



## 肝機能について

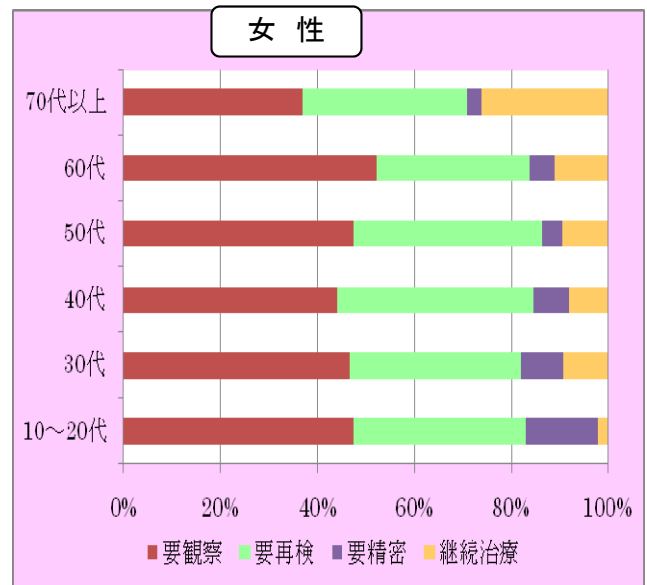
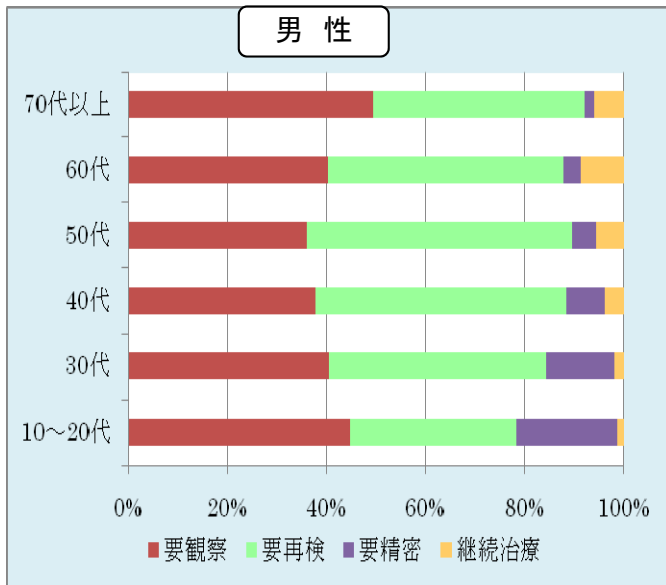
### 健診結果 有所見者の状況

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ、機能が低下していても自覚症状が現れにくい臓器です。検診結果で所見があっても、医療機関を受診されない方が多いようです。

鳥取県保健事業団が実施した労働者の定期健康診断においても、肝機能の有所見者(要観察以上)の状況は下のグラフのようになっています。(平成21年度事業所健康診断データより)

グラフからもわかるように、女性より男性の方が、要再検査や要精密検査の割合が多く、肝機能が低下している人が多いようです。

また、働き盛りの年齢である40～50代で要再検査の割合が増え、60代で継続治療の割合が増えています。



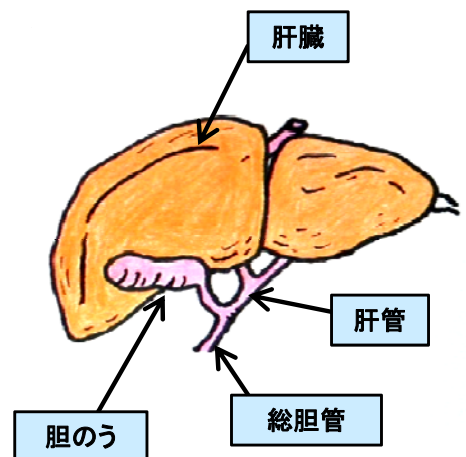
### 肝臓は「人体の化学工場」

肝臓は右上腹部に位置しています。肝臓には「門脈」、「肝動脈」「冠静脈」などの血管がつながっており、様々な消化器官に血液を運んでいます。

肝臓は「人体の化学工場」と言われるほど、たくさんの働きを行っています。

#### 肝臓の主な働き

- ①代謝機能・・・小腸から吸収された栄養素を、体に必要な物質に加工したり、余った糖や脂肪を貯蔵します。
- ②解毒作用・・・アルコールや薬物などから体に有害な物質を分解して無毒化します。
- ③胆汁の生成・・・脂肪の消化吸収に欠かせない「胆汁」を作ります。



初めにも述べたように肝臓は「沈黙の臓器」と言われる通り、障害があっても自覚症状が現れにくい臓器です。症状が現れる頃には病気が進行していることが多いので、定期的な検査が必要です。

<裏面もご覧ください>

# 肝機能が低下する主な原因

## ①ウイルス感染

肝炎ウイルスの感染によるもので、肝臓病の約8割を占めています。



## ②アルコールの過剰摂取

アルコール性脂肪肝、アルコール性肝炎→(飲酒を続ける)→アルコール性肝硬変

## ③脂肪肝

上記のアルコール性によるもの以外で

1.糖や脂肪の多い食生活 2.運動不足 による脂肪肝が増えています。

肥満の人に多いですが、痩せていてもなります！

筋肉が少ない → エネルギーが消費されない →肝臓に脂肪を蓄える  
特に、ダイエットで急激にやせた人は要注意です。



## 肝臓いたわり生活

- ・良質のタンパク質 (卵・牛乳・あじ・いわし・大豆製品) を摂ろう。
- ・ビタミン・ミネラルをたっぷり摂って、肝機能を回復！
- ・糖質は肝臓のエネルギー源ですが、摂りすぎないように適度に補給しよう。
- ・十分な休息をとろう
- ・お酒は控えめにしよう。
- ・安易に薬は飲まない。

## 主な肝機能検査

血液検査で、肝細胞の酵素がどれだけ血液中にあるかを調べます。肝臓の細胞が破壊されることで、これらの酵素が血液中に多くなります。また、これらの酵素は肝臓以外にも存在するため、結果に異常が見られたら、さらに詳しい検査を受けることが大切です。

項目	基準値	
AST (GOT)	31 U/l 未満	筋肉にも存在するので、心筋梗塞などでも上昇する。
ALT (GPT)	31 U/l 未満	肝臓に一番多く存在する。
γ-GT (γ-GTP)	51 U/l 未満	アルコールに敏感に反応。胆汁の通路に障害が起きてても上昇する。

### 「精密検査」

→病院で詳しい検査を (肝炎ウイルス検査、超音波検査等)

### 「再検査」

→肝臓をいたわり、半年後にもう一度再検査を

### 「要観察」「要注意」

→肝臓をいたわる生活を心掛け、年に1度は検査を

このような結果が届いたら・・・

## 栄養コーナー

# 自然の消化剤！？大根の力を再発見！

冬になるとおいしくなる野菜といえば大根！おでんの具としてはもちろん、ふろふき大根やぶり大根、みぞれ鍋・・・熱々を食べれば心も体もポカポカ。どんな食材とも合性抜群の大根ですが、それだけではありません。忘年会・新年会と食べ過ぎが心配なこの季節に、とても強い味方でもあるのです。今回はそんな大根のパワーをご紹介します。

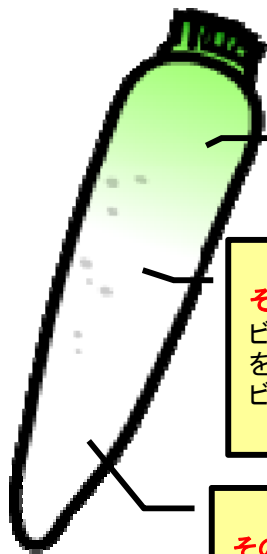
### 大根の葉と食べるラー油で 簡単菜飯

#### 材料 2人分

- 大根の葉・・・1本分
- ごま油・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1と1/2
- 食べるラー油・・・お好みの量
- ご飯・・・お茶碗2杯分

#### 作り方

- ①熱したフライパンにごま油を入れ、みじん切りにした大根の葉を炒める。
- ②醤油と砂糖を加え、大根の葉に火が通るまで炒める。
- ③最後に、ご飯と食べるラー油を加えて軽く炒める。



### その① 優れた消化作用

大根は別名『自然の消化剤』といわれるほど。根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼをはじめとする様々な消化酵素が含まれています。  
※ただし、熱には弱いので食べるときは大根おろしなど、生で食べるのがお勧め。

### その② がんの予防も期待できる！？

ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいるため、がん細胞の発生を抑制したり、胃腸の働きを整えてくれます。  
ビタミンCも熱に弱いので、サラダや大根おろして食べましょう。

### その③ 捨てないで！！葉っぱも役に立ってるんです！

最近では葉付きの大根はあまり売っていませんが、もしも見かけたらぜひ購入してみては？葉はβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。風邪の予防に効果あり。カルシウムも豊富です。