

# 肝硬変患者さん の日常生活の注意点

 市立秋田総合病院 看護部

こんにちは、市立秋田総合病院 肝臓教室担当看護師  
です。よろしくお願いいたします。

今日は、肝硬変患者さんの日常生活の注意点について  
お話をしていきたいと思います。

# 本日の内容

- ①肝臓の働き
- ②肝硬変の注意するサイン
- ③日常生活の注意点
  - 食事、嗜好品、排泄
  - 安静、運動、入浴、内服
  - 合併症予防



 市立秋田総合病院 肝臓教室

本日の内容は、①肝臓の働きについて、②肝硬変の注意するサイン(症状)について、③日常生活の注意点となっています。それでは早速始めます。

# 肝臓の働き

**分解作用** 体内に入ってきた栄養素を使い易くし、貯めておく。

**解毒作用** アルコール・薬・アンモニアなどの有害物質を無毒化する。

**胆汁の生成** 脂肪の消化・吸収に必要な胆汁を作る。



市立秋田総合病院 肝臓教室

まずは、簡単に肝臓の役割について説明したいと思います。肝臓は体にとって重要な臓器で、唯一再生する臓器です。2～3か月でモリモリ再生していきます。

主な肝臓の働きとして、1つ目は、体に必要なタンパク質や糖質を合成して栄養を蓄えてくれています。2つ目は、色々な薬を飲んだ後にその成分を分解したり、アンモニアなどの代謝産物を分解して無毒化してくれたりします。3つ目は、脂肪分を吸収するのに必要な胆汁という消化液を作っています。

他にウイルスや細菌から体を守る免疫にも大きく関わっています。

## 肝臓・・・沈黙の臓器

- ほとんどの場合、自覚症状がなく気づかないまま病気が進行してしまう。
- 定期的に、診察・検査を受けましょう。



 市立秋田総合病院 肝臓教室

肝臓は沈黙の臓器と言われ、症状がなくても病状が進行している場合があります。特に肝硬変の初期にはほとんど症状がなく、進行すると症状が現れます。ですので、異常がなくても定期受診は必ず続けましょう。

## 肝硬変の方は こんなサインに注意！

### ①むくみ

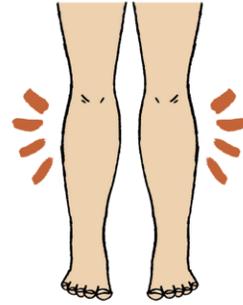
朝になっても治らないむくみ。

### ②軽くおなかが張る

肝臓の左葉が肥大し、その真下に位置する。  
胃が圧迫されておなかが張る。

### ③濃い色の尿

ビール瓶のような  
濃い色の尿や眼球の白目の部分  
が黄色くなるのは黄疸のサイン！



市立秋田総合病院 肝臓教室

肝硬変のある方は、こんなサインに注意しましょう。

### ①朝になっても治らないむくみ

### ②軽くおなかが張る

これは、肝臓が肥大し、胃が圧迫されることでおなかが張る感じがしてきます。

### ③尿の色が濃くなる

ビール瓶のような濃い色の尿が出たり、眼球の白目の部分が黄色くなるのは黄疸のサインです。

④青あざができやすい

出血時に血が止まりにくくなり、ぶつけた覚えがないのに青あざができています。

⑤おなかが大きく腫れる、体重が増える

腹水の徴候。

⑥睡眠のリズムが変わる、簡単な計算ができなくなる

肝性脳症の徴候。

⑦黒い便がでる

食道静脈瘤の破裂が考えられます。



 市立秋田総合病院 肝臓教室

④青あざができやすい

肝臓は血を固めることにも関与しているので、ぶつけた覚えがないのに青あざができるのは、出血しやすくなっています。採血の際は血が止まりにくいので、5分以上しっかり手で押さえましょう。

⑤おなかが大きく腫れる、体重が増える

これは腹水が溜まっている徴候です。

⑥睡眠のリズムが変わる、簡単な計算ができなくなる

これは肝性脳症の徴候ですのですぐに受診しましょう。

⑦黒い便がでる

これは食道静脈瘤からの出血が考えられます。

これらのサインには注意が必要です。早めに受診しましょう。

## こんな症状にも注意が必要です！！

### かゆみ

中枢性のかゆみ＝「脳」が感じているかゆみ  
→皮膚症状がない。



かゆみにより睡眠障害を起こすこともあります。

かゆみに対しては軟膏や内服薬で対応できるので  
かゆみが収まらなければ医師に相談しましょう！



市立秋田総合病院 肝臓教室

そして肝硬変になると「かゆみ」も出現するようになります。一見すると肝臓と関わりがなさそうな症状ですが、これも肝疾患に関わっているのです。

一般的にじんましんや蚊に刺されたようなかゆみは、末梢性のかゆみと言われるのに対して、肝疾患により起こるかゆみは中枢性のかゆみと言われます。大きな特徴としては皮膚症状がないということです。

かゆみがひどくなると、睡眠障害を起こし、夜ぐっすり眠れないという方もいらっしゃいます。専用の軟膏や内服薬があるので、たかがかゆみと侮らず、かかりつけの先生に相談しましょう。

# 食生活の注意点



- 1日3食、規則正しく
  - 主食、主菜・副菜、バランスよく
- 和食はバランスがとりやすい**
- 古くなった油やインスタント食品  
スナック菓子は控えめに。



 市立秋田総合病院 肝臓教室

食生活についてですが、

「1日3食規則正しく」「主食、主菜副菜はバランスよく」  
「そして脂質は控えめに」腹八分目の食事を心がけてください。

一汁二菜や三菜の和食は理想的な肝臓食としておすすめ  
めです。脂質の取り過ぎも脂肪肝の原因となります。

ロールパン マーガリン 卵のスープ ウインナのカレー炒め 海藻サラダ 牛乳	ロールパン りんごジャム 野菜スープ オムレツ(ホワイトソース) ミックスサラダ 牛乳	ロールパン マーマレードジャム 鶏肉のスープ煮 じゃが芋のチーズ焼き 野菜サラダ 牛乳	ロールパン いちごジャム ホリソウのスープ 鶏挽と野菜の炒め物 ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳
エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 35.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 30.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 2.8 g
豚肉入りの卵丼ぶり 生野菜サラダ 大根の漬けもの オレンジ	きのこご飯 カワハクと春雨の清汁 筑前煮 野菜の中華和え バナナ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の胡麻和え キウイフルーツ	ごはん 白身魚の中華風焼き 小松菜の和風和え グレープフルーツ
エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g
ごはん 大根と刻み麩の味噌汁 鮭の味噌マヨネーズ 青梗菜の和え物	ごはん 玉葱と豆麩の味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き 大根のあんかけ	ごはん なめこと長葱の味噌汁 メバルの煮付け ひじきの炒り煮	ごはん 豆腐とおおさの味噌汁 肉じゃが むきえびの和え物
エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g



市立秋田総合病院 肝臓教室

これは、献立の一例ですので、参考にしてください。

# アルコール

- 禁酒・断酒が大原則  
主治医に必ず確認！
- 体内に入ったアルコールの  
90%は肝臓が分解する。



市立秋田総合病院 肝臓教室

肝臓病にかかった場合、禁酒が大原則です。アルコールの90%は肝臓で分解されます。

# たばこ

たばこに含まれる  
ニコチンやタールなどの有害物質の  
処理も肝臓で行われる。



市立秋田総合病院 肝臓教室

たばこの有害さは言うまでもなく、その成分も肝臓で分解されるため、負担がかかるので控えましょう。

## 排便コントロール

- 便秘には注意が必要
- 肝機能が低下していると、アンモニアなどの有害物質が無毒化されずに、**肝性脳症**を引き起こす危険がある。  
**便の色**も注意して観察しましょう。



次に便秘についてです。便秘で便が溜まると、腸内でアンモニアなどの有害物質が発生します。肝機能が低下していると、有害物質が無毒化されず肝性脳症を引き起こす危険性があるので、便秘には注意が必要です。また、便が黒っぽい色をしている場合は、潰瘍や食道静脈瘤から出血している可能性もあるため注意して観察しましょう。

## 感染症

・肝硬変になると感染症にかかりやすくなるため、たとえ風邪だとしてもその後肺炎に移行する可能性もある。

→風邪症状が続く場合は受診を！

・生の魚介類による胃腸炎にも注意が必要です。

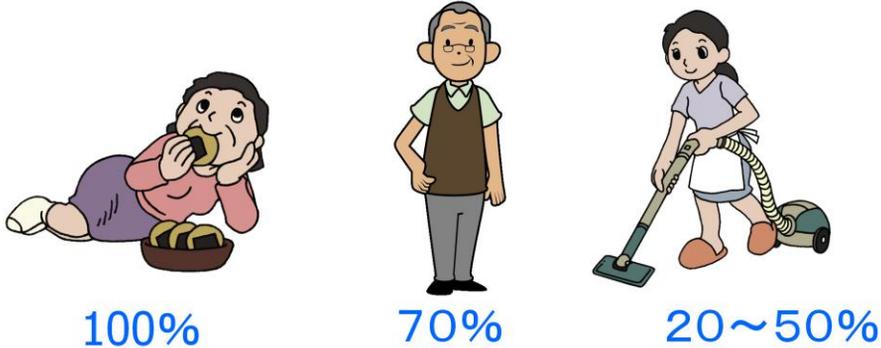


市立秋田総合病院 肝臓教室

肝硬変になり肝機能が低下すると、免疫力が低下するため感染症にかかりやすくなります。たかが風邪と思っ  
ていても、悪化すると肺炎になってしまう可能性もあるので、  
症状が長引く場合はすぐに受診しましょう。

# 安静

- ・肝臓に流れる血液量は姿勢で大きく異なる。
- ・食後30分は横になって肝臓の働きを助けよう。



 市立秋田総合病院 肝臓教室

肝硬変患者さんの日常生活・安静についてです。肝臓に流れる血液量は姿勢で大きく異なってきます。横になっている時を100%とすると、立った状態では70%、立って活動していると20~50%に減少してしまいます。また、食後は栄養素が肝臓に運ばれ、分解・加工・供給・貯蔵を行うために多くの血液が必要となります。食後30分は、横になって休むことで肝臓の働きを助けてあげましょう。

## 運動

- ・適度な運動で気分転換でき、ストレス解消によって肝臓への血流が良くなる。  
→30分から1時間のウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動。
- ・筋肉には肝臓の機能(糖分の貯蔵・アンモニアの代謝)を補う働きがある。  
下肢筋力等の維持が重要。



 市立秋田総合病院 肝臓教室

次に、運動です。適度に体を動かすことにより良い気分転換ができます。病気などのストレスが解消されれば肝臓への血流も良くなり、間接的に肝臓の回復を助けることにつながります。また、筋肉は肝臓の機能を補う働きをしてくれるので、下肢筋力などを維持するためにも、適度な運動をお勧めします。適度な運動とは、ウォーキングやジョギングなどちょっと疲れたかなと感じるくらい、または次の日に疲れが残らない程度の運動とされています。万歩計を使うと運動量の目安になりますし、目標を設定しながらやってみてください。

ただし、安静が必要な時期もあります。肝炎の増悪期、腹水、黄疸、肝性脳症などの症状があるときなどは安静が必要です。主治医と相談しながら進めてください。

## 入浴、ストレス

- 疲れを感じたらすぐ横になる。  
**5分でも10分でも可**
- 入浴で疲労をとる。  
**食後2～3時間後がベスト**  
**長湯をせず、ぬるめのお湯に**
- ストレスは肝臓に向かう血流量を低下させ  
免疫力が衰える。  
**趣味の時間を有効に**



 市立秋田総合病院 肝臓教室

入浴やストレス・疲れたときの対処方法です。

肝臓に負担をかけないため、疲れを感じたら、5分でも10分でもすぐ横になる習慣をつけましょう。

入浴で疲労をとるのも1つの方法です。ただし、肝臓の血流を保つため、食後 2～3時間後がベストです。また、熱いお湯や長風呂は逆に疲れてしまいますので注意しましょう。

ストレスは肝臓に向かう血流量を低下させ免疫力を衰えさせてしまいます。趣味の時間をうまく利用してストレス解消に努めましょう。



## 薬の服用



- 確実な内服をする。
- 薬手帳を常に携帯する。
- 肝臓の機能が弱っている場合、薬の効果が効き過ぎてしまったり、逆に効果がないこともある。

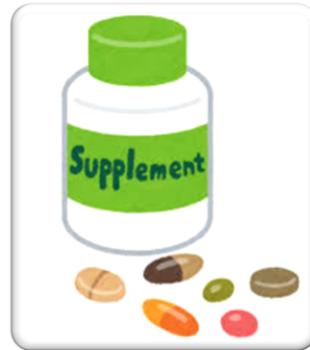


市立秋田総合病院 肝臓教室

薬の服用についてですが、肝臓が弱っていると薬が分解されない分、血液中に流れる薬の量が多くなり、効きすぎてしまうことがあります。一方、肝臓で活性化されるタイプの薬は、十分に活性化されず効かないこともあるので、医師の指示量を守ってしっかり服用してください。主治医以外から薬を処方してもらうときは、肝硬変であることを必ず話してください。また、お薬手帳も必ず持ち歩きましょう。

## 民間療法・健康補助食品

- 肝臓の状態によっては良くないものがある。
- 主治医に相談する。



民間療法や補助食品に関してですが、今では様々な種類のサプリメントが販売されています。健康な人なら問題なくても、肝臓の状態によってはおすすめ出来ないものもあります。飲んでいるサプリメントなどがあれば必ず主治医に相談しましょう。

## 食道静脈瘤がある方の 日常生活の注意点

- 破裂の危険性がないか、検診を欠かさない。
- 血圧の上がるような行為は避ける。  
(重いものを持つ、力むなど)
- 極端に熱いものや魚の小骨に注意。  
硬いものは良くかんで！
- 黒い便がないか観察する癖を！



 市立秋田総合病院 肝臓教室

食道静脈瘤が発見された方の日常生活の注意点です。まずは、破裂の危険性がないか、経過を観察するために検診を欠かさないことが大切です。また、血圧の上がるような行為は避けましょう。食事についてですが、極端に熱いものを避け、硬いものは良くかんで食べてください。魚の小骨、エビフライ、とんかつなどの硬い衣は要注意です。破裂の危険性があるときは、避けてください。

食道静脈瘤から出血すると、血を吐いたり、タールのような暗褐色の便が出ます。便を観察する癖をつけましょう。この様な便がでたら、早めに受診してください。

## 肝性脳症予防のための注意点

- 便通を整える。
- 脱水にならないよう注意。
- 処方された薬を確実に服用しましょう。
- 以下の症状に注意しましょう。
  - ・ぼーっとしている、寝てばかりいる。
  - ・性格が変わる。
  - ・簡単な計算ができない。
  - ・羽ばたき振戦。
  - ・重症になると意識障害の出現の可能性も！



市立秋田総合病院 肝臓教室

肝性脳症予防のための注意点です。

排便コントロールの所でも話したように、まずは便通を整えましょう。脱水状態も容易に引き金となるので、注意してください。また、処方された薬を確実に服用してください。

次のような症状が初期に出ることが多いので注意しましょう。ぼーっとしてたり寝てばかりいる、性格が変わる、簡単な計算ができない、羽ばたき振戦などです。羽ばたき振戦とは手が縦に震えることを言います。

このような症状が現れた時は、適切な判断が困難となっているので、自分で車を運転するのは危険です。ご家族や公共の乗り物、タクシーなどを利用して早めに受診してください。

## 腹水予防のための注意点

- 塩分制限

減塩に慣れておくことが大切！

- 腹水のサインを自己チェック

定期的に体重測定し、急激な体重増加をチェック。1日に2kgも増えたら腹水を疑う。



 市立秋田総合病院 肝臓教室

腹水予防のための注意点です。

塩分制限が必要となります。普段から減塩に慣れておくことが大切です。ゆず、酢、レモンなどを上手に利用するのも工夫のひとつです。

また、腹水のサインを自己チェックできることも大切です。

定期的に体重測定を行い、急激な体重増加をチェックしましょう。1日に2kgも増えたら腹水を疑いましょう。そのような体重増加がみられたら、受診してください。

## 継続は力なり



- 規則正しい生活や定期的な通院を心がけましょう。
- 肝臓病とうまく付き合ってください。



市立秋田総合病院 肝臓教室

ご自分の体の状態をよく知り、病気とうまく付き合っていく方法を身に付けることが大切です。

そのためにも、定期的な通院は必要不可欠ですので、継続していきましょう。