

ポケヘパ

※肝炎医療コーディネーターが使う



ポケットに入れて
GO♪

肝疾患の患者さんにお会いする様々なシチュエーションで
専門職に繋げる前に肝炎医療コーディネーターがお話できることは？

ポケパの内容

運動

01なぜNAFLDに運動が必要か？/02運動の種類/03おうち運動始めよう！
04疾患をお持ちの方は運動前に主治医に確認しましょう

栄養

01栄養バランスの基本を確認しましょう/02中食・外食で栄養バランスを少しでも良くしよう
03食塩摂取量を、現状より少し減らしましょう

アルコール

01ドリンク数の計算方法/02ドリンク目安/03飲酒による身体への影響/04アルコールと肥満
05アルコールと癌/06アルコールと脂質代謝異常

脂肪肝

01脂肪肝とは/02脂肪肝のゆくすえ-アルコール性-/03脂肪肝のゆくすえ-非アルコール性-
04脂肪肝セルフチェック/05NAFLDの治療

検査

01血液検査の見方/02腹部超音波検査(エコー)とは/03CT検査とは/04MRI検査とは
05肝硬度検査とは

運動、栄養、アルコール、脂肪肝、検査
肝疾患の患者さんが気になりそうな5つのコンテンツ

ポケエパの仕組み 一表面一

- 表面は患者さん向けの資料

栄養

栄養バランスの基本を確認しましょう

1日3回 食べる

②主菜 血・肉となる
たんぱく源／魚・肉・豆腐・納豆・卵など

④乳製品 カルシウムなど

①主食 エネルギー源
穀類／ごはん・パン・うどん・そば・ Pasta・もちなど

③副菜 体調を整える
野菜／淡色野菜・緑黄色野菜・キノコ・海藻・コンニャクなど

1日1回 食べる

⑤果物 ビタミンCなど

『①主食、②主菜、③副菜が1日3回、④乳製品、⑤果物が1日1回』
栄養バランスの基本を覚えて、できることから取り組みましょう!

※医療機関にて医師、管理栄養士より食事指導を受けている方はそちらを優先して下さい

01

肝炎医療コーディネーターは表面を患者さんにお見せしながらお話しする
(プリントアウトして患者さんにお渡しするとよい)

ポケパの仕組み —裏面—

●裏面は肝炎医療コーディネーター向けの資料

栄養

- バランスの前に、まずは朝食・昼食・夕食など、1日3回食べることを確認。朝食抜きなど、欠食があればその是正から取り組む。
- 1回の食事で①**主食**を1品、②**主菜**を1品、③**副菜**1～2品をそろえる。外食やワンプレートご飯でも①②③があることを確認。
- バランス比率の目安は『①**主食**:②**主菜**:③**副菜**=5:2:3』食物繊維やビタミン・ミネラル補充のために野菜はたっぷり。
- ダイエットを意識した極端な炭水化物制限は避ける。ご飯は減らしても抜かない。玄米・雑穀米は消化が悪いのでよく噛む。
- 食塩の過剰摂取にならないよう、汁物は1日1回、漬物は控えめ。麺類では②③の不足に注意し、スープは残す。
- 1日1回は④**乳製品**、⑤**果物**を、各々200g位を目安に。ヨーグルトやミカンを、間食のお菓子の代わりに食べる方法も。



患者さん向けPDFファイルのダウンロードはこちらから



食事内容の調整や、血液検査値、体組成測定値、身体活動量等を考慮した栄養相談が必要な場合は、管理栄養士にボタンタッチしましょう。

01

患者さんへ説明する際のポイントなどは裏面を参照する
(患者さん向けPDFファイルはQRコードからダウンロードできる)



運動

栄養

患者さんの運動療法や食事療法に役立つには？
モチベーションを維持して頂くためのアイテムは何かないか？

へパリングの内容

運動(動画)

仰向け

01ふくらはぎストレッチング/02肩の上下運動/03肘の屈伸運動/04ひざの蹴り上げ/
05ブリッジ/06腹筋運動/07グーチョキパー/08ふくらはぎトレーニング/09四つんばい腕立て/
/10片脚ブリッジ/11横開き運動/12ひざタッチ

座る

13腕振り運動/14タオル引き/15タオル引き(胸の前へ)/16ひざ伸ばし運動(初級)/17すねとふ
くらはぎの運動/18ひざタッチ(初級)/19タオルギャザー/20ふくらはぎストレッチング/21タ
オル引き運動/22ひざ伸ばし運動(中級)/23ひざタッチ(中級)/24かかと上げ(手で抵抗)

立つ

25足踏み運動/26グッドモーニング/27タオル引き/28スクワット/29かかと上げ運動(初級)/
30ふくらはぎストレッチング/31脚横開き運動/32フラミンゴ体操/33バッグランジスクワット/
34かかと上げ運動(中級)/35ひざタッチ/36タオルを使ってスクワット/37片脚立ち座り

有酸素運動

38ステップリズム運動(基本)/39ステップリズム運動(応用)/40ステップリズム運動(応用負荷
あり)/41スロージョギング(基本)/42スロージョギング(応用)

栄養(レシピ)

01高オレイン酸大豆ごはん/02ヘルシー&時短なドライカレー/03ピクルスサラダ

脂肪肝のための運動動画42種類とレシピ3品

へパリングの仕組み —運動動画—

●表面

立つ 中級

運動後は裏面に記録 ✓

脚やお尻の筋肉を鍛える

バックランジスクワット

目標左右10回

あなたの目標 12回

動画はこちら /

片脚を後ろへ引く
↓
姿勢を落とす

Hepatocise

33

●裏面

Hepatocise

START	1	2	3	4	5	6	
	12/18	12/19	12/20	12/21			
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30

15:40 YouTube

15:40 YouTube

立つ 中級

脚やお尻の筋肉を鍛える

バックランジスクワット

片脚を後ろへ引く → 姿勢を落とす

目標 左右10回

概要

【脂肪肝のための運動動画～やってみよう！へパトサイズ！～】

0 高評価数

109 視聴回数

2021年 4月7日

動画の詳細は以下のリンクよりご確認ください。

- 医療従事者向け肝炎医療コーディネーター活動支援サイト (<https://kan-co.net/potal/>)
- 佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター (<https://sagakan.med.saga-u.ac.jp/>)

2021年4月更新

文字起こし

文字起こしを使って説明する

文字起こしを表示

佐賀大学医学部附属病院 肝疾…

チャンネル登録者数 141人

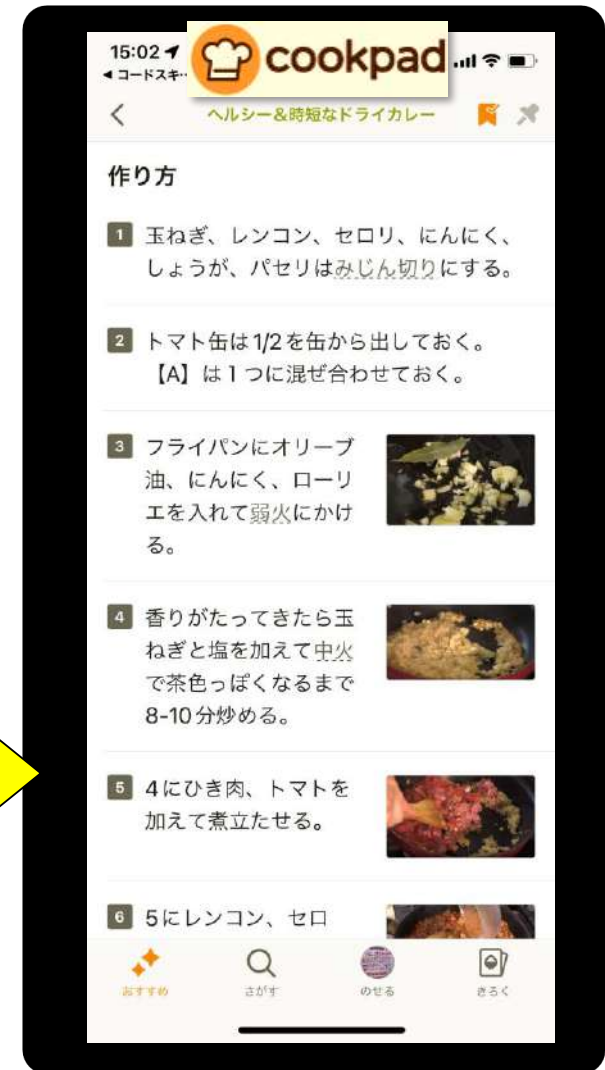
表面に目標回数を記入、QRコードで動画をみながら運動を行う
裏面は運動を行った日付を記載する

ヘパリングの仕組み — レシピ —

● 表面



● 裏面



裏面をみながら食材を準備する
作り方、ポイント、栄養量はQRコードでレシピを確認する