

健

おおたわら塾

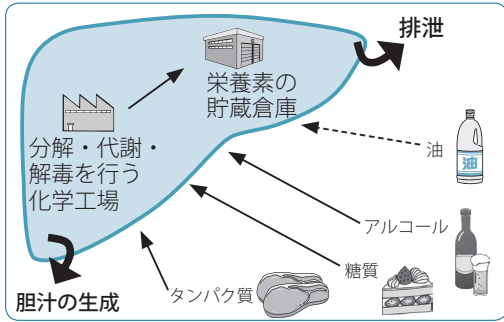
康

肝臓の仕事を増やしていませんか？「脂肪肝」に要注意！ ～7月28日は世界肝炎デーです～

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。脂肪肝は症状がありませんが、放置すると肝炎や肝硬変などにつながるおそれがあるため、軽くみることはできません。

肝臓とは

肝臓は、「体の化学工場」と呼ばれ、主に3つの働きをしています。



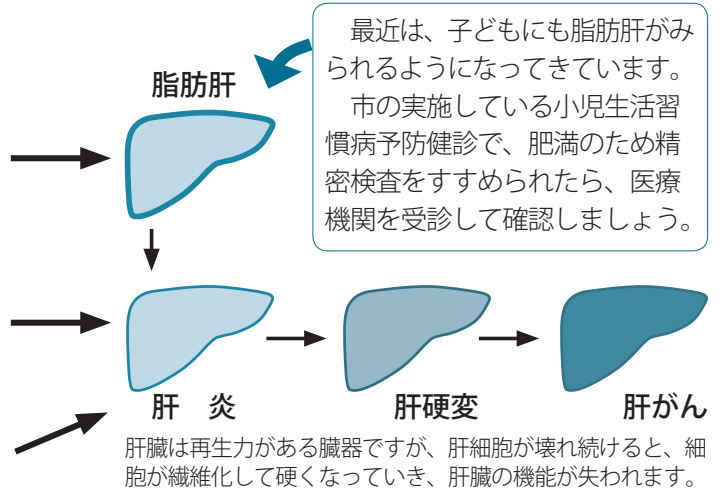
- ① 代謝…食べた物から吸収した栄養素を、体の中で利用できる形に作り変えたり蓄えたりして、必要な時に全身に送り出します。
- ② 解毒…体内に入ってきたアルコールや薬、食品添加物など、体に有害な物質を分解して無毒化し、尿や便に排出します。
- ③胆汁の生成…脂肪の分解や脂に溶けやすいビタミンの消化・吸収に必要な胆汁を作ります。

肝臓の病気と原因

生活習慣が原因…食べすぎ飲みすぎ、運動不足などが原因で肝臓に過剰に脂肪がたまった状態が「脂肪肝」です。脂肪肝の時点では症状はありませんが、肝臓の働きが鈍くなります。脂質異常症や糖尿病などの危険性も高まります。

ウイルスが原因…「ウイルス性肝炎」は肝炎ウイルス(主にA型、B型、C型)に感染することが原因です。

薬物が原因…薬物アレルギーが原因で「薬物性肝障害」を起こします。



市で行っている肝臓の検査や肝炎の予防

＊検査 市民健康診査

市民健診で肝機能が調べられます。H25年度大田原市健康診査では、男性の5人に1人に、肝機能の異常がみられました。肝臓が疲れていたり、脂肪肝がある可能性が考えられます。

○特定健診(肝臓の働きを見る検査)

※基準値は特定健康診査に準じています。

検査項目	基準値	検査項目の意味	H25年度特定健診での有所見	
			男性	女性
AST (GOT)	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基準値を超えてきます。	21.9%	10.2%
ALT (GPT)	30U / ℓ 以下		22.9%	9.9%
γ-GTP	50U / ℓ 以下	肝臓の解毒作用に関係する酵素です。比較的酒に反応します。	26.7%	6.4%

○肝炎ウイルス検査(ウイルス感染の有無の検査)

血液検査でB型肝炎・C型肝炎のウイルスに感染していないかを検査します。

対象:40歳または肝炎検査の対象に該当する方。

＊予防 B型肝炎予防ワクチン接種

小児の感染症予防として、B型肝炎予防ワクチンの一部助成をしています。

対象:生後2か月以上2歳未満のお子さん(B型肝炎母子感染予防事業対象者は除きます。)

肝臓をいたわる生活

夜遅い飲食や朝食抜き、ドカ食いなどの食生活は肝臓に負担をかけてしまいます。生活・食のリズムを整えることも、とても大切です。



規則正しく栄養バランスの良い食事が基本

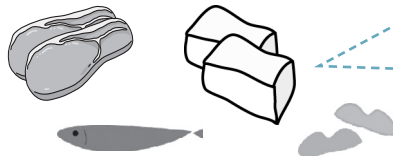


ビタミンを積極的に取りましょう

ビタミンB群は、脂肪や糖の代謝を助けます。豚肉、玄米、大豆などに多く含まれています。



アルコールは飲みすぎない／タバコは吸わない



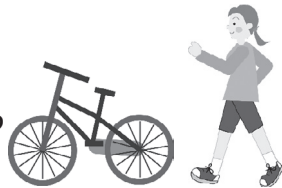
良質なたんぱく質をとりましょう
(食べすぎには注意しましょう)

タウリンを多く含む魚介類もおすすめです。



タウリンは、肝細胞の再生や酵素の働きを助ける効果があります。

食直後は避けて
適度な運動をしましょう



あなたの肝臓は疲れていませんか？ 自覚症状が出る前に、定期的に健診を受け、肝臓の状態を知ることが大切です。次回の健康おたわら塾 8月号では、肝臓にも優しいお酒の飲み方についての情報をお届けします。

最新情報

New information

健康づくりのための睡眠指針 2014

*今年、11年ぶりに健康づくりのための睡眠指針が改定されました。

～睡眠 12 か条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

あなたの眠りの参考に！



厚生労働省策定 健康づくりのための睡眠指針 2014 より

問 健康政策課 **東** 1階 「健康おたわら塾」では、平成 26 年度もさまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。