

肝機能に異常があるといわれたら・・・

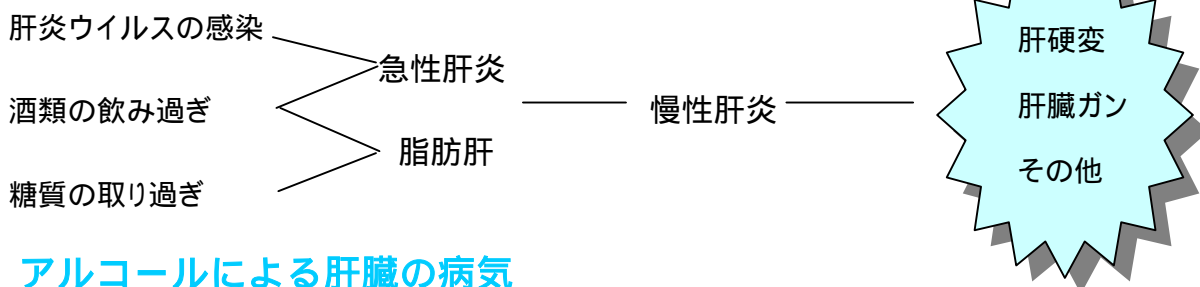
肝臓は、病気になっても症状が現われにくく“**沈黙の臓器**”とも呼ばれています。変だと気づいた時にはかなり悪くなっていることも多く、また一定の限界を超えるとなかなか元には戻りません。自覚症状がないからと放置しておかないようにしましょう。

肝臓の働き

- 栄養素(グリコーゲン)を蓄える。
- 糖分や脂肪の合成・貯蔵・分解し、必要に応じてエネルギー源として送る。
- 胆汁を作り、脂肪の消化を助ける。
- 体にとって有害な物質の分解(解毒)をする。
- 血液を貯蔵し、循環量の調節をする。



肝臓病はどのように起こる？



アルコールによる肝臓の病気

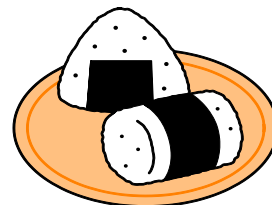
アルコール性脂肪肝
肝臓内に脂肪(中性脂肪)が過剰になった状態

アルコール性肝炎
過剰の飲酒による急性の肝障害をおこす状態

アルコール性肝硬変
過剰の飲酒を長期間続けた為に、肝細胞が傷つく状態

肝臓をいたわるために

- 脂肪肝が疑われる人は、過食によるカロリーオーバーに注意が必要です。
- 卵、牛乳、牛肉、アジ、イワシ、大豆製品など良質のたんぱく質を多く含んだ食品をとりましょう。
- 脂肪の多い食品は控えめにしましょう。
- 米・パン・麺類など糖質は肝臓の疲労を防ぐエネルギー源になります。
- ただし、肥満には注意を。
- 刺激物・香辛料はほどほどにしましょう。
- 野菜・果物・海藻などをたっぷりとりましょう。
- ビタミンやミネラルは、肝機能の回復を早めます。
- 睡眠を十分にとりましょう。
- 飲みすぎは厳禁です！



特にアルコール性肝障害が疑われる人は、何よりも禁酒に努めましょう。また、脂肪肝が疑われる人も、アルコールは控えめにしましょう。

注意・・・治療中、要医療の方は、医師の指示に従ってください。

