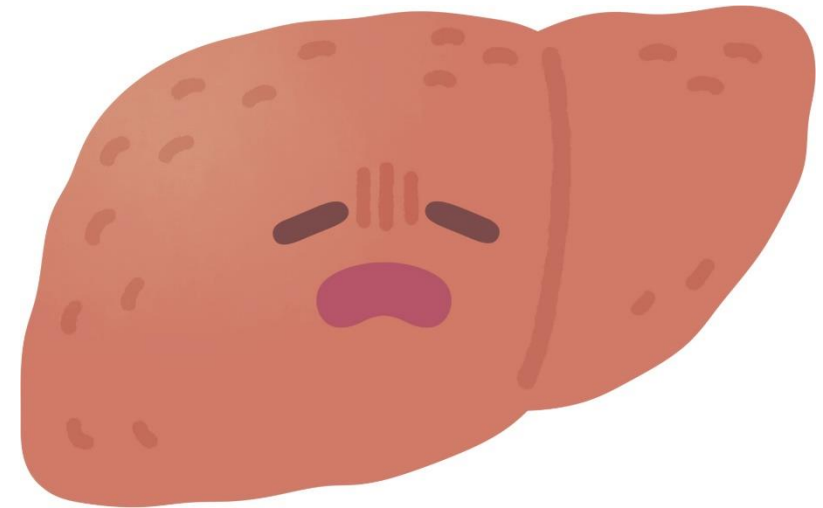
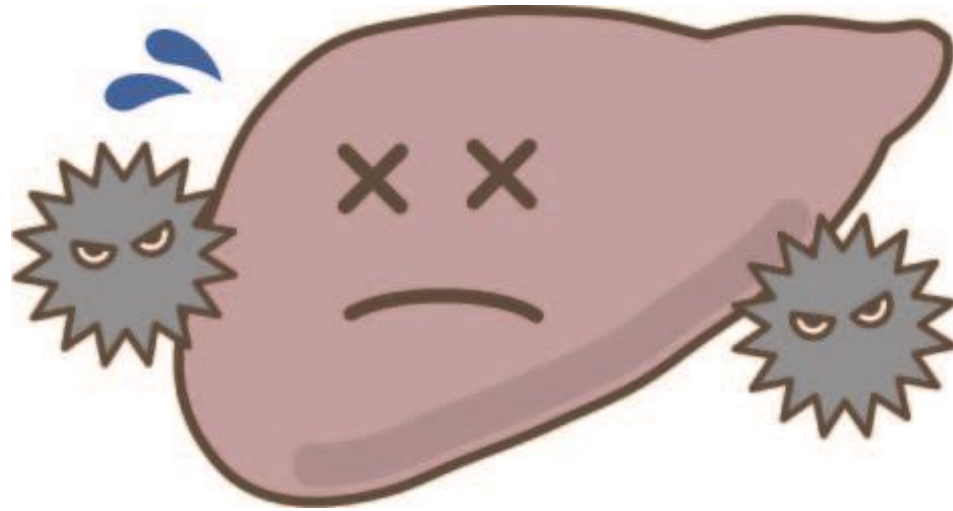


肝炎ウイルスやお酒、脂肪肝から 生じた肝硬変による腹水治療と予防

消化器内科 足立卓哉



- 腹水って？
- 腹水の予防はできる？
- 腹水が溜まったら、その治療は？

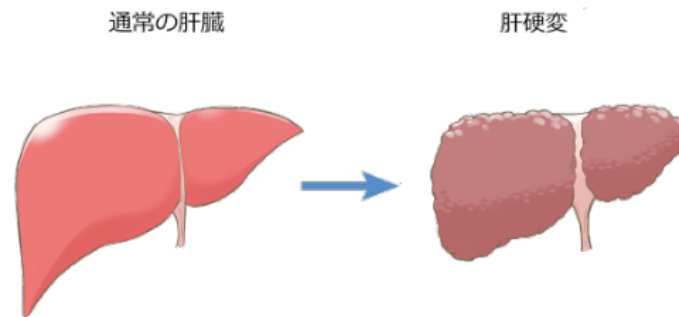


まずはその前に肝硬変とは??

肝硬変

アルコールや肝炎ウイルス等で長期にわたって肝細胞が壊されると、正常な肝細胞は少しずつ減り、線維が増えます。

⇒線維が増える＝肝臓が固くなる＝**肝硬変**



● 腹腔鏡検査



徐々に進行



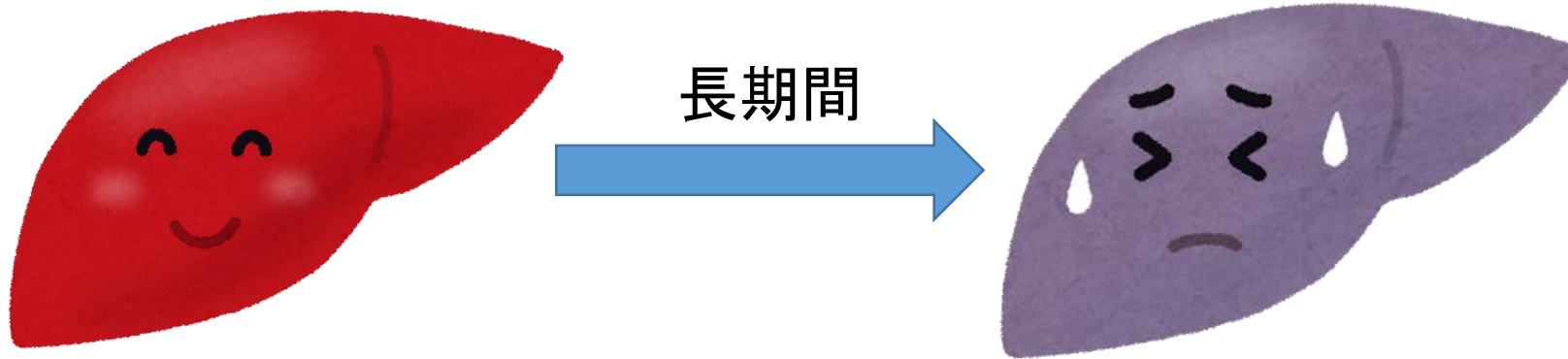
肝硬変

肝硬変に関して、クイズ形式でお答えします



Q1 急に肝硬変になるの？

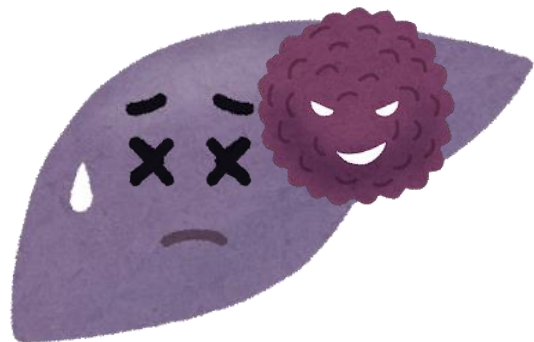
A1 急にはなりません。
肝機能障害が10年から30年続くと、
肝硬変になります。



Q2 肝硬変になると何が困るの？

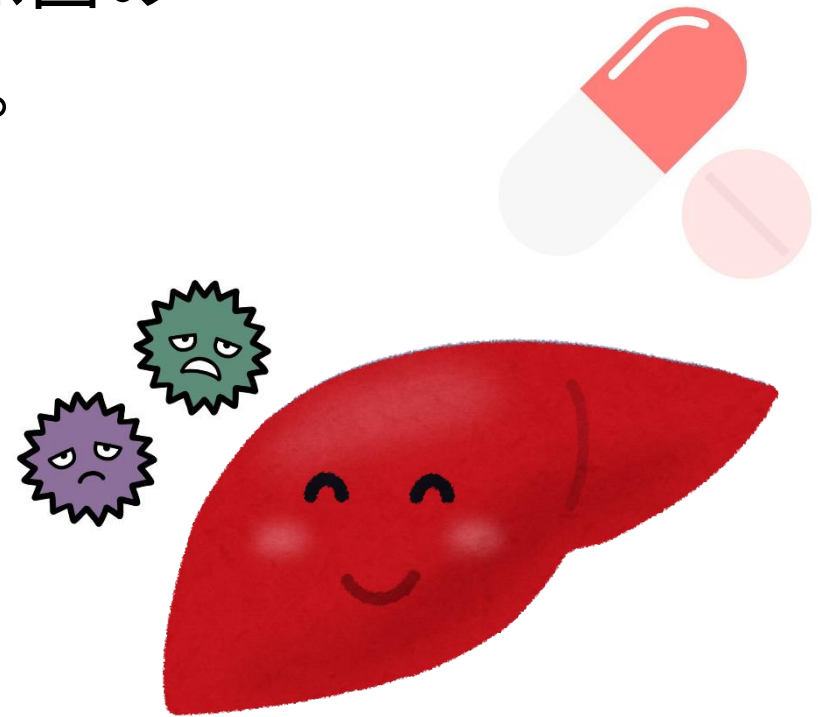
A2 肝臓の発症リスクが高まります。

こむら返りやむくみ、**腹水**が出現することがあります。

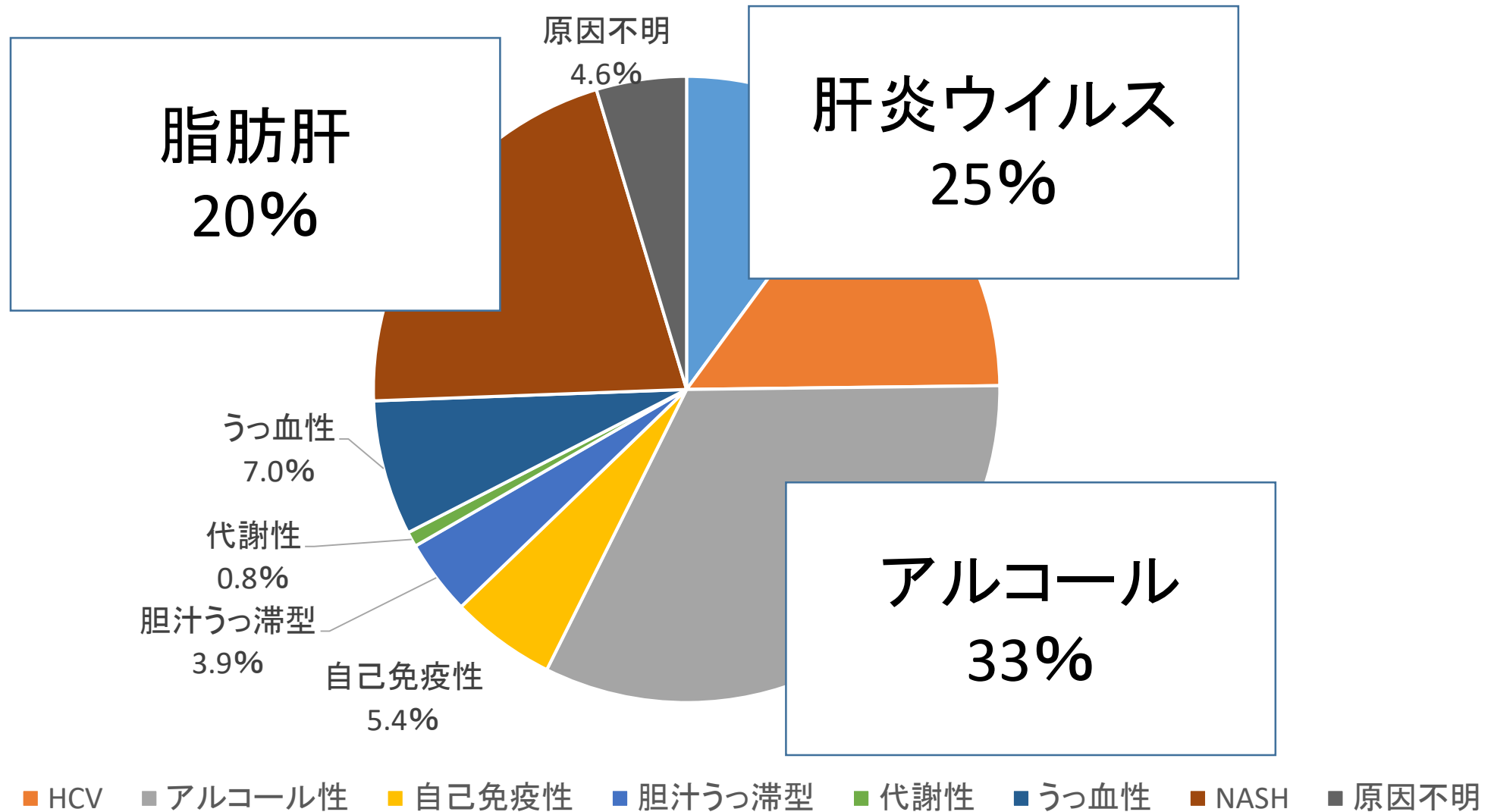


Q3 肝硬変は治らないの？

A3 肝硬変の初期であれば、肝機能障害の原因の治療ができれば、治る可能性はあります。

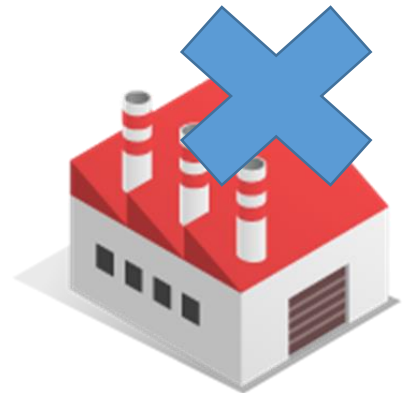


2018年～2021年の当院の肝硬変成因



腹水って？

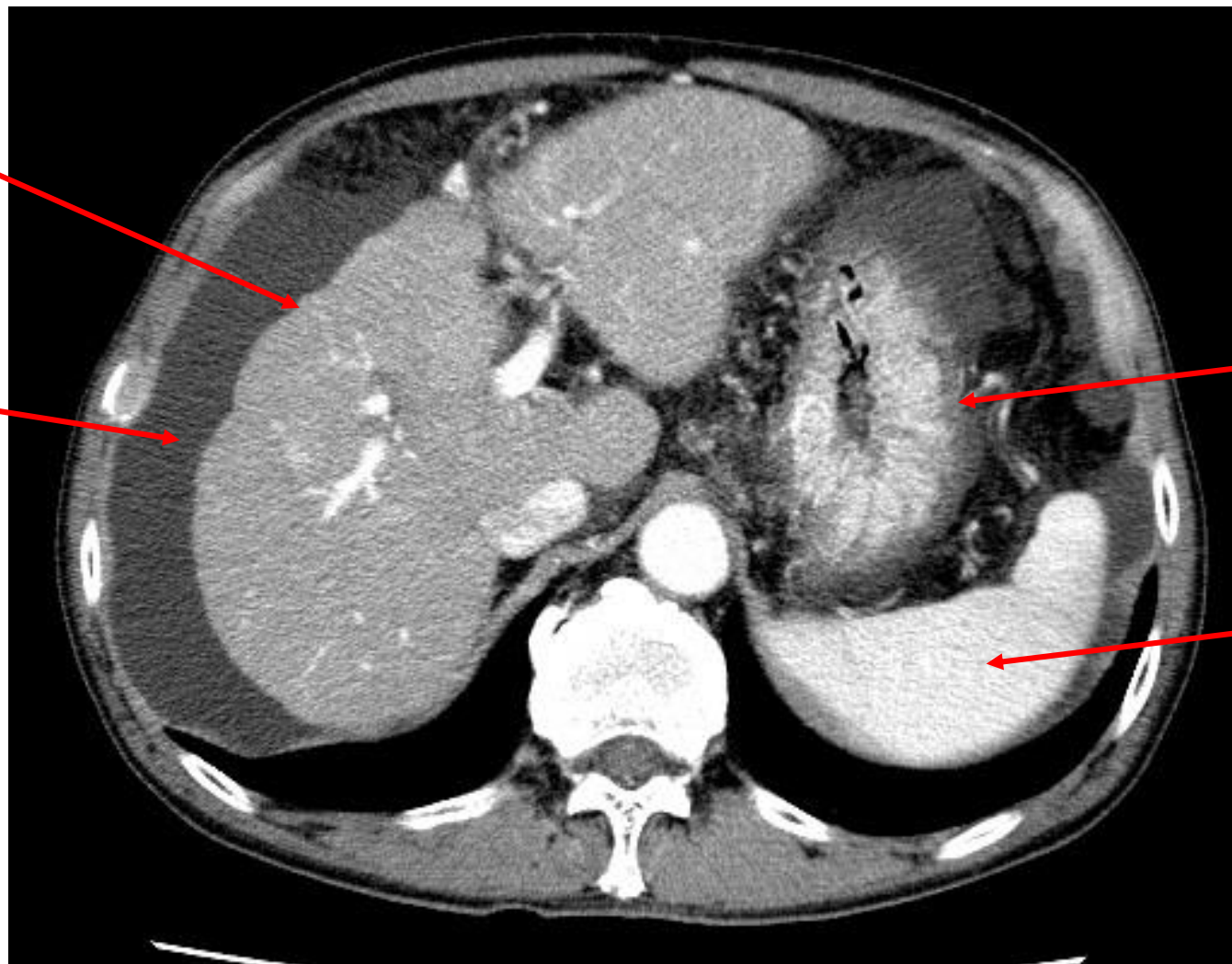
- ・肝硬変になると**アルブミン**を作る力が減ります。
- ・**アルブミン**が減ると、血管内の水分が外に漏れ出やすくなり、お腹の中に水が溜まる「腹水」につながります。
- ・肝硬変では、腎臓への血液量が減り、ホルモンの変動で、腹水が溜まりやすくなります。
胸の中に水が溜まる「胸水」が出現することもあります。



CT画像

表面の
凹凸不整

腹水



胃

脾腫大

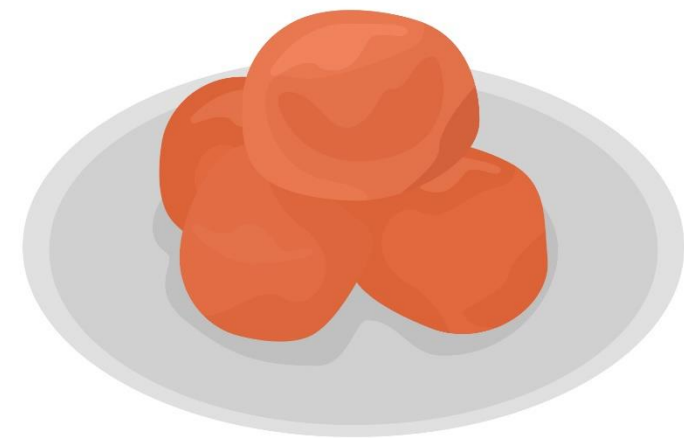
腹水が溜まると、、

- 腹満感、腹痛
- 呼吸苦
- 胃腸障害
- 腹水に感染⇒腹膜炎



腹水の予防

- 塩分制限 1日5～7gまで 漬物類やみそ汁を控えましょう。
- 適切量のタンパク質摂取。
(病状によって異なります)



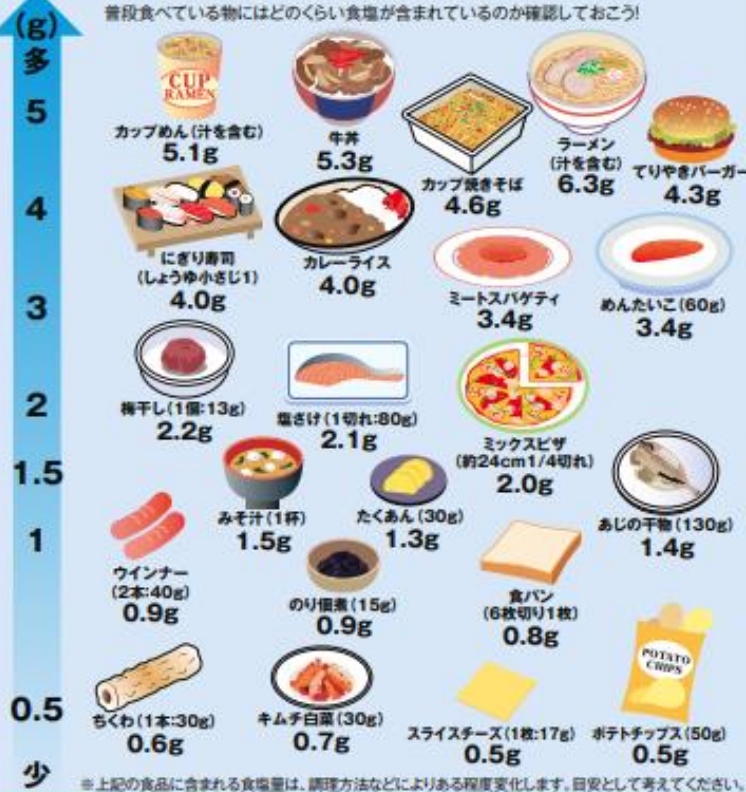
ただし、一番は肝硬変に進ませないこと!
早期治療！！

岡山県健康推進課 「食育ナビ～減塩編～」より

6 食品・料理に含まれている食塩量

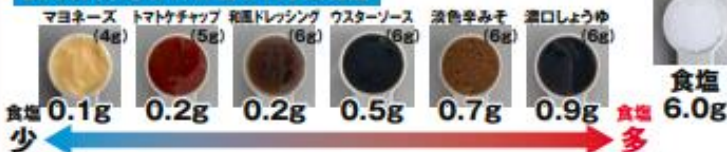
食品・料理に含まれている食塩量

普段食べている物にはどのくらい食塩が含まれているのか確認しておこう！



※上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

調味料 (小さじ1) に含まれる食塩量



4 食卓で実践! 減塩テクニック

食卓での減塩ワンポイントテクニック!

- 種類の汁は全部飲まない!
汁を飲みきる 食塩量: 6.3g
汁を半分残す 食塩量: 4.3g
食塩量 -2.0g
- しょうゆ・ソースは「かける」より「つける」
すし飯側にしょうゆをつける (お寿司5個) 食塩量: 1.0g
食材側半分にする (お寿司5個) 食塩量: 0.5g
食塩量 -0.5g
旨し飯や食材にも食塩は含まれています。
- お総菜・コンビニ弁当を食べるときは梅干しや調味料、漬物を控えると減塩に。
食塩量 -0.3g
食塩量 -0.4g
食塩量 -0.4g

栄養成分表示を活用しよう!

※ナトリウムは次の式で食塩相当量に換算できます。
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)
(ナトリウム 400mg = 食塩約 1g)

エネルギー	409kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	16.5g
炭水化物	55.9g
食塩相当量	5.6g
(めん・かやく)	1.8g
(スープ)	3.8g

食品パッケージには、「食塩相当量」等の栄養成分が表示されています。食品を選ぶときに表示を確認してみましょう。

減塩食品を利用してみよう!

濃口しょうゆ 大さじ1 (18g) 食塩量: 2.6g	減塩しょうゆ 大さじ1 (18g) 食塩量: 1.2g
淡色辛みそ 大さじ1 (18g) 食塩量: 2.2g	減塩みそ 大さじ1 (18g) 食塩量: 1.0g

調味料以外にもいろんな減塩食品があるよ!
※減塩食品は塩化ナトリウムが塩化カルシウムに置き換えられています。腎臓に病気のある人は医師に相談して使用しましょう。

3 調理の工夫でおいしく減塩

調理の工夫でおいしく減塩!

- 漬物は保存漬けより即席漬けに。大皿盛りはやめて、1日1回以下にしよう!
たくあん (30g) 食塩量: 1.3g
浅漬け (30g) 食塩量: 0.5g
味付けにはお酢、柑橘類、薬味、香辛料などを活用しよう!
うす味でもおいしさアップ!
- 汁物は1日1杯、具たくさんに。「具たくさん」にすることで汁の量も減り、具材からうま味が出て、減塩につながります。
朝・昼・夕と毎食汁物を食べると1日4.5g (1.5g×3) も食塩を摂取
普通のみそ汁 (みそ12g) 食塩量: 1.5g
具たくさんみそ汁 (みそ10g) 食塩量: 1.2g
- 新鮮な旬の食材を使い、素材のうま味を味わいましょう!
食事の量が多くなると、うす味でも食塩のとり過ぎにつながります。腹八分目を心がけましょう!

～天然だしのうま味を生かそう!～

昆布とかつお節の合わせだしのとり方

【材料】昆布: 約20g かつお節: 約20g 水: 1L

- 分量の水に昆布を30分程度漬けた後、弱火にかける。
- お湯が沸いたら、かつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- かつお節が沈んだら、布巾やキッチンペーパーでこす。

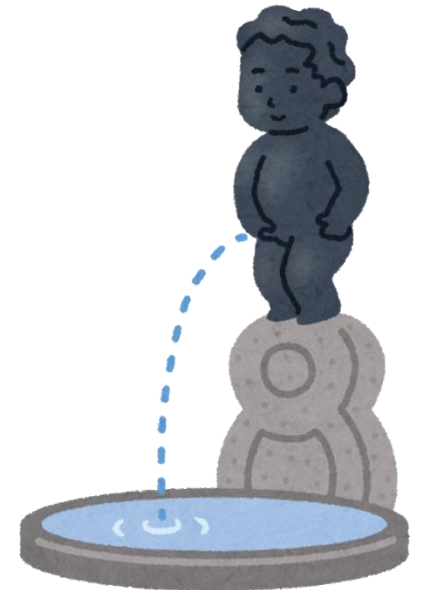
天然だしパックは手軽にだしがとれます。
粉末調味料には食塩が含まれています!
【汁物 (150ml) 1杯分】
粉末顆粒だし 小さじ1/3 (1g) 食塩量: 0.4g
顆粒コンソメ 小さじ1杯 (2.6g) 食塩量: 1.1g

腹水の治療法

- 利尿剤の使用
- アルブミン製剤の注射
- 腹水の排液 腹水濃縮再静注

利尿剤

- 利尿剤にはそれぞれの特性があるので、状態に応じて使い分けをします。
- そのうちの一つのサムスカ®は腎臓での尿濃縮をブロックして、薄い尿を出しやすくする薬です。
- 当院の研究では、サムスカ®は腎機能や血管内皮機能が、治療効果に関わると報告しています。



注意すべきこと

- 夏場の暑い時期の利尿剤使用は難しい。

なぜ？

⇒脱水の危険 熱中症リスク

冬よりもこまめな通院が必要です！



アルブミン

- アルブミンは肝臓で主に作られるタンパク質です。
- 低アルブミン状態では、タンパク質摂取が望ましいですが、過剰摂取で合併症を引き起こすことがあります。主治医に摂取量は相談してください。
- 「**BCAA**」という分岐鎖アミノ酸の摂取で、アルブミンの増加が期待できます。**BCAA**は処方可能です。



腹水の排液 腹水(濃縮)静注

- 腹圧を下げることを目的に腹水を抜くことがあります。
- 処置の際に感染がおきてはいけないので、清潔に処置を行います。
- 腹水に感染がないことが確認できた場合には、抜いた腹水を濃縮して血管内に戻す治療があります。
- 腹腔内と頸静脈(または鎖骨下静脈)をつないで、腹水を還流させるチューブを埋め込む治療もあります。

メッセージ

- 腹水の予防には塩分を控えることが大切です。
- 腹水の治療にはきちんと薬を服用することが大切です。
- 体調不良時には、早めに相談、受診をしましょう。



肝疾患患者さんのご家族へ

- 肝硬変患者さんは様々な症状が出現します。
その一つが腹水です。
症状に対応するため、処方も多くなりがちです。
- 利尿剤などで体調に悪影響を及ぼすこともあります。
よく注意してみてください。ご家族のお力も必要です。
- 服薬が多くて飲めない場合は、主治医と相談するようにしましょう。

肝疾患患者さんのご家族へ

- 今年度は、肝疾患における症状をテーマに肝臓病教室を開催しています。
- 次回は歯科、リハビリ、栄養部門など様々な職種の視点から情報を提供させていただきます。
- 今回のお話を参考にいただき、患者さんの日々の生活のサポートに役立てていただければと思います。

肝疾患患者さんのご家族へ

不明な点や制度等で相談したいことがあります場合には、下記までご相談ください。

岡山県肝炎相談センター

E-mail: kanensoudan@okayama-u.ac.jp

<http://kanen.ccsv.okayama-u.ac.jp/>

