

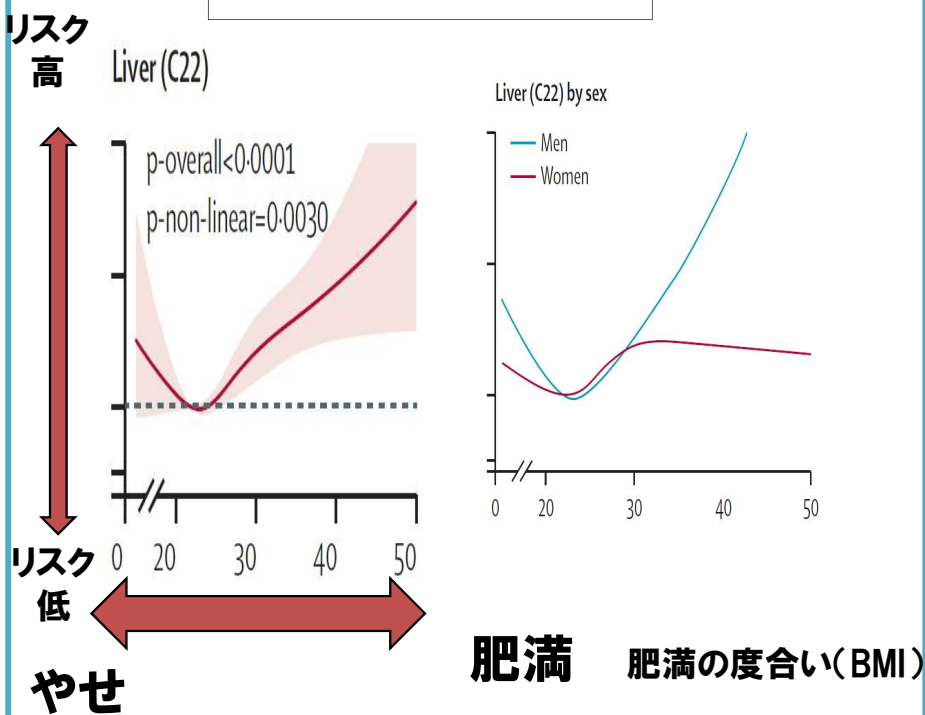
肝臓病教室だより (肝臓病を共に学ぼう会)

2016年度 第6回 3/16(木)

テーマ:日常生活の過ごし方

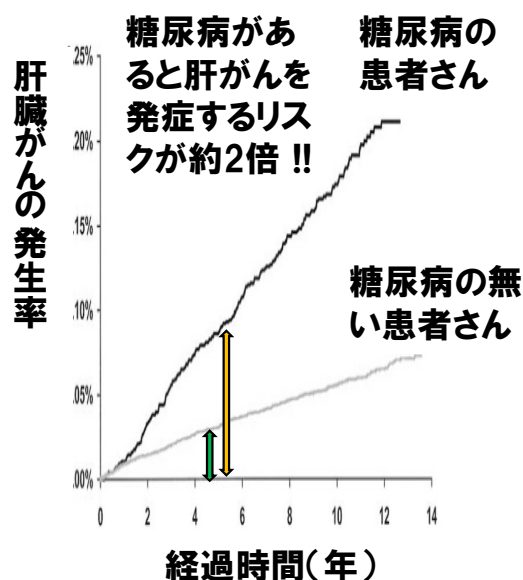
講師:肝臓専門医 板倉 潤先生 (^-^)

肥満による肝臓がんのリスク



特に男性で肥満とともに肝臓がんのリスクが上がる

糖尿病と肝がん



肥満や糖尿が肝臓
と関係が深いこと
が分かりました...

運動・食事について
難しく考えずみんなで
前進しましょう!!

食事

- ✓ 偏りのない栄養摂取
- ✓ 規則正しい食事時間、就寝までは時間を空ける
- ✓ ゆっくり、よく咀嚼する

運動

- ✓ 無理なく、続けられる運動
- ✓ 有酸素運動で、しっかり消費する