

慢性肝疾患によくある症状と 生活上の注意点・工夫

採血データ・症状と
照らし合わせてみよう！！



①黄疸(Bilの上昇)

?何が起きているの?

→血液中のビリルビン(Bil)が増加するとみられる。



①黄疸(Bilの上昇)

<原因>

- ①胆石や腫瘍によって胆管(ビリルビンの通り道)が詰まってしまう。
- ②肝炎や肝硬変にて、肝臓の細胞(肝細胞)の働きが悪くなり、ビリルビンを代謝(処理)できなくなる。→体に溜まる
- ③貧血(赤血球が何らかの原因で壊されてしまう)

①黄疸(Bilの上昇)

①黄疸(Bilの上昇)

①黄疸(Bilの上昇)

?どうなるの?

Bil **2.5~3**mg/dl以上では・・・

- ⇒(1)皮膚が黄色っぽくなる。
(2)眼球が黄色くなる。
(3)かゆみが出る。
(4)便が白っぽくなり、おしっこの色が濃くなる。

(1)(2)皮膚・眼球の色

皮膚・眼球全体が黄色くなる。

これは黄疸ではありません。⇒
(眼球の端にシミのようなものができる)



(4)便が白っぽくなる

真っ白ではなく、
クリーム色が多いです

(4)尿の色の変化

正常：黄色

健康な人の新鮮な尿は、淡い黄色をしている。



ビタミン B2 剤を服用しているときは、尿の色が濃い黄色になることがしばしばある。

黄褐色

大量に発汗した後の脱水時や、胆石症などで黄



疸があると、尿中にビリルビンが大量に含まれ、尿が黄褐色になることがある。

①黄疸(Bilの上昇)

? 黄疸が出たときはどうすればいいの?

- ①安静にして激しい運動は避ける。(散歩程度は大丈夫。入浴は避けて。)
★安静にすることで肝臓に血流をたくさん送れるので、肝臓の働きが活発になる。
- ②食事：バランスの良い食事を心がけ、脂肪分を控える。ビタミン類を摂る。

①黄疸(Bilの上昇)

?かゆみの対処、どうすればいいの?

- ①爪を切って皮膚を傷つけないようにする。
- ②高温・多湿を避ける。
- ③通気性・吸湿性に優れた服を着る。
(綿の服がおすすめです！)

①黄疸(Bilの上昇)

?かゆみの対処、どうすればいいの?

- ④ハッカ水やメンソレータム、重曹水、ヨモギローションを使用して爽快感を得る。
- ⑤乾燥予防を行い、皮膚の保湿を行う。
⇒普段使用している乳液や処方されたローションなど、自分の肌に合ったものを使用する。
- ⑥冷やす
⇒温かいと痒みを助長させます。

④ハッカ水やメンソレータム、重曹水、ヨモギローションを使用して爽快感を得る。

ハッカ水≠ハッカ油

◎ハッカ水はハッカ油を溶かしたものです。

<注意>

- ・使用の際は購入されるハッカ油の説明書を見て、入れる目安を確認してください。
- ・皮膚に赤みが出たり、ピリピリとした刺激があるようであれば中止してください。

④ハッカ水やメンソレータム、重曹水、ヨモギローションを使用して爽快感を得る。

重曹水

◎清拭に使用する際の重曹濃度は2%程度です。掻痒感の軽減には、まずかゆみの原因となる皮膚表面の汚れを落とすことが重要です

◎2%とは・・・お湯または水1000mlに対して重曹2gです。

②腹水

？何がおこっているの？

→腹腔内に体液が多量に貯留した状態。

お腹が張る。お腹が重たく感じるようになることがある。

②腹水

<主な原因>

①肝臓の機能が低下し、**アルブミンの合成が低下する(低アルブミン血症になる)**ことで血液中のタンパク成分が減り、血管外へ水分が漏れ出す。

②肝臓が硬くなることで、門脈圧(肝臓へ還る血管の圧)が亢進し、肝表面からのリンパ液漏出が促進される。

②腹水

採血データ上、Alb 3 mg/dl以下の方は注意！！

？どうしたらわかるの？

- ①見た目でお腹が出てきていることを発見する。
または家族に見てもらう。
- ②週に2～3回体重の変化をみる。
⇒できれば測る時間を決めておき、同じ条件で測定することが望ましい。

②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

- ①姿勢の工夫
おなかが引っ張れないように、仰向けの場合
は頭側を高くし、膝の下に枕を入れる。
または体を横に向け、
枕などを抱くような姿勢をとる。

②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

②衣類の工夫

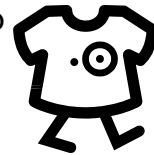
ゆったりとした衣類を着て、おなかを締め付けないようにする。

服を選ぶときは、おなかのサイズに合わせて選ぶ。

ズボンのゴムでおなかが締め付けられる

場合は、ガウンなどを選ぶようにする。

またはズボンのゴムを抜く。



②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

③便秘対策

おなかが張っていると便が残ったような感じがあったり、便をしたい感じがはっきりしなかったりすることがあるため、下剤の内服などで毎日きちんと便を出していく。

②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

④食事の工夫

少量ずつ1日5～6回に分けて食べる。
食べやすいものや口当たりの良いものなどを
食べる。例えばゼリーやフルーツ。
また、口が渴いたときは氷をなめるようにし、
水分を取り過ぎないようにする。

②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

⑤保温

おなかを温めることで、リラックスにもなる。また、腰や背中を温めることで、お通じを促すことになる。

⑥マッサージ

おなかや腰など、痛い部分を軽くさすように行う。

②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

⑦リラックス・気分転換

おなかの張りに気持ちが集中してしまわないように、趣味を行ったりおしゃべりするなどして気分を変える。(あまり激しい運動は避け、ゆったりと行えるものにする)

⑧スキンケア

皮膚が引っ張れて弱くなっている場合があるので、清潔を保ち、傷がつかないようにする。保湿クリームを使用し、乾燥を防ぐ。

②腹水

？腹水が溜まってしんどいとき、どうすればいいの？

⑨履物の工夫

おなかが張っていることで動きにくくなったり、歩くときにバランスを崩して転んだりしやすくなるため、スリッパや靴はすべりにくく脱げにくいものにする。

