

WAKU²情報らんど

沈黙の臓器 肝臓

体の中で最も大きな臓器である肝臓はエネルギーの貯蔵や有害物質の解毒など、とても大きな役割を担っています。その大切さは「肝心(肝腎)かなめ」という言葉が示すとおりです。肝臓のはたらきを知り、健康で長生きできる体を目指しましょう。

◆◇肝臓のはたらき

—肝臓には大きく5つのはたらきがあります—

①胆汁の生成

胆汁は肝細胞で生成され、十二指腸へ排出されます。脂肪の消化・吸収に加え、脂溶性ビタミン、鉄分、カルシウムの吸収を助けます。

②栄養の貯蔵と加工

エネルギーの貯蔵やタンパク質を合成するはたらきがあります。

③解毒作用

体内の老廃物や対外から取り込まれた様々な有害物質を分解し、無毒化して胆汁や尿と共に排泄します。

④血液凝固作用物質の産生

出血した時などに血液を固め、出血を止めてくれる成分を作ります。

⑤造血の調節と血液量の調節

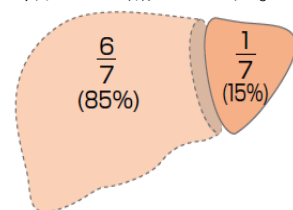
血液を貯蔵し、必要に応じて放出する役割を持っています。また赤血球を作る上で大切な鉄の貯蔵や抗貧血因子のビタミンB₁₂の貯蔵も行っています。

1) 目で見えるからだのメカニズム/医学書院

◆◇肝臓は沈黙の臓器

肝臓は上記のような重要なはたらきを担っている臓器なので、肝臓が働かなくなると生命の維持に関わります。そのため、肝臓は大きな予備能力を残しており、普段は最大能力の30～40%程度しか使っておらず、肝機能に障害があった時にはこの予備能力でその働きを補います。

したがって肝臓の弱りは気づき難く、自覚症状を感じた時には肝臓の弱りがかなり進行している事がほとんどです。症状が出ないように肝臓を労わってあげて下さい。



肝臓は予備能力が高く、正常肝の場合、6/7を切除しても肝機能は正常に働く。肝臓の弱りがかなり進行している事がほとんどです。

2) 日本臨床外科学会 HP

http://ringe.jp/civic/kangan/kangan_04.html

◆◇肝機能を知る

肝機能の低下は自分では気づき難いため少なくとも毎年1回は健康診断を受診することを心がけて下さい。また健康診断では右上の表にある項目などで肝機能の評価していますので、参考にしてみてください。

検査項目	基準値	反映している肝機能
AST(GOT)	11~33IU/L	肝細胞の壊死を反映するもの。本来、肝細胞内に存在し肝細胞の破壊により、血清中に放出される。
ALT(GPT)	6~43IU/L	
LDH	120~245IU/L	
総ビリルビン	0.2~1.2mg(酵素法、比色法)	肝細胞の合成障害を反映するもの。肝細胞内での合成能が低下すれば、血中濃度も低下する。
Alb(アルブミン)	3.8~5.2g/dL	
γ-GTP	男性:10~50IU/L 女性:9~32IU/L	タンパク質を分解する酵素で、肝臓・腎臓・すい臓に障害が起こると血中に流れてくる。またアルコールに敏感に反応し、お酒をよく飲む人では数値が上昇する。

図1: 肝機能の検査項目

3) 臨床検査データブック 2019-2020/医学書院

◆◇肝機能を維持する生活習慣

肝機能の低下は生活習慣病を発端とすることが多いため生活習慣について見直す必要があります。

○運動

1回30分程度で、軽く汗をかく程度の歩行運動がオススメです。また筋肉をつけることも有効です。筋肉は肝臓と共にアンモニアなどの解毒処理を行っているため、筋肉をつける事で肝臓の負担を軽減してくれます。

○食事

飲酒を控えるようにしましょう。また普段お酒を飲まない方や痩せ形の人でも非アルコール性肝炎を発症することがあります。肝臓を元気にしてくれる食材にはシジミやウコン、マリアザミ、田七人参などがあります。このような食材を積極的に取り入れてみて下さい。

4) 肝臓にやさしい生活習慣

https://www.eapharma.co.jp/patient/useful/pdf/hepatic_01.pdf

◆◇田七人参とは

田七人参は学名をパナックス・ノトジンセンと言い、パナックスは万能を意味します。田七人参およびその成分には肝保護作用、抗炎症作用、止血作用、免疫増強作用、抗発がん作用、滋養強壮作用など幅広い作用があることが動物実験で明らかになっています。田七人参は金にも換えがたい程価値が高いという意味で「金不換」の別名を持ち、健康長寿のために古くから重宝されてきました。薬用人参とも言われている高麗人参は奈良時代から日本でも知られていましたが、田七人参の認知度はまだまだ高くないようです。



5) 日本未病システム学会雑誌 2003;9(2):307-309

◆◇毎日を健康に過ごすために

我が国では、飽食を背景に生活習慣病としての肝臓病が増加してきており、今後も増加することが予想されます。生活習慣病を基礎に脂肪肝を発症し、脂肪が酸化されることで生体内に傷害や炎症が発生します。肝臓は沈黙の臓器なので、日頃の肝臓の養生が欠かせません。健康診断を受けると共にその数値を見直してみてください。健康診断、受けるだけ?…もったいなかった!

相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014