

# 肝臓の働き！

## 1. 体の中の化学工場



吸収した栄養素を体に利用できる形に変化させたり、体内でできる老廃物を体の外に排出できる形に変化させるなど様々な代謝を行います。

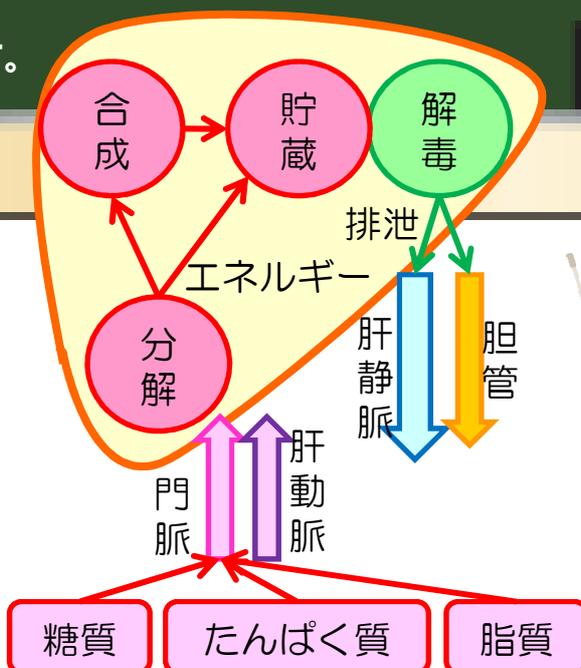
## 2. 栄養素の倉庫と出荷



エネルギー源となる糖や脂肪、体をつくるたんぱく質などの栄養素は肝臓で作られて貯蔵され、必要に応じて血液によって全身へ送られます。

## 3. 老廃物の浄化センター

肝臓は、血液によって収集されてくるアンモニアや、古くなった赤血球の成分などの老廃物を絶えず処理しています。



# 進行すると？！

アルコール性脂肪肝が進むと、肝炎や肝硬変、肝癌などの病気の原因ともなります。

急性肝炎

ウイルス感染の初期に一過的に炎症を起こすものです。発熱・倦怠感・悪心など風邪に似た症状が出ます。

慢性肝炎

肝炎が6ヶ月以上続く病態をさします。軽い倦怠感程度で自覚症状はほとんどなく、見過ごしがちです。

肝硬変

慢性的な肝炎により、肝細胞が障害されるとその後に肝臓に線維化が起こり硬くなります。それが全体に進むと肝硬変になります。進行してくると、さまざまな合併症が現れてきます。

肝細胞がん

肝細胞の障害・再生の過程で発生してきます。ガンの占める割合が大きいと、肝硬変と同様の合併症が現れます。

## なぜ食事療法が必要なの？

過度に食事を摂取したり、または摂取不足ということはありませんか？！自分に必要なエネルギー量を把握して、栄養バランスの良い食事にしましょう。

### 食事療法の基本は



#### ■適切なエネルギー摂取をすること

#### ■炭水化物・たんぱく質・脂質を適正な配分でとること

→1食1食の食事で栄養バランスをとります。ご飯やパンなどの主食、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品で主菜、野菜や海藻などを使った料理で副菜といった定食スタイルで食事をしましょう。

#### ■食事の時間を規則的にすること



→夜食や早食いなどの習慣は肥満の原因です。決まった時間に食事を摂取するよう心掛けましょう。

#### ■食物繊維を十分に摂ること



→野菜や海藻類などに多く含まれる食物繊維は、よく噛まないといけない飲み込みにくい特徴があるため、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

# アルコール性脂肪肝はどのような病気なの？

過度の飲酒が主な原因で、肝臓に脂肪がたまるのがアルコール性脂肪肝です。特に男性の場合は、内臓脂肪がつきやすく、飲酒習慣の多い30代～40代から、アルコール性脂肪肝が増えていきます。飲酒習慣の継続により、肝臓での脂質代謝が障害されます。

## 非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)とは…

脂肪肝の中でもアルコールを飲まなくてアルコール性脂肪肝と類似したNASHは肝硬変から肝ガンに移行することから注目を浴びています。

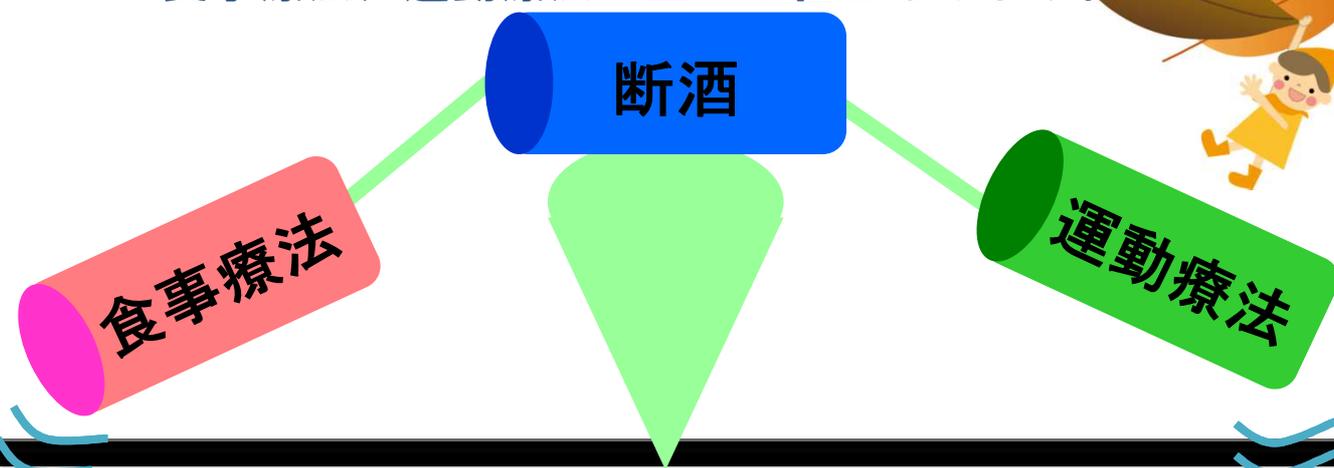
## 脂肪肝とは…

脂肪肝は、肝臓に脂肪がたまり機能が損なわれる病気です。肝細胞の1/3以上に脂肪沈着が認められます。脂肪がたまっていても、自覚症状はほとんどありません。



# アルコール性肝障害の治療法は？

治療法には以下の3つが挙げられます。  
合併症の発症・進行を予防するために断酒、  
食事療法、運動療法の三つが柱となります。



**断酒:** アルコールは中性脂肪を作り、肝臓はそれらを分解し処理しますが、飲酒量が多ければ処理しきれなくなります。

節酒や禁酒によって過剰な飲酒を抑えましょう。お酒を控えること、1日の適量を体に覚えさせることが重要です。

**食事療法:** 食べすぎの人と、アルコール飲料ばかり飲んでいるため低栄養状態の人の2つが考えられます。どちらにおいても、アルコール飲料の飲みすぎが原因です。1日3回きちんと食事を摂り、食事の間隔が短すぎたり長すぎたりしないように、バランスのよい食事をしましょう。

**運動療法:** 適正な運動で内臓脂肪を減らす必要があります。食事療法を無理なく実践するには運動療法を併用することが大切です。

# 休肝日をつくりましょう！

休肝日とは……

毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。**週2日はお酒を飲まない日を設けて肝臓を休ませましょう！！**しかし、休ませたからといって、ほかの日に大量飲酒をしては意味がありません。**普段から適量の飲酒を心がけましょう！！**



## 《休肝日はなぜ必要なの？》

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。

また、週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、2～3日飲んで1日休むという習慣をつくるのがポイントです！



## 《なぜ酔っ払う??》

血液に入ったアルコールは循環されての脳に到達します。すると、アルコールは細胞に作用し、麻痺させます。そしてその結果として酔った状態になります。

## 《危険信号??》

1日に日本酒3合（1日純アルコール量60g）のアルコールを365日摂取した場合、およそ5年でアルコール性肝障害に陥ると言われています！



# あなたの肝臓は大丈夫ですか？



Check !!

当てはまる項目はありませんか？

- 食事の時間が不規則である
- 1日2食しか食べない
- 早食い・まとめ食いはよくある
- 油物が多い
- 清涼飲料水をよく飲む
- 菓子類をよく食べる
- お酒をよく飲む

どれかにあては  
まったら  
要注意！！

