

35

## 夜食を勧められました。 なぜですか？



**A** 夜中から朝方にかけて  
エネルギー不足になるのを防ぐためです。

### ● 夜食(late evening snack: LES)のススメ

進行した肝硬変の場合、肝臓は栄養をためておくことができないため、夜間就寝中にエネルギー不足になることがあります。それを補うために、3食(朝・昼・夕)の1回に食べる量を減らして、LESとして200kcal程度の夜食をとることが勧められることがあります。LESは、おにぎりや、サンドイッチなどでも良いですが、血清アルブミン値が3.5g/dl以下の場合は、胃もたれしにくく簡単に作る事が出来るアミノレバンEN®やヘバンED®などの肝不全用経腸栄養剤が適しています。

### ● 分岐鎖アミノ酸(branched-chain amino acids: BCAA)とは？

BCAAは、バリン・ロイシン・イソロイシンの3つのアミノ酸の総称で、ヒトが体内で合成できない必須アミノ酸です。BCAAは筋肉で代謝されてアンモニアを解毒すると同時に、肝臓のエネルギー源になりやすいアミノ酸です。肝硬変で肝予備能が低下すると筋肉が肝臓の働きを助けますが、その時に筋肉はBCAAを消費するため、肝硬変ではBCAAが不足しがちです。BCAAを補充することで血清アルブミン値や腹水の改善、肝性脳症の改善、肝がん発生の抑制、生存期間の延長効果が報告されています。



### ● カルニチンについて

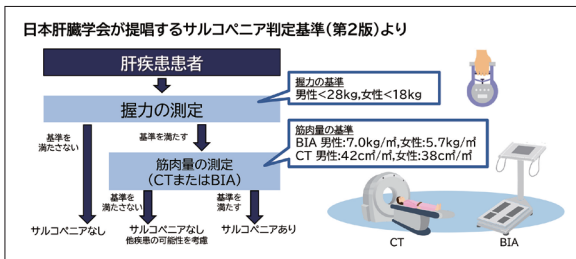
カルニチンは脂肪酸を燃焼してエネルギーを生み出すときに必要不可欠なもので、肉類に多く含まれています。通常では欠乏することはあまりない

## 生活について(食事)

ですが、肝硬変の患者さんではカルニチンが欠乏している場合があります、重篤な欠乏症では、肝臓、脳、心臓、腎臓などの臓器障害や低血糖による昏睡、高アンモニア血症による脳症、心筋症、腎性貧血などを起こし命にかかわることもありますので、薬剤で補う必要があります。症状としては、筋力低下、筋肉痛、こむら返りなどが起こりやすいので、これらの筋肉症状がある場合は医師に相談しましょう。

### ● サルコペニア

筋肉量の減少および筋力が低下した状態をいい、サルコペニアは肝臓病の重症化や生存期間に影響することが報告されています。肝硬変の初期や慢性肝炎など、より早期から筋肉量の維持や増加を目的とした食事・運動療法が必要です。



### ● 肝臓病の食事については 管理栄養士によるサポートを受けましょう

食事は何をどれだけ食べたらよいか、たんぱく質や脂質の適正量はその位か、BCAAの食事への組み入れ方、合併症の栄養管理、サルコペニア対策、減塩の仕方、お刺身を食べてよいか等、食事に関する悩みや困りごととは管理栄養士がサポートします。医師や、身近な肝炎医療コーディネーターにも気軽に相談しましょう。