

無口な働きもの 肝臓

「年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎで疲れていませんか？」



今月の担当
長谷川久恵です

肝臓とアルコールの関係

日本人を含む蒙古系人種は、約50%の方がアルコール分解酵素の量が少なく、お酒が飲めない、またはお酒に弱いということをご存知でしょうか。

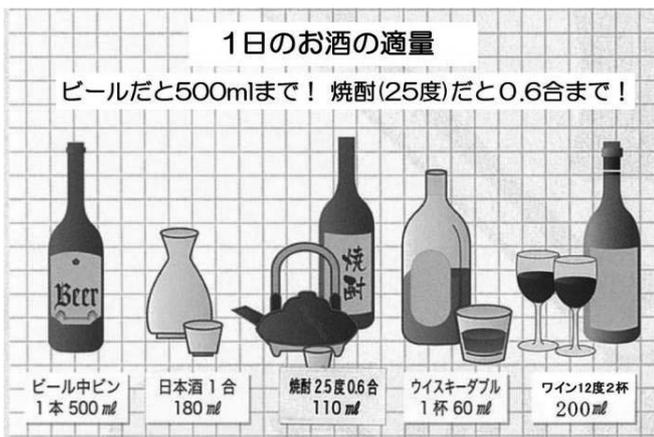
果、コレステロールや中性脂肪が溜まり脂肪肝へつながってしまいます。肝臓を正常に働かせるためには、適量飲酒を心がけることが大切です。

お酒が強い肝臓が丈夫という方もありません。

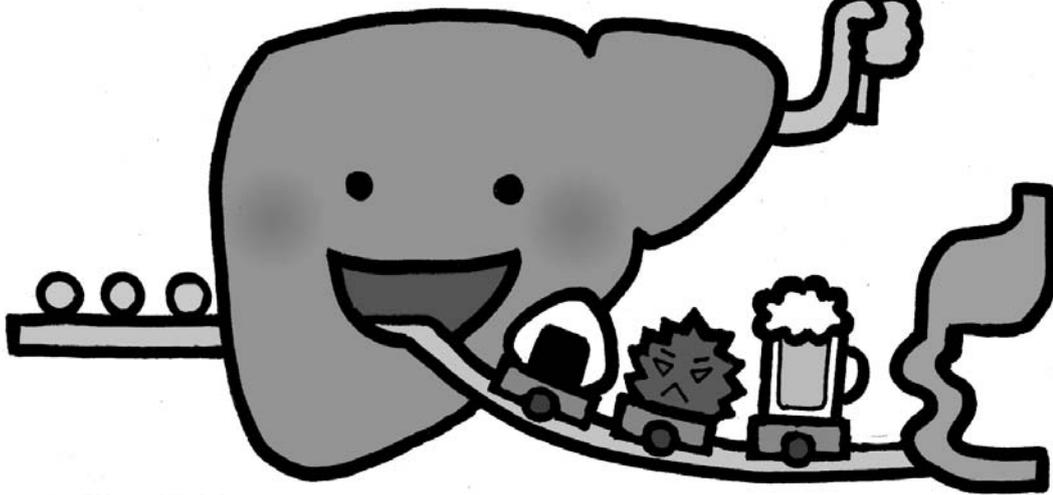
お酒が強い人でも弱い人でも健康な肝臓で分解できるアルコール量は1時間です。下の図は各種お酒のアルコール量を1合換算したもので、例えば、日本酒を3合（ビールだと1.5ℓ）飲酒するとアルコールの無毒化に12時間かかることとなります。毎日多量の飲酒をする方は、肝臓の働きが長時間アルコールの処理だけに追われ、その結

1日のお酒の適量

ビールだと500mlまで！ 焼酎(25度)だと0.6合まで！



かんじんかなめ
「肝心要」という言葉があるように、肝臓は私たちの体で大変重要な役割を果たしています。また、「沈黙の臓器」とも言われる肝臓は、アルコールなどで破壊されても、すぐに修復する優れた再生能力を持っています。ダメージを受けた部分の働きを、残った正常な細胞がカバーするため、異常に気付きにくく、自覚症状が出た時には病状が進行することも多くあります。



●肝臓の役割

肝臓は生命の維持に関わる重要な役割を担っています。

代謝機能	食物の栄養分を分解・合成し、エネルギーにして蓄える。
解毒機能	体に紛れ込んだ有害物質(アルコール・薬を含む)を分解し無毒化する。
胆汁の生成・分泌	脂質の消化吸収を助け、血中のコレステロール濃度を調整する。

食べ過ぎ飲み過ぎは脂肪肝の原因に

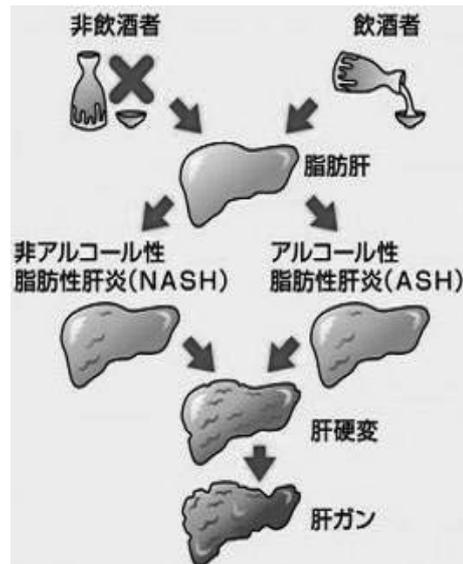
脂肪肝は、肝臓の10%以上の細胞に脂肪が付着している状態をいいます。脂肪肝が進行すると、肝炎から肝硬変や肝がんへと進むこともあり、侮ってはいけません。近年はアルコールを飲まないのに脂肪肝を発症するケースも増えてきているため、飲酒の習慣がない方も注意が必要です。

●アルコール性脂肪肝

アルコールが原因で発症する脂肪肝。一部はアルコール性肝炎から肝硬変や肝がんに行きわたることもある。禁酒することで回復あるいは進行を食い止めることが可能です。

●非アルコール性脂肪性肝疾患 (通称/NAFLD ナッフルド)

カロリーオーバーな食事や肥満が原因とされ、糖尿病、高血圧症、脂質異常症を合併しているケースが多い。国内の患者数は1千万人と言われている。NAFLDのほとんどは単純性脂肪肝であるが、1/2割は非アルコール性脂肪性肝疾患(通称/NASH ナッシュ)を発症し、肝硬変や肝がんに行きわたることもあります。



NAFLD・NASHを予防しよう!!

- 適度な運動を心がける
- 噛む回数を増やし食事に時間をかける
- 食事は腹8分目で
- 血糖値の急激な上昇を防ぐ
 - ・甘いおやつ、ジュース類を摂り過ぎない
 - ・食べる順番に気を付ける
 - ①野菜・海藻類等食物繊維の多いもの
 - ②魚・肉等の主菜→③ご飯・パン等の主食
- 抗酸化物質を含む食品を積極的に摂る
 - ・ポリフェノール ブドウ、ブルーベリー、大豆、ゴマ、緑茶
 - ・カロテノイド ニンジン、カボチャ、トマト
 - ・イオウ化合物 ブロccoli、ニンニク、ネギ

●肝臓の検査を受けよう!!

肝臓は「沈黙の臓器」であるため、早期発見・早期治療が大変重要になります。町の実施する各種健診などでも肝臓に関する検査を受けることができますので、ご不明な点やお申し込みについては保健師へお気軽にご相談ください。

特定健診	少量の血液で肝機能の数値(GOT・GPT・γ-GTP)を調べることができる。
肝炎ウイルス検査	少量の血液でB型肝炎やC型肝炎の感染の有無を調べることができる。(40歳以上で、今まで一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方が対象)
肝がん検診	肝臓の専門医が肝臓病の検査を実施する。(血液検査・エコー検査)

特定健診伝言板

●4月に実施する各種検診のお知らせです。回覧はこれからですが、申込受付をしておりますので、ぜひお申ください。なお、次の広報3月号で年間の検診日程をお知らせします。他の区でも検診は受けることはできますので、お気軽にお問い合わせください。

総合健診

- ※3月13日 までにお申し込みください
- 4月3日 金 長磯生活改善センター
- 4月4日 土 大成町民センター

総合健診

- ※3月27日 までにお申し込みください
- 4月18日 土 せたな町健康センター
- 4月19日 日 せたな町健康センター

乳がん検診

- ※3月13日 までにお申し込みください
- 4月5日 日 せたな町健康センター

子宮がん検診

- ※4月3日 までにお申し込みください
- 4月25日 土 せたな町健康センター



健診申込・健康相談などは
保健師まで

- せたな町健康センター ☎0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311
- 大成総合支所 ☎01398-4-5511