



## 肝疾患センターだより

少しずつ日差しが春めいてきましたね。

皆様はいかがお過ごしでしょうか。

2024年度下半期の肝疾患センター、肝疾患コーディネーターの活動をぜひご一読ください(^^)/



### 11/4 「あなたの肝臓、大丈夫？」 肝疾患普及啓発イベントを開催しました

2024/11/4（月）にゆめタウンはませんで、「あなたの肝臓、大丈夫？」肝疾患普及啓発イベントを開催しました。肝疾患コーディネーター約10名程で実施し、血管年齢測定などの検査無料体験や、無料肝炎ウイルス検査を実施しました。

次回は2025/3/20（木）に開催します！  
お近くの方はぜひお越しください(^^)/



血管年齢測定の様子

肝炎ウイルス検査の様子



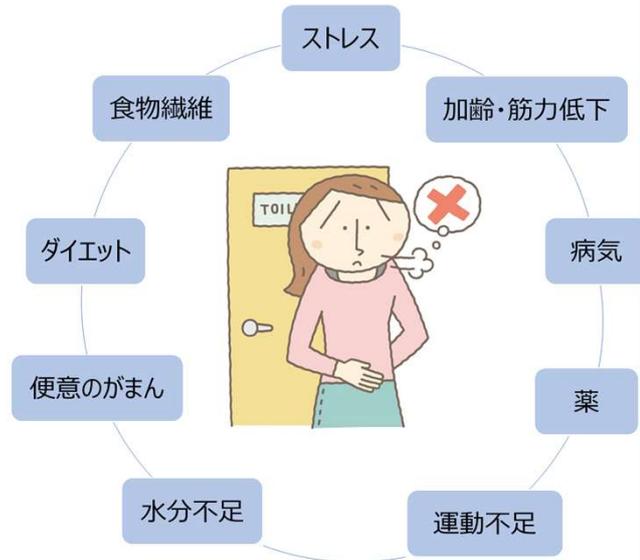
2024/11/4

# 2024年度 肝臓病教室 + 家族支援講座

2024/12/18 (水) 熊本大学病院 くすのきテラス3階大会議室で、  
肝臓病・消化器病教室 + 家族支援講座を開催しました。

## ○消化器内科 直江 秀昭医師より 「ウンチと食事のはなし」

- 慢性便秘症がある方は、  
ない方に比べて**生命予後が23%低い**
- 便秘では心血管系イベント発生が**多い**
- 便の頻度と認知症は**関連がある**

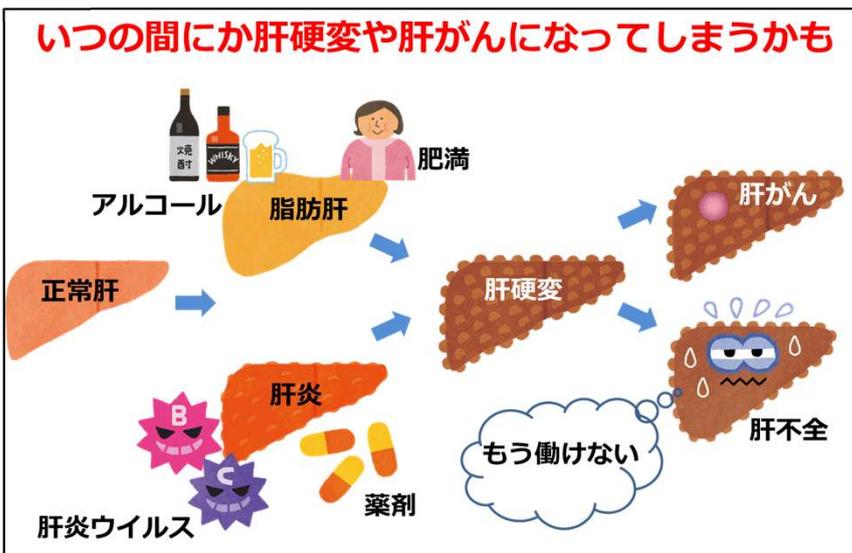


- ①便秘には**食物繊維**の多い食材・料理で便の“カサ”を増やそう！
- ②アルコールや脂っこい食べ物は**下痢を起こしやすい**ので気を付けよう
- ③長寿をもたらすことが証明されているのは“**エネルギー（カロリー）制限**”
- ④1975年の日本食を目指そう



## ○消化器内科 吉丸洋子医師より 「脂肪肝、放っておくと…」

- 脂肪肝は**肝硬変や肝がんの原因**になりうる
- 主な原因は、**アルコール**や**肥満**



健診などで  
肝機能異常や脂肪肝を  
指摘されたら  
早めに  
専門医療機関を  
受診しましょう



## 肝疾患コーディネーターのご紹介

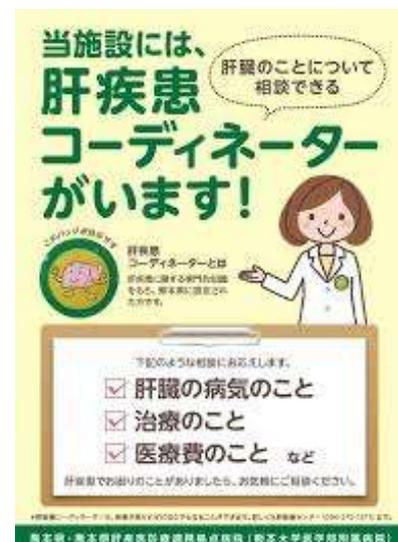
### 肝疾患コーディネーターとは、

肝疾患に関する基本的な知識や情報を提供し、肝炎の理解の浸透、相談に対する助言や相談窓口の案内、受検や受診の勧奨、制度の説明などを行ないます。

熊本県と熊大病院が実施する養成講座を受検し、認定試験に合格して県に認定されています。

### 肝疾患コーディネーターが在籍する施設には、 このポスターが貼ってあります。

お気軽にご相談下さい。



### 当院には32名のコーディネーターがいます！！

今回は**管理栄養士**のご紹介をします♪



管理栄養士は現在1名で活動しております。  
肝臓病教室で食事をテーマにお話ししたり、  
啓発イベント時はフードモデルを用いて栄養についてお話をしています 🍴

肝疾患についてのお食事について  
お困りのことがあれば  
お声がけください。





# 計算してみよう！



スマホ・パソコン  
で簡単！



啓発用マスコット  
ポリィちゃん

肝臓の硬さを計算してみたい

このサイトで計算できますよ



FIB-4 index 計算サイト

この画面で 実際の数値を入力

FIB-4 indexの説明

結果が光る

高値だったら熊本大学病院肝疾患センターに相談してくださいね



アルコールはどれくらいが飲み過ぎになるのかな？  
適量ってどのくらい？

節度ある適度な飲酒量は**1日約20g**  
(2ドリンク) 以下とされています。



2ドリンクって、…わからん

自分は1回に何ドリンク飲んでいるのか簡単に計算できますよ！  
下のQRコードを読み込んで、  
↓↓やってみましょう↓↓



“AUDIT-C” というテストもあるので、ぜひ！

発行元

熊本大学病院 肝疾患センター (外来診療棟4階)  
肝疾患に関するご相談にお応えします。

☎096-372-1371 お気軽にお電話ください