第26回肝臓病教室

このたび、第２６回肝臓病教室が令和８年２月２０日に開催されました。今回、９名の受講者にお越しいただきました。今回の肝臓病教室のテーマは、「アルコール性肝障害」です。

まず、森医師より「アルコール性肝障害の病態と治療」について講演がなされました。

健康に対して適量のアルコール量を調べた論文（メタアナリシス）では、全く飲酒しないことが最も健康障害のリスクが低いことが明らかになりました。過剰飲酒に起因する多彩な臓器障害は高血圧、不整脈、痛風、過敏性腸症候群、糖尿病、食道癌、乳癌、肝硬変、肝癌などがあります。

アルコール性肝障害の治療としてアルコール依存に対する治療があります。心理社会的治療として減酒や専門医療機関への紹介や薬物治療があります。また肝障害の治療としては肝硬変の治療や栄養療法があります。肝臓専門医がいる病院に通院し、定期的に検査を行い治療の最新情報を聞くことが大事です。

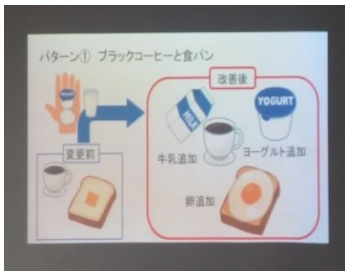
続いて、小泉薬剤師より「薬とお酒の関係性」について講演がなされました。

禁酒薬については抗酒薬、断酒補助薬、飲酒量低減薬があります。また、お酒と飲み合わせが悪い薬剤については痛み止め、睡眠薬、抗菌薬、抗てんかん薬、抗生剤、インスリンなどがあります。アルコールが体から抜けるまでビールでは３～４時間、日本酒では４～５時間かかります。これらをふまえ薬を服用する場合は、十分時間を空けましょう。

続いて、金光理学療法士より「どんな運動が効果的？」について講演がなされました。

脂肪性肝疾患の場合、有酸素運動では一日３０～６０分を週３～４回すると効果的です。肝硬変では有酸素運動＋レジスタンストレーニング（週二回の筋力トレーニング）が推奨されています。筋力トレーニングはスクワットや踵上げをゆっくりと行うことが効果的です。運動を継続させる方法として、家族や友人と一緒に行い、階段を使ったりテレビを見ながら行うことや健康で暮らしたいという動機付けが大事になってきます。

続いて、真鍋管理栄養士より「リハビリ時に必要なタンパク質について」講演がなされました。



体を動かすのに必要な栄養素としてタンパク質があります。毎食、食べる量の目安として片手ひらにのる量（５０ｇ）が必要です。ブラックコーヒーと食パンだけで済ませず、そこに卵料理やヨーグルトを付けたり、ブラックコーヒーに牛乳を入れるなどしてタンパク質を摂取してください。

麺類には豚肉を追加して食べるとタンパク質が摂取できます。また、おかずが足りない場合には鯖缶を追加して食べるとタンパク質が摂取できます。食べる量が増やせない人は高タンパク質の粉末を大さじ一杯で５ｇになります。味噌汁や飲み物に溶かすだけで簡単摂取出来ます。上手に活用してください。

当院では、定期的にさまざまなテーマで肝臓病教室を開催していく予定です。今後の予定につきましては、院内掲示や当院のホームページでご確認下さい。

市立奈良病院　消化器内科