

V 日常生活の注意点

慢性肝炎の場合

1 食事

B型肝炎、C型肝炎の方は、一般的なバランスの良い食事をすれば十分です。現代の日本人の一般的な食事であれば、特にタンパク質を増やしたりする必要はありません。（戦後しばらくは肝炎には高タンパク食が必要と言われていました。）

日常の食生活については、厚生労働省の食事バランスガイドやひろしま版食事バランスガイドを参考にしてください。

!! 注意 !!

肝臓の中に余分な鉄分があると、肝炎の進行は早まります。

特にC型肝炎の方は、過剰な鉄分が肝炎の進行を早めることがよく知られています。

そこで、レバー、黄緑色野菜、乳製品、シジミなどの貝類の摂取は控えるべきでしょう。月に1~2回、血液を200~400mL抜くだけの治療（瀉血）も有効な場合があります。

2 飲酒

アルコールは肝炎の進行を明らかに早めることが知られており、**断酒が基本**です。休肝日を作っても、他の日にたくさん飲んだら全く意味が無いのです。肝炎の進行が軽い方でも基本は断酒ですが、少し飲んでも良いかどうかは主治医の先生とよく相談してください。

3 運動

運動は特に制限はありません。日頃から体を鍛え、筋肉量を落とさないようにしましょう。肝炎情報センターのホームページで紹介されている「肝炎体操」も参考にしてください。

肝硬変の場合

1 食事

症状のない初期の肝硬変（代償性肝硬変）の方は、慢性肝炎の方と同じようにバランスの良い食事をしましょう。

症状のある肝硬変（非代償性肝硬変）の方は、症状に合わせて食事を制限する必要があります。

（１）腹水のある方

塩分制限が最も重要です。日本人の一般的な塩分摂取量は1日10gですが、腹水のある方は1日6gを守りましょう。塩分を取り過ぎるとどうしてもものどが渇いて、余分な水分を取ることになります。腹水には水分制限よりも塩分制限です。

（２）肝性脳症のある方（アンモニアの高い方）

肝性脳症はアンモニアを肝臓で分解できない方に起きる症状ですが、アンモニアの元はタンパク質です。入院中にタンパク制限食で肝性脳症が改善した方が、退院してすぐに焼き肉をたくさん食べて、肝性脳症で再入院することはしばしばあります。日頃からタンパク制限をして肝性脳症を予防しましょう。

!! 注意 !!

生食（特に生魚）は厳禁

肝硬変（特に非代償性肝硬変）の方は生ものを食べないようにしましょう。必ず火を通したものを摂るようにして下さい。特に刺身や寿司など生魚は危険です。特に夏の間はビブリオ・バルニフィカス（別名 人食いバクテリア）という菌が魚介類にあり、免疫力の落ちた肝硬変の方がこれを食べると、24時間以内に発熱、壊死性筋膜炎（下肢の皮膚の下、筋膜などが急激に腫れる）、敗血症など死に至る場合があるので、**絶対に生食はしてはいけません。**

2 飲酒

肝硬変の方は、**飲酒は厳禁**です。

飲酒をすると、次のような問題が起こるためです。

- 肝炎、肝硬変のさらなる進行
- 食道静脈瘤の悪化、静脈瘤破裂の可能性
- 感染症にかかりやすくなる
- 肝臓に鉄がたまりやすくなる



3 運動

軽度の肝硬変の方は、特に運動制限はありません。肝臓で分解できないアンモニアは筋肉で分解されるため、適度の筋肉量の維持が重要です。そのためにも適度な運動をすることが重要です。

非代償性肝硬変の方は、運動にもある程度制限が必要となります。基本は散歩で、疲れな程度の散歩をしましょう。（ただし、個人差が激しいので、その人に合わせた運動が必要です。）

4 その他

(1) 内出血

肝硬変の患者さんは、肝臓の働きが悪いため、血管を保護したり出血した血を固めたりするタンパク質（プロトロンビンなど）が不足し、血小板も減ってきます。そのため、テーブルの角で軽くぶつただけで、内出血を起こすことがあります。血小板やプロトロンビンは簡単には増えないので、ぶつけないよう各自で気をつけましょう。

(2) かゆみ

皮膚の乾燥や黄疸で体がかゆい時、どうしても体を掻きたくなりますが、ひっかき傷から細菌感染を起こし、蜂窩織炎（ほうかしきえん）や壊死性筋膜炎などの皮膚の感染症で重篤な症状を惹き起こす方もいます。ひっかき傷を作らないように、皮膚は掻かないようにしましょう。