

●第7回健康おおたわら塾(全11回)● 「体の化学工場『肝臓』を守る」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

肝臓は体の中でもっとも大きな臓器であり、「体の化学工場」と言われるほど、生きる上で大切なはたらきをしています。また、自己再生の力があり、8～9割まで悪くならないと症状が出ません。病気になっても症状が出にくいいため、「沈黙の臓器」と言われています。

●肝臓のはたらき

食べた物を体の中で使える形に作り変える

余った栄養素をたくわえて、必要な時に体の中に送り出す

アルコール、食品添加物などを無害な物質に変える

腸での消化・吸収に必要な胆汁を作る



●肝臓の病気と原因

生活習慣病が原因

- 食べすぎ
 - ・脂肪(中性脂肪)が増える
- アルコールの飲みすぎ
 - ・たくさんのアルコールを飲むと、アルコールの分解が追いつかなくなる、脂肪の分解も後回しになってしまう
- 偏食、ダイエット
 - ・中性脂肪を全身に送り出す役割のたんぱく質が足りなくなる

ウイルスが原因

- A型(飲物、食べ物)
 - ・海外の旅行先などでの感染が多い
- B型(血液、体液)
 - ・キャリア※の人が発症すると慢性化する可能性がある
- C型(血液、体液)
 - ・感染力は弱い、6～7割が慢性化する
 - ・日本人の肝臓がんの約80%が、C型が原因

※キャリア…肝炎ウイルスを持っているが発症していない人

脂肪肝 (肝細胞に脂肪がたまり、働きが鈍くなる)

肝炎 (肝細胞が破壊され、炎症が起こる)

肝硬変 (肝炎の状態が長く続き、肝細胞が破壊された結果、細胞が線維化し硬くなる。肝機能が失われる。細胞が再生できなくなってしまう)

肝がん

薬物が原因

薬物アレルギーによる肝障害

まだ症状はありません!!
しかし、放置しておく...



肝臓の病気の原因として、生活習慣と関連が深い「脂肪肝」が増えています。脂肪肝は症状がないまま進行し、肝臓のはたらきが低下すると、肝硬変や肝がんなど命をおびやかす病気につながるおそれがあります。

●血液データで肝臓の疲れがわかります

AST(GOT)、ALT(GPT)

*基準値30U/l以下

肝臓の酵素(体内で物質を合成・分解する働きをするたんぱく質)で、肝細胞が壊れると血液中に流れます。ASTとALTは多くの場合一緒に上がります。

γ-GTP(γ-GT)

*基準値50 U/l以下

肝臓の解毒作用に関係している酵素です。肝細胞が壊れたことの指標として利用されます。比較的、アルコールに反応します。

★日本人間ドック学会・特定健康診査の基準値に準じる。

★基準値は、検査機関、測定方法などにより異なりますので、目安と考えてください。

●肝臓からの危険信号

脂肪肝の時点では症状はありません。異常に気付いた時は病気はかなり進行していることがあります。肝機能が低下してくると、「疲れやすい」「だるい」「皮膚や白目が黄色くなる(黄疸：おうだん)」「むくみ」「皮膚のかゆみ」などの症状が出てきます。

●肝臓にやさしい生活を

脂肪肝を指摘された段階であれば今のうちに対策を！

食べ過ぎや飲みすぎを避けて、内臓脂肪が減れば肝臓の状態はぐんぐん良くなります。



☆お酒は適量を守って飲みましょう

お酒は、適量ならリラックス効果や血流促進など心身ともに良い作用をもたらします。しかし、飲みすぎてしまうと、アルコールの分解、解毒が優先され、脂質や糖の代謝が追いつかなくなり、脂肪肝を進めてしまいます。「飲む」より「楽しむ」気持ちを大切にしましょう。

1日の適量＝肝臓が1日に処理できる量 ※これらのいずれか1つ分

*ビール 缶ビール 500ml(200kcal)

*ワイン グラス2杯 240ml(175kcal)

*日本酒 1合 180ml(196kcal)

*焼酎(25度) 2/3合 120ml(175kcal)

*ウイスキー ダブル1杯 60ml(142kcal)

☆週2日の「休肝日」をつくりましょう

お酒を飲まない日を週2回、できれば連続してつくりましょう。



☆腹八分目に食べましょう

食べすぎは肝臓に負担をかけます。バランスのよい食事を心がけ、食事は満腹感を感じるように良く噛んで腹八分目に。

☆良質なたんぱく質をとりましょう

たんぱく質は肝細胞の主成分です。肝機能を高めるために、大豆製品、青背の魚、脂肪分の少ない肉など良質のたんぱく質を摂りましょう。

☆ビタミンをとりましょう

ビタミンは肝臓の働きを助けます。

*ビタミンA 緑黄色野菜 ウナギ レバー

*ビタミンC 緑黄色野菜 果物 緑茶

*ビタミンB 豚肉 魚 卵 レバー

*ビタミンE ナッツ類 大豆油 ごま油
緑黄色野菜



…とは言っても、摂りすぎに注意！

食品の目安(1日)

卵…1個(Mサイズ)

魚、肉(レバー含む)、大豆製品

…毎食いずれか手のひらサイズ50g

果物…いずれか みかんと2個(皮つき215g)、

柿1個(皮つき140g)、なし1/2個(皮つき

220g)、リンゴ1/2個(皮つき170g)

ナッツ類、油類…それぞれ大さじ1杯分

野菜…毎食手のひらサイズ山盛り

●市民健診で肝機能やウイルス感染の有無を検査できます

市の健診では、肝機能やC型・B型肝炎ウイルスに感染しているかどうか無料で調べることができます。あなたの肝臓は、疲れていませんか？ぜひ健診を受け、肝臓の状態を調べましょう。

注意！！

脂肪肝の多くは「食べすぎ」と「アルコールの飲みすぎ」ですが、ウイルスや薬物による肝機能障害もあります。食べすぎや飲みすぎによるものでない場合は、受診して原因を調べる必要があります。

肝炎は 早期発見・早期治療！！
～肝臓にやさしい生活をおくりましょう～