

こんにちは 保健師です

(文・玉井 晴子保健師)
今月と来月は、「肝臓」についてお話しします。

肝臓の主な働き

肝臓はお腹の右上にある身体の中で最も大きな臓器で、その重さは体重の50分の1ほどです。その働きの主なものは次のとおりです。

- ①食事で取った栄養を蓄える
- ②薬やお酒を分解する
- ③脂肪の消化・吸収を助ける
- 消化液・胆汁を作る

肝臓はよく働き 我慢する臓器です！

右記①～③の他にも、体温の維持や身体の働きを調整するための様々な物質を作っており、生命には欠かせない役割を担い、よく働いている臓器です。

そのため、少しくらい疲れても働きが落ちないよう再生

能力が高く、無理をしてしまうので、自覚症状が現れにくいのです。

検査でわかる

肝臓の働き

健康診断や人間ドックなどの血液検査で、肝臓が元氣かどうかわかります。表1をご覧ください。

表1 肝臓の働きがわかる血液検査の項目

肝臓の検査 項目名	GOT(AST)	GPT(ALT)	γ-GTP (γ-GT)
項目の説明	糖や脂肪の取り過ぎにより上昇	糖や脂肪の取り過ぎにより上昇	お酒や薬物等の影響で上昇
正常値	～30	～30	～50
保健指導判定値	31～50	31～50	51～100
食事や飲酒、運動などの生活習慣の見直しが必要な数値	51～	51～	101～

出典：厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム

肝臓の検査数値が高いとお酒の飲み過ぎと思われるがちですか・・・

お酒の飲み過ぎで、肝臓に脂肪を溜め込みすぎる「脂肪肝」が進行して、肝臓が固くなる「肝硬変」になり、さらに進行して「肝臓がん」になる場合があります。

しかし、お酒を飲まない人も糖や脂肪の取り過ぎや運動不足や加齢による代謝の低下で、肝臓に脂肪が貯まりやすくなり、お酒を沢山飲む人と同じように肝臓の病気が進行することが明らかになってきました。

お酒を飲まない人も肝臓の検査数値を確認しましょう。



我慢強い 肝臓を守るには？

肝臓は私たちが眠っている間も24時間働き続けている。肝臓に負担をかけ過ぎないことが、肝臓を守るポイントです。

表2で肝臓を守る生活習慣のポイントをまとめました。また、お酒を飲む人は、適量を守ることが大切です。

表2 肝臓を守る生活習慣

- ①食べすぎに注意する
 - ・野菜も取るなどバランスのよい食事を。
- ②身体を動かす
 - ・運動して筋肉を付けて代謝を上げると肝臓の働きを助けことになる。
- ③睡眠をしっかり取る
 - ・眠っている時は肝臓の負担が軽くなるので睡眠不足には注意
- ④お酒の飲み過ぎに注意
 - ・適量を守りましょう。

表3 適量（1日の目安量）

- ・日本酒：1合
- ・ビール：500ml（缶1本）
- ・ワイン：200ml（グラス1杯）
- ・果実酒：200ml（原液で）
- ・焼酎（25度）：100ml（原液でぐいのみ1杯）
- ・ウイスキー：50ml（ダブルで1杯）

（1日の目安量）を表3にまとめましたので、参考にしてください。

我慢強い肝臓を守ってあげて、病気を予防して元氣でいたいですね。

次回は、肝臓を守るお酒の飲み方をより具体的にお話しします。

