



## 肝臓に優しい生活習慣



### ・肝臓とは？

成人の肝臓は、約1~1.5kgであり、脳の次に大きい臓器です。健康を保つために重要な役割を担っている肝臓ですが、定期健康診断の有所見者率(所見がある人の割合)が高い項目は、実は**血中脂質、血圧に次ぎ肝機能**です。(厚生労働省：定期健康診断結果報告書より)

健康的な生活習慣を送り、肝疾患を予防することが重要です。

### 肝臓の主な働き

#### ①代謝

**糖・たんぱく質・脂質を分解、合成**することで、体内で使える形に変えて貯蔵します。  
また、それらを血中に放出することで生命活動に必要な**血糖値やアルブミン量を保つ**ことができます。

#### ②解毒

血液中のアルコールやアンモニア等の**有害な物質を分解し、無毒化**してくれます。  
この働きが損なわれると、全身が有害物質の影響を受けます。(肝性脳症など)

#### ③胆汁の生成・分泌

肝臓が胆汁を分泌することで腸が行う**脂肪の消化・吸収**を助けてくれます。



### NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)・NASH(非アルコール性脂肪性肝炎)とは？

#### ・どんな病気？

アルコールやウイルスなどが原因ではない**脂肪肝**の総称。

＊脂肪が溜まりすぎると…

内臓肥満→余分な脂肪酸や悪玉ホルモン分泌→肝臓に炎症→→**動脈硬化の進行を早め、糖尿病やそれらの合併症の悪化**に影響を与える

#### ・原因

過食や運動不足により、**余分な中性脂肪が肝臓に蓄積**することで**肝臓に炎症**が生じ発症します。

#### ・進行するとどうなるの？

NAFLDからNASH(肝細胞が壊され、機能しなくなる病気)へと移行します。  
炎症や肝臓の線維化を伴い、最終的に**肝硬変や肝がん**になることも。



予防には**健康的な生活習慣を送る**ことが大切！！



## 肝臓に優しい生活とは？

### ①お酒は控えましょう

- 1日の平均純アルコール：**20g\***（例：ビール500ml中瓶1本、ワイングラス2杯）
- \*女性、アルコール代謝能力の低い人<飲酒すると顔面紅潮を来す人>、65歳以上の高齢者などはこれより少ない方がよい
- **休肝日**は多いに越したことはありません。なるべく日を空け、適量を楽しみましょう。



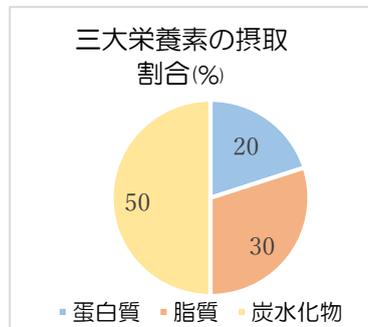
### ②バランスの良い食事を摂りましょう

- 肝臓がアルコールを分解するためには**たんぱく質**が必要であり、代謝には様々な種類の**ビタミン**が使われています。
- 肝臓の働きを助けるためバランスの取れた栄養素が必要！

⇒たんぱく質：肉・魚、大豆製品、たまごなど

ビタミン：緑黄色野菜、くだものなど

どちらも不足しがち！



- 炭水化物はエネルギーを生み出しますが、摂りすぎると**中性脂肪**となり、**脂肪肝の原因**に
- ⇒1日に必要な**エネルギー量の50%程度を炭水化物**で摂ると◎
- デスクワークで運動量が少ない女性(30歳)の場合
- ⇒1日の炭水化物（例）ごはん中盛り+うどん1杯+ごはん小盛り
- 厚生労働省「食品バランスガイド」より

男性は、ごはん小盛り1杯分を追加してください



### ③適度な運動を習慣化しましょう

- 現代では、**栄養過多・運動不足**に陥る人が多いです。適度な運動を行うことで肥満予防になり、健康を維持することができます。**少ししんどいと感じる程度の運動を週2-3日**行うと良いです。

今月のミニコラム

## 熱中症に注意しましょう！

### • 熱中症とは？

体温が上がることで体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなる状態。  
2023年の職場における**熱中症による死傷者数は1000人以上**⇒約8割が**7、8月**に発生！！

### • 初期症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

こまめに水分補給をしよう！

⇒対応：**涼しい場所**へ移動、**体を冷やす**、**水分・塩分**などを補給する

**反応がおかしい、飲料を自分で飲めない人がいたらすぐに救急車を呼びましょう**

こまめに**休憩・水分補給**をして暑い夏を乗り切りましょう！！



#### ■参考文献・URL

- よくわかる！肝機能ナビ ・大阪公立大学医学部附属病院 大阪府肝疾患診療連携拠点病院 図解「肝疾患の解説」
- 日本医師会 1日に必要なカロリー 推定エネルギー必要量
- 厚生労働省：定期健康診断結果報告/日本人の食事摂取基準(2020年版) 職場における熱中症による死傷災害の発生状況 熱中症予防のための情報・資料サイト