

肝臓病教室だより (肝臓病を共に学ぼう会)

H27年度は、すでに2回肝臓病教室が終了しています。(^-^)

第1回 5/16 (日) テーマ “本当は怖い？脂肪肝 ～食事でサポート～ 管理栄養士 遠藤先生

なぜ食生活を 気をつけないといけないの??

肝臓はタンパク質、糖質、脂質の代謝、ビタミンやミネラルの代謝と貯蔵、胆汁の生成、解毒作用など体に必要な栄養素を消化し、吸収するために重要な臓器。

つまり、口から入ってくる栄養素によって、肝臓への負担は増やすことも減らすこともできる。



肥満は夜に作られる・・・

夜遅くに食べたり、さらに油っこい料理や甘いものであれば、消費できなかった栄養は脂肪として蓄えられてしまいます。

夕食時間が遅くなると分かっているときは、おにぎりやサンドイッチ、ヨーグルトなど軽く済ませて、帰宅後はおかずを中心に食べるなど、工夫すると良いでしょう。

NASH (非アルコール性脂肪性肝疾患) の話もありました!

ふれあい赤十字デーで開催 (初の土曜開催) し、スクリーンも大きく質問も沢山ありました (^-^)

こんなに砂糖が含まれています。



第2回 7/16 (木) テーマ “肝臓に負担をかけないからだの動かし方” 理学療法士 伊東先生

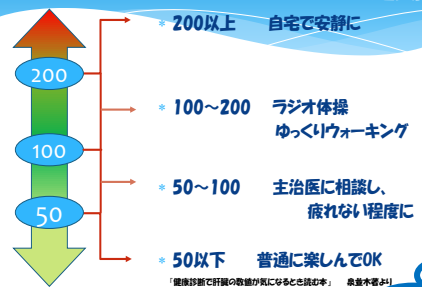
今日のお話

- * 肝臓の仕事とは?
- * 筋肉の仕事とは?
- * 肝臓の負担を下げるって?
- * 運動をやっていい時期って?
- * どういう運動がいいの?



講義の後に、個々の体の動かし方の指導がありました (0^)

AST(GOT)値・ALT(GPT)値にあわせた運動



大事なものは・・・

- * やせてることよりも体内の組成が問題
- * 筋量と脂肪のバランスがキーポイントになります



理学療法士の専門先生ならではの話が沢山聞けました!!

肝機能は、運動をしてもよくなるわけではありませぬ。肝臓の数値をみて体を動かしていきましょう。

次回第3回肝臓病教室 10/1 (木) 14:30~16:00 講師 臨床検査技師 清水先生
テーマ “B型・C型肝炎における血液検査のチェックポイントとは
～検査結果で疑問に思ったことはありませんか～