東京都肝疾患診療連携拠点病院
虎の門病院肝疾患相談センター

とら肝NEWS

Vol.01
2020.7.28

7月28日は世界・日本肝炎デー

肝炎ウイルス検査はお済みですか？

肝臓は“沈黙の臓器”と言われており、静かに症状が進みます。B型肝炎やC型肝炎ウイルスの感染に気付かないまま放置すると、肝硬変や肝がんに至ることもあります。

東京都では肝炎ウイルス検査（血液検査）を無料で実施していますので、この機会に是非検査を受けてください。無料検診の詳細については最寄りの保健所までお問合せください。

肝炎ウイルス検査は、結果を知ることが大切です。これまで術前検査等で実施した方は、担当の医師へ「私は肝炎ウイルスの検査を受けたことがあるでしょうか？」とお尋ねください。感染がわかったら、肝臓専門医へご相談を。多くの方は内服薬でコントロール可能です。

肝疾患相談センター　センター長　鈴木　義之（肝臓センター内科部長）

ステイホーム ～自粛太りよ さようなら～

1 適正体重を計算しよう

適正体重

[身長(m)×身長(m)]　×　22

※70歳以上のかたはBMIを高めに設定する場合もある

【計算例】
身長160cm（1．6m）の人の場合、
[1．6×1．6]　×　22　≒　56．3kg

2 適正なエネルギーを計算しよう

年齢、肥満度、活動量、合併症の有無などを考慮しますが

1日の必要エネルギー量（kcal）

適正体重kg　×　身体活動量

● 身体活動量の目安

① 軽労作（デスクワークが主な職業）	２５～３０kcal
② 普通の労作（立ち仕事が多い職業）	３０～３５kcal
③ 重い労作（力仕事の多い職業）	３５～kcal

※体重やエネルギー量は目安値です。

3 各食品はどのくらい？

主食

主に炭水化物を含む食品。ご飯やパン、麺類、イモ類など

1食の米飯量(g)

必要エネルギー量×1/10

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む玄米や胚芽米がおすすめ

・野菜1食120g
　生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手いっぱい。
・タンパク質1食60～100g程度。
・果物は1食50～100g程度。
　果物はビタミン、ミネラルの補給源と考えられる一方で糖質が多く含まれています。
　果糖は中性脂肪に変わりやすいため、食べ過ぎに注意しましょう。

（2020年2月15日肝臓病教室「脂肪肝改善のポイント」管理栄養士　小清水孝彦講師　資料より一部抜粋）

※食事療法が必要な方で栄養士による個別相談をご希望の患者さんは担当医へご相談ください

筋力維持～筋力アップ

4

○病態によっては運動をしてはいけない場合もあります。運動療法を開始する際は必ず医師の確認をとってから行いましょう

◆息切れしない程度の強度
→始める前の準備体操も大事です。

ウォーキング
サイクリング
水中歩行
体操
など

◆1日20～30分、週3回以上
→分割しても良いです。

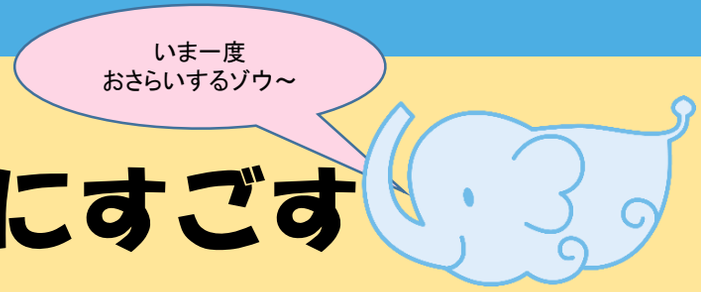
◆無理のない継続可能な方法
→継続こそ力なりです

肝疾患相談センターのご案内

肝臓のことで気になることはありませんか？
肝疾患相談センターでは、看護師、事務担当者が肝疾患についてのご相談をお受けします。
B型肝炎訴訟に関連した検査も実施しております。お気軽にお問い合わせください。

電話（直通）　☎ 03-3560-7672
受付時間　　9：30～16：00（月～金）
相談窓口：当院2階患者サポートセンター
受付画面「肝疾患相談センター」を選択してください。
ホームページ
https://www.toranomon.gr.jp/kanzo/

虎の門　肝疾患



手洗いしっかり元気にすごす

～手洗いのタイミング（例）～

・公共の場所から帰った時

・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

・食事の前後

・病気の方のケアの前後

・外にあるものに触った時

出典：厚生労働省ホームページhttps://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00346.html　より改変