

肝臓を大切に

肝臓は、人体で一番大きな臓器で約 1～1.5kg ほどあります。

きわめて大切なことを「肝腎要（肝心要） かんじんかなめ」と言いますが、これは人体にとって肝臓・腎臓、あるいは心臓が大変重要な臓器であることから出てきた言葉です。肝臓は、人が生きていくために必要な様々な役割を担っており、毎日休むことなく働いています。



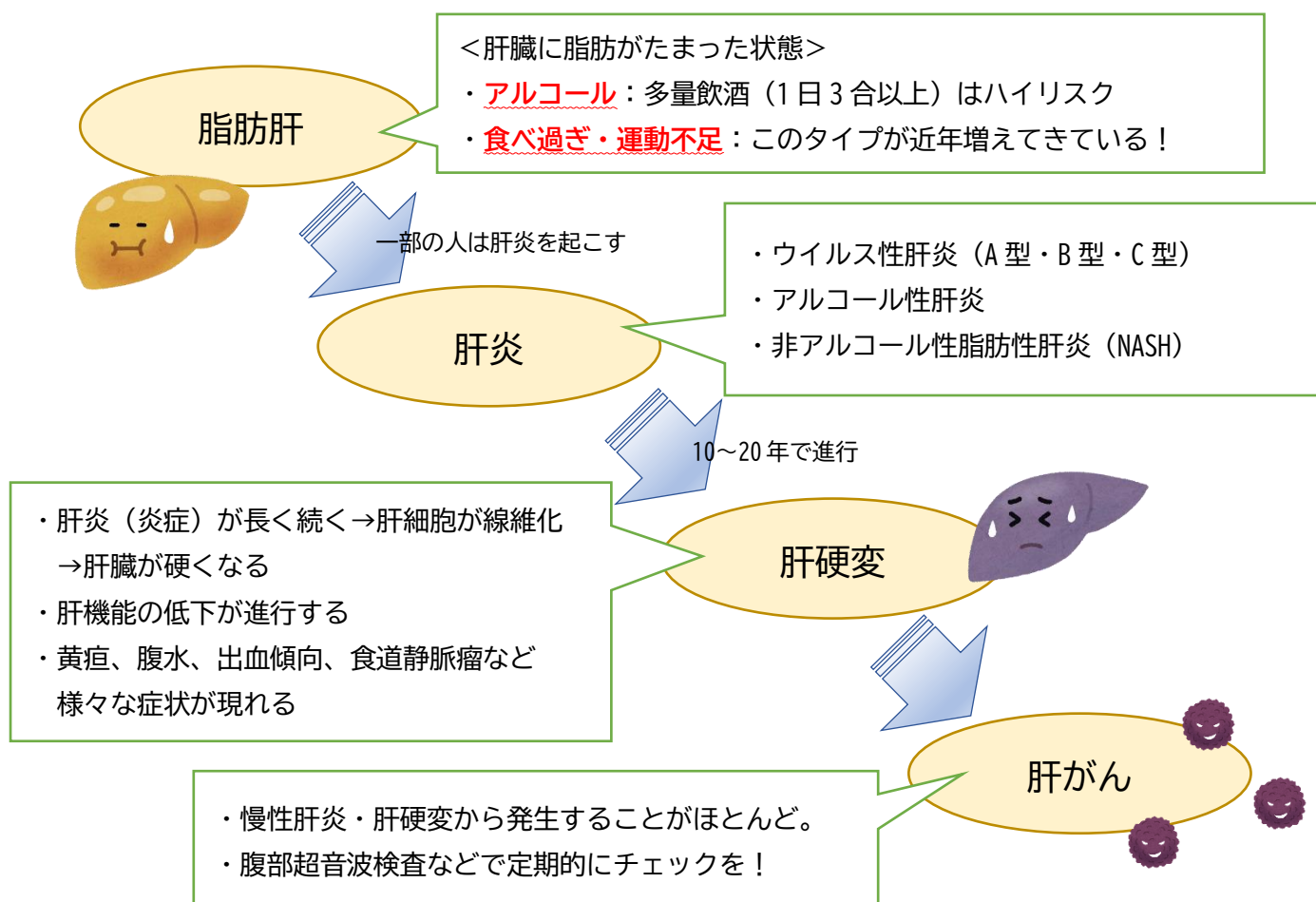
！肝臓の主な働き！

代謝・合成	解毒	胆汁分泌	免疫
・栄養素の代謝や貯蔵 ・グリコーゲン、凝固因子、コレステロールなどの合成 ・血中アミノ酸濃度の調節	・毒素、アンモニアの解毒 ・アルコールの代謝（解毒）	・脂質の消化・吸収の補助 ・ビリルビンの排泄	・細菌や毒素、ウイルス感染細胞、がん細胞などを排除（クッパー細胞・ピット細胞など）

これ以外にも、なんと 500 種類以上の働きをしています。まさに「肝心要」の臓器です。

！気をつけたい肝臓の病気！

「沈黙の臓器」とも言われる肝臓は、症状が現れにくいため、気づいた時にはかなり病気が進んでいることもあります。早めの対処が肝心です！



！健診ではここをチェック！

計測	体重（BMI）、腹囲	「肥満」は脂肪肝の原因になる。 BMI25以上 は要注意！
血液検査	AST、ALT	肝臓で作られる酵素。肝細胞が破壊されると血中に放出され、数値が上がる。
	γ-GTP	タンパク質を分解する酵素で、肝臓や胆道系の障害で、数値が上がる。また アルコールによく反応 するので、普段からお酒を飲む人は数値が上がる。



！健診で「要精密検査」になったら？

内科を受診し、詳しい検査を受けましょう（消化器内科、肝臓内科、肝胆膵内科など、病院によって標記は様々です）。

精密検査は、血液検査や**画像検査（超音波・CT など）**を行うため、事前に電話で連絡をしてから受診をするとスムーズです。



痛みなく受けられる検査。肝臓の脂肪蓄積の状態や、肝がんの有無などを確認。小さな病変もみつけれられる。



！肝臓にやさしい毎日を送ろう！

肝臓を守る、という「アルコールを減らす」というイメージが強いかもしれませんが、実はアルコールだけではなくありません。近年、生活習慣が関係する脂肪肝、肝炎が増えてきています。下記を参考に、ご自身の生活を見直してみましょう。

食事

- ・バランスの良い食事、毎食**野菜**をとる
- ・食べ過ぎや間食を減らし、**肥満を予防**



運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動をとり入れる
- ・今より**プラス10分**身体を動かす意識をもつ



お酒

- ・週2回は**休肝日**
- ・1日の適量を守る（目安：焼酎水割り1杯 or ビール1缶 or 日本酒1合）



休養

- ・ストレスをためない
- ・規則正しい生活で**睡眠**を確保



健診

- ・**年1回**は健康診断（あるいは人間ドック）を受診
- ・健診で早期に発見、早期に治療

