

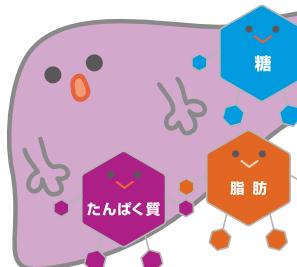


健康診断結果では肝臓の数値が高く経過観察や再検査の指示を受けた方が年々増えてきているようです。「肝臓はお酒を飲む人が気を付けるもの」と考えている方々も多いかもしれません、実はそうでもないことがわかつてきています。

お酒を飲む人は上手にアルコールを楽しむ為に、お酒を飲まない人も肝臓を保護するためにどうしていったら良いのか、今回は肝臓の機能についてお話をさせていただきます。



## 肝臓機能について



### 【肝臓の働き】

- ①代謝：食べ物からとった糖・蛋白質・脂肪を体内で使える形にして貯蔵、必要な時にエネルギーの素として供給する。  
「糖代謝」糖を一定に保つ。「脂肪代謝」食べた脂肪は小腸で脂肪酸に分解され、肝臓ではそれを身体で使える形に変えて全身に送り出す。
- ②解毒：アルコールや薬、老廃物など有害な物質を分解し、身体に影響しないよう無毒化する。
- ③胆汁の生成・分泌：肝臓でつくられた老廃物を流す『胆汁』を生成・分泌し、脂肪の消化吸収を助ける消化液である。

### 【肝機能 ALT値31IU/L以上は要注意】

健診結果からわかる肝臓の病気のサインとして、肝機能 ALT(GPT) 値30IU/L以上は要注意が必要です。

ALTは、体内でアミノ酸の代謝など重要な働きをする酵素のことです。主に肝細胞に存在しています。何らかの問題が起こり肝細胞が破壊されると、肝細胞内のALTが血液中に漏れ出てしまうのです。まさに今現在それだけ肝臓が障害を受けているということを意味します。ある統計によると3人に1人は何らかの肝機能検査に異常があるそうです。

昔から、「肝臓の病気＝大酒飲み」と言われていた為、長年、過度な飲酒を続けていると脂肪肝が炎症を起こし、脂肪性肝炎から肝硬変へと進行するケースは良く知られています。

実はお酒を飲まない人も安心していられないのです。“デスクワーク中心で運動不足”“外食が多く不規則な生活”このようなライフスタイルのために、脂肪肝から肝炎などにかかる人が増加しているようです。非アルコール性脂肪肝炎(NASH:ナッシュ)を発症する可能性が高くなっています。このNASHの約半数が進行性で、そのまま肝硬変や肝細胞癌になる危険性があるので注意が必要です。

NASHの治療は、「低カロリーで栄養バランスのよい食事」を中心、「適度な運動」を取り入れます。肝臓に炎症や線維化がみられるNASHは、そのまま放置すると悪化する恐れがあり、注意が必要です。ライフスタイルを改めることで、原因となる肥満や糖尿病を改善して行くことになります。なお、ライフスタイルを改めても肝機能異常が治らない場合は、薬物療法が必要な場合があります。専門医だからこそ処方できる薬もあるようなので、是非専門医への相談をお勧めします。



### 【肝臓とコレステロール、ストレスとの関係】

肝臓は解毒をしてくれる処理工場の様な場所。食事等で摂取した食べ物は消化吸収され最終的には肝臓を通ります。その際に肝機能が低下していると、処理が上手くいかず処理しきれなかったコレステロールなどの脂質は全身に放出されます。これらが結果として、血液中のコレステロールや中性脂肪が上昇していく一つの要因になっています。コレステロールを含む食材を控えることも大事ですが、肝臓を保護することも大切なのです。更にストレスも肝臓が抱えてくれています。ものも言わず黙々と処理をしてくれているのが肝臓なのです。日々のストレスや食事、飲酒等、肝臓は悲鳴を上げているのかもしれません。肝臓のために「休肝日」をとってみるのはいかがでしょうか。

1日の休肝日より、出来れば2日連続でお酒を休むことで、肝臓の修復率が上がるようです。



- ・専門医療機関をお探しの方・医療機関受診の方法
- ・食事や運動習慣改善のコツ・健診後の健康相談など健康に関するご相談はお気軽にお問合せ下さい。

