

●健康おおたわら塾● 「沈黙の臓器 肝臓」

■相談・問い合わせ 東 2階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

《7月28日は世界肝炎デーです！》

非常に大切なものの例えとして「肝心かなめ」と表現されているように、肝臓は私たちの生命を維持するために心臓と同じくらい重要な臓器です。

●肝臓の構造

肝臓は右胸肋骨の下端に位置し、三角形に近い形をしていて、右葉、左葉という2つの部分に分かれています。重さは成人で約1～1.2Kgもあり、人間の体の中で最大、最重量の臓器です。また、多量の血液を含んでいるため、体の中で最も高温で赤褐色をしています。

●肝臓の働き

肝臓は「体内の化学工場」と呼ばれ、主な働きは「代謝」「解毒」「胆汁の生成」の3つに分かれています。



(1)代謝

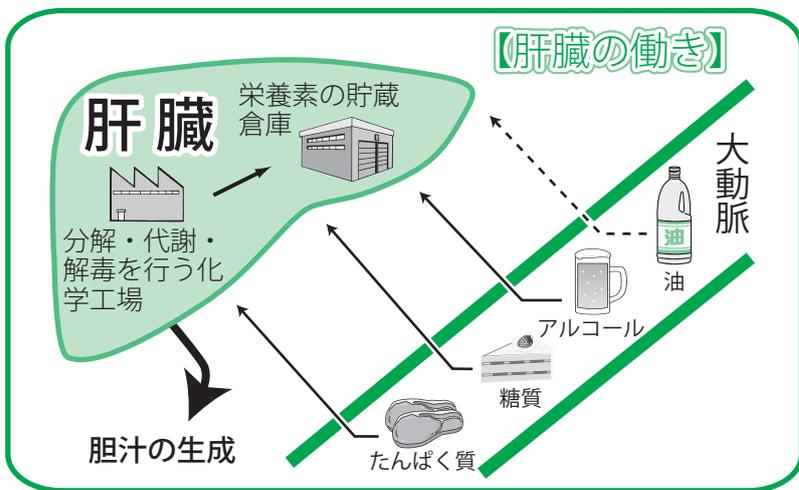
食事でとった食べ物は胃や腸で消化されて吸収しやすい形に変わり、肝臓に運ばれます。肝臓はそれをいったん貯蔵し、体内で利用できる形に作り変えてから、必要に応じて体内のあちこちへ送り出します。

(2)解毒

体内に入ってきたアルコール、食品添加物などの化学物質や体内でつくられたアンモニアなど、身体に有害な物質を分解して無毒化し、尿や便として体外に排出します。

(3)胆汁の生成

胆汁は脂肪の分解や脂に溶けやすい脂溶性ビタミンの消化・吸収を助ける働きをします。肝臓が分泌した胆汁は、胆管でつながっている胆のうに溜められ、必要に応じて消化吸収のために送りだされます。



●肝臓の病気と原因

【肝炎ウイルスが原因】

○肝炎ウイルスに感染することが原因で肝炎になってしまいます。

○肝炎ウイルスの種類

- ・A型、B型、C型、D型、E型、G型と6種類発見されていますが、その中でも、特にA型、B型、C型肝炎の3つが主体とされています。

	肝 炎	感染ルート	備 考
感染ルート	A 型肝炎	飲み物・食べ物	海外の旅行先での感染が多い。
	B 型肝炎	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 型肝炎	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型肝炎が原因。

※キャリア…肝炎ウイルスをもっているが発症していない人

【生活習慣病が原因】

食べすぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足や甘い物のとりすぎなどが原因で肝臓に脂肪がたまり、

脂肪肝 になることで肝臓の働きが鈍くなります。



☆アルコール性脂肪肝＝アルコールに関係して起こる。

☆非アルコール性脂肪肝＝アルコールを飲まない人でも脂肪肝が増えている。

その1割程度は炎症を起こし**肝細胞が壊れて肝硬変へ移行する。**



「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」…**肥満、糖尿、脂質異常などの生活習慣病が原因で発症。**

【薬物が原因】

薬物アレルギーによる肝障害を起こします。

これらの原因で肝機能が低下し、肝炎→肝硬変→肝がん、を引き起こす可能性があるとされています。

《肝臓をいたわる生活》

☆適度な運動と食後の休息を心がけましょう。

- ・ウォーキングや散歩など気軽にできる運動を生活に取り入れましょう。
- ・食後30分から1時間は肝臓が栄養素を蓄えたりするために、フル活動する時間です。ゆっくり休むことが肝臓への負担を軽減します。

☆バランスのよい食事を摂りましょう。

- ・良質のたんぱく質を取り入れた食事を1日3回きちんととりましょう。ビタミンをしっかりとりましょう。

☆時間を守って、疲労を溜めないことが大切です。規則正しい生活を送りましょう。

☆飲酒は適量に。

- ・適量…1日1合以内が肝臓に負担のかからない量です。また、週に2日は休肝日を設けましょう。

☆アルコールを解毒するのに必要なタンパク質、ビタミン、ミネラルをたくさん含んでいるもの(チーズ、焼き魚、豆腐、酢の物、海藻類など)を一緒にとりましょう。



【異常があっても気付にくい沈黙の臓器】

肝臓が病気になると肝臓の細胞(肝細胞)が次々と壊されて死んでしまいます。しかし、肝臓には再生する能力があり、たとえ半分以上肝細胞が壊れても他の肝細胞がカバーしたり、自分で修復しながら黙々と働いているのです。よほどの事態＝8割～9割程度悪くならないと症状が現れないために「沈黙の臓器」と呼ばれています。

そのために、自覚症状が現れる前に自分の肝臓の状態を知っておくことが大切です。

《血液検査で肝臓の状態が分かります》

☆市民健康診査を受けましょう。

肝臓の働きをみる指数	基準値	役割
AST(GOT)	30 I U / 1 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。
ALT(GPT)	30 I U / 1 以下	
γ-GTP	50 I U / 1 以下	肝臓の解毒作用に関係している酵素です。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、目安とと考えてください。

☆肝炎検査(ウイルス感染の有無の検査)

市民健康診査でB型、C型に感染しているかどうか調べることができます。



☆肝臓は私たちの体を守る重要な臓器です。真面目で、頑張り屋で、弱音をはかない臓器であります。そのため、私たちが肝臓に負担をかけないように生活することが大切です。肝臓を思いやり、元気に生活していきましょう。