

かんぞう 肝臓

肝臓って？

おじいちゃん！
「かんじんかなめ」
ってどういう意味？

「とても大切なこと」という意味だよ。
肝臓と心臓は人の体にとって
とても重要なので、肝心要と書いて
「かんじんかなめ」というんだよ。

かんじんかなめ
肝心要

じんぞう
肝臓と腎臓も大切なので
「肝腎要」と書くこともあるよ。

肝臓は体にとって
すごく大事なもの
なんだね。

肝臓の主要な働き

- エネルギーの貯蔵
- 代謝（食物から必要な栄養素を作る）
- 解毒（アルコールや薬などを分解）
- 胆汁の生成（脂肪を消化）

肝臓はとっても
働き者なんじゃ。

といえばお父さん
この間の健診で
肝機能が要注意って
いわれてたわよね。

最近体重が
3kgも増えたし、
ビールを
減らして
散歩するよ。

まず、ちゃんと病院に行って
原因を調べてもらったら？

やっぱりお母さんは
お父さんのことが心配なんだね。

ハハハ

どんな病気になるの？

肝臓は沈黙の臓器といわれ、多少悪くなっていてもなかなか自覚症状が出ません。

肝機能障害になる主な原因は、肝炎ウイルス、アルコール、脂肪肝、薬剤などです。

急激に炎症が起こることを「急性肝炎」といいます。また、おおむね6ヶ月以上炎症が続いている状態を「慢性肝炎」といいます。食生活の乱れなどで肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」も、慢性肝炎状態となることがあります。

慢性肝炎をそのまま放っておくと肝臓が固くなり、「肝硬変」になります。その場合「肝臓がん」を併発することもあるので、注意が必要です。



どうすればいいの？

「肝機能障害」は血液検査でわかります。ASTやALT、 γ -GTといった数値に異常があれば、その発症が疑われます。

ウイルス性肝炎の場合は、自分の注意だけで防げるとは限りませんが、アルコールや肥満など生活習慣の乱れから発症する肝炎や脂肪肝は、適度な運動とバランスのとれた食生活で予防できます。

肝炎や脂肪肝を
予防するには

1. アルコールの適量を守ること
2. 良質なタンパク質とビタミンをとること
3. 糖分や脂肪分をとり過ぎないこと
4. 規則正しい食生活を心がけること
5. 適度な運動をすること
6. サプリメント等による過剰な鉄分の摂取は控えること
(鉄欠乏の人はその限りではありません)

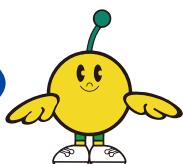
血液検査のこの数値に注目

「AST」(GOT) 基準値 30 U/L以下
アミノ酸代謝やエネルギー代謝の働きをします。

「ALT」(GPT) 基準値 50 U/L以下
タンパク質を分解・合成する働きをします。



キビタン解説



適量のアルコールってどれくらい？

アルコール20gに相当するお酒の量

お酒の種類	量の目安
ビール	中ビン1本or500ml缶1本
日本酒	1合(180ml)
ウイスキー、ブランデー	ダブル1杯(60ml)
ワイン(14%程度)	小さめのグラス2杯(180ml)
サワー(7%程度)	350ml缶1本

昔から「酒は百薬の長」という言葉があるくらい、適度な飲酒は血行の促進やリラックス効果、HDLコレステロールを増やすなど、良い影響が知られているんだ。

では「適度な量」って一体どれくらい？

厚生労働省の「健康日本21」では、適量の目安は一日にアルコール20g以内としているよ。適量を守って、いつまでもおいしいお酒が飲めるようにしようね。