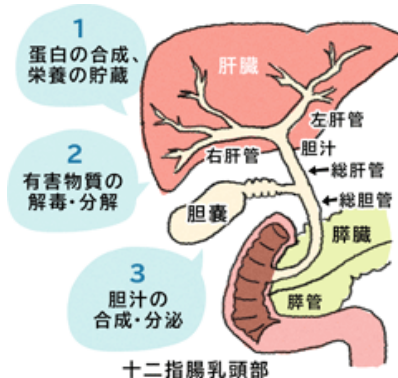


### ●肝臓の3つの働き

肝臓は右の肋骨に守られるようにして存在するヒトの体で最も大きい臓器で、体重の約50分の1を占めており、成人の肝臓重量は約1.2～1.5kgです。肝臓の一部が傷ついても、他の部分でカバーすることができるとても強い臓器でもあります。



私たちが食べたものは胃や腸で吸収されやすい形に変えられた後、肝臓へ送られます。肝臓でいろいろな成分に加工されると、動脈を通過して必要な場所に配られていきます。例えば、食事などからとった糖質は、グリコーゲンとして肝臓に蓄えられ、夜間にエネルギー源として血中に放出されます。利用されて不要になった老廃物は、今度は静脈を通過して肝臓へ戻され胆汁へ排泄されます。その老廃物の一部は再び吸収されて肝臓で再利用されます。このように肝臓は栄養素の生産、リサイクルの中心となっています。

### ●肝臓は沈黙の臓器

肝臓は沈黙の臓器と言われ、肝臓に障害が起こっても、中々症状が現れません。黄疸などの症状が現れてきたときには、既に肝臓の障害がかなり進行しています。何らかの原因により肝臓に炎症が生じる病気を肝炎と言います。炎症により肝臓の細胞が破壊され、肝臓の機能が次第に低下していきます。肝炎は治療せずに放置すると、肝硬変や肝がんなどのさらに重い疾患に進展していく場合があるため、早期発見、早期治療が非常に大切です。

肝臓の機能が低下すると体がだるい、疲れやすい、食欲がないなど症状が出てくることがあるため、そのような症状が続く場合には、早めに主治医に相談しましょう。



- ・食欲がない
- ・疲れやすい・体がだるい
- ・尿の色が濃い
- ・かゆみ
- ・むくみ
- ・眼や皮膚が黄色くなる
- ・腹水
- ・熱っぽい
- ・手のひらが赤くなる
- ・胸や首に赤い斑点が出る
- ・女性化乳房

### ●肝臓病の3大原因は、ウイルス、アルコール、肥満



肝臓病は大きく分けて、急性と慢性の肝臓病があります。急性の肝臓病には急性ウイルス性肝炎、薬剤性肝障害など、慢性の肝臓病にはB型・C型慢性肝炎、肝硬変、肝がん、アルコール性肝障害、原発性胆汁性肝硬変、自己免疫性肝炎などがあります。

中でもわが国の肝臓病で一番多いのはウイルス性肝炎で約8割を占めています。日本にはB型肝炎ウイルス感染者が約150万人、C型肝炎ウイルス感染者が約200万人います。また、お酒に含まれるアルコールは、肝臓で無毒化されます。お酒を大量に飲めば、それだけ肝臓に大きな負担がかかります。最近ではアルコールを飲まないのに脂肪肝を持つNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)という病気が増えています。食べ過ぎや運動不足による肥満や糖尿病の人に起こる炎症や線維化を伴って肝硬変へ進行する脂肪肝です。

## ●肝臓が気になる人の日常生活の注意

日本人間ドック健診協会健康読本 もっと より

過労や不規則な生活を避けて睡眠を十分に	薬を乱用しない	ストレスをためない	定期的に検査する
			
脂肪肝の人は医師の指示にしたがって適度な運動を	良質なたんぱく質を十分に摂る	糖質は良いエネルギー源(食べ過ぎに注意)	ビタミン・ミネラルを十分に
			
脂肪分は控えめに	刺激物・香辛料はほどほどに	食物繊維も忘れずに	薄味にして糖分も控えめに
			
インスタント食品・スナック菓子は控えめに	アルコールはやめる(無理な場合週に2日は休肝日)	血液のついた物は包んで捨てる	傷や鼻血などの出血はなるべく自分で手当てする
			
肝炎が気になる人は献血をしない	カミソリ・歯ブラシ・タオルは共有しない	排尿・排便後は手をよく洗う	乳幼児に口うつしで食べ物を与えない
			

## ●肝臓の異変に気付くための検査

肝臓の機能は徐々に低下するため、肝硬変になっても気づきにくい場合があります。定期的に血液検査で肝臓の機能をチェックして経過をみるのが大切です。また、肝硬変は肝臓が硬くなって内部や表面に結節や凸凹ができるので、超音波やCTの検査で肝臓の形を確認することもできます。

### 当施設オプション検査

腫瘍マーカー肝臓がん検査	肝臓がん腫瘍マーカーを測定(AFP)	¥2,000[税別]
腫瘍マーカースクリーニング	身体のがんの腫瘍マーカーを測定(CEA・CA19-9・AFP)	¥5,000[税別]
肝炎ウイルス検査	B型肝炎・C型肝炎を測定	¥2,000[税別]
腹部超音波検査	超音波検査で肝臓等の上腹部を検査	¥5,000[税別]
腹部CT検査	CT検査で肝臓等の上腹部を検査	¥10,000[税別]
アミノインデックス検査	血液中のアミノ酸濃度を測定しがんのリスクを分析	¥25,000[税別]

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期配信を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。