

たまなん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第33号
平成12年 7月 1日発行

だいじょうぶですか？あなたの肝臓

肝臓は、きわめて複雑な働きをもち、多くの仕事をこなしています。そんな肝臓に障害が起こると、当然、体には様々な異常が生じます。しかし、厄介なことに多少の障害では、黙々と耐えて働き続けてしまう「沈黙の臓器」なので、つい異常を見逃してしまいがちです。気がついた時には、病気がとても進んでいた・・・なんてケースも多いようです。今回は、肝臓の働きや肝臓病の予防について、先月行われた、当院内科、大貫医師による「地域ふれあい講座」からご紹介します。

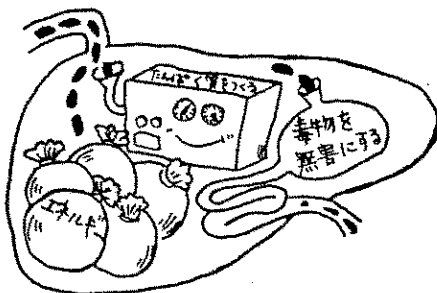
①肝臓は体内のコンビナート～肝臓の働き～

栄養素の代謝を行う
胃や腸で消化・吸収されたすべての栄養物は肝臓に運ばれて分解・合成され、体に必要な栄養素となります。

ビタミンを活性化する
ビタミンを蓄え、活性化して体が利用できるようにしてくれます。

栄養素を貯蔵する
タンパク質、脂肪、糖質の3大栄養素を蓄え、必要に応じて各器官に送ります。

胆汁をつくる
胆汁は肝臓のすぐ下にある胆のうに蓄えられ、主に脂肪の消化吸収を助けてくれます。



解毒をする
体外から入ってきた毒物や、体内で発生した有害物質を無害化して排泄します。

②肝臓病の病態と進行の仕方

急性肝炎の初期症状は、全身がだるい、疲れ易い、発熱、食欲がない、吐き気がするなど、風邪の症状によく似ています。



肝臓病の主な原因は、
・ウイルスによる感染
・アルコールの飲み過ぎ
・長期間の服薬
・自己免疫疾患
・過食（肥満）です。

予防しましょう！

その1

食生活は、栄養のバランスに気をつけて、偏食や食べ過ぎをしないようにしましょう。

その2

お酒は、適量を守り、飲み過ぎに気をつけましょう。1日の上限の目安は、日本酒なら1合～2合、ビールは1本～2本、ウイスキーはダブルで1杯～2杯程度です。最低でも週2日は休肝日を設けましょう。（すでに肝臓病にかかっている場合は医師の指示に従いましょう。）

その3

A型肝炎ウイルスは、口から感染するので、手洗いやうがいをしっかりしましょう。

その4

妊娠予定又は、妊娠中の方は、母子感染を防ぐために、肝炎ウイルスのチェックを受けましょう。

その5

肝臓病を早期発見するために、定期検診を受けましょう。長期間服薬している場合は、特に受けたほうが良いでしょう。



急性肝炎

慢性肝炎

完全に治癒しきれないと慢性化

慢性肝炎

肝細胞の障害と修復が繰り返される結果、肝臓の線維化が生じます。

肝臓線維化

線維化の度合いが、ある割合を超えると残存肝細胞では肝機能が維持（代償）できなくなります。

肝臓がん

肝がん