

肝疾患センターだより

第2回 肝臓病・消化器病教室を開催しました。

この教室では、肝臓・消化器疾患に関するテーマで講習会を行っております。
第2回目は9/26に、『肥満』をテーマに「脂肪肝」「逆流性食道炎」「肥満に対する食事療法」のお話がありました。

その中でも皆様が特に興味をもたれた「肥満に対する食事療法」を少しご紹介します。
ぜひチェックして、自分に合った食事量を守り、体重を管理しながら食事を楽しみましょう！

今日から実行！ 自分の食事ルールを作りましょう！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 腹八分に食べる | <input type="checkbox"/> 1日3食食べる |
| <input type="checkbox"/> 野菜から先に食べる | <input type="checkbox"/> 間食に菓子やジュースを控える |
| <input type="checkbox"/> 炭水化物の重ね食いをやめる(ごはんや麺類など) | <input type="checkbox"/> 揚げ物は週1日だけに |
| <input type="checkbox"/> 果物は1日に握りこぶしひとつ分まで | <input type="checkbox"/> 菓子パンや総菜パンを減らす |
| <input type="checkbox"/> 夜8時以降は食べない | <input type="checkbox"/> 小さめの食器を使う |
| <input type="checkbox"/> 菓子類の買い置きはしない | <input type="checkbox"/> 盛り付けはめいめい盛りで(大皿に盛らない) |
| <input type="checkbox"/> 空腹時に買い物をしない | <input type="checkbox"/> なりゆき食べをしない(空腹でないのに食べる) |

次回は・・・

1/23 (金) 午後2時～ 場所：東-12F 多目的ホール

テーマ アルコールと消化器の病気

- ・どれくらい飲んでいいの？
- ・本当に臍臓に悪いの？
- ・アルコールと食道がんの関係

各講義 20分程度です。
お気軽にお越しください♪

第2回目の様子



肝疾患センターのメンバーを紹介します！



福林 光太郎先生

肝疾患相談室長の福林と申します。肝疾患に関する相談を承っております。やさしく、わかりやすくをモットーに説明するよう心がけております。肝臓病について相談したいことがありましたら是非、当センターをご利用ください。



野村 真希

医療費助成の説明や、受付事務を行っております。たくさんの方に肝疾患に関する情報を知っていただきたく、この情報誌を作っています。ぜひ手にとって見てください♪

発行

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

まずは電話にてご予約を承ります。

お気軽にお電話ください。