

第3回

9月22日(金)

肝

臓

病

教

室



脂肪肝とメタボについて

医師：松本

肝硬変の原因となり得る脂肪肝の概要や診断方法、治療について説明がありました。近年では肥満による脂肪肝が増加しており、食事療法や運動療法を合わせて行うことの重要性について学ぶことができました。また、脂肪肝は生活習慣の改善によって治すことができるため自分自身の生活習慣を見直す良い機会となりました。



肥満症に対する運動療法について

理学療法士：前原

肥満やメタボリックシンドロームについて説明がありました。筋肉量の減少であるサルコペニア症候群を予防するためにも日頃から運動することが大切であると学びました。会話ができるぐらいの強度で、1回15分以上を週に3~4回程度行うことを推奨しています。また運動療法について説明があった後、実際にゴムバンドやボールを利用した簡単な筋力増強運動を体験しました。



カロリーコントロールについて

栄養士：有富

肥満・脂肪肝の人のための食生活改善のポイントや体重を落とす工夫について説明がありました。ポイントとしては、規則正しく3食摂取すること、一口ずつよく噛んで食べること、摂取量は腹7~8分程度にすること等が挙げられました。最後に、様々な種類のペットボトル飲料水に含まれる糖分量について実物を見ながら説明があり、日頃の食生活について一緒に考えることができました。

次回は・・・

第4回 肝臓病教室 11月24日(金) 14時半~15時半

テーマ 肝硬変症の合併症対策について①「腹水、脳症」 (医師：前田)

テーマ 減塩食について (理学療法士：前原)

テーマ 正しい排便コントロールについて (看護師：伊藤)

山口大学医学部附属病院 肝疾患センター
<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~kanzou/index.htm>

ご家族の方や肝臓病に興味のある方もぜひ
ご参加ください!



(男ちゃん)

(女ちゃん)