

医師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士のチームサポート

脂肪肝を リセットしよう

Check

まずは、消化器内科を受診しましょう

脂肪肝もしくは肝機能異常(ALT > 30)と言われた方

- 知らない間に肝硬変や肝臓癌になることがあります
- メタボリックシンドロームや動脈硬化も発症・悪化することがあります
- 内臓脂肪型肥満と関係するといわれています



脂肪肝・生活習慣リセット入院

(保険適用)

Point

合併症を予防するための集中ケア (約1週間)

- 脂肪肝(MASLD/MASH)に最適な治療は、適切な運動と食生活の改善です
- 当院のスペシャリストが、脂肪肝・生活習慣の改善をサポートします

✓ [運動療法]

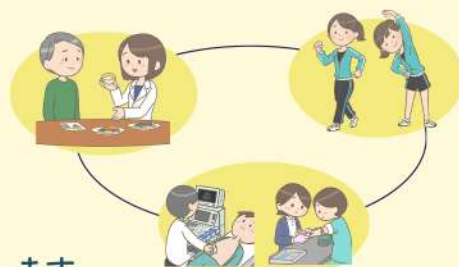
健康運動指導士による運動療法
(1日約60分程度)

✓ [食事療法]

管理栄養士による栄養相談・個別指導

✓ [採血・画像検査]

肝臓の硬さや脂肪量などをチェックします



患者さまへ

- ▶ 脂肪肝、肝機能異常、内臓脂肪型肥満を指摘されたら、早めにかかりつけ医または消化器内科を受診しましょう
- ▶ 当院のスペシャリストと、脂肪肝をリセットしましょう！

? 詳細をお聞きになりたい方は、当院消化器内科外来へお尋ねください。

かかりつけ医の皆さまへ

- 消化器内科へご紹介ください。
- ご不明な点などございましたらお気軽にご相談ください。

診療日	水	木	金
担当医	巽・西尾	金子	徳田

JCHO大阪病院

☎553-0003 大阪市福島区福島4-2-78

☎06-6441-5451(代)



ホームページ



GOOGLE MAP



日本肝臓学会
奈良宣言動画

見てね!

入院の概要

- 入院期間：原則約1週間
- 保険：健康保険が適用されます
- 受診科：JCHO大阪病院 消化器内科

Point

入院中に行うこと

① 身体を詳しく検査

血液検査・腹部エコー・腹部CT・InBody検査で、肝臓の状態や内臓脂肪量・筋肉量を「見える化」

② 運動療法

健康運動指導士の指導のもと、毎日約1時間。退院後も続けられる運動を学びます。

③ 食事療法・病院食体験

管理栄養士が、カロリー・塩分・食事バランス、外食との付き合い方を個別にサポートします。病院食を実際に体験し、適正な食事量や食べ方を学びます。

入院の目標

体重を減らすことだけでなく、脂肪肝になった理由を知り、自分に合った食事や運動を学びます。**退院後も続けられる生活習慣づくり**を目指します。

よくあるご質問

Q1. どのような人が対象ですか？

A. 脂肪肝、肝機能異常（ALT>30）、内臓脂肪型肥満などを指摘された方が対象です。入院の適応は診察・検査結果をもとに医師が判断します。

Q2. 脂肪肝・生活習慣リセット入院では何を行い、退院後も外来はありますか？

A. 採血・画像検査、運動療法、食事療法を行い、脂肪肝の状態や生活習慣を詳しく確認します。退院後も、検査結果や生活習慣改善の目標を踏まえ、外来で継続してサポートします。

Q3. 入院期間はどのくらいですか？

A. 入院期間は、原則として約1週間です。詳しい入院日程や検査内容については、受診時にご説明します。

Q4. 保険は適用されますか？費用はいくらですか？

A. はい、健康保険が適用されます。自己負担額は、保険の負担割合、検査・診療内容、入院日数などによって異なります。費用の詳細や入院に関するご相談は、ご受診時または入院前にお問い合わせください。

Q5. 運動が苦手でも大丈夫ですか？

A. はい。年齢や体力に合わせて無理のないプログラムを提案します。激しい運動ではなく、退院後も続けられる運動習慣を身につけることを目標としています。

Q6. 食事はかなり制限されますか？

A. 極端な食事制限を行うわけではありません。病院食を実際に体験していただき、適切な食事量や味付け、食品の組み合わせを学んでいただきます。

Q7. 紹介状は必要ですか？

A. かかりつけ医からの紹介状をお持ちいただくと、これまでの検査結果や治療経過が分かるため診療がスムーズです。