



## 肝臓をいたわる生活

夜遅い飲食や朝食抜き、食べ過ぎ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。

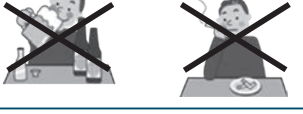
**規則正しく栄養バランスの良い食事が基本**



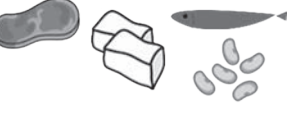
**ビタミンを積極的に取りましょう**




**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適量とりましょう  
(食べすぎには注意しましょう)**



**適度な運動をしましょう**



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。

食後すぐは避けて

## 肝臓とアルコール

口から入ったアルコールの20%は胃から、80%は小腸から吸収され、肝臓に運ばれます。アルコールは毒物なので早く無害なものに変えようと、肝臓では最優先に分解されます。肝臓が分解できるアルコール量(1時間に7gを処理)には限界があるので、飲みすぎは肝臓の疲労につながります。大田原市市民健康診査の結果から、飲酒あり・飲酒なしの有所見状況を見てみると、ありの場合は、なしに比べて肝機能、血圧、尿酸値の有所見率が高いことがわかりました。

### ・お酒の適量ってどのくらい？

純アルコール量の適量(1日)：20g程度

お酒に弱い人や女性であれば、この基準よりも少なめを適量と考えます。また、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合は異なります。

ビール (500ml 中びん 1本)	日本酒 (160ml)	ウイスキー (60ml)	焼酎 25度 (1/2 合 90ml)	ワイン (200ml)
-----------------------	----------------	-----------------	------------------------	----------------

※純アルコール量1日60gを超える飲酒は多量飲酒と呼ばれ依存症や臓器障害などさまざまな病気につながります。

## 適正飲酒 10か条

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ⑥人にお酒の無理強いをしない、未成年には勧めない
- ②食べながら適量範囲でゆっくりと
- ⑦くすりと一緒には飲まない
- ③強いお酒は薄めて飲みましょう
- ⑧妊娠中・授乳中はお酒を飲まない
- ④週に2日は休肝日を作りましょう
- ⑨飲酒後の運動・入浴に注意しましょう
- ⑤長時間飲み続けるのはやめましょう
- ⑩定期検査を受けましょう

## 肝臓の健康状態を確認するためには

肝臓が健康かどうかは血液検査で診断できます。自覚症状が出る前に、年に一度は健診を受けて自分の肝臓の状態を確認しましょう。

**問** 健康政策課 **東** 1階 「健康おたわら塾」では、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。

健

おおたわら塾

康

## 肝臓の働きとしくみ

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

肝臓は腹部の右上に位置し、体の中で最大の臓器です。重さは体重の50分の1程度で1.2kg～1.5kgあります。

肝臓の細胞は再生能力が高く、病気になってもすぐには症状がでないことから、沈黙の臓器とも呼ばれています。「生体の化学工場」に例えられ、肝心かなめの重要な働きを日々黙々とこなしています。



## 肝臓のはたらき

## &lt;代謝&gt;

食べ物からとった糖・たんぱく質・脂肪を体内で使える形に変えて貯蔵し、必要な時にエネルギーのもととして体中に送り出します。

## &lt;解毒&gt;

体内に入ってきたアルコール、薬、食品添加物などを分解してから体に影響を及ぼさないように無毒化し、尿や便として体外に排出します。

## &lt;胆汁の生成・分泌&gt;

肝臓でつくられた老廃物を流す胆汁を生成・分泌します。胆汁は、脂肪の消化吸収を助ける消化液でもあります。



## 肝機能障害とは

肝機能障害とは、肝臓の機能が低下し、さまざまな障害を引き起こす状態のことを言います。主にウイルスが原因のものと、生活習慣が原因のものに分けられます。

放置しておくとう肝炎から肝硬変、肝がんへ進行していく危険性があります。そのため、自覚症状が出た時には、病気が進んでいることがありますので、注意が必要です。



## 肝機能障害の原因

## ・ウイルス性肝炎

日本における肝炎のほとんどがウイルス性肝炎で、原因となるウイルスの種類にはA型、B型、C型、E型などがあります。

## ・アルコール性肝炎

多量のアルコールを飲むと、アルコールを分解する肝臓に負担をかけ、アルコール性肝炎の原因になります。

## ・NASH(ナッシュ)

NASHとはお酒を飲まないのにアルコール性肝障害と同様の症状を引き起こす肝機能異常で、非アルコール性脂肪肝炎とも呼ばれています。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがある方は注意が必要です。

## ・脂肪肝

脂肪肝は食べ過ぎ、運動不足が原因で肝臓に中性脂肪がたまった状態です。脂肪肝は1～3日の程度の短期間で変動します。食事や運動に真面目に取り組むと、その効果はすぐに現れます。

脂肪肝は大人だけになるものではありません。食生活や日常生活の変化から、子どもにも脂肪肝がみられるようになってきているため、家族での生活習慣改善が必要です。

★肝臓の働きが低下すると、代謝がスムーズに行われなくなり、その影響で糖尿病にもなりやすくなります

## ・薬物性肝障害

薬物によって引き起こされる肝機能の障害です。