

平成22年度第2回都道府県肝疾患診療連携拠点病院間連絡協議会
平成23年1月21日 於 国際医療協力研修センター

肝臓病教室のすすめ

肝臓病教室の立ち上げと運営のノウハウ

香川県立中央病院
内科
高口浩一

肝臓病教室を

開催したいけどいそがしい。
資料等を作る暇がない。
どうやっていいのかわからない。
手伝ってくれる人がいない。
等々の理由ではじめられないという
先生方が多いのではという観点から
できたカンファレンス

肝臓病患者指導カンファレンス

(1)肝臓病教室開催の目的

- 肝臓病教室の最も重要な目的は、患者さんのQOLを高めることです。
- 病気の完治の可能性のお話をしたり、完治が難しいとしても、そのなかで患者さんにより高いQOLを維持するためには、いかに生活をすごしたらよいかを伝える必要があります。

(2)肝臓病教室が果たす役割について

- 肝臓病教室を行なうことによって、医師は何をすべきなのか、患者さんは医師に何を望んでいるかを知ることができます。
- これはふだんの診療では得られないものです。そこに、医師と患者さんの病気に対する一体感も生まれてきます。
- また、肝臓病教室に出席している患者さんは、診療の時に検査などに関して詳しく説明しなくても理解していただけます。
- 患者さんにとってのメリットは、病気の情報を知ることにより、病気に対する不安感が取り除かれ、QOLの高い生活ができることです。

(2)肝臓病教室が果たす役割について

- 特に、肝生検、上部内視鏡検査などの検査や、ペグインターフェロン治療、肝臓に対する肝動脈塞栓術(TAE)、肝切除術、RFAなどの治療に関しては、患者さんの体験談を聞くことにより、不安を軽減することができるようになります。
- また、こうした活動は病院に対する信頼性を深め、患者サービスの向上にもつながります。

(3)肝臓病教室が患者の予後に及ぼす影響について

- 乳がんでは、集団教育により予後が改善したという報告があります。
- 肝臓教室に関しては、予後に関する報告はありませんが、実際に余命半年と言われた患者さんが4年間、ゴルフを楽しみ、元気に生活したという患者さんもおられます。
- 慢性疾患の場合は、いかにQOLを向上させて生活できるかが重要だと思います。

(4)肝臓病を成功させるための のポイント

- 最も大切なのは、患者さんの気持ちを明るくさせるような情報の伝え方をすることです。
- 患者さんの説明には、専門用語を交えても、その都度説明を付け加えながら、相手にわかる言葉で話すことが大切です。

(4)肝臓病教室を成功させるためのポイント

- 肝臓病教室は、患者さんのQOLの向上が目的ですが、QOLは身体、心理、社会、スピリチュアル(実存)の4つの面から捉えられます。患者さんのライフスタイルによりQOLの意味は異なります。
- また、それぞれの地域にそれぞれの文化があります。これらを考慮して、それぞれの病院あるいは地域に根ざした肝臓病教室を作り上げていく必要があります。

患者指導をよりよくするための研究会

肝疾患
患者指導研究会
(全国)

- 米国における患者教育の実態
- 肝臓病教室の立ち上げ方
- 肝臓病教室の現状と問題点

肝疾患
アドバイザー
カンファレンス
(関西)

- 肝臓病教室の実態
- 肝臓病教室の現状と問題点

第2回肝疾患患者指導研究会

2004/11/13

グループディスカッション

タイトル：肝臓病教室の現状および問題点と課題・解決策

医師

- ・医師間の意見の違い
- ・保険点数化
- ・アウトカムの評価
- ・広報をどうするか

栄養士

- ・マンパワー不足
- ・施設の理解
- ・栄養指導が増える？
- ・集団指導料がとれる

看護師

- ・患者からの反応から学べる
- ・ライフサポーターとしての役割を見出せる？
- ・司会をして話を引きだせる

四国肝疾患患者指導カンファレンス

- 第1回は 平成20年 3月に開催
- 第2回は 平成21年 4月4日
- 第3回は 平成22年 4月3日
- 第4回は 平成23年 2月3日

患者さんへの情報提供の実際



香川県立中央病院での肝臓病教室

- 1996年ごろより、栄養教室として、糖尿病、高血圧、胃切除後食等と同じように、栄養士さんと医師が年3回程度行っていた。
- 2003年ごろより肝臓病教室として、栄養士さんだけでなく、薬剤師、看護師さんの協力も得ながら、少しずつ内容を変更してきた。
- 2008-9年は8月、10月、12月、2月と4回
- 2010年度は 3回 9月 11月 3月の予定

香川県立中央病院での肝臓病教室

2008-9年度実績

■ 1回目 8月 脂肪肝

医師、栄養士

■ 2回目 10月 慢性肝炎 肝細胞癌

講演会 医師 2名

■ 3回目 12月 肝硬変

医師、薬剤師、栄養士

■ 4回目 2月 C型慢性肝炎

医師 薬剤師 栄養士

香川県立中央病院での肝臓病教室

2010年度 実績予定

■ 1回目 9月 C型慢性肝炎

医師 栄養士 薬剤師

■ 2回目 11月 肝硬変(肝性脳症)

医師、薬剤師、看護師、栄養士

■ 3回目 3月 脂肪肝

医師 薬剤師 栄養士

香川県立中央病院での肝臓病教室

2010年度 実績予定

■ 1回目 9月 C型慢性肝炎

医師 栄養士 薬剤師

■ 2回目 11月 肝硬変(肝性脳症)

医師、薬剤師、看護師、栄養士

■ 3回目 3月 脂肪肝

医師 薬剤師 栄養士

情報提供のポイント

患者さんに理解しやすい方法

- 医師、薬剤師、栄養士がそれぞれの視点で情報提供する
- 一方的なもの（講義）よりは、患者さんも参加しやすいものに（クイズ形式など）する。
- 患者さんの生の声を聞いてもらう（ビデオインタビュー）
- 視覚に訴える（診察、検査風景の写真、ビデオや劇など）

医師からの話



肝硬変症とは

肝硬変症とは

肝臓に線維が多くなり、
肝臓が硬くなって正常な
機能を果たしにくい状態

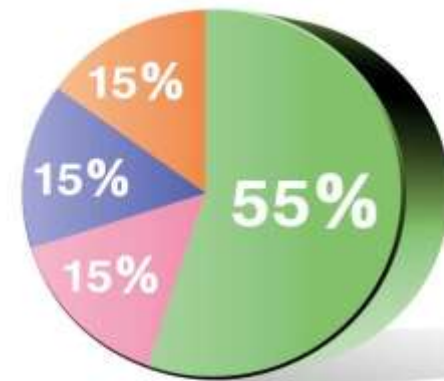
■代償期

肝硬変であるが、
その症状がない時期

■非代償期

黄疸，腹水，脳症など
の症状がある時期

原因



- C型肝炎ウイルス
- B型肝炎ウイルス
- 飲酒 (アルコール)
- その他

その他：自己免疫性肝炎，原発性胆汁性肝硬変，原発性硬化性肝硬変など

肝硬変症でみられる身体所見

全身所見	黄疸，貧血，全身性出血傾向
皮膚と四肢の所見	手掌紅斑(手のひらが赤い)，クモ状血管腫，色素沈着，体黄色斑，太鼓
腹部所見	，腹水，肝・
精神・神経所見	変化，羽ばたき振戦，手指振戦
その他	肝性口臭，女性化乳房，耳下腺の腫大，甲状腺腫，心雑音の聴取，胸水，



肝硬変の食事基本

- 栄養バランスのとれた食事が大切です。
- 朝、昼、夕の**3食を規則正しく**摂る。
- 脂肪は、質と量を考えて摂る。
- 高エネルギー食、高タンパク食とする食事内容は過去の常識でした。体格、生活活動、病態に合わせた**適正なエネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物の摂取量の把握が必要です。**

薬剤師からのお話



あなたのおくすりは
どんなおくすりですか？



今、飲んでいるお薬を
もう一度いっしょに
確認していきましょう。

入院時処方（肝硬変）

1234567-8

鈴木 花子 女 65歳

Rp 1. ウルソ錠(100mg) 3錠
1日3回 毎食後すぐ 7日間

⇒ 肝機能改善薬

Rp 2. ラシックス錠(40mg) 1錠
アルダクトンA錠(25mg) 1錠
1日1回 朝食後すぐ 7日間

⇒ 利尿薬

Rp 3. リーバクト顆粒 3包
1日3回 毎食後すぐ 7日間

⇒ アミノ酸製剤

Rp 4. カナマイシンカプセル 3カプセル
1日3回 毎食後すぐ 7日間

⇒ 肝性脳症予防薬
(抗生物質)

Rp 5. ポルトラック 3包
1日3回 毎食後すぐ 7日間

⇒ 肝性脳症予防薬

こんなおくすりありますか？



ダイアート



ウルソ錠



アルダクトンA錠



ラシックス錠



カナマイシンカプセル



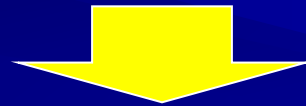
ポリミキシンB錠

アミノ酸製剤（分岐鎖アミノ酸製剤）



リーバクト

分岐鎖アミノ酸(BCAA)を補給することで
崩れたアミノ酸バランスを補正する



肝臓

たんぱく質の合成能力を改善

→ アルブミンの量の増加

筋肉

エネルギー補給

→ 筋肉の負担を軽減



飲み方（その2）

Rp. 5 アミノレバンEN

2包

1日2回

昼・寝る前

7日間

寝る前の服用は大切です！

夕食後から朝食までの

長い空腹時間を改善します。

食事と食事の間（食間）に
飲むように指示が出ることもあります



栄養士からのお話



便秘予防のための食事



便秘予防には

- 食事量の不足にも便秘の要因となる事もあるので食事は十分に摂る。
- 朝・昼・夕と主食は、必ず食べる。
- 食物繊維を十分に摂る。(1日20～25g必要)
- 腸内細菌の悪玉菌 < 善玉菌
善玉菌の(ビフィズス菌・乳酸菌)をふやす。



運動のすすめ

本来人間の健康は体を動かしているからこそ保つことができます。

寝てばかりいると体は弱り、使わない筋力は衰える一方です。

筋肉には肝臓が行っている糖質・アンモニア代謝を補う役割があるため肝臓にとって筋肉を維持することはとても大切なことなのです。



看護師からのお話



当院での看護師さんの指導

- 香川県立中央病院 北10回病棟（第③消化器病棟（肝臓病病棟） 43床
- 病棟の看護師さんが、肝性脳症の入院患者さんの再入院率が高いことに問題を持った。
- 看護師さんを中心に 小集団活動で 肝性脳症患者さんの再入院率を 下げるために活動を行った。
- そのときに作成した肝性脳症用の私の手帳の紹介を行った。

肝性脳症を予防しよう

～必ず守る 3 ポイント～

肝性脳症とは？

肝臓は体内の有毒物質を解毒する大切な働きを担っている



肝臓の機能が低下しすぎると有害なアンモニアを解毒できなくなる



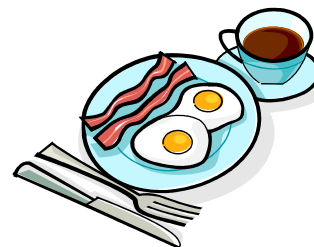
脳障害など命にかかわる『肝性脳症』を引き起こす

～肝性脳症の予防で大切なことは、以下の3つです～

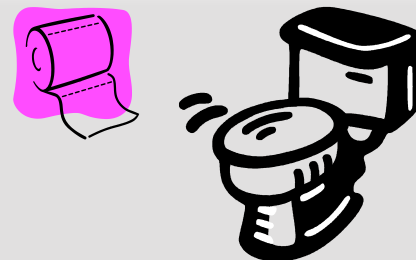
① 内服



② 食事



③ 排泄



①内服



- ・便通をよくし、アンモニアの産生を抑える
- ・アンモニアの吸収を抑える
- ・肝臓に必要なアミノ酸を補う
- ・アンモニアを産生する腸内細菌を殺す

下 剤



便通を良くする



マグミット



アンモニアを体内にたまりにくくする

プルゼニド

アミノ酸補充

アンモニア源を減らすためには低タンパク食でないといけませんが、肝硬変の患者さんではアミノ酸の量は健常人に比べて多く必要となります。

アンモニアを増やさずにアミノ酸を摂取するために、次に紹介する薬が必要となってきます。



アミノレバンEN



ヘパネD

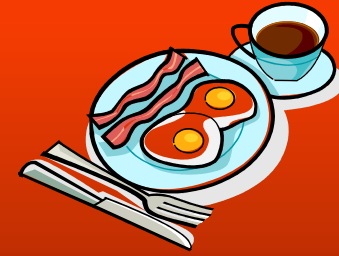


リーバクト

**肝臓病の薬は長期的に
飲むことに意味があります。
自己判断で中止しないよ
うにしましょう**

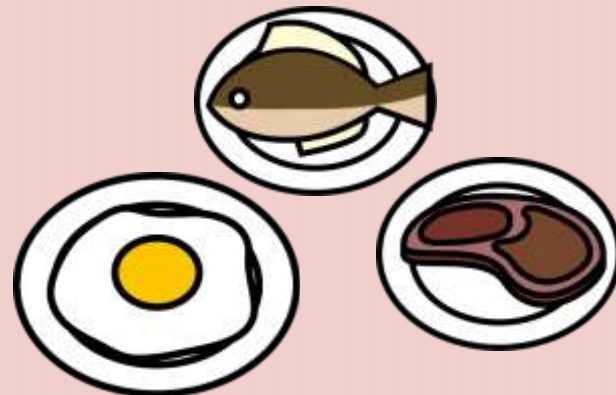


②食事

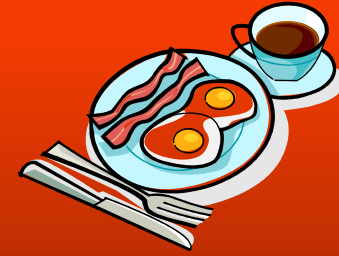


・バランスのよい食事で**高タンパク・高脂肪**の料理は控える

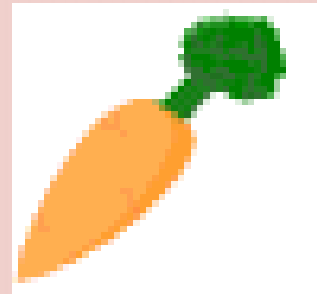
※主菜(肉・魚・卵・豆腐)を第一に減らす



②食事



・便秘を予防するために食物
繊維(野菜・海藻・キノコ)を摂
る



**家での食事量を普段より少なく
することで、少なからず肝性脳症
を予防することができます。
食事制限は守りましょう。**





高口医師



今日、便が出そうに
ないと思ったら、早め
に下剤を飲みましょう



私の手帳作成

- 肝性脳症パスの入院中に行う患者指導、退院時指導、外来での継続指導を行う目的に私の手帳を作成し 2010年1月に肝性脳症患者さん指導用の私の手帳を作成した。
- 2010年2月より運用を開始し、現在までに60以上の肝性脳症患者さんおよび入院時にアンモニア値の60以上の肝性脳症予備患者さんに指導を開始した。

肝臓病教室

とりあえずやってみる

- ・（やっている施設の見学）
 - ・ タイトルと会場、メンバーを決めて、ポスターを作る
 - ・ ポスターを配る
- あとには引けなくする

教室の効果は？

- ・ スタッフの勉強になり、またスタッフ間の連携の向上
- ・ 患者さん同士の連帯感が生まれる（自分だけじゃない）
- ・ 患者さんの知識や医療効率の向上（？）

やったという自己満足で終わらず
アウトカム評価がこれからの課題

病態栄養教室開催のご案内

肝臓病教室

気軽に参加できますので、ぜひお越しください。お待ちしております。

日・時 □平成22年11月30日（火曜日）

10:00～12:00

場・所 □香川県立中央病院・南館10階会議室

参加費 □保険医療対象になります。

対・象 □患者・患者に同伴する家族

内□容□講話「肝硬変の診断と治療」

..... 内科主任部長 □ □ □ 高口浩一 □

□ □ □ □ 講話「肝硬変のお薬について」

□ □ □ □ □ □ □ □ 薬剤師 □ □ □ □ □ □ 中島弘毅

□ □ □ □ □ 講話「肝硬変の食事」

□ □ □ □ □ □ □ □ 管理栄養士 □ □ □ □ 明石美千代 □

..... 講話「肝性脳症を予防するための

私の手帳について」

□ □ □ □ □ □ □ □ 北10病棟看護師長 □ 湯谷絹子

参加申し込み(締め切り11月25日木曜日)・お問い合わせは

看護師(内科外来・各病棟)・管理栄養士まで

TEL (087) 835-2222 内線313 栄養科 担当 明石

準備の都合上、事前の参加申し込みをお願いしています。

□ 外来の方は、当日来院の際、再来受付機を過ぎてから会場にお越し下さい。

完全予約制 当日も可能
家族も参加可能
保険診療
集団栄養指導料 80点