

肝臓病と薬

薬と生活の関わり

日常生活の注意点

1) 十分な「休息」を

立ち上がっただけで肝臓に流れる血液は、約30%も減ってしまいます。食後横になることによって、肝臓を流れる血液量をあまり減らさず肝臓の機能を助けることとなります。食後30分～1時間は、横になるようにしましょう。

2) 過激な運動はさけましょう

過激な運動は肝臓に負担をかけるので、肝臓病の人は避けなければなりません。しかし、適度な運動は血流をよくし、脂肪肝になるのを防ぎます。

3) アルコールは禁止

4) 規則正しい便通の習慣をつける

便秘をすると、腸の中に有害物質が発生し、肝臓に負担をかけることとなります。食物繊維を多くとり、水分も十分に補給することが必要です。

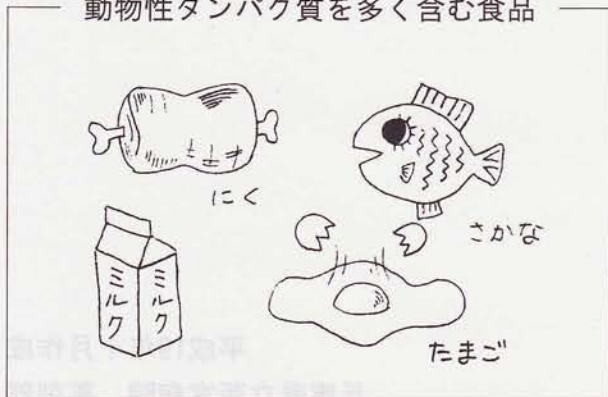
5) 入浴は控えめに

熱い湯に長い時間入ると、激しい運動をしたのと同じくらい体力が消耗してしまいます。入浴はぬるめの湯で、長湯をしないこと。

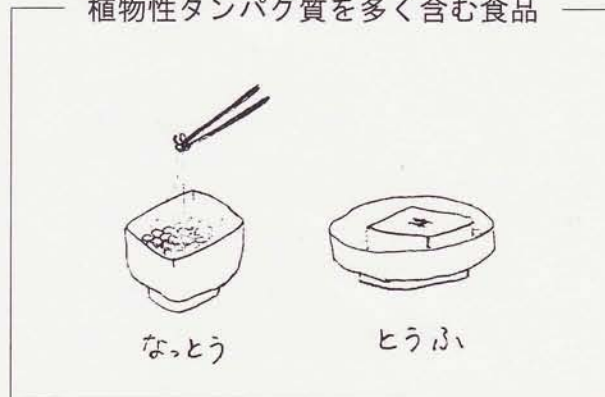
慢性肝炎と食事

1日三食を定期的にバランスよくとりましょう。肝細胞の再生を助けるタンパク質が大切です。動物性タンパク質と植物性タンパク質をバランスよくとりましょう。ビタミンも不足しがちなのでとるよう心がけてください。脂質は控えめに。

動物性タンパク質を多く含む食品



植物性タンパク質を多く含む食品



慢性肝炎と薬

グリチロン、強力ネオミノファーゲンC（グリチルリチン）

抗アレルギー作用、抗炎症作用、解毒作用などがありますといわれています。

ウルソ（ウルソデオキシコール酸）

肝臓の細胞を保護したり、胆汁の分泌を促します。

副腎皮質ホルモン

炎症を抑えたり免疫を抑制するなど、さまざまな働きがあります。副作用に注意が必要な薬であり、医師の指示どおり服用することが大切です。

インターフェロン

人細胞にウイルスが感染した時に放出されるタンパク質です。インターフェロンを投与すると細胞内で抗ウイルス作用のあるタンパクが産生され、肝炎ウイルスの増殖を抑えます。

漢方薬

炎症を抑えたり、免疫機能を調節する働きなどがありますといわれています。

ゼフィックス（ラミブジン）

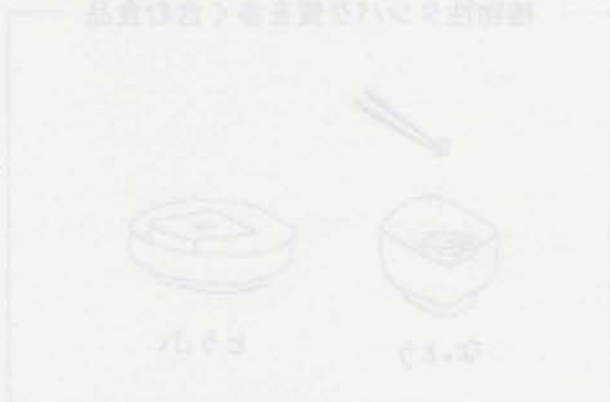
B型肝炎ウイルスの増殖を抑えます。必ず医師の指示通り服用して下さい。飲み忘れや勝手な服用の中止は肝炎を悪化させる恐れがあります。

レベトール（リバビリン）

インターフェロンと併用して、C型肝炎ウイルスの増殖を抑制して、ウイルス量を減らし肝機能を改善させます。

ワクチン

A型肝炎とB型肝炎のワクチンがあります。発症を予防します。



平成19年1月作成
兵庫県立西宮病院 薬剤部