

## 【ちょっと気になる？ 肝臓】

2月21日に肝臓元気教室が開催されました。皆さんに参考になればと思い広報致します。

体の中で最も大きな臓器で、成人で重量が約 1,000~1,500g あり、右上腹部の横隔膜の下に位置しています。生命を維持するために次のような重要な働きをしています。

血液中の薬や毒物の活性化・分解・解毒

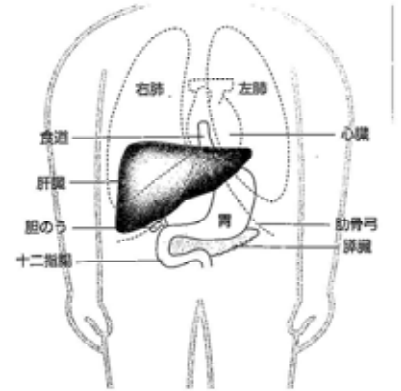
ホルモンの調整

胆汁の産出と胆汁酸などの合成

栄養分（糖質・タンパク質・脂質・ビタミン）の生成・貯蔵・代謝

からだの中に侵入したウイルスや細菌と戦う

出血を止める物質の生成



肝臓病には、急性肝炎（A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎）慢性肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝、肝硬変、肝臓がんがあります。

A型肝炎は、ウイルスで汚染された水や食物などが口から体内に入る経口感染が多く集団発生することがあります。衛生状態の悪い地域での生の魚介類や飲料水が原因となることがあります。

B型肝炎は、血液や体液を介して感染するため、感染経路が複雑で予防はやっかいです。以前は輸血による血清肝炎が多くを占めていたが、今は汚染された注射針、性行為、刺傷事故による感染経路があります。

C型肝炎は、アルコール性肝炎や、原因不明の慢性肝炎などで、感染経路はB型肝炎と同じですが、急性肝炎が発病しても症状が軽いのが特徴です。

慢性肝炎は、肝臓病の内最も多く、肝臓機能の異常が6か月以上持続し、肝硬変や肝臓がんに進展します。

アルコール性肝障害は、アルコール性脂肪肝、アルコール性肝線維症、アルコール性炎、アルコール性肝硬変があり、病状の進行により死に至ることもあります。

脂肪肝は、肝細胞内に中性脂肪が異常に蓄積した状態をいい、豊かな食生活により反映され、お酒の飲み過ぎ、過食による肥満などの内分泌疾患が原因です。

肝硬変は、いろいろな肝臓病の最終的な状態で、細胞と細胞の間が硬くなり、全体が変形して働きが徐々に低下して死に至ります。

肝臓がんは、90%がC型肝炎ウイルスで、ウイルス感染が慢性肝炎を経て肝硬変に移行し、肝臓がんになるとされています。

肝臓病の予防は、肝炎ウイルスからの感染予防と、アルコールや薬などによる肝機能障害を防ぐことです。

肝臓をいたわるお酒の飲み方

1. 毎日適度な飲酒量をこころがける（日本酒1合以内）
2. 週に2日は休肝日で肝臓を休ませる
3. 良質のタンパク質を一緒にとる
4. 女性や高齢者は、少量の飲酒が適当です

最後にすべての病気の予防に大切なことは、肥満（生活習慣病の危険因子）解消をすることで、偏食しないでバランスの良い食生活を維持し、適度な運動行い、定期健康診断を受け、早期発見、早期治療が最善策だということです。

