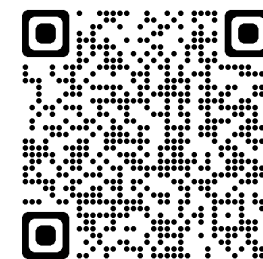


手術前に休肝日が 必要な理由

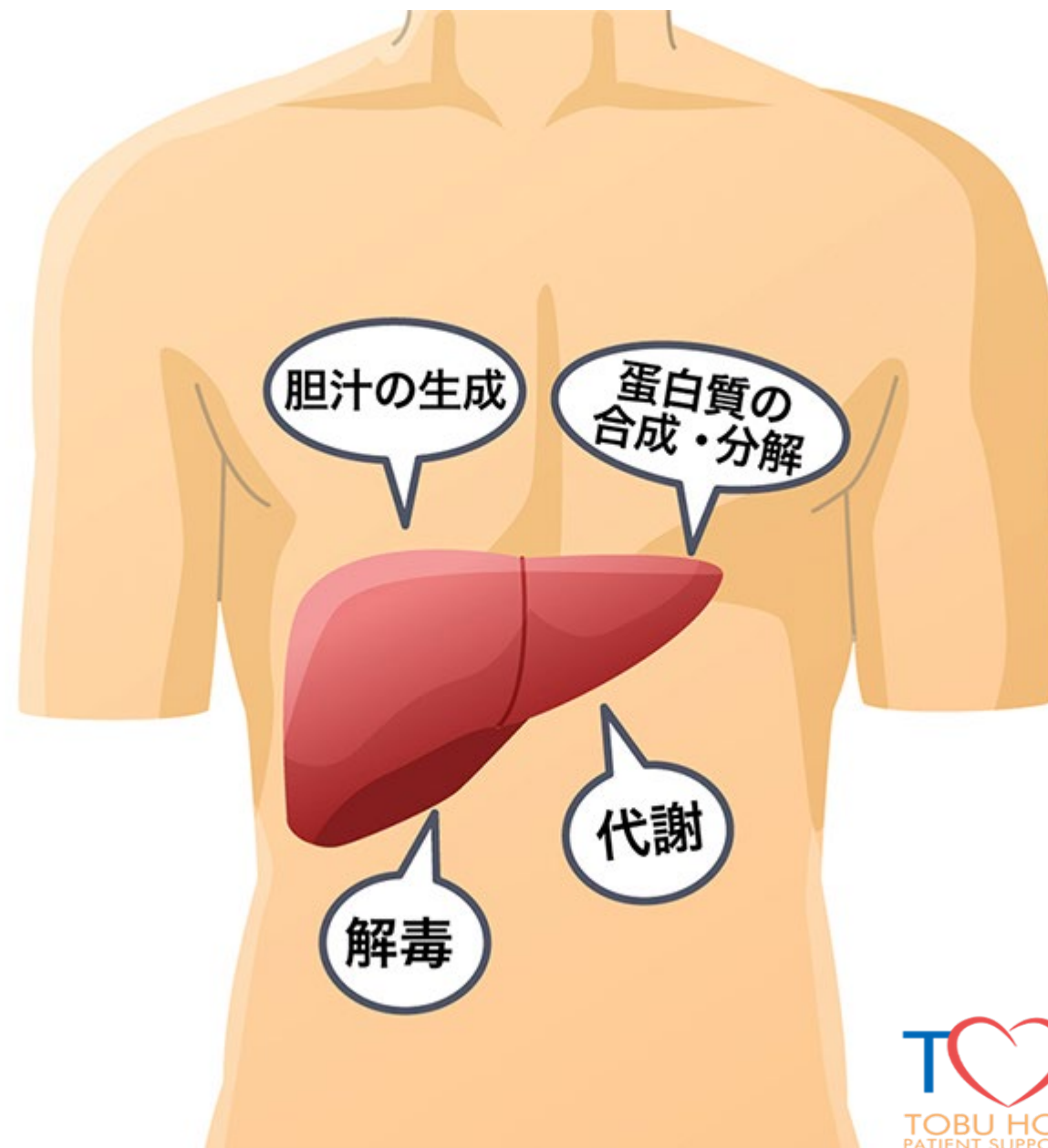
休肝日：肝臓を休めるために週一日以上飲酒しない日設けることを推奨する目的で作られた造語。

厚生労働省：eヘルスネット



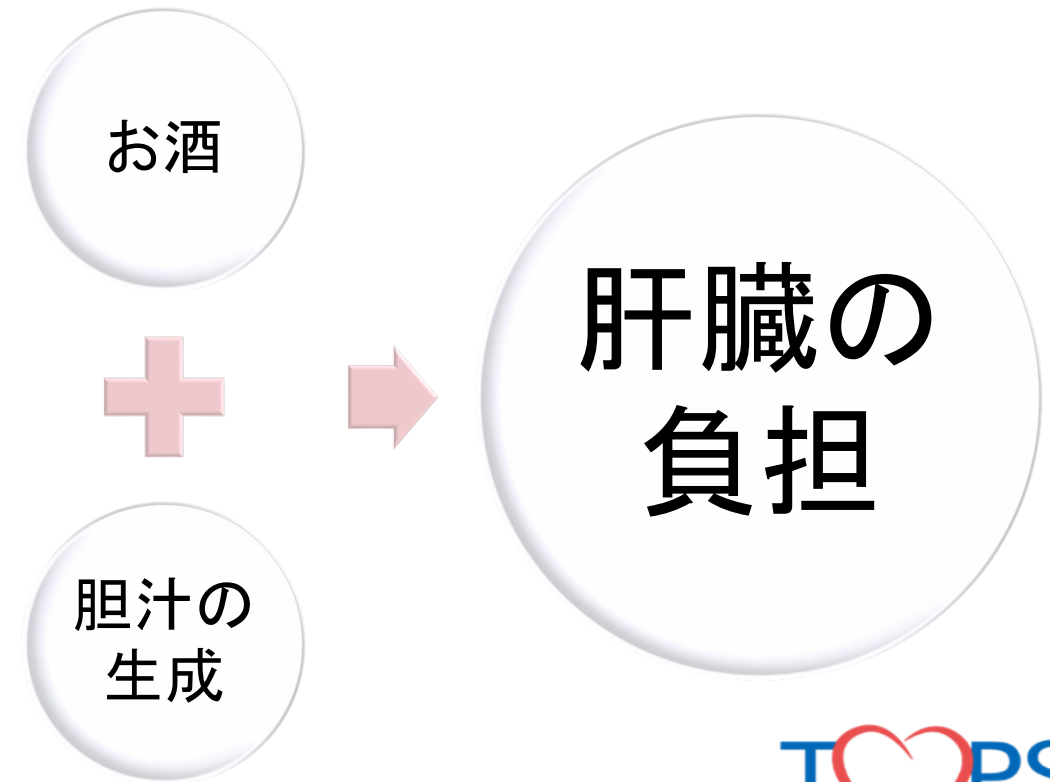
肝臓の働き

- ・栄養をエネルギーに変える
- ・有害物質から身体を守る
- ・緊急時に備えて栄養を蓄える
- ・胆汁を分泌して消化吸収を促す
- ・尿素作成(おしっこを作る)



肝臓は大切な臓器なんです！！

肝臓は非常に多くの働きをする臓器です。特に食べ過ぎやアルコールを多量に飲むことで、肝臓に負担がかかり、解毒や代謝機能が追い付かなくなり、肝臓の負担となります。



お酒の飲みすぎによる手術への影響を知っていますか？ 手術後こんな恐ろしいリスクがあります。



使える痛み止めの薬が限られる

- ・痛みを強く感じる
- ・痛みがしばらく続く



せん妄症状を起こす可能性がある



アルコール離脱症状を起こす可能性がある

- ・全身のふるえ
- ・冷や汗
- ・イライラする
- ・不眠
- ・気分が悪くなる
- ・見えないものが見える(虫や光)

せん妄症状とは？

「せん妄」とは
入院による環境変化のストレスや病
気・治療による影響により引き起こされ
る意識障害の一つです。
精神状態や行動に変化を起こします。

◎起こしやすい方

- ・高齢
- ・せん妄になったことがある方
- ・認知症あるいは物忘れのある方
- ・脳血管疾患にかかったことがある方
- ・**お酒の量が多い方**



- ・意識がくもってぼんやりと
している
- ・話のつじつまが合わない



- ・治療をしていることを忘れて、
点滴などのチューブ類を抜い
てしまう



- ・朝と夜を間違える
- ・病院と家を間違える
- ・家族がわからない



- ・夜になかなか眠れず、日中
に寝てしまう



- ・怒りっぽく、興奮する
- ・見えないものを見えると言う(幻視)
- ・ありえないことを言う(妄想)

1日の適正飲酒量知っていますか？

女性は男性の
1/2程度が適量

厚生労働省が推奨する「健康日本21」によると節度ある適度な飲酒は
1日平均**純アルコールで20グラム程度**とされています。



ビール(5%)
中瓶1本(500ml)



焼酎(25度)
1合(180ml)



日本酒(15度)
1合(180ml)



ウイスキー(43%)
ダブル1杯(60ml)



ワイン(12%)
1杯(120ml)



缶酎ハイ(7%)
缶1本(350ml)

おつまみにおすすめの食品(例)

- ・冷奴
- ・刺身
- ・厚焼き玉子
- ・枝豆
- ・チーズ
- ・生野菜サラダ



高たんぱく食品やビタミンC・E、食物繊維
が豊富な食品はアルコールを分解する
働きを助けます！

参考文献 健康日本21推進全国連絡協議会 「節度ある適度な飲酒について」

大事にしましょう。
私の肝臓。



手術が決まったら、1か月前より週2日以上の休肝日・禁酒をしましょう