

健

おおたわら塾

康

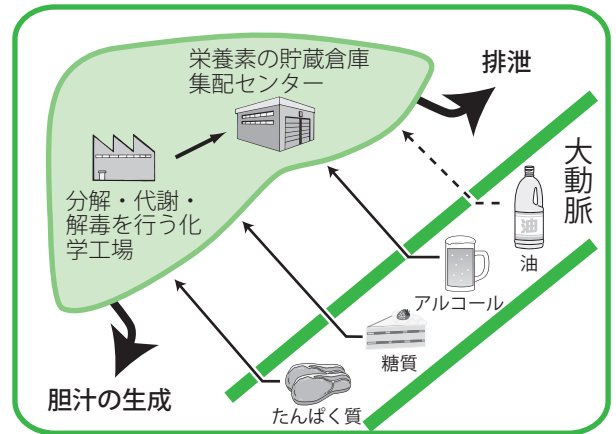
大切にしていますか？「沈黙の臓器 肝臓」

7月28日は世界肝炎デー

非常に大切なものの例えとして「肝心要(肝腎要)」という言葉があります。肝臓は身体の中で最大、最重量の臓器であり、生きるために重要な働きを日々黙々とこなしています。

肝臓の3つの働き

- 1 代謝** 食べ物からとっ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、必要な時に体中に送り出します。人の細胞の膜やホルモンの材料になるコレステロールも作っています。
- 2 解毒** 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無毒化し、尿や便として体外に排出します。
- 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・吸収を助ける胆汁を作ります。



肝臓の病気と原因

- 1 ウイルス性肝炎** 肝炎ウイルスに感染することが原因です。

種類	感染ルート	備考
A型肝炎	飲み物・食べ物	汚染された水や食べ物を介して感染する。
B型肝炎	血液・体液	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)の人が発症すると慢性化する可能性がある。一過性感染と持続感染があり、乳幼児期など免疫が不十分な状態の時に感染すると持続感染になる場合がある。
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。

- 2 脂肪肝・アルコール性肝炎**

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によって起こります。まず、肝臓に脂肪がたまり、働く細胞が少なくなると「脂肪肝」になります。この状態ではまだ症状はありません。しかし、そのまま放置し、働く肝臓の細胞がなくなり、肝臓がかたく小さくなって、正常に働かなくなってしまうと「肝硬変」を引き起こしてしまいます。

近年は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ます。市で実施している小児生活習慣病予防健診で肥満の紹介状がいたら、医療機関を受診し、確認することが大切です。

- 3 薬物性肝障害** 薬物アレルギーによる肝障害を起こします。

これらの原因で肝臓の働きが低下してしまうことで、**肝炎→肝硬変→肝がん**につながる可能性があるといわれています。



肝臓をいたわる生活

バランスの良い食事を3食規則正しくとり、食べすぎを防止しましょう。

- ・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。
- ・たんぱく質は肝細胞の再生のために重要な栄養素です。魚介、肉、卵、乳製品、大豆製品などを中心に良質なたんぱく質をバランスよくとりましょう。
- ・肝臓での代謝にはビタミン(野菜や果物など)のサポートが欠かせません。ビタミンも、しっかりとりましょう。



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るために、フル活動する時間です。横になってゆっくり休むことが肝臓への負担を軽減します。



疲労をため込まず、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。(肝臓にやさしいお酒の飲み方について、詳しくは次回健康おわたわ塾8月号をご覧ください。)

市で行っている「肝炎の予防」や「肝臓の検査」

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接種費用の一部助成をしています。(対象：生後2か月以上2歳未満で、この予防接種を受けたことがないお子さん)

検査 市民健康診査

肝臓は8割から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。平成24年度大田原市民健康診査では、特に男性で肝機能の有所見の割合が高く、肝臓が疲れていたり脂肪肝の方が多いたことが考えられます。

自覚症状が出る前に、定期的に健診を受け、自分の肝臓の状態を知っておきましょう。

☆肝臓の働きを見る検査

検査項目	基準値	検査項目の意味	平成24年度 特定健診での有所見	
			男性	女性
AST(GOT)	30IU / 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)です。脂肪肝や肝炎ウイルスなどで肝細胞が壊れると、基準値を超えてきます。	21.9%	11.7%
ALT(GPT)	30IU / l以下		23.6%	10.8%
γ-GTP	50IU / l以下	肝臓の解毒作用に関係する酵素です。肝臓に脂肪が付き始めた時も基準値を超えてきます。	29.8%	6.9%

※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型肝炎ウイルスに感染しているかどうか調べることができます。(40歳または肝炎検査の対象に該当する方)

肝臓は私たちの身体を守る大切な臓器です。大人だけでなく、子どもの頃から家族全員でバランスの良い食事や適切な運動を心がけ、肝臓にやさしい生活を送りましょう。

問 健康政策課 東 1階 TEL (23)7601