

健康知恵袋

肝臓を大切に

肝臓は内臓で一番大きな臓器であり、再生能力を備えている丈夫な臓器でもあります。そのため、病気になっても症状が現れにくく、『沈黙の臓器』とも呼ばれています。

肝臓のはたらき

肝臓は体のもとになるたんぱく質の合成や糖分・脂肪の貯蔵、胆汁の生成をします。また、アルコール・薬物・食事中の有害な物質を分解（解毒）するなど、さまざまなはたらきをする臓器です。

肝臓の病気

●ウイルス性肝炎

ウイルスの感染によっておこります。ウイルスの種類により、食べ物や飲み水を介して感染する（経口感染）肝炎や、輸血など血液を介して感染する（血液感染）肝炎があります。

●アルコール性肝炎
アルコールの過剰摂取によ

り肝臓のはたらきが悪くなります。

●脂肪肝

脂肪分や糖分・アルコールの過剰摂取により肝臓に脂肪がたまりやすくなります。放っておくと肝硬変へと移行することがあります。

●肝硬変

肝臓の細胞が壊され、小さくなったり、肝臓の繊維が硬くなりやすくなります。肝硬変は肝がんへ移行しやすく、肝がんの約80パーセントに肝硬変がみられます。

肝臓が悪くなった場合の症状として、食欲の低下や倦怠感（体のだるさ）、下痢や便秘を繰り返す、皮膚や白目が黄色くなるなどがみられます。

血液検査でわかる肝臓の状態

黒潮町で実施する特定健診の血液検査では、肝臓に含まれる3つの酵素（体内に取り入れたものを消化・分解する物質）の値を調べます。

肝臓が悪くなると、この酵素が血液中に出るため、値を調べることで、肝臓の状態がわかります。（表1参照）

表1

検査項目	基準値	検査でわかること
GOT (AST)	30以下	GPTのほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いと肝炎や脂肪肝などが疑われます。急性肝炎ではGPTがGOTより高い値を示します。
GPT (ALT)	30以下	
r-GTP	50以下	肝臓や胆のうが障害を受けると数値が高くなります。また、アルコール常飲者では数値が高くなることからアルコール性肝炎の指標となります。

肝臓病を予防しましょう

●アルコールを飲みすぎない。

日本酒なら2合まで、ビール（大瓶）なら2本までが適量といわれています。（※アルコールの適量は個人の肝臓処理能力が異なりますので個人差があります。）

アルコールは毎日続けて飲まず、肝臓を休めるために週に2日は休肝日を設けましょう。

●バランスのとれた食事と十分な睡眠を。

豆腐や魚、肉、牛乳など良質のたんぱく質の摂取を心がけ、脂肪の多い物は避けましょう（余分なエネルギーは肝臓に脂肪を蓄積してしまいます）。

●定期的に健診を受ける。

肝臓は状態が悪くなっても、自覚症状が乏しく、健診で初めて指摘されることも少なくありません。症状が出現した時はかなり進行していることがあるため、健診で肝臓の状態を確認することが大切です。

心の健康相談

ひとりで悩んでいませんか？「人とのつきあいがどうもうまくいかない」「いろんなことを考えてしまつて、よく眠れない」「なにをするにもいやになり、家にとじこもっている日々が続いている」など、心にゆとりがなくなつて、悩んだりしていませんか。そんな時、お気軽にご相談ください。

保健師などによる電話相談・面接相談は随時お受けしています。

保健所では、相談される内容によって、精神科嘱託医の相談も受けることができます。

○お問い合わせ

◆黒潮町役場

本庁 健康福祉課
保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課

保健センター

☎ 55-7373 (直通)

◆幡多福祉保健所

健康障害課

精神保健福祉担当

☎ 34-5124

☎ 35-5979

