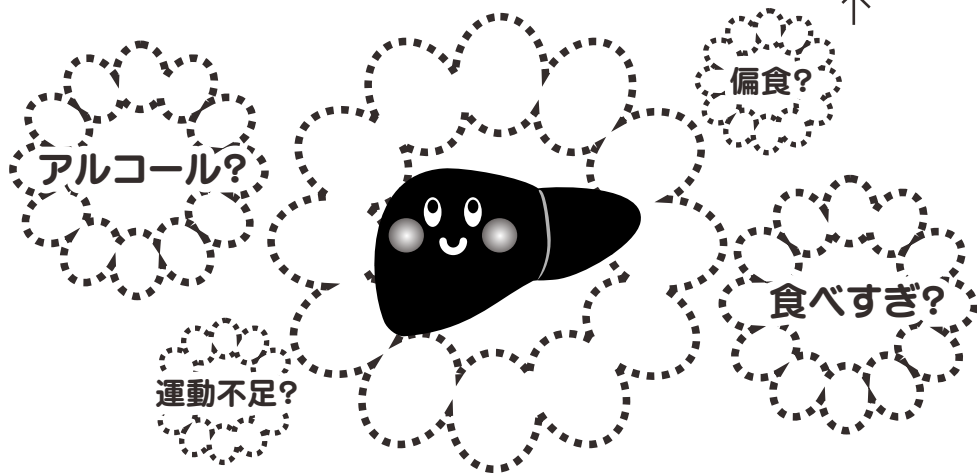


肝臓をいたわろう



春は肝臓が疲れやすい

- ❁ 冬に眠っていた体が目覚め、細胞の生まれ変わりが活発になる季節。全身の「代謝」と「解毒」を担う肝臓は忙しくなります。
- ❁ また、変わりやすい天候や環境の変化によるストレスで疲労がたまりやすく、肝機能の低下やトラブルが気になる時季です。

重要な役割を持つ肝臓

お腹の右寄りにあり、肋骨に守られています。

■ 人体で最も大きな臓器です

重さは成人で約1.5kg
(体重の約1/50)ほどです。



■ 生命維持の『肝心要/肝腎要』な働きをしています

かんじんかなめ

栄養素の代謝と貯蔵

食べた物に含まれる糖質・タンパク質・脂質を体内で使える形に変えて貯蔵し、エネルギーとして供給する。

有害物質の解毒

アルコール・薬・老廃物などの有害な物質を分解し、体に影響が及ばないように無毒化する。

胆汁の分泌

脂肪の消化吸収を助け、老廃物を流す「胆汁」を生成する。



体内で化学工場のような役割をしています

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 4月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

肝臓のトラブル

肝臓に大きな負担がかかると肝機能が低下し、放っておくと重い病気に進んでしまう恐れがあります。

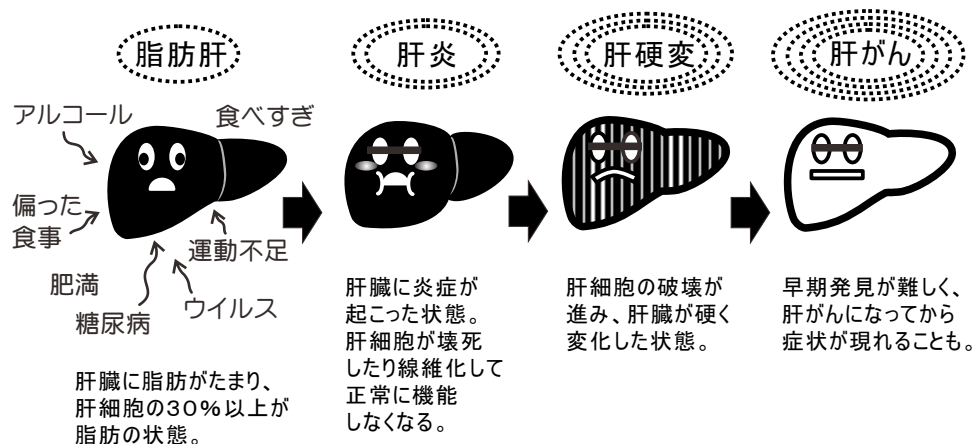
肝臓に負担をかける生活習慣

- ・アルコールの摂りすぎ
- ・食べすぎ
- ・栄養の偏り
- ・運動不足
- ・薬の長期服用
- ・肝炎ウイルスに感染など

お酒を飲まないから安心、とは言えません。“デスクワークで運動不足”“外食が多い”“生活が不規則”といったライフスタイルの乱れが原因で、脂肪肝や肝炎にかかる人が多くなっています。

肝臓の病気 『肝臓は一度悪くなると元の状態に戻りにくい』と言われています

よく知られているのは「脂肪肝・肝炎・肝硬変・肝（細胞）がん」です。



脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝がん と進行することがあるため、重症でなくても放っておくことはできません

肝臓は我慢強い「沈黙の臓器」



肝臓は、何らかの異常があっても自覚症状や痛みが現れにくく、気付かないうちに病気が進行していることもあるため注意が必要です。

チェック!

こんな症状は肝臓のSOS?!

体がだるく疲れを感じやすい
なぜか食欲がない
油っぽいものが食べられない
以前よりお酒が飲めなくなった
よく下痢をする
悪寒や吐き気がする
38度以上の熱が続く
頭痛がする
なぜか体重が減っている
体がかゆい



皮膚や白目が黄色い
肌の色が以前より黒ずんでいる
手の平が赤い
出血しやすく止まりにくい
ふくらはぎがつる、手が震える
足がむくみやすい
お腹がはる
尿が濃く茶褐色である
胸部に赤い斑点が出ている
男性なのに胸がふくらんできた



肝臓が弱っているせい
かも知れません。

検査を受けることを
おすすめします。

すでに肝機能が低下して
いるかもしれません。

該当する項目が多ければ
すぐに受診しましょう。

検査値でわかる肝機能

肝機能検査で異常が見つかる方が
増え続けています

血液検査では
ALT(GPT)・AST(GOT)・γ-GTP
の数値で肝臓の状態を判断します。

項目	判定数値	
ALT(GPT)	31以上	51以上
AST(GOT)	31以上	51以上
γ-GTP	51以上	101以上

異常がある 受診がすすめられる

重症になる前に、肝臓をいたわる生活を始めましょう。 4~7ページへ



“肝臓をいたわる”食生活

弱った肝臓をいたわるには、まず食生活の見直しと改善が最も効果的な方法です。

食習慣を見直そう

アルコールや油ものを控えるなど、毎日の食事の摂り方次第で肝機能の低下を防ぐことができます。

飲みすぎない 食べすぎない

アルコールや脂肪の多い食べ物の過剰摂取は肝臓の負担を増やし、肝機能が低下する原因となります。

アルコール

脂質

…適量を…

糖質

3食欠かさない

朝食を抜いてしまうと、肝臓の蓄えから活動のためのエネルギーを作り出すため肝臓に負担がかかり、昼食でたくさん食べると肝臓の負担が急増してしまいます。



ゆっくり食べる

早食いをすると肝臓は急ピッチで働くことになり、大きな負担になってしまいます。肝臓を守るには、よく噛んでゆっくり食べましょう。



夕食はあっさり

寝ている間は肝臓の働きが低下するため、夕食時はお腹にたまる「こってりメニュー」は控えめに。消化のよいものを、できれば就寝3時間以上前に食べ終わるよう心がけましょう。

おやすみなさい

ごちそうさま



個人の体の状態により異なります。体調に異常を感じる方や疾患のある方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

肝臓によい栄養素や食べ物

栄養バランスよく

いろいろな食品を摂り、栄養の偏りを防ぐのが基本です。肝臓の健康には「高タンパク、高ビタミン、適切なエネルギー量」がポイントとなります。

タンパク質

卵・肉・魚・牛乳・大豆製品



卵には肝機能の改善に役立つ必須アミノ酸が豊富に含まれる

肝細胞を修復するにはタンパク質が必要です。タンパク質は脂肪と結びついてエネルギーになるため、タンパク質が不足すると脂肪だけ肝臓に蓄積されてしまいます。

タウリン

魚介類



いか・たこ・貝類はタウリンだけでなく肝機能を強化する栄養素も含まれる

タウリンはアルコールの分解を助け、コレステロールの消費を促進し、肝機能を正常に戻すのに役立ちます。

ビタミン・ミネラル

ビタミンA・C・E・B群
亜鉛・セレン・鉄

緑黄色野菜・ごま・レバー・うなぎ



抗酸化ビタミンA・C・Eは肝臓の負担を軽減し、肝機能の低下を防ぎます。栄養素の代謝に関わるビタミンB群や亜鉛・セレン・鉄などのミネラルは肝臓の働きを助けます。

食物繊維

野菜・海藻類・雑穀

食物繊維は便秘を防いだり、脂質や糖質の吸収をおだやかにし肝臓の負担を軽減します。

オルニチン

オルニチンは栄養の代謝や解毒といった肝臓の働きを助けます。シジミ・エノキタケなどに微量に含まれますが、サプリメントなら効率よく摂取できます。

作用や効果の現れ方には個人差があります。また、摂りすぎると悪影響を及ぼすことがあります。同じ食品や栄養素に偏らないよう気をつけましょう。すでに肝臓疾患のある方は、かかりつけの医師の指示に従いましょう。

“肝臓をいたわる”日常生活

運動不足・睡眠不足・肥満・ストレスなどが肝臓のトラブルを招くこともあるため、食生活だけでなく生活習慣も見直しましょう。

生活習慣を見直そう

軽い運動をする

運動不足だとカロリーオーバーの状態になり、脂肪肝の原因になることがあります。きつい運動ではなく、毎日少しずつ続けられる軽い有酸素運動が適しています。



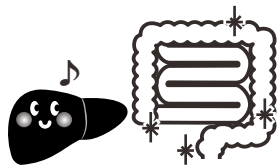
食後は休む

食後は肝臓が忙しく働いているため、急な運動は避けることがポイント。食べた後はすぐ体を動かさず、できれば10～15分ほど横になり、肝臓を休ませましょう。



便秘を防ぐ

便秘は肝機能に影響します。便として排泄されるはずの有害物質が体内に残っていると、肝臓はその有害物質を解毒する仕事が増え、通常より忙しくなります。



ストレスを減らす

ストレスによって血管が収縮し、肝臓への血液が減って肝機能が低下してしまふことがあります。睡眠不足も肝臓の働きに悪影響を与えます。しっかり休息しましょう。



右わき腹を温めて肝臓への血液の流れをよくしよう

- ◎シャワーのお湯
- ◎カイロを貼る

休肝日をとろう



日頃から肝臓に意識を向けていたわってあげましょう。



アルコールや過食で連日にわたり休む間もなく肝臓を酷使していると、過労で肝臓がダウン…気付いた時には遅かった、という事態は避けなければなりません。

肝臓のトラブルは未然に防ごう

週に2日は肝臓を休ませる「休肝日」を設けてみましょう。



お酒を飲む人

アルコールの分解には時間がかかります。飲んだ後に眠っても肝臓は休んだことにはなりません。毎日お酒を飲んでいる人は、お酒を飲まない日を作り、くたびれた肝臓を回復させましょう。

休肝日にお酒を飲まなくても、食べる量が増えたり、他の日に飲みすぎでは意味がありません。

よく食べる人

アルコールは飲まないけれど、食べすぎや偏った食事で肝臓に負担をかけている人は、おかゆなどの軽い食事を1食取り入れる日を設け、時には肝臓を休ませる習慣をつけましょう。

休肝日のとり方は一般的な例であり、個人の体の状態や疾患により調整が必要です。かかりつけの医師にご相談ください。