肝炎患者会設立支援により得られたもの

香川県立中央病院
高口浩一

香川県立中央病院　肝臓病患者会

- 平成24年2月11日　　発足
- 平成26年12月現在　会員数43名
  役員数8名
  （会長1名、副会長1名、事務局長1名、
  監査1名、運営委員4名）
- 事務局　　肝炎相談支援センター
- 役員会　　約5回/年
- 年間行事　　総会1回、交流会2～3回、
  講演会1～2回、会報誌発行1回

患者会発足の経緯①

- **平成22年9月14日**
  「すべての肝炎患者の救済を求める四国の会」代表者（現　副会長）より、患者同士の情報交換の場の要望あり
- **平成22年10月**
  当院で患者会設立を検討することとなる
- **平成22年11月5日**
  中央病院で患者会の世話役となってくれそうな方（現　会長）と面会、患者会発足に向けて協力要請

患者会発足の経緯②

- **平成22年12月8日**
  「すべての肝炎患者の救済を求める四国の会」代表者が知事に陳情、患者が気楽に肝炎の治療方法や治療費、生活面などの相談ができる場所、患者同士の交流の場等の要望あり
- **平成23年11月**
  準備委員会開催
- **平成23年12月**
  「香川県肝炎診療協議会」の構成員に患者会を代表する者等として現在の会長に委員を委嘱
- **平成24年2月11日**
  香川県立中央病院肝臓病患者会発足

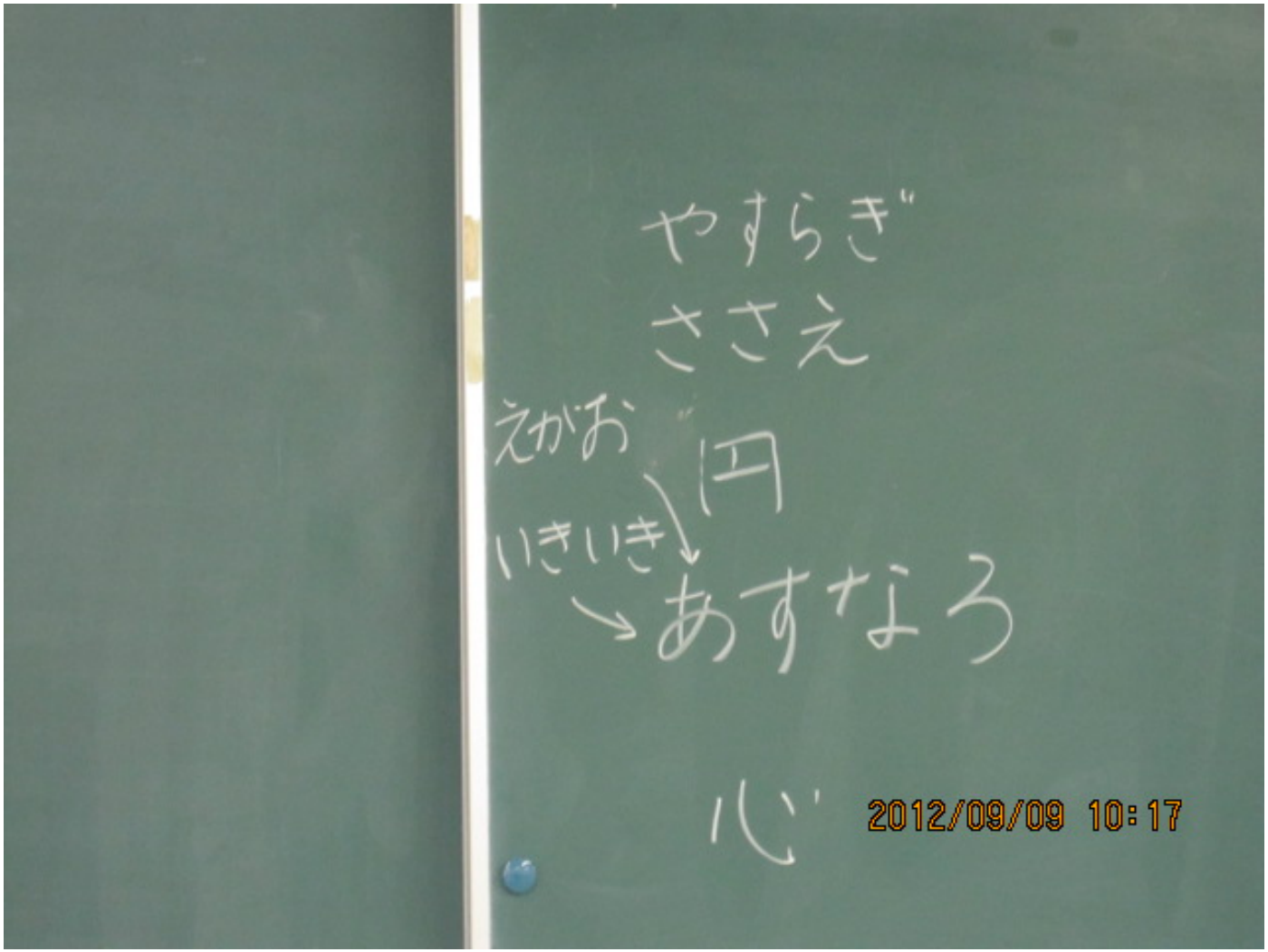
患者会設立の苦労

- 患者自らが立ち上げた患者会でないため、医療従事者の支援が主になっていること
- 患者会に携わったことのないスタッフが支援者となったこと、いつでも相談できる状況ではないこと
- 体制が整っていないままのスタートになり、患者会の方向性が明確でなかったこと
- 肝炎などが完治していない患者が多く、患者会の運営などに気がかりがあること

患者会を設立しての成果

- 患者同士で語れる場が数回/年であるができたこと
- 直接こちらの情報を伝える場を設けることができたこと（医師の講演会など）
- 患者の声を直接聞くことができること（医療従事者には分からない、患者の気持ちや状況などを知るきっかけになった）
- 役員に肝炎診療協議会の委員にもなっていただいており、そういった場と患者さんをつなぐ役割を担っていただけること
- 肝炎相談支援センターの周知になったこと

平成24年9月交流会
会報誌　名前決定



香川県立中央病院肝臓病患者会
会報誌「いきいき　あすなろ」

いきいき あすなろ

第２号　　平成 25 年 11 月
発行　香川県立中央病院　肝臓病患者会

（事務局）　地域連携室　肝炎相談支援センター
〒760-8557 高松市番町５丁目４番地 16 号
℡　087-835-2222（内線 587）

会長からの御挨拶

香川県立中央病院　肝臓病患者会会長

香川県立中央病院肝臓病患者会が発足して早や２年が経過しようとしています。医療に携わる皆様方の御協力・御支援があったからことと感謝しております。

高口先生はじめ諸先生方の肝臓病治療に向けての講演会・教室において、最新の医療情報および食事指導などを承りました。また、香川県でも、肝炎の治療に関する知識や医療費助成制度・相談などをまとめた支援手帳など非常に積極的に取り組まれております。

私達、患者会では、今年に入り数回の交流会を重ね、意見交換などを行いました。その中でも症状が少しでも改善できればと、新たな方策(「笑いヨガ」など)を取り入れるなど積極的な取り組みが現れてきました。そういう状況のなかで、今回、肝臓病患者会の会報誌「いきいきあすなろ」第２号を発行することになりました。

最新の医療最前線、食事指導、交流会の内容など盛り沢山の情報が満載されています。参考になれば幸いであります。

これからも医療に携わる皆様方に感謝するとともに、患者様の御健康が一日でも早く御回復なさることをお祈りいたします。

役員紹介

会長	
副会長	
事務局長（会計）	
監査	
運営委員	

鉄制限食について

C 型肝炎の患者さんは、肝臓内に鉄が蓄積しやすいと言われています。鉄は体内で変化する際に肝細胞に‘さび’を蓄積させ、細胞を壊していく作用があり、肝臓病の患者さんでは、肝炎・肝硬変の進行や発がんに影響します。

日本人は１日平均 10mg の鉄を食事から摂取していますが､鉄制限食では１日 6mg 以下を目標とします。鉄の多い食物とは、赤身の強い牛肉やレバー、赤身の魚や青魚、卵黄、緑の濃い野菜など、大まかに「色の濃いもの」と覚えておいてよいでしょう。また、貝類や豆類、海藻、チョコレート、ウコン、クロレラ、ケールなどにも多く含まれています。逆に鉄分が少ない食品として、鶏肉や白身の魚、卵白、淡色・黄色の野菜、イモ類、乳製品があげられます。

基本的には様々な食品をバランスよく摂取し、鉄を多く含む食品の過剰な摂取を控えるのが最良です。また、調理する際のポイントとして、鉄製の調理器具（包丁、フライパンなど）や食器を使用しないように心掛けるとよいでしょう。

鉄制限食レシピ

「れんこんの豚肉巻き」

材料（２人分）
豚ロース薄切り肉：6～8 枚（120g）、れんこん：1/2 節（100g）
大根：7～8cm（300g）、万能ねぎ：３本（15g）
塩、こしょう：各少々、酒：大さじ１
片栗粉：小さじ２、ポン酢しょうゆ：大さじ２

１人分の栄養
熱量：234kcal
鉄分：0.7mg
脂質：11.7g
たんぱく質：13.2g
塩分：1.4g

① れんこんは 6 つ～8 つに輪切りする。大根はすりおろし、ざるに上げて自然に水をきる。万能ねぎは斜め薄切りにして水にさらし、ざるに上げて水気をきる。
② 豚肉は１枚ずつ広げて並べ、塩、こしょうをふる。酒、片栗粉をまぶし、れんこんを１つずつのせて巻く。
③ ②を耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ（出力 600W）で４分加熱する。器に盛り、大根おろしをのせてポン酢しょうゆをかけ、万能ねぎをのせる。

肉類では比較的、鉄分や脂質の少ない豚ロース肉。季節の野菜を使った肉巻きは、少なめの肉でもおなかがいっぱいになるので、お勧めの調理法です。今回は、ビタミン C が豊富なれんこんと、大根おろしでさっぱりと。電子レンジ調理なので、油も使いません。

ポイント
豚肉に片栗粉をまぶしてから、れんこんをのせて巻くので、脂が少なめのロース肉でも、柔らかく、舌ざわりよく感じられます。

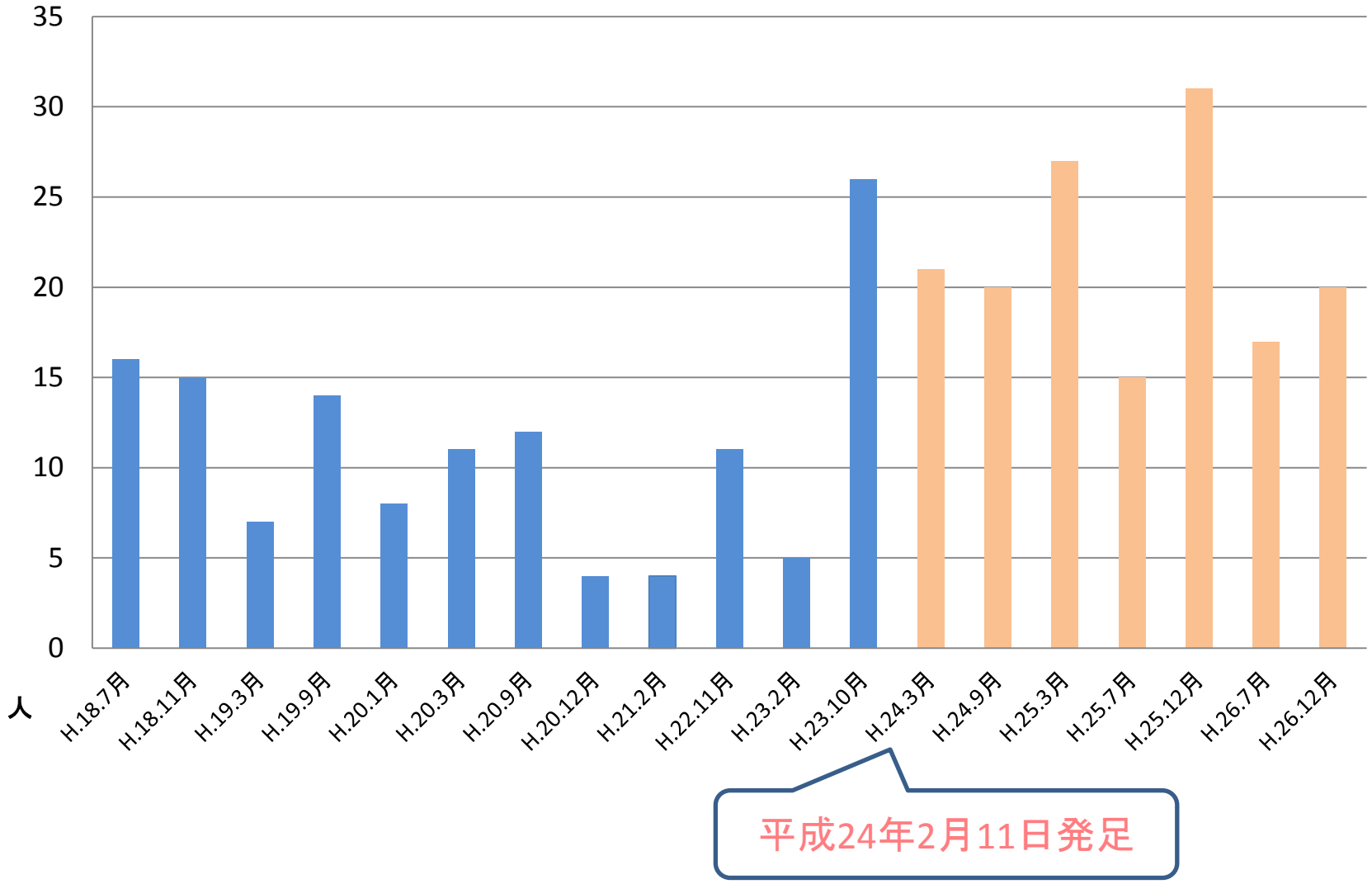
患者会の様子

役員による笑いヨガ

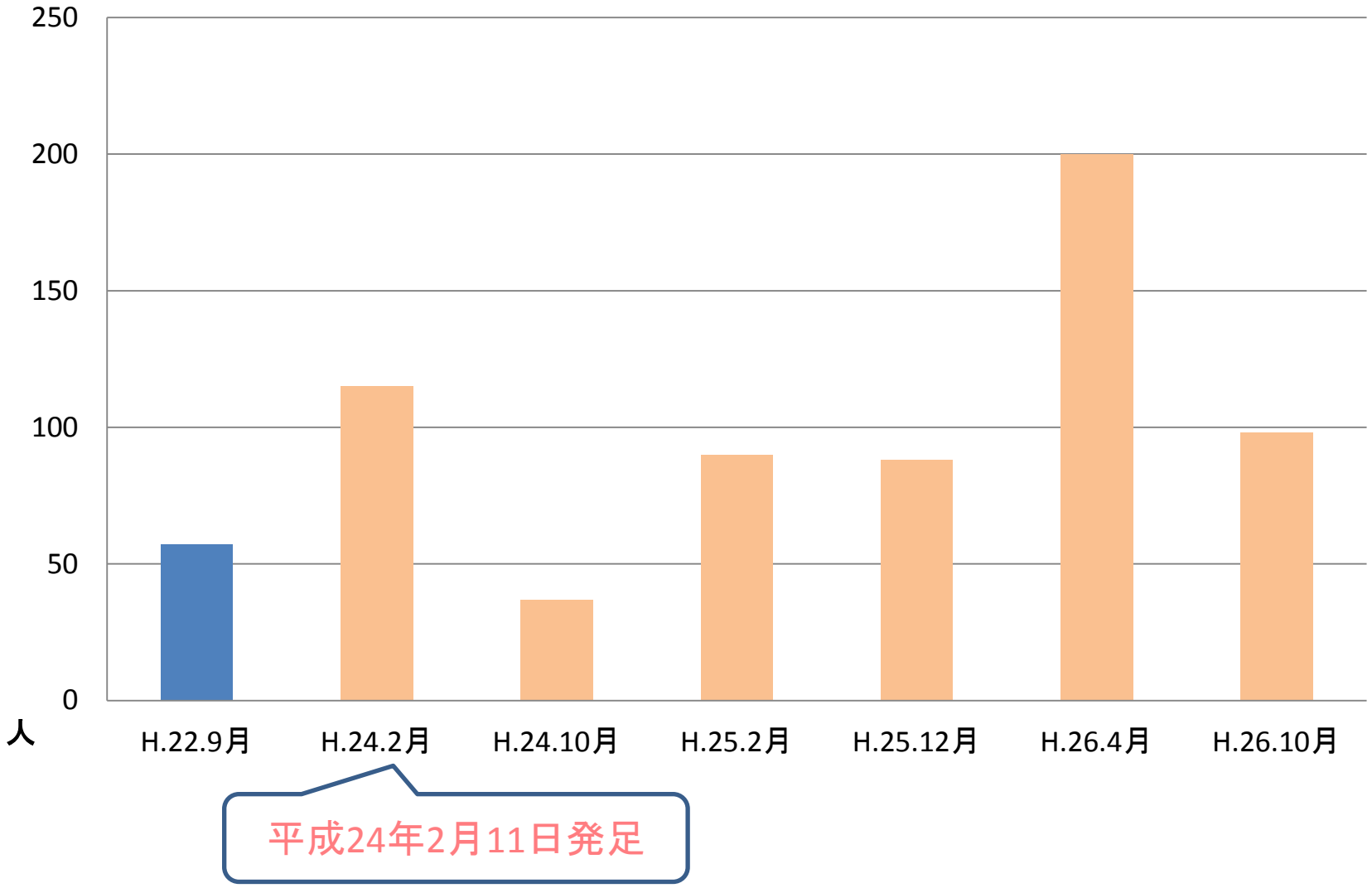
デリバリーアーツ
くちぶえコンサート

平成26年度総会

肝臓病教室の参加人数
（患者会設立前後）



公開講座の参加人数
（患者会設立前後）



患者会設立支援により得られたもの

- 設立当初は、医療従事者の支援がほとんどであったが、役員会や交流会の回数を重ねるごとに役員同士の絆が深まり、少しずつ患者会の自立がみられたこと
- 病棟や外来での対応に比べ、一人一人と深く関わることができ、気軽に相談していただけるようになったこと
- 患者であるが、何かをしようと集まることで、患者会をやりとげることができ、患者一人一人が持つ力を感じることができたこと
- 肝臓病教室などの参加者が増えたこと

今後の課題

- 医療従事者の支援を受けながらも、患者が主体的になり自立し患者会の活動を行っていくことができること
- 医療従事者の支援の方法を工夫すること
- 役員が固定化しているため、負担になっていないかが気がかりである。新しい役員や会員の募集などを行っていくこと