



第41号

今回は肝臓のお話

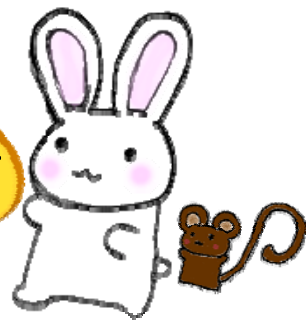


ナナカマドの実

発行：旭薬ナナカマド薬局



平成22年9月号



私たちは皆様にいろいろな情報をお伝えしていきたいと思えます。
不安なこと、知りたいこと何でも結構ですので私たちにお尋ねください。

肝臓の働きは？

肝臓は、心臓と同様重要だから「肝心かなめ」、大切なものの例えに使われています。

動物、植物さまざまな食べ物から取る栄養素を、人間の体で使える形に作り変え、貯蔵、供給したり(代謝)、体内に入ってきたアルコールや薬などの化学物質、体に有害な物質を分解して無毒化したり(解毒)、消化液、たんぱく質、血小板の生成など、1万種類以上の化学反応を担う「体内の化学工場」です。

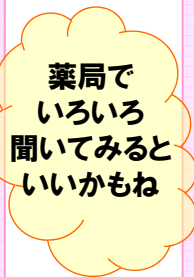
肝臓の病気にはどんなものがあるの？

ウイルスの感染で肝細胞が炎症をおこすウイルス性肝炎、アルコールによるアルコール性肝障害、中性脂肪が過剰に蓄積してしまう脂肪肝が代表的なものです。

アルコールや炎症などで肝細胞が壊され続けると、その再生能力が追いつかず正常な細胞が少しずつ減り続け、その代わりに繊維成分が増えていきます(肝硬変)。しかし、正常な細胞がかなり少なくなっても、他の細胞が働きを補って肝臓としての機能を維持することができるため、自覚症状として

だるい／疲れやすい／食欲不振／吐き気／皮膚のかゆみ／皮膚や白目が黄色くなる(黄疸)／発熱／意識障害／腹水などが現れるころには、肝臓はだいぶ悪くなっていることが多いです。このため、定期的な健康診断で肝臓の調子をチェックすることが大切です。

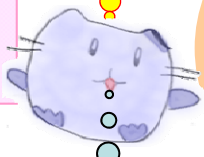
アルコールはほどほどに！
また最低でも週2日は休肝日
を作りましょう。



薬局で
いろいろ
聞いてみると
いいかもね



不安なこと
もあるよね



次回も
お楽しみに
ね。

肝臓の検査にはどんなものがあるの？

血液検査によって肝臓の状態を調べることができます。肝臓の細胞が壊されると、細胞中の酵素が漏れ出し血液中の数値が高くなります。代表的な酵素として、ALT(またはGPT)、AST(またはGOT)、 γ -GTP、ALPなどがあります。また、肝臓によって作られるたんぱく質、血小板などは、肝臓の働きが悪くなると減少し、数値は低くなります。

ただし、他の病気でもこれらの数値が変動することもあるので、超音波検査、CT検査、MRI検査などの画像診断、直接肝臓の細胞を採取して検査する肝生検なども組み合わせて行われます。

肝臓によい食べ物は？

大豆製品、卵、牛乳などからの、必須アミノ酸の多い良質なたんぱく質は肝臓の細胞を修復する材料になります。また新鮮な野菜からのビタミン、ミネラルは肝臓の行う化学反応を円滑にしてくれます。積極的に摂りましょう。

今年はとても暑い夏でしたね。あちらこちらでお年寄りの熱中症が話題になっていました。熱中症と言うのは、体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。熱中症と言うと、炎天下での運動が原因のように思われがちですが、室内で静かに過ごしていても起こります。湿度が高い、風が弱いことで体温が上がっても、体の熱が逃げにくいために起こります。予防としては体調管理や、通気性の良い服装、こまめの水分補給が上げられます。高齢になるとトイレに行くのが面倒だったり、のどの渇きを感じにくいことから水分が不足しがちになります。まだまだ暑さが続きそうですので、こまめの水分補給をお忘れなく。