

平成  
30年度

# 第3回 9月28日 肝臓病教室



## 『脂肪肝とメタボについて』 担当:松本医師

脂肪肝の診断や検査方法、メタボにならないための日常生活の注意点等についての講義がありました。脂肪肝は、男性は若年から、女性は中年以降に増えてきており、肥満症の合併症としてもあげられています。また、脂肪肝は肝硬変・肝癌に移行することもあります。肝硬変や肝癌は日本の糖尿病患者さんの死亡原因(肝癌8.6%、肝硬変4.7%を占める)にもあるため、とても注意が必要です。節度ある適度な飲酒量、体重管理をしっかりと行い、こまめに定期検診を受けるようにしましょう。

## 『肥満症に対する運動療法』

担当:前原理学療法士

メタボリックシンドローム、サルコペニア肥満、肥満症の治療・運動療法についての講義がありました。肥満症の治療では、食事・運動・行動・手術・薬等の方法がありますが、日頃から食事や運動に注意していき、予防していくことが大切です。無理なく続けられる方法を見つけ、効果がなくても継続していくことが肥満症の予防にもつながっていきます。

## 『カロリーコントロール食について』 担当:有富管理栄養士

普段生活する上で、何気なく購入したり、食べたりする物の中に高カロリーな物が潜っていたり、注意する点がたくさんありました。また、近年では1日3食きちんと食べることが減ってきたり、食の欧米化も進んできたことから、肥満につながりやすくなってきています。1日3食きちんと食事をし、野菜もしっかりとることが、肥満の予防にもつながります。カロリーコントロール食について、詳しく知りたい方は、お気軽にお声かけ下さい。

肝臓病教室は年に6回開催しています。  
患者さんやそのご家族、肝臓病に関心のおありの方は  
どなたでもご参加いただけます。予約は必要ありません。  
多くの方のご参加をお待ちしています。

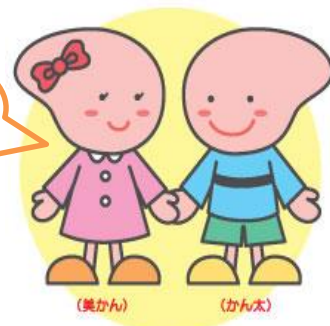
次回は...

第3回 11月16日(金)

『自己免疫性肝疾患について学ぼう』(担当:日高医師)

『ステロイドの副作用について』(担当:薬剤師)

『～肝臓病食と栄養剤について～』(担当:管理栄養士・薬剤師)



山口大学医学部附属病院 肝疾患センター

TEL: 0836-22-2371

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~kanzou/index.html>

