

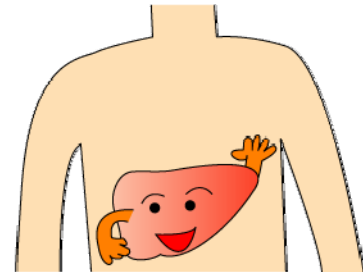


## 肝臓ってどんなところ？

### 役割

解毒 … アルコールなどの毒物を分解し体に害のないようにします。

代謝 } 腸から吸収され血管を通過して運ば  
貯蔵 } … れた栄養分を体に役にたつ形に変  
供給 } … えて貯蔵供給します。



ほかにも 500 種類以上の働きをしています。

### 特徴

痛みを感じる神経もなく、かなり広範囲に障害を受けるまで症状がでにくく「沈黙の臓器」と呼ばれています。

肝機能の異常値は「沈黙の臓器」肝臓からの SOS です。



血液検査では、肝臓の細胞が障害を受けて壊れると高くなる GOT (AST)、GPT (ALT) やアルコールの多飲による肝機能障害で高くなる  $\gamma$ -GTP が基本的な指標になります。

## 肝臓に影響を及ぼす要因は？



### ● アルコール

… 近年飲酒量の増加に伴いアルコール性肝障害が増加傾向です。  
放っておくと

脂肪肝 → アルコール性肝障害 → 肝硬変へと進行していきます。

### ● 食べ過ぎによる肥満や偏食

… 糖分や脂肪の摂り過ぎによりトリグリセライド（中性脂肪）が肝臓にたまり、肝機能が低下する脂肪肝を引き起こします。

### ● ウィルス

… 肝炎を引き起こすウィルスは何種類かありますが、炎症が慢性化するのは、B 型と C 型です。これらの一部は 10 年～20 年を経て肝硬変や肝がんへと進行する場合があります。40 歳以上の方は、C 型肝炎の検査を一度受けてみましょう。

### ● 薬剤

### ● 自己免疫など

# 日常生活で肝機能をコントロール

「禁酒・節酒」「食事」「肥満解消」などできそうなことから生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

## ● 飲みすぎに注意する

- ・・・日本酒換算で1日1合程度多くとも2合までにし、休肝日を設けましょう。外で飲む機会の多い方は、自分からは誘わないようにする、誘われたときの断り方を事前に考えておくなどの工夫をしてみましょう。

肝臓がアルコールを処理するスピードは、個人差はあるものの平均すると1合あたり3時間とされています。飲み過ぎると肝臓がアルコールを分解するためにフル回転しますので負担が大きくなり、肝臓の細胞が壊れていきます。

- ・・・肝機能に異常があるとされた人は、アルコールは避けましょう。

## ● 食生活に気をつける

- ・・・偏食せずバランスよく食べましょう。適正なエネルギー量を摂るようにしましょう。野菜や海藻をしっかり摂りましょう。

肝臓に中性脂肪が貯まり過ぎた状態が脂肪肝です。

この脂肪肝を起こす原因は、中性脂肪の原料となる脂肪や糖分、アルコールなどの摂りすぎです。

## ● 肥満を避ける

- ・・・毎日体重を測り記録することで肥満防止の意識が高まります。標準体重に近づけましょう。



標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22で求められます。

注) 身長は(cm)ではなく(m)で計算します。

## ● 適度な運動を定期的に行なう

- ・・・ウォーキングなど酸素を使いながらできる「有酸素運動」を定期的に行ないましょう。
- ・・・肝硬変や慢性肝炎など肝臓に障害があるとされた人は、運動の種類や強度を主治医に相談するようにしましょう。



## ● たばこを吸わない

- ・・・たばこの煙の中には、がんの原因となる発がん物質が多く含まれています。呼吸器や食道などから吸収されるのみではなく、血液で運ばれ肝臓、腎臓などにも影響をします。たばことアルコールを同時に取ると食道がんの危険性を非常に高めることもわかってきています。



肝臓は「沈黙の臓器」といわれ症状があらわれにくいため、自分でも気づかぬうちに肝機能が悪くなっていることがあります。それを早期に発見するためには健診を受けることが大切です。健診結果に異常が見られた場合には放置しないで医師に相談するようにしましょう。