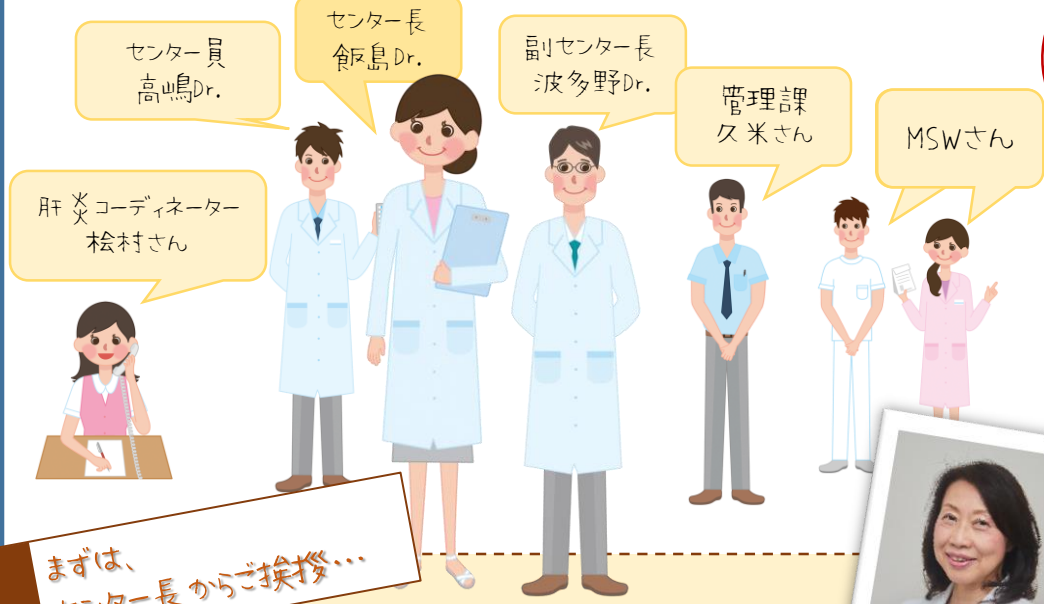


# 肝疾患センターメンバーが生まれ変わりました!



紙上

かんでう病教室

ひょうご



びょうきょうしつ

まずは、センター長からご挨拶...

肝炎、肝硬変、肝癌や増加しているメタボリック症候群に関連したNASHなど多くの肝疾患に対して、地域および学内の肝疾患診療の連携をさらに円滑にし、情報発信力を強化することで、地域医療に貢献したいと考えております。



2021年1月号 (Vol.1)

のぞいてみよう!

肝炎情報のいろんなホームページ!



<http://www.kanen.ncgm.go.jp/>



「肝炎情報センター」は肝炎診療の均てん化・医療水準の向上をさらに全国的に推進するため平成20年に設置されました。都道府県における肝炎検査後の肝疾患診療体制を支援するシステムとして活動しています。

皆様、はじめまして! 副センター長の波多野です。腹腔鏡下肝切除をはじめ外科的治療は進歩しています。肝癌の治療を目指します。

オススメ!

## 肝炎体操

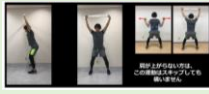
筋肉の萎縮は、肝炎患者さんの寿命に関わる重要な病態と考えられています。毎日の生活に運動習慣を取り入れて筋肉の萎縮を予防することは、肝炎患者さんの健康寿命をのばす効果が期待されています。



①ウォーミングアップ 足踏み



②背中の筋肉 お辞儀



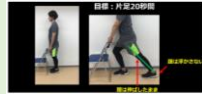
③背中の筋肉 タオルを使って!



④お尻と足の筋肉 スクワット



⑤足の筋肉 つま先立ち



⑥ストレッチ ふくらはぎ

体調に合わせて無理のない範囲でやってみよう! (動画でも公開中)

肝疾患診療連携拠点病院の役割を果たせるよう頑張っていますのでよろしくお願ひ致します。

肝疾患に関しては全くの初心者ですが、少しでも何かのお役に立てればと思っています。よろしくお願ひします!

管理課としてあらゆる活動の事務手続きや契約等で支えてまいります。

WEBでも公開中!