

体の知識

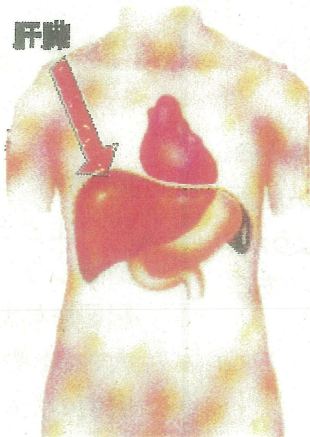
今回の健康診断結果と生活習慣問診の結果より、改善や将来的リスクの回避のために肝臓の知識を学ぶことが大切です。自分の体ですが結構知らない事も多いものです。是非この機会に〇〇さんの生活習慣を思い浮かべながら体の事を知りましょう！

〇〇さんが注意が必要なものは肝臓です。

●肝臓とは？

肝臓は別名「沈黙の臓器」ともいわれています。心臓や胃腸のように少し調子が悪いと「苦しい・痛い」などと症状を起こすものもありますが、肝臓はよほどのことがない限り悲鳴をあげたりはしません。そのため病気の発見が遅れることがあり、健康診断等の検査数値が大切になります。

肝臓



●肝臓の役割

ブドウ糖や脂質の代謝と貯蔵を行う。

体に必要な蛋白質の合成と分解を行う。

アルコールや薬物など身体にとって有害な物質の解毒と排泄を行う。

●肝臓機能が低下すると現れる主な症状

肝臓機能が低下すると栄養の分解・吸収機能が低下し、脂肪の蓄積を促進したり、解毒作用の低下により腎臓等の他の臓器機能を低下させ最悪は死に至ります。

●肝臓機能が低下すると現れる主な症状

全身の倦怠感

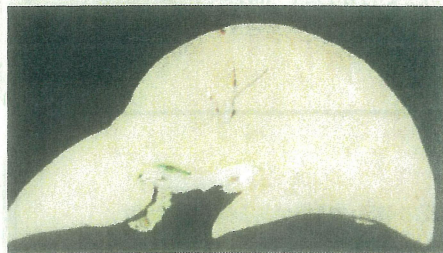
発疹

黄疸

食欲不振

お酒に弱くなる

●肝臓機能が悪化すると 正常な肝臓)



肝硬変の肝臓)



	主な症状	主な原因
肝 炎	食欲不振・38度以上の発熱持続・黄疸・尿(黄色/茶褐色)	・2~6週間前に海外渡航 ・2~6週間前に貝類の生食 ・周辺に急性肝炎の発症
アルコール性肝障害	全身倦怠感・黄疸・手のひらや鼻が赤い	常習飲酒・発症前の大量飲酒・肝臓の炎症・肝臓組織の変性・壊死線維化による機能障害
脂肪肝	・症状の出ない例が多い ・症状の出る場合(食欲不振・吐き気・全身倦怠感・疲れ易い)	アルコール・肥満/過栄養性・低栄養性・糖尿病性・妊娠・薬剤性
薬剤性肝障	発熱・発疹・皮膚掻痒・黄疸 *以上の2項目に該当	1~4週間前に薬剤の服用開始

●肝臓をいたわる日常生活アドバイス

- たんぱく質、エネルギーを十分に摂る。
- 脂肪を摂りすぎない。
- お酒は控えめに。
- ミネラル(鉄、亜鉛、マグネシウム)を摂る。
- ビタミンA・B・C・E群を摂る。
- 常飲の薬がある場合は主治医等に相談する。
- 日常にウォーキングなどの運動をする。

