

青い鳥通信 9月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

脂肪肝

食事で摂り過ぎたエネルギーは内臓脂肪・皮下脂肪として蓄積されるほかエネルギー源として肝臓にも貯蔵されて脂肪肝となります。

脂肪肝の一種である”NASH”（ナッシュ）は肝臓の線維化が進み肝硬変に移行することもあります。重症化しないためにも肥満気味の方は生活習慣の改善を目指しましょう。

①体重は適正体重を維持しましょう

適正体重：身長（m）×身長（m）×22



（例）身長170cmの方： $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg}$

③脂肪肝は運動の効果が現れやすい病気です。激しい運動ではなく、なるべく歩くなど無理のない程度で続けましょう

②食べ過ぎないように脂質とカロリーを控えた食事をしましょう



④お酒を毎日飲む人は週に2～3日は”休肝日”を設けて肝臓をいたわりましょう



| 看護 空き状況 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後 13:00～17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

○ 空きあり
△ 若干空きあり
× 対応できる場合もあります
お問い合わせください

| リハビリ 空き状況 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00 | △ | ○ | ○ | △ | △ | × |
| 午後 13:00～17:00 | ○ | △ | ○ | × | ○ | △ |

訪問エリア

※ 羽曳野市
※ 藤井寺市
※ 松原市
※ 堺市 東区
※ 堺市 美原区
など

| 精神看護 空き状況 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 午後 13:00～17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |

ブログ 随時更新中

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載（？）

是非、遊びに来て下さい！

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀4-7-3 TEL 072-931-4174

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日：月～土（祝日 要相談）

営業時間：9:00～17:00

管理者：島貴 久美子

