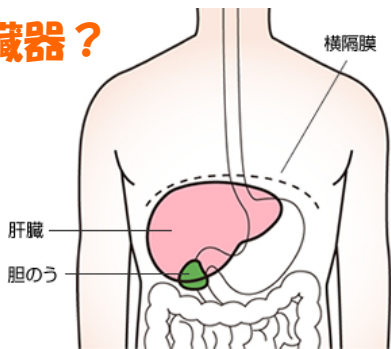


## 人体の化学工場・肝臓～飲む人も飲まない人も肝臓にご注意～

『肝臓の病気＝大酒飲みの病気』というイメージがありますが、最近はお酒を飲まない人も安心してはいられません。アルコール以外が原因の肝機能障害が増えています。肝臓について良く知り、自分の肝臓を労わる生活を送りましょう。

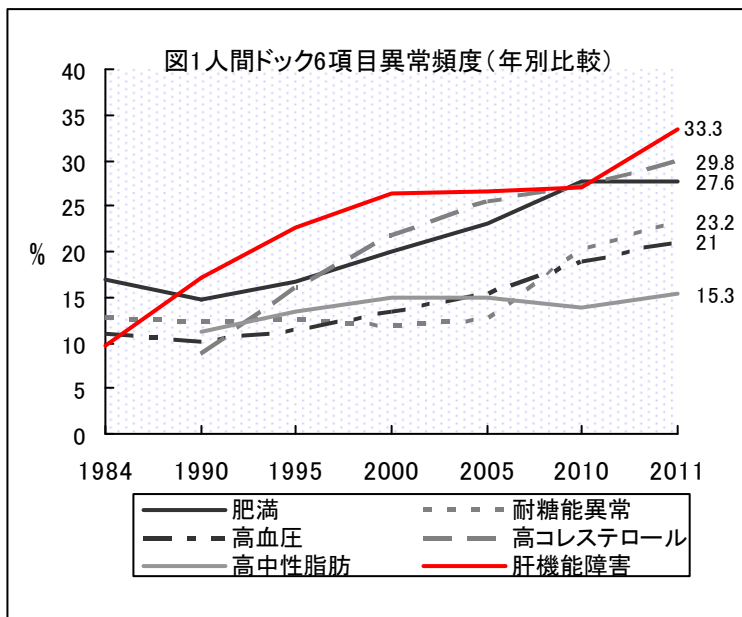
### まず 肝臓ってどんな臓器？

- ・人体の中で最大の臓器
- ・重量 1000～1200g(成人)
- ・重要な機能を多数担う
- ・障害があっても症状が出にくい＝『沈黙の臓器』と呼ばれる



### 肝臓の機能いろいろ

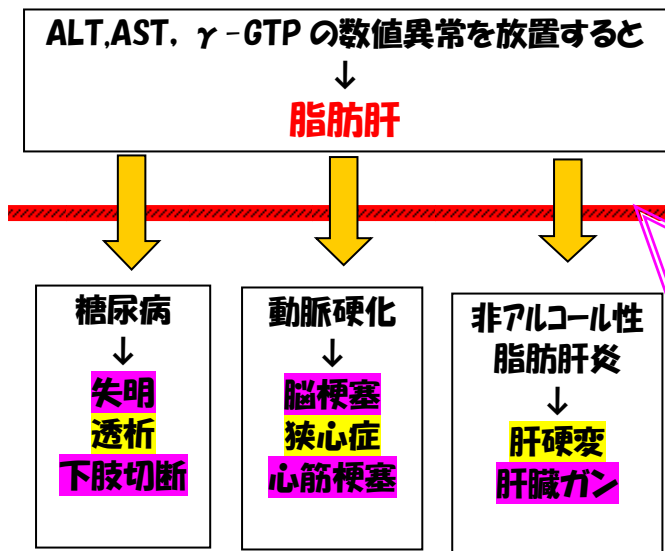
- 栄養分の貯蔵
- 胆汁を作り不要物と一緒に捨てる
- 体に必要な物質を作る
- 脂肪、糖、ビタミン、たんぱくの代謝
- 不要になったホルモンの破壊
- アルコールなどの有害物質の解毒
- 薬の代謝



### 人間ドック受診者の3割が肝機能異常あり!

左の図1は人間ドックでの生活習慣病関連6項目の異常頻度を年別に比較したグラフです。食生活の欧米化、デスクワークの増加など、ライフスタイルの変化によりそれぞれの項目で増加がみられます。中でも肝機能障害の判定が出る人の増加が著しく、現在では実に3人に1人が何らかの肝機能障害を持っていることとなります！そのうちの多くの人は治療をしていませんが、これは看過できないことです。沈黙の臓器と呼ばれる肝臓はダメージを受けていても症状がでにくいからです。

### 肝臓疾患の進み方



このボーダーラインを超えてしまうと、元に戻れません！  
症状がなくても、異常な数値が出ているときは、早めに1度病院にかかりましょう。

脂肪肝の原因は『大酒飲み』だけではありません！

**肥**

**暴飲暴食**

**閉経後のホルモンバランスの変化**

**無理なダイエット** など



脂肪肝の症状は？

ほとんどありません

「だるい」「食欲不振」「冷え」「肩こり」などの症状が出ることもありますが、脂肪肝と気づきにくいのです。

# 肝機能のチェック方法

自覚症状のない肝臓疾患に気づくために、まずは脂肪肝危険度チェックで自分の生活スタイルを振り返りましょう。また、年に1回は健康診断を受けるようにしましょう。



## 脂肪肝チェック表

- 太っている(昔と体型が変わった)
- 夜食や間食をとる習慣がある
- 早食い、やけ食い、まとめ食いをする
- 好き嫌いがある(偏食している)
- もったいないから残さない
- 甘いものや脂っこいものが好き
- 塩分をとり過ぎている
- エスカレーター・エレベーターを使う
- 毎日お酒を飲んでいる
- 睡眠時間が6時間以下

5つ以上当てはまる場合には脂肪肝の可能性が高いです。早めに受診しましょう。

## 血液検査結果から 脂肪肝・肝臓疾患の判定値

	異常として 認識すべき値	受診が 勧められる値
ALT(GPT) AST(GOT)	<b>31</b> 以上	<b>51</b> 以上
γ-GTP	<b>51</b> 以上	<b>101</b> 以上
中性脂肪	<b>150</b> 以上	<b>300</b> 以上



## 肝機能低下、脂肪肝を防ぐ食事のポイント

主食・・・ご飯は茶碗1杯、パンは1枚を目安にしましょう。

主菜・・・脂身の少ない肉、魚、大豆製品を積極的に食べましょう。

副菜・・・野菜は1日350gを目安に食べましょう。

その他・・・新鮮な果物は1日1回食べましょう。



## 満腹イカトマ煮



材料(2人分)

スルメイカ	1パイ	ホールトマト缶	200g
木綿豆腐	50g	にんにく(みじん切り)	小さじ 1
ミックスベジタブル	20g	玉ねぎ(みじん切り)	50g
A)バジル(みじん切り)	4枚	セロリ(薄切り)	10g
A)にんにく(みじん切り)	1片	オリーブ油	大さじ 1/2
A)塩	小さじ 1/6	白ワイン	小さじ 2
A)こしょう	少々	ローリエ	1枚
		塩	0.6g
		ピーマン	20g
		黄パプリカ	20g
		バジル(飾り用)	適宜
		お好みで唐辛子を入れても◎	



イカやタコ、エビは高たんぱくで低脂肪、さらに血中コレステロール値の上昇を抑制するタウリンを豊富に含みます。

ご存知ですか？

## 肝障害の度合いをみるALT

ALT(GPT)とは、体内でアミノ酸の代謝などで重要な働きをする酵素のこと。主に肝細胞に存在しています。

ALTが高いという状況は肝臓が障害を受け、肝細胞が破壊されALTが漏れ出ていることを示しています。健康診断でALTが30を超える場合にはそのことを重要視すべきです。

参考 肝機能ナビ <http://kankinou.net/>  
NHK あさイチ <http://www.nhk.or.jp/asaichi/>  
Qlife <http://www.qlife.jp/>

作り方

- 1.イカは足とわたを抜き、皮をむいて胴の中をきれいに水洗いする。足は目・わた・くちばしを除き吸盤を取って刻む。
- 2.豆腐はペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせ、電子レンジで5~6分加熱し水をきる。ミックスベジタブルはゆでて水気をきっておく。
- 3.ピーマンと黄パプリカは小さめに切り、ともにさっとゆでる。
- 4.イカの足と(2)、A)を合わせて良く混ぜ合わせる。それをイカの胴体に詰めて、楊枝で留める。
- 5.鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、玉ねぎとセロリを炒めてしんなりさせる。そこに(4)のイカを入れて両面を焼き、白ワイン、ホールトマトを汁ごと鍋に入れてトマトをつぶし、ひたひたの水(分量外)を入れる。
- 6.煮立ったら塩、ローリエを加えて15~20分煮込む。イカが煮えたら取り出し、煮汁はトロミがつくまで煮詰める。イカをつま楊枝をとり食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。煮汁をかけ、ピーマン、黄パプリカを散らし、バジルを飾る。

栄養成分(1人分)

エネルギー	265kcal	たんぱく質	38.3g
脂質	6.6g	食塩	2.0g

アベックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー  
青横ファーマシー大井町店  
クリーン薬局新小岩

5461-8255  
5780-0066  
3695-1976

クリーン薬局 3472-2411  
台場薬局 3450-8511  
上平井クリーン薬局 6413-8720