

肝臓病

の在宅療養



新潟大学名誉教授 市田文弘／監修

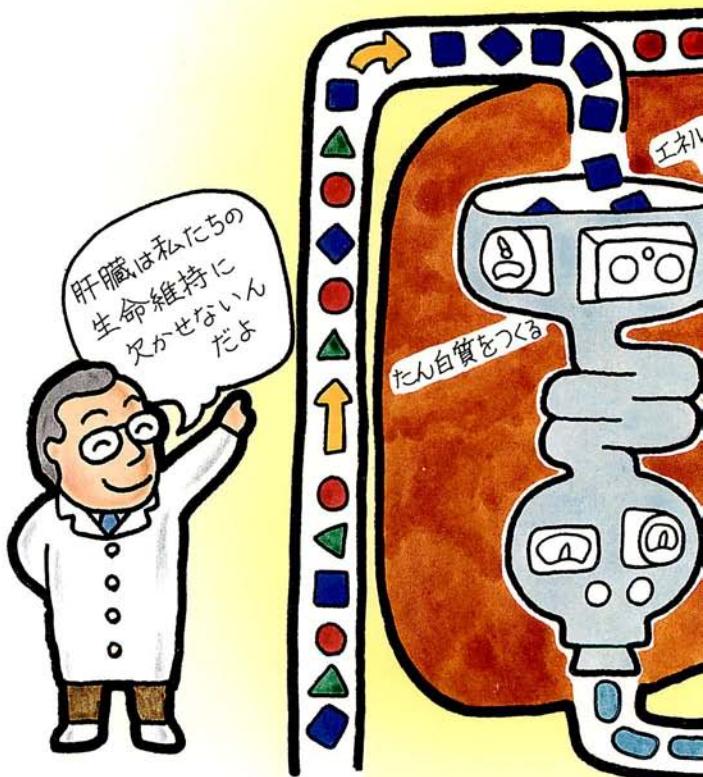
富山医科薬科大学医学部第三内科教授
渡辺明治／著

I

肝臓は体内的生化学「ワントピアート

●体内で 最も大きな臓器・肝臓

肝臓は腹部上方のやや右よりにあり、体内臓器の中で最も大きな臓器です。脳の重さが約1300g、1日に10万回も鼓動して、体内に血液を送る心臓にいたってはおよそ300gしかありません。これに対して、私たちがあまりその働きを知らない肝臓は、成人男子で1200～1500g、女性で1100～1400gもあり、体重の1/40～1/50を占めています。

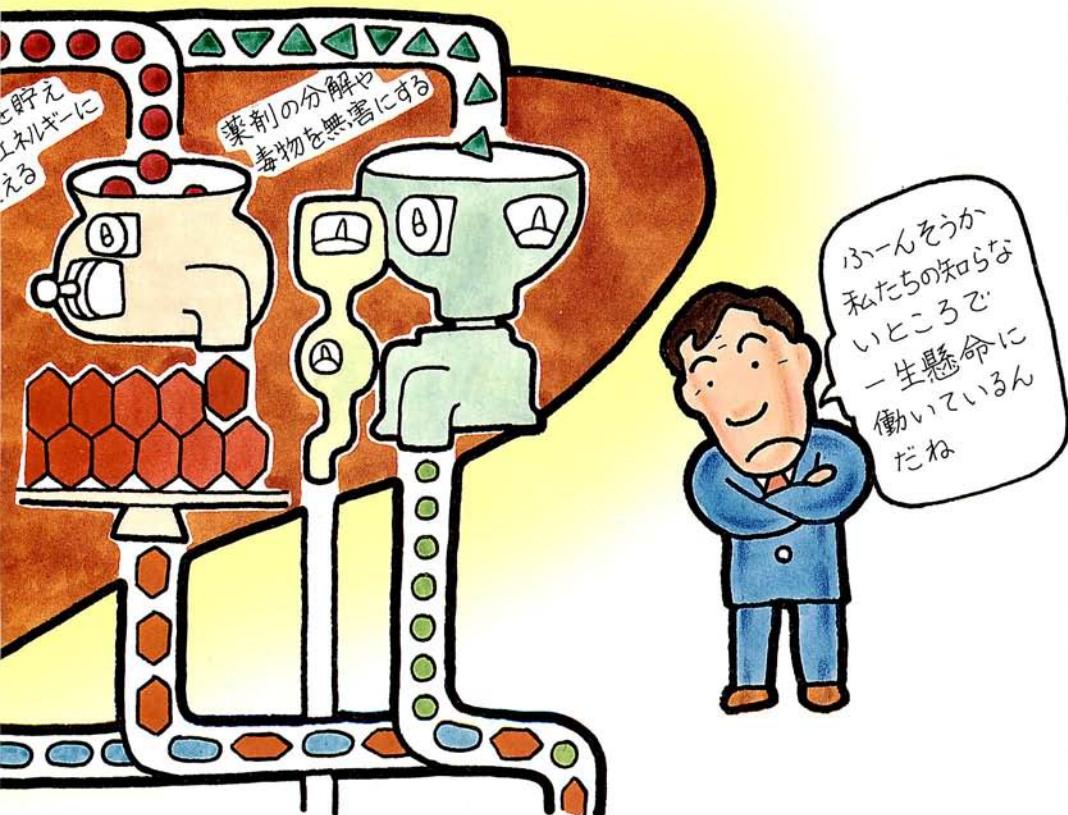


●化学工場をもつヒトのからだ

肝臓は大きな臓器ですが、病気にもならない限り、私たちはその存在を気にもとめません。

肝臓は、食べ物から体に必要なたん白質をつくったり、エネルギーを貯えたり、またエネルギーに変えたりしているのです。また、外から入ってきた薬

剤を分解したり毒物を無害なものに変える働きもしています。この他、ビタミン類や各種ホルモンとも関係が深く、さながら化学工場のような働きをしています。つまり肝臓は私たちの意識しないところで、生命維持に欠かせない役割を担っているのです。



肝臓病は一連の病気です。

●肝臓病には ウイルスによるものと 酷使によるものがある

肝臓は通常、全能力の1/5程度で働いており、また肝臓の60~75%を切りとつても1~2カ月後には再生して機能を回復することが知られています。

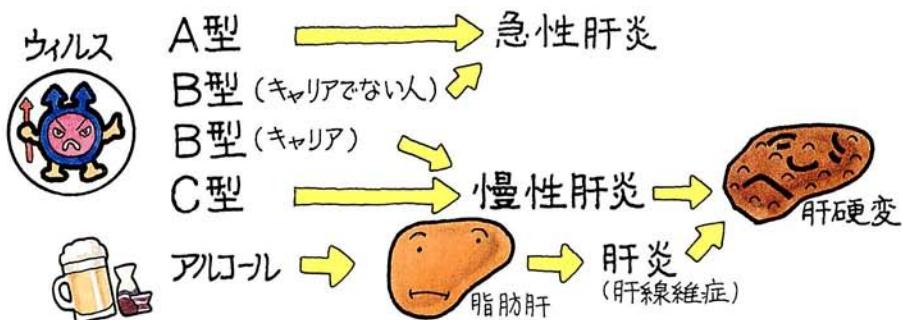
しかし、ウイルスなどにあかされたり、大量のアルコール、薬剤などの処理に追われてあまりに無理がかかると、病気になってしまいます。肝臓病も細かく分ければいろいろありますが、主なものとしては、ウイルス肝炎、アルコール・薬剤性肝障害、肝硬変などがあげられます。



●いきなり肝硬変になるわけではない

ウイルス肝炎のうち、A型肝炎ウイルスによるものは、慢性化しないで良くなります。一方B型肝炎ウイルスのキャリア(陽性の人)とC型肝炎ウイルスによるものは、急性肝炎を経て、一部の人は慢性肝炎と続き、肝硬変になってしまうことがあります。肝硬変は、

肝臓が硬い線維のかたまりになり、肝臓本来の働きが低下してしまう病気です。アルコールによる肝障害も、最初肝臓に脂肪がたまるアルコール性脂肪肝となり、さらにお酒を飲み続けるとアルコール性肝硬変になることがあります。



●肝硬変も養生しだい

ひとくちに肝硬変と言っても、その程度はさまざまですが、一般には大きく2つに分けられます。1つは、肝臓の機能が何とか発揮できている状態(代償期、または安定期)のもので、症状もあまりありません。他方は、かなり進行して、肝臓の機能がほとんど果たせず、さまざまな症状が現れてきた状

態のもので、この状態を非代償期、進行期または肝不全といいます。

したがって肝硬変では、安定期から肝不全へ移行しないようにすることが大切で、そのためには薬物療法とともに、バランスのとれた食事と上手に休養をとることが重要で、肝硬変も養生しだいなのです。

★肝硬変も軽症から重症まで



沈黙の臓器がものを言つとき

●少ない自覚症状、 あっても過労や夏バテの せいにしがち

肝臓は「沈黙の臓器」といわれるよう^に、かなりのダメージを受けてもほとんどの症状らしい症状を現しません。たとえあつたとしても、全身がだるい、食欲がない、吐き気、おなかがはる、熱っぽい、尿の色が濃くなるといった漠然とした症状なので、過労や夏バテ、かぜなどのせいにしがちです。この他注意してみれば、油っこい食べ物が食べられなくなる、お酒に弱くなる、顔色が悪くなる、手のひらが赤くなる、体に赤い斑点が出るなどの症状がみられることがあります。

★全身がだるく
食欲がない



★吐き気



★おなかがはる



★体に赤い斑点が出る



★男性の乳が大きくなる
(女性化乳房)

★手のひらが赤くなる





こうした肝臓病の特徴は肝硬変でも同じ。安定期の肝硬変では、しばしば自覚症状がみられないことがあります。ところが、肝不全になると、皮膚や白目が黄色くなる(黄疸)、お腹に水がたまる(腹水)、尿の量が少くなる(乏尿)、

出血しやすくなる(出血傾向)、手が震えたり睡眠のリズムが昼夜逆転する(肝性脳症)、食道の血管が太くなる(食道靜脈瘤)、便が黒くなる(下血)といったような症状が出る確率が高くなります。

●安定期を持続させるための生活管理のポイントは…

肝硬変では、安定期をできるだけ長く続けることが大切です。この時期は、肝臓の機能が明らかに低下しているとはいっても、普通の日常生活に近い状態に耐えられるだけの機能は残していますから、肝臓に負担をかけない生活と、肝臓への栄養補給を積極的に押し進める食事が大切です。

具体的にいうと食後の安静(1時間まで)、バランスのとれた食事とムラ食いをなくすることです。適度の安静は肝臓の血液量を増やします。とくに食事療法は肝硬変ではたいへん重要です。

障害された肝細胞を修復・再生するためにはたん白質やビタミンの豊富な食事を心がけ、バランスのとれた食生活を送ることが非常に大切になってくるのです。

★適度の安静とバランスのとれた食事



慢性肝不全の徴候を どうやって見分けるか

●肝性脳症は 重症化の警告サイン

前にも述べたように肝硬変が安定期から肝不全に移行すると、いろいろな症状が出てきます。その中で最も重要なのが肝性脳症。肝性脳症は血液中のアンモニアなどが上昇し、脳があかされるために起こる症状で、この出現は肝不全状態に入ったことを意味します。ひとくちに肝性脳症といつても、意識障害の程度はごく軽いものから昏睡までさまざまあり、気づかれぬまま発症していることもあります。

軽症の肝性脳症



●肝性脳症は家族が発見する場合が多い

肝硬変の患者さんが肝性脳症に陥っても、ときに気づかないまま重症化してしまうケースがあります。それは、よほど注意していないと、日頃の様子との違いに気づかないことがあるからです。

軽症の肝性脳症では、夜起きて昼間眠る、口数が多くなる、落着きがなくな

る、何事にも注意力を長く持ち続けられなくなる、いつもより刺激に敏感になり、感情が不安定で動搖しやすいといった精神症状が出ますが、これらの症状は、家族の人が注意していなければ気がつきません。後になって「あのときがそうだったのか」という程度の症状しか最初は現れないのです。

★感情不安定



★昏睡状態



重症になると……

肝性脳症では、 どういった治療が必要か

●誘因を探し、それを 除去することが第1

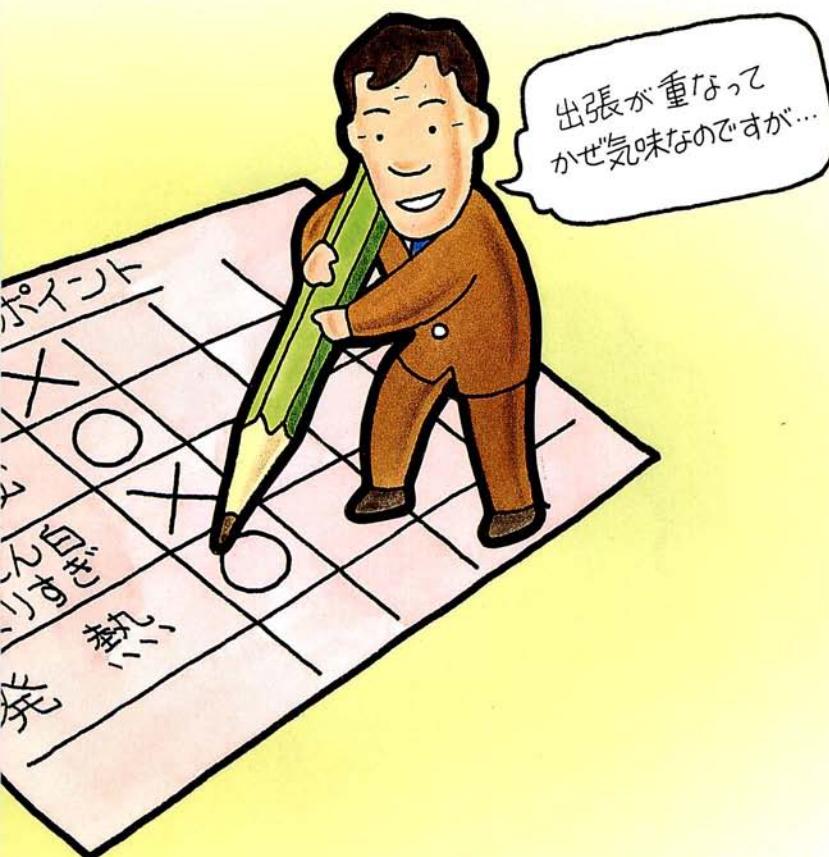
肝性脳症では、大多数に肝性脳症を引き起こすような誘因があります。したがって、その誘因を探し、除去しなければなりません。

とくに、便秘や下痢、黒色便の有無、利尿剤・鎮痛剤の使用についてチェックし、食事たん白のとり過ぎや感染症にも注意が必要です。



一般に肝臓病の人は、たん白質やビタミンの豊富なバランスのとれた食事が必要ですが、逆に肝不全の人では、あまりたん白質を多くとり過ぎると、肝臓の機能低下により、腸管内でたくさん発生するアンモニアの解毒がうまくできなくなります。アンモニアは血液によって脳まで運ばれ、脳の機能を障害して肝性脳症の原因となります。また肝臓の機能が低下すると、血液や脳の中のアミノ酸のバランスが崩れ、こ

れも肝性脳症の一因となります。医師は、アミノ酸のバランスを元に戻したり、またアンモニアを下げるため薬物療法を行います。最近、アンモニアを増やさずにたん白質を安全に補充する薬が開発されました。指示どおりに薬を服用することはもちろんのこと、医師の指示に従って、バランスのとれた食事をとり、必要な休養をとつて肝臓をいたわることもたいへん重要です。



日常生活では、
どんなことに注意すればよいか

●食後の安静を

肝不全ならもちろんのこと、安定期の肝硬変患者さんにもまず守っていただきたいのは、食後1時間程度の安静(横になる)で、肝臓を休めることです。

安静にしていれば、肝臓に十分な血液が流れ、酸素や栄養を補給できます。

といって、安定期の患者さんが1日中寝ているのも良くありません。

★食後に1時間くらいの安静



●バランスのとれた食事を

肝臓病の人にとって食事療法は非常に重要です。症状に応じて、たん白質を多めにとったほうがよい場合も、あるいは逆に肝性脳症のときのように抑えたほうがよい場合もあります。またエネルギー量も、患者さんの体格や運動量によって差があります。また皮膚や白目が黄色い症状が出た場合を除いては、脂肪を必要以上に制限するのは好

ましくありません。必須脂肪酸の豊富な植物油や魚油は普通にとってかまいません。また運動の制限は便秘をもたらし、便秘は食欲減退につながるだけでなく、肝性脳症の大きな誘因にもなりますから、便秘対策は重要です。野菜やくだもの、とくに柑橘類を多くとり、便通をよくするよう心がけてください。

★バランスのとれた食事

★便秘は大敵



●規則正しい生活で、適度な運動も

夜は早く寝るようにし、前日の疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。

軽い運動でも翌日に疲れを残すなら控えなければなりません。さらに、数日にわたる長期間の旅行も慣れない旅先の疲れが翌日に持ち越しやすいので、あまり薦められません。

安静が過ぎると足の筋肉が減ってしまいます。弱った肝臓の働きを補佐する

筋肉を衰えさせないためにも適度な運動が必要です。

そのほかに車の運転など、日常生活で気をつけたい点もあり、気づいた点をいつでも気軽に相談できるよう、日頃から医師とのコミュニケーションをよく保っておくことが大切といえます。医師と相談しながら積極的に治療に取り組んで下さい。



●次回来院前日に記入の上、持参して下さい。

日常生活でのチェックポイント

名 前

月 日

体重(kg)	増 加	変わらず	減 少
お 薬	きちんと飲んでいる	時々忘れる	よく忘れる
食 慎	あ る	あまりない	な い
尿の出方	多 い	普 通	少 ない
便	性 状	便 秘	正 常
	排便回数	2~3日に1回	1日1回
	色	黒っぽい	普 通
疲 労 感	だるい	少しだるい	だるくない
睡 眠	よく眠れる	あまりよく眠れない	
体のむくみ	あ る	少しある	な い
記憶力	減退している	少し減退	変化なし
ふらつき・めまい	よくある	時々	な い
手の振え	ない ある (前よりよくなつた)	↓ 変化なし	ひどくなつた)

●次回来院前日に記入の上、持参して下さい。

日常生活でのチェックポイント

名 前

月 日

体重(kg)	増 加	変わらず	減 少
お 薬	きちんと飲んでいる	時々忘れる	よく忘れる
食 慎	あ る	あまりない	な い
尿の出方	多 い	普 通	少 ない
便	性 状	便 秘	正 常
	排便回数	2~3日に1回	1日1回
	色	黒っぽい	普 通
疲 労 感	だるい	少しだるい	だるくない
睡 眠	よく眠れる	あまりよく眠れない	
体のむくみ	あ る	少しある	な い
記憶力	減退している	少し減退	変化なし
ふらつき・めまい	よくある	時々	な い
手の振え	ない	ある ↓ (前よりよくなつた)	変化なし ひどくなつた)

●次回来院前日に記入の上、持参して下さい。

日常生活でのチェックポイント

名 前

月 日

体重(kg)		増 加	変わらず	減 少
お 薬		きちんと飲んでいる	時々忘れる	よく忘れる
食 欲		あ る	あまりない	な い
尿の出方		多 い	普 通	少 ない
便	性 状	便 秘	正 常	下 痢
	排便回数	2~3日に1回	1日1回	1日2~3回以上
	色	黒っぽい	普 通	血が混じっている
疲 労 感		だるい	少しだるい	だるくない
睡 眠		よく眠れる	あまりよく眠れない	
体のむくみ		あ る	少しある	な い
記憶力		減退している	少し減退	変化なし
ふらつき・めまい		よくある	時々	な い
手の振え	ない ある	(前よりよくなつた) ↓ (変化なし ひどくなつた)		

●次回来院前日に記入の上、持参して下さい。

日常生活でのチェックポイント

名 前

月 日

体重(kg)	増 加	変わらず	減 少
お 菓	きちんと飲んでいる	時々忘れる	よく忘れる
食 欲	あ る	あまりない	な い
尿の出方	多 い	普 通	少 ない
便	性 状	便 秘	正 常
	排便回数	2~3日に1回	1日1回
	色	黒っぽい	普 通
疲 労 感	だるい	少しだるい	だるくない
睡 眠	よく眠れる	あまりよく眠れない	
体のむくみ	あ る	少しある	な い
記憶力	減退している	少し減退	変化なし
ふらつき・めまい	よくある	時々	な い
手の振え	ない ある (前よりよくなつた) ↓	変化なし	ひどくなつた)



大塚製薬株式会社

東京都千代田区神田司町2-9

1993年9月作成
EN11093I01
(29)DI