研究

セルフマネジメント支援に関連した研究では、外来でがん薬物療法を受ける肝細胞がんを対象にした研究や、脂肪肝の患者さんを対象に 6 か月間で肝脂肪を減少させる研究などを行っています。興味のある患者さんは、主治医や外来看護師にお尋ねください。

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。学術的にもその効果は明らかにされており、医療だけでなく日常生活の中でも実践できることがたくさんあります。上手く病気とつきあっていきましょう。



《著者紹介》

東海大学医学部看護学科

右：庄村 雅子（しょうむら まさこ）・神奈川県鎌倉市出身

左：岡部 春香（おかべ はるか）・神奈川県藤沢市出身

中央：榊原 麻弥（さかきばら まや）・神奈川県横浜市出身



3人で、毎週金曜日を中心に外来で肝臓病の患者さんを支援しています。現在は主に、肝がんと脂肪肝で外来治療中の看護に携わらせていただいています。肝疾患の看護について、ご相談がありましたら、お気軽にお声がけください。