

あなたの肝臓大丈夫？

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が現れない臓器として知られています。そのため、普段の生活の中で気づかぬうちに肝臓にダメージを与えていることもあるかもしれません…ご自身の肝臓が本当に元気な状態であるか、生活習慣の見直しを検討してみませんか？

●○肝臓ってどんな臓器？○●^{1) 2)}

肝臓は、体の中で最も大きい臓器であり、その重さは体重 60 kgの成人で 1.2~1.5kg 程度だと言われています。肝臓の機能は人にとって欠かせない重要な役割があります。これは主に 3 つ働きがあります。

☆肝臓の 3 つの働き☆

①アルコールなどの有害物質の解毒・代謝

体内に入ってきたアルコールなど、体にとって有害な物質を分解し、無害にして体外に排出します。アルコールであれば、アセトアルデヒドという物質を経て最終的に酢酸になり、血液を介して筋組織や脂肪組織で水と二酸化炭素に分解させて体外に排出されます。

②エネルギーの貯蔵・分解

食べ物などから摂取した栄養素を貯蔵し、必要に応じて貯蔵した栄養素を分解し体内へ供給します。三大栄養素を例にとると、炭水化物はグリコーゲンの形で貯蔵され、グルコース(ブドウ糖)として供給されます。肝臓に流れてきたタンパク質は、細胞生成の素材やホルモン合成のために形を適したものに変えて供給されます。脂肪は肝臓に一部貯蔵され、大部分は血中に入り全身の脂肪組織へと供給されます。

③胆汁の合成・生成

肝臓から分泌される胆汁は、脂肪の消化吸収にとって重要な役割を果たしており、1 日に 1 リットル程度分泌されています。胆汁が何らかの影響により固まってしまったものが胆石となります。

これら 3 つの働き以外にも、肝臓は重要な役割を担っており、これらの多くには酵素が深く関係しています。



●○肝臓に負担をかける?! 生活習慣チェックリスト○●^{3) 4)}

知らず知らずのうちに肝臓に負担がかかるような生活習慣を送っていることも多くあります。今一度確認してみましょう！

- アルコールを毎日摂取している。 → アルコール分解時に産生されるアセトアルデヒドが肝細胞を傷つける。
- 朝食を食べない。 → 空腹後の食事が血糖値を急激に上昇させ、脂肪肝になりやすくなる。
- 階段を普段使わない。 → 運動不足による消化不良が脂肪肝を引き起こす。
- 食事は一品料理が多い。 → 特に丼ものはビタミンなどが不足し、肝臓の代謝力が低下する。
- ついつい食べ過ぎてしまう。 → 中性脂肪が貯まりやすくなり、脂肪肝を起こしやすくなる。

一つでも当てはまるものがあれば、生活習慣を見直す必要があります。

●○早期発見と養生○●^{1) 5)}

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、黄疸や浮腫みなどの症状が現れてきた時にはすでに病状がかなり進行しているということが少なくありません。よって、早期発見をすることが重要になります。これに伴い、日々の生活を見直して生活習慣の改善を行うことが、病気になりにくい元気な体を作ることにつながります。

生活習慣の見直しに加えて、漢方やサプリメントを取り入れるのも一つの方法です。健康効果が期待できるものとして、田七人参があります。田七人参は、金にも替えがたい価値を持つとして「金不換」という別名を持ち、古くから重宝されてきました。田七人参は栄養価が高く、肝保護効果、血流改善、抗炎症作用や免疫抑制効果など幅広い効果も報告されています。



参考

- 1) 堺章, 目でみるからだのメカニズム, 2016.11.15, 第 4 章 消化器 6.肝臓
- 2) 肝機能改善には代謝を上げることが大事な理由, <https://www.organ-kaizen.net/>
- 3) NHK きょうの健康, 2015.08, [第 2 特集]あなたの肝臓を守れ!
- 4) NHK きょうの健康, 2013.02, [特集]あなたの肝臓 大丈夫?
- 5) 日本未病システム学会雑誌 2003;9(2):307-309

山口市小郡下郷844-4

三好薬局