

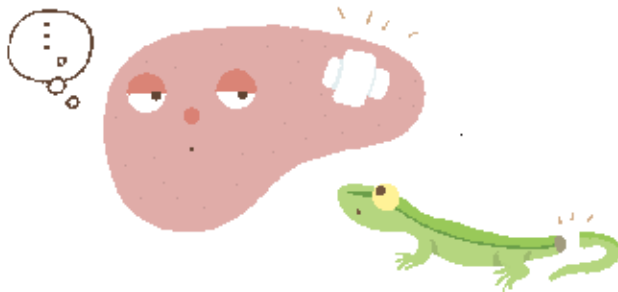
症状が現れにくい「沈黙の臓器」

肝臓病

肝臓病には、ウイルス性肝炎や脂肪肝、肝硬変などがありますが、放置すると最終的には肝臓がんに進行するものもあり、生命に重大な危険をおよぼす可能性が高くなります。生活習慣を改めるとともに、積極的に健診を受けて、早期発見に努めるようにしましょう。

肝臓が持つ高い再生能力

肝臓には高い再生能力があり、手術などで一部を切除しても新たに再生します。また、全体の7割近くが損傷を受けても、残った細胞で本来の機能を維持する予備能力があります。さまざまな障害があっても症状の現れにくい肝臓は、別名「沈黙の臓器」とも呼ばれています。

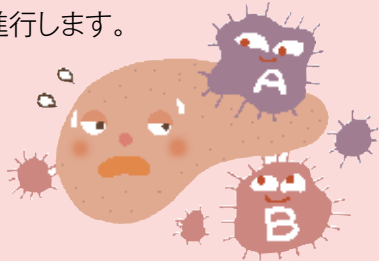


肝臓病の種類

肝臓病というと、アルコールの飲みすぎによって引き起こされると考えられがちですが、原因はそれだけではありません。肝臓病には、主に次のようなものがあります。

ウイルス性肝炎

ウイルスが原因で起こる肝炎で、いろいろな種類がありますが、現在日本で多く見られるのは「B型肝炎」と「C型肝炎」です。いずれも治療をせずにそのままにしていると、やがて肝硬変や肝臓がんに進行します。



脂肪肝

食べすぎやアルコールの多量摂取、運動不足などが原因で、肝細胞に脂肪が過剰にたまった状態のことです。全身倦怠感や腹部膨満感などの症状が現れることもあります。



けんこうな肝臓



非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

最近注目されている、アルコールを摂取しないのに起こる肝炎です。脂肪肝に、酸化ストレスや炎症性サイトカイン(生理活性物質の一種)などの要因が加わって発症すると考えられています。



肝硬変

炎症によって肝臓の細胞が破壊されると、体はそれを修復します。しかし、これを何度も繰り返していると、硬い線維組織が過度につくられた状態になります。これが肝硬変です。



※肝硬変になると、元の状態に戻すことは難しく、肝臓の機能を十分に果たすこともできなくなります。また、肝臓がんを発症しやすくなるので、肝臓疾患は早めに治療して、肝硬変を防ぐことが大切です。

肝臓病を防ぐ生活習慣

肝臓病を防ぐには、食事やアルコールのとりすぎに注意し、規則正しい生活習慣を維持することが重要になります。

* 食生活 * ~暴飲暴食を避けて、バランスの良い食事を~

1 食べすぎで糖質や脂質をとりすぎると、脂肪酸が増えて脂肪肝の原因になります。油っこい食品や、甘いものは控えめに、野菜類をたっぷりとりましょう。



2 アルコールは肝臓で分解されますが、その量が多すぎると中性脂肪の合成が活発になって、肝臓にたまりやすくなります。お酒を飲むときは、適量を厳守するようにしましょう。



3 ダイエットなどで偏った食事になると、たんぱく質が不足して中性脂肪を全身に送れなくなり、肝臓に中性脂肪がたまりやすくなります。バランスの良い食生活を心がけ、良質のたんぱく質をしっかりととりましょう。



* 運動 * ~肥満大敵! 有酸素運動の継続がポイント~

肥満を防ぐためにも、日々の生活の中に運動習慣を取り入れるようにしましょう。ウォーキングや水泳などの有酸素運動を、1日30分程度、できるだけ毎日続けることを目標にしましょう。



1日30分

定期的な健診も忘れずに

肝臓に異常が生じたときには、「疲れやすい」「吐き気がする」「黄疸(皮膚や白目が黄色っぽくなる)がみられる」などの自覚症状が現れることがあります。しかし、こうした症状が現れたときは、肝臓の病気がかなり進行しているケースが少なくありません。そうした事態を防ぐためにも、定期的に健診を受けることが大切です。

肝臓病の検査は、まず血液検査を行い、異常が見られた場合には、エコー検査やCT検査、MRI検査などで肝臓の状態を詳しく調べます。

