

令和5年度

第4回 肝臓病教室

新聞版

HPで動画配信した「肝臓病教室」の 新聞版 です！

「肝臓病の食事療法」

弘前大学医学部附属病院
栄養管理部 管理栄養士 三上 恵理

～サルコペニアを予防しよう～

筋肉は第二の肝臓？

みなさんは、筋肉は第二の肝臓だということを聞いたことがあるでしょうか。

筋肉が第二の肝臓だといわれる理由は、肝臓とともに筋肉でも、アンモニアを処理しているからです。実験的には、正常時のアンモニアの取り込み率は、肝臓が60%、骨格筋、筋肉が27%と報告があります。そのため、肝臓の働きが弱り筋肉が減少すると、高アンモニア血症、インスリン感受性の低下、続いて、全身持久力の低下、ひいては、寝たきりに・・・というコースが予測されます。

サルコペニアとは

筋肉量が減少し筋力が低下する状態です。言いかえると、全身の筋肉量が減少し、筋力や運動機能の低下が進行する状態です。

サルコペニアになると

- ・生活の質(QOL)の低下を招く
- ・肝硬変・肝細胞がんに進む可能性が高い
- ・慢性肝疾患に合併すると予後が悪い

近年、**サルコペニアの予防や対策が注目**されています。

サルコペニアかどうか確認してみましょう

病院でのサルコペニアの診断は、特別な機器でおこないますが、自宅でも簡単に確認できる「指輪っかテスト」という方法があります。是非やってみてください。

指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



指輪っかテスト



指輪っかテスト



指輪っかテスト

転倒・骨折
などの
リスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックより引用
Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int. 18: 224-232. 2018

サルコペニア予防のポイント

- ①食事は1日3食規則正しく、栄養バランスよく食べる
- ②たんぱく質源は毎食摂る
- ③塩・砂糖・酒はひかえめに（病態によっては禁酒）

ヤッホー♪



※ 肝疾患相談センターホームページ から配信しています
<https://hirosaki-u-liver-center.com>



栄養バランスが良い食事

油を使った料理は1食に1品

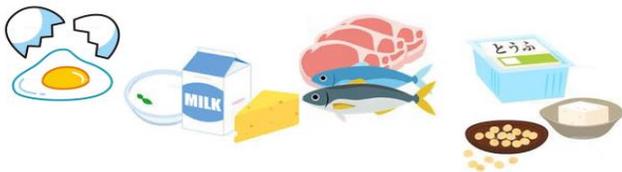


1度にしっかり食事を食べられない場合は食事を4~5回に分けて食べましょう

サルコペニア予防は栄養だけではない!?

サルコペニア予防・改善には良質なたんぱく質と適度な運動が必要です。

食事は良質なたんぱく質の卵、乳、肉、魚、大豆製品、特に動物性のたんぱく質がおすすめです。



運動は筋肉にじっくり負荷をかける、レジスタンストレーニングがおすすめです。

イスなどにつかまって、転ばないように運動しましょう。



まとめ

- ✓ 肝臓病には筋肉が影響します
- ✓ サルコペニア予防が必要です
- ✓ 毎食たんぱく質源を摂りましょう
- ✓ 鶏卵や牛乳などの動物性たんぱく質がおすすめです
- ✓ 1度で食事が多く食べられない場合は分けて食べましょう
- ✓ サルコペニア予防には適度な運動も必要です

