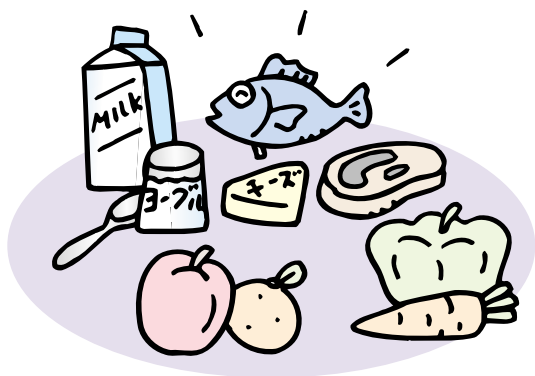


# 肝炎とつきあう法

とにかく肝臓の負担を軽くすることが、肝炎の治療では大切です。医師が指示した日常の注意をよく守り、肝臓をいたわる生活を送りましょう。

## 1 バランスのとれた食事をする

たんぱく質と不足しがちなカルシウムを補うため、努めて牛乳を飲みましょう。牛乳の苦手な人は、ヨーグルトやチーズなど乳製品を上手に献立に活かしてください。そして、魚や肉、卵、野菜、果物など豊富な食材で、栄養のたよりを防ぎましょう。



## 2 アルコールは主治医と相談して

飲酒は肝炎を悪化させることが多く、控えるのが原則。しかし、たまの祝宴での1杯程度であればOKが出ることも。主治医に相談し、その指示に従って下さい。



## 3 運動で体力をつける

運動不足は肥満や脂肪肝のもと。主治医とよく相談して、軽く汗ばむくらいの運動を、翌日に疲れを持ち越さない程度に楽しみましょう。ぜひ、自分にあった運動で、体力をつけてください。



## 4 ゆったりと生活する

心身の疲れやストレスをためないよう、睡眠は1日7～8時間とり、食後は必ず15～30分の休養をとりましょう。規則正しく、ゆったりとした気分で毎日を送ることが大切です。



肝臓に負担をかけないため、医師から処方された以外のおクスリは控えましょう。服用中に、何か異常を感じたり、別の診療科にかかるときは、必ず主治医や薬剤師に相談して下さい。