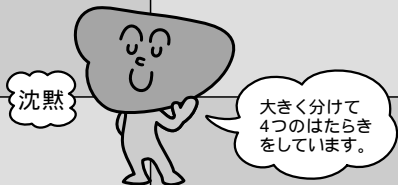


毎日を快適に暮らすために あなたの肝臓は元気ですか？

肝臓のはたらき

貯蔵 栄養素を分解して造りかえ、たくわえる。(グリコーゲン)	代謝 たんぱく質を合成して身体のもとにもなる。(アルブミン)
解毒 解毒を行う工場。アルコール・薬物・食事中の有害物質を分解・解毒する。	排泄 胆汁をつくり腸の消化吸収を助け、不要なものを排泄する。

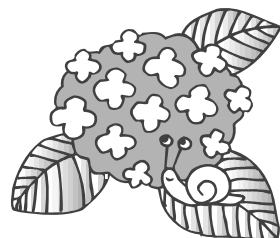


肝臓は「沈黙の臓器」と言われています。異常があってもなかなか緊急信号を出しません。他の臓器と比べて自己再生の能力が強く、無理をしてもなんとか頑張ってくれるからです。肝臓の機能がすぐ回復してくれるうちにきちんと対策しましょう。

いきいきいきいき南丹

3

お元気ですか？
保健師です。



アルコールを飲まないから肝臓が健康と思いついては危険です。アルコール以外でも肝臓を悪くする要因はありますので注意が必要です。

『肝臓が疲れるとどんな症状が出るのでしょうか？』

栄養バランスが乱れると倦怠感が出ます。食欲不振・消化不良等の症状は脂肪分を消化吸収する働きのある胆汁が上手く分泌されておらず、集中力がないう・体ががゆいなどの症状は肝臓が持つ解毒作用が低下している可能性があります。体調不良が肝臓機能と関係している事も多いのです。

『規則正しい生活を心がけましょう』

食べ物で肝臓を守りましょう。レバーは良質のたんぱく質でミネラルやビタミンB群を効

率よく摂取できます。大豆食品は肝機能を高め、回復を早めまされるアントシアニン(紫色素)やゴマなどには肝臓機能障害を抑える働きがあります。

朝食は必ず食べましょう。寝ている間も消費されているエネルギーは肝臓に蓄えられたグリコーゲンから供給されています。

朝食を食べないと肝臓自身が悪くなるためグリコーゲンを使い果たし、肝臓の負担が大きくなります。朝食は元気の源です。

お酒はほどほどにしましょう。日本酒なら一合、ビールなら大瓶一本、ウイスキーならダブル一杯がそれぞれ一日の適量

<主な肝臓病>

ウイルス性肝炎	ウイルスの感染によって起こる。 (ウイルス性肝炎の種類) A型肝炎: 経口感染型(食べ物や飲み水を介して感染するが、慢性化しない) B型肝炎: 血液感染型(輸血による感染、母子感染、性行為による感染) D型肝炎: B型肝炎の人に感染する。日本には少ない。 C型肝炎: 血液感染型。B型肝炎に似ている。 E型肝炎: 経口感染型。A型肝炎に似ている。
アルコール性肝炎	アルコールの過剰飲酒による肝臓障害。
脂肪肝 ・アルコール性 ・肥満性 ・糖尿病性	脂肪分や糖分・アルコールの摂りすぎで肝臓に脂肪がたまり、放っておくと肝硬変に移行しやすい。
肝硬変	肝細胞が壊され、小さくなる。繊維が石のようにかたくなる。肝がんの8割に肝硬変が見られ、肝がんに移行しやすい。
肝がん	肝臓に"がん"ができる。

です。節度ある飲酒がアルコールと長く付き合う秘訣です。また週に二日は飲まない日をつくりましょう。

夕食は寝る三時間前に済ませましょう。食べたものが肝臓に届くまでに三時間近くかかります。寝る直前に食事をすると肝臓に脂肪が溜まりやすく脂肪肝になる恐れがあります。

ぬるま湯の半身浴で血の流れを良くしましょう。ストレスがたまると肝臓を流れる血流量および酸素供給量が減り、肝臓機能を低下させる原因となります。半身浴は心臓に負担を掛けることなく全身の血行をよくしてくれます。みなさん、肝臓と仲良く付き合いましょう。