



令和3年度

# 第2回 肝臓病教室

新聞版

HPで動画配信した「肝臓病教室②」の **新聞版** です！

## 「放っておいたら『い肝臓』！ 今日からできる運動と対策」

消化器血液膠原病内科 看護師

### 運動

軽く汗をかく程度の運動がオススメ！！



- ・散歩、ジョギングなどの有酸素運動
- ・水泳
- ・プールでの歩行
- ・**肝炎体操**

### 肝炎体操をやってみよう！

筋力トレーニングによって大きな筋肉を鍛えると、**マイオカイン**と呼ばれる物質が筋肉から分泌されます。マイオカインが肝臓に届くと、肝臓の細胞が中性脂肪をエネルギーに変える働きが促進されます。その結果、中性脂肪が減って脂肪肝がることがわかっています。肝炎体操は**脂肪肝を効率よく改善できる**と言われています。（「NHK健康チャンネル」から引用）



とっても簡単！  
楽しく運動できちゃいます。  
詳しくはHPから**youtube**を  
チェック



## 便秘 予防

### 便秘が続くと高アンモニア血症の原因に...

- ・毎日の排便習慣を！
- ・食物繊維の多い食べ物を食べる
- ・下剤を飲む(主治医に相談してみよう)
- ・適度な運動



## 清潔

### 黄疸によるかゆみ対策とは...？

- ・皮膚を清潔にして保湿するヨモギがおすすめ！  
(ヨモギ葉を煎じてかゆい部分を清拭するヨモギローションを塗る)
- ・柔らかい衣類や寝具をチョイスする  
(木綿や吸湿性のある素材だと気持ちが良くなるね！)
- ・爪を切り、手袋をする  
(無意識のうちに皮膚を傷つけないように...)



## おまけ

### 肝炎コーディネーターナースの オススメお散歩スポット



弘前公園  
夕日が綺麗！



弘前れんが倉庫美術館  
「あおもり犬」もいるよ！