

2022.3.5

令和3年度肝炎情報センター主催

肝疾患相談・支援センター関係者向け研修会

「コロナ禍から学んだ・悩んだ肝Co活動を話そう！」

コロナ禍における 院内外の肝臓病教室開催

徳島大学病院
肝疾患相談室
立木佐知子

背景

- 平成28年度 院内肝臓病教室 再開
- 平成28年度 企業・自治体等を対象とした
出張肝臓病教室の開催開始
- 平成30年度 出張肝臓病教室の際肝炎ウイルス検査も実施
- 令和2年度 新型コロナウイルス感染症の
感染状況により開催方法を変更し実施

コロナ禍での活動は 様々な問題が...

問題点・課題と対策

参集出来ない

- ・ 講座内容をホームページで動画配信

対象者が限定

- ・ 高齢者や動画を見られなかった方のために紙面を発行

やはり 直接伝えたい

- ・ 感染対策を講じての会場開催
- ・ WEB開催

院内肝臓病教室（動画配信）

令和元年迄

- 教室の様子を録画し
肝疾患相談室ホームページで公開

- 動画再生回数

	ユーザー数
脂肪肝・アルコール性肝炎について	24
脂肪肝の運動療法	31
脂肪肝の食事について	19

令和2年度

- 動画撮影しホームページで公開
- 過去の参加者には視聴方法などを記載し郵送
- 外来、病院掲示板でのポスターで開催、視聴方法を案内

- 動画再生回数

	再生回数
脂肪肝 アルコール性肝炎	142
エコーで見る肝臓病	271
脂肪肝・アルコール性脂肪肝の食事療法	137

メリット: 何度も見直すことができる

問題点: 高齢者はアクセスが難しい

アンケート回答率が低い

院内肝臓病教室（紙面開催）

案内

- ・ 外来、病棟、各診療科、肝炎医療Coや各拠点病院に配布
- ・ 希望者には郵送

工夫

- ・ 限られたスペースでの効果的な情報提供
- ・ 運動療法は動画を作成しスマホなどで視聴可能に

成果

- ・ 院内での認知度UP?
- ・ 協力いただいた薬剤師や理学療法士などの所属部署での活動に対する理解が深まった

「肝臓病教室」

リハビリテーション部 理学療法士
古本 太希 友成 健 鎌田 基夢

脂肪肝と運動の関係

肝臓に脂肪が多くなった状態を脂肪肝といいます。この脂肪肝には、アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝の2つの種類があります。非アルコール性脂肪肝性疾患は生活習慣病を発端とする肝臓病であり、特に内臓肥満が主病因とされています。そのため、食事と運動による体重減少が第一の治療となります。食事・運動療法で体重の7%が減少すれば非アルコール性脂肪肝は改善すると科学的な根拠もあります。脂肪肝を改善するためには運動を日常生活の一部として取り入れることが大切です。

運動の効果

- **体重減少**
運動は脂肪やグリコーゲンを燃焼することで過剰に摂取したエネルギーを消費し、体重を減少させます。
- **筋肉量の増加と代謝向上**
長期的な運動によって筋肉量が増加し、基礎代謝を高めます。脂肪肝の改善には筋肉量を増やし脂肪の燃焼効率を高めることが大切です。

運動の種類と強度

【レジスタンス運動】

- **種類** 自重トレーニング
マシントレーニング
- **強度** 10～12回連続で行える程度
1日3～5セット

【有酸素運動】

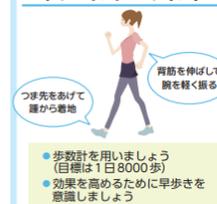
- **種類** ウォーキング・水泳・サイクリング・エアロビクス
- **強度** 自覚的にややきつ程度
(少し汗をかき、会話ができる程度)
1週間の合計で150～300分以上
(1日30分以上)

運動における注意点

- 注意点は次のとおりです。
- 血圧を急激に上げる運動
(息を運動は避ける)
 - 血糖のコントロールが悪いとき
 - 心血管疾患のある方、そのリスクが高い方
 - 整形外科疾患がある方
(変形性関節疾患・腰痛など)

有酸素運動

ウォーキングのポイント



- 歩数計を使いましょう
(目標は1日8000歩)
- 効果を高めるために早歩きを意識しましょう

レジスタンス運動

ゆっくりスクワット



- 3～5秒かけてゆっくりと腰を落とします
- 太ももに力が入るのを意識しましょう

目標 10回

カーフレイズ



- かかととはできるだけ高くあげます
- ふくらはぎに力が入るのを意識しましょう

目標 20回

こちらより運動療法の動画を視聴することができます



企業を対象とした出張肝臓病教室 (対面)

工夫

- ・ 医療従事者と感染対策に対する認知フレームの相違を解消できるよう配慮
- ・ 感染対策の徹底
- ・ 事前の案内

成果

- ・ 双方安心感をもって参加できた
- ・ ダイレクな反応にモチベーションアップ
- ・ 個別相談の対応
- ・ 企業の衛生管理に対する考えや困りごとがわかった

課題

- ・ 開催準備作業の増加
- ・ 開催後もフォローアップが必要



企業を対象とした出張肝臓病教室 (WEB)

案内

- ・ 会場開催に加えWEBでも開催可能であることを案内

問題・課題

- ・ 反応がわかりにくい
- ・ クイズ、運動療法など実施しにくい
- ・ 肝炎ウイルス検査は実施不可能

感想

- ・ 企業でもWEB会議としているところも多く、受け入れられやすかった
- ・ 企業側の環境が整っていれば開催はスムーズ
- ・ 資材の事前郵送など、効果的な開催には 事前準備も必要

肝炎ウイルス検査の説明

B型肝炎ウイルス
HBs抗原が陽性(+)→
B型肝炎ウイルスに感染している可能性が高いです。

C型肝炎ウイルス
HCV抗体が陽性(+)→
C型肝炎ウイルスに感染している可能性があります。

この場合、さらなる検査、そして場合によっては治療が必要です。



コロナ禍での活動を通して

- **当院が心掛けたこと**

やめる理由ではなく、できる方法を考える

トライしてみれば新たな課題や方法がみえる

- **今後は**

対象や目的に応じ開催方法を選択

- **残された課題**

動画配信、紙面開催は成果（反応）がわかりにくい

WEB研修の双方向コミュニケーション