

健康家族

あなたのホームドクター

家族のために役立つ
健康知識&情報を、
わかりやすく解説!

第2回/肝臓病

監修
渡邊内科クリニック
渡邊 清治先生



1958年6月21日生まれ(神奈川県出身)
北里大学医学部卒業
病理認定医を経て、消化器内科を専攻
平成12年7月、渡邊内科クリニックを開業
医学博士
渡邊内科クリニック院長
北里大学医学部非常勤講師

企画/MATメディカル・ネクスト
イラスト/ぶてらのどん 編集担当/金安 薫

病院の検診で、
C型肝炎だと言われました。
治るのでしょうか?



肝臓の働き

肝臓は脳の次に重い大きな臓器で①三大栄養素(脂肪、糖質、タンパク質)の分解、②ビタミンの貯蔵と合成、③胆汁の合成、④血液の貯蔵、⑤尿素的合成、⑥アルコールなどの毒素分解など、実に500種類もの働きを担っています。

正常な肝臓というのは、7分の6を切り取っても機能するほどの予備能力を持っていて、強い再生能力を持った臓器なので、ある程度無理を聞いてくれます。しかし、自己覚症状が現れにくいこともあり、肝臓の働きが低下すると、肝臓の持つ毒素の分解機能が低下して、さまざまな弊害が起きやすくなります。

- 三大栄養素の代謝
 - 血液の貯蔵
 - 胆汁の合成
 - ビタミンの貯蔵・合成
 - 尿素的合成
 - 毒素の分解
- 500もの働きがある!

7項目をチェック!

~3項目以上あてはまると、肝臓病予備軍です

- 1 お酒をよく飲む
- 2 コーヒーをよく飲む
- 3 たばこを吸う
- 4 食事後、すぐ活動することが多い
- 5 寝る直前に食事することが多い
- 6 皮膚に発疹が出やすい
- 7 充分寝ていても疲れやすく、倦怠感がある

AST (GOT) と ALT (GPT) とは?

AST(アスパラギン酸オキサロ酢酸トランスフェラーゼ、GOT)、ALT(アラニンアミノトランスフェラーゼ、GPT)は、肝細胞に含まれる酵素です。ASTの基準値(健康な状態ということ)は10~40IU/g、ALTの基準値は5~45IU/g程度ですが、肝炎で肝臓の細胞に損傷が起こると血液中に大量に流れ出てきます。この数値が高いほど、肝臓の損傷が激しいということです。ASTは肝臓以外にも多く含まれているため、筋肉を酷使したり、筋肉が炎症を起こしたりする場合には高くなります。もちろん肝臓の検査は、このAST値とALT値だけではありませんが、数多い肝機能検査の中で肝臓の状態がよくわかる検査だといえます。

●食品選びの目安と摂取エネルギー●

日本医師会編「食事指導のABC」(改訂第2版)より

食品	1日のエネルギー(kcal)		急性肝炎(回復期)	慢性肝炎	肝硬変(交代期)	肝硬変(代償期)	脂肪肝
	1800~1900	1900~2100					
主食	ご飯、パン、麺類						↓
主菜	肉類、魚介類、卵類 大豆、大豆製品			↑	↑	↑	↑
副菜	いも、かぼちゃ 緑黄色野菜 海藻、きのこ、こんにゃく 漬け物 果物 牛乳、乳製品		↑	↑	↑	↑	↑
調味料	油脂、酒、しょうゆ、みそ 砂糖 香辛料		↓	↑	↓	↓	↓
嗜好品	和菓子、洋菓子 アルコール飲料 カフェイン飲料、炭酸飲料		×	×	×	×	×

↑↑…積極的にとる ↑…多めにとる 無印…普通にとる
↓…控える ↓↓…極力控える ×…禁止食品

●食事のポイント●

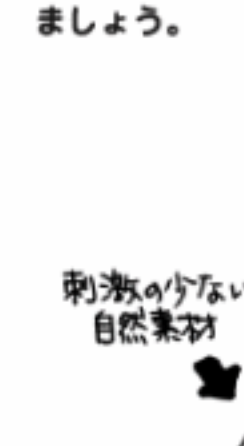
慢性ウイルス性肝炎(B型、C型)になると飲酒はさらに悪影響を及ぼし、肝硬変になるスピードを速めます。1週間のうち1日は飲まないなど「休肝日」を設ければ安心と言いますが、1日飲まないからといって他の日に摂取してしまえば何の意味もありません。肝障害の程度は、積算したアルコール量(グラム換算)に伴って強くなるものです。また、たばこもお勧め出来ません。ニコチンやタールが血管を収縮させるので、肝臓に供給される血液を少なくしてしまいます。たばこが作り出すアセトアルデヒドは、二日酔いの場合にも出来る物質ですが、アルコールの摂取後と同様に肝臓を傷めてしまう作用があります。さらに、最近では鉄分が肝細胞に悪影響を与えることが再認識され、慢性肝炎や肝硬変の方は、鉄分をとり過ぎないように警告されています。

●生活のポイント●

肝臓病の人は、安静第一が基本です。肝臓を通過する血液は、心臓から胃腸に流れて「門脈」を通過して肝臓へ入り、肝静脈から心臓に戻ります。肝硬変までになると、門脈から肝臓に血液を供給出来ないために、胃から心臓に戻る逆流ルートが作られます。運動によって血液の循環が良くなると、この逆流ルートの食道静脈が能力を超えて破裂を起こす危険性があります。しかし全く運動をしないと、筋肉が弱り、アンモニアなどの毒素を処理出来なくなります。ASTやALTが100~200IU/gの間の方は、階段の昇り降りや軽い散歩などを欠かさないようにしましょう。

●栄養補助食品の使い方●

ビタミン不足を補完する程度であれば、ビタミン剤を利用していいでしょう。ただしビタミンAとDに関しては、脂溶性なので肝臓に蓄積されます。肝臓の負担にならないように、1日の所要量を限度に、とり過ぎには気を付けましょう。ビタミン剤と一緒に、薬局などで「機能性食品」を見かけます。中には「肝臓病にいい」という文句が書かれているものもあるでし



「健康」「病氣」についてのギモンをお寄せください!

「最近〇〇が気になる」「テレビなどで〇〇が身体にいいと言っていたけれど、自分にも当てはまるの?」など、ご自身ご家族の健康や病気についてのご質問などをお寄せください。

〒102-8620 東京都千代田区平河町1-8-3 株式会社フティック社 レディブティック「健康家族」係

肝臓が悪いと言われたら?

肝臓に悪影響を与える原因はさまざまです。栄養性(過栄養性、アルコール性)やウイルス性(A型、B型、C型、D型、E型、F型、G型)、薬剤性、その他(自己免疫性、原発性胆汁性肝硬変など)があります。肝臓病というと「アルコール」が原因のように思われがちですが、実際には肝臓病で亡くなる人の約9割は、ウイルスに冒されたことによるものです。今回はその中でもC型肝炎を中心にお話ししましょう。

C型肝炎はどことが怖いのか

C型肝炎は、国内のウイルス性肝炎の中で最も患者が多いタイプです。キャリア(ウイルスを保持している人)も含め、150万人以上いるといわれています。1992年以後に検査でわかるようになりました。C型肝炎ウイルスは、主に血液を介して感染します。そのルート

慢性化しやすいC型肝炎

C型肝炎には急性、慢性がありますが、急性の症状は気付かずに、慢性化しやすいのが特徴です。自覚症状や感染した覚えがない人がほとんどなので、感染しているかどうかは検査をしてみないとわかりません。現在は市町村の検診項目に入られていて、健康診断でもわかりませんが、それ以外でも任意に保健所で、また献血時に各医療機関などで検査してもらえます。肝機能(AST、ALT)の数値が高い状態で放置していると、10~30年後には肝硬変になり、やがては肝臓がんを発生するという経緯をとりやすくなります。肝硬変になるまでに10年以上かかるにもかかわらず、肝臓がんの75

食事に休養が重要!

肝臓には「門脈」という血管があり、胃や腸から栄養たっぷりの血液が流れています。食後は門脈の血液量が増え、肝臓で血液中の栄養分が代謝されます。食後の時間は、肝臓が最も働かなければならぬので、急に仕事を始めたり、運動をしたりするのは、相対的に肝臓へ供給される血液が減ってしまいます。食後に安静にするのは、肝臓に血液を十分に供給して、食べ物の消化をスムーズにするためです。

「アルコールは禁物」

アルコール(エチルアルコール)は、常に肝臓に負担をかけます。肝細胞の中に脂肪沈着をきたし、機能を低下させるとともに、肝細胞の周りに繊維をつくり肝硬変を引き起こします。

「赤青黄」色にそろえてバランス良く!

赤…備わった肝細胞を再生するための原料である「タンパク質」。肉や魚、豆腐など。消化吸収の良いものを選びましょう。
青…肝臓病の人が不足しやすい「ビタミン、ミネラル」。野菜、いも類、大豆食品、海藻など。1日300グラム、1食100グラムはとるようにしましょう。
黄…エネルギーとなる「糖質」は、主食となるご飯やパン、麺類で。糖質が不足するとタンパク質がエネルギー源となり、代謝の過程でアンモニアが発生して肝臓に負担をかけてしまいます。

日々の心がけ

定期的な検査を受け、食事に気を付けましょう。肝臓病になったら特に飲酒(アルコールの摂取)は禁物です。肝臓が悪化している時は、入浴にもポイントがあります。ぬるめのお湯にさっとつかるか、シャワーで汗を流す程度にしましょう。なぜなら、42度程度のお湯に肩までつかってのんびり入浴すると、かなりのエネルギーが消費されるため、疲れを助長させる恐れがあるからです。お湯によって血管が広がるので、食後すぐの入浴は避けましょう。

新しい医療経営OSをつくる
メディカル・ネクスト
www.mat2001.com

MAT Co., Ltd.
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-52-2
TEL:03-3486-1227
FAX:03-3486-1207

渡邊内科クリニック
WATANABE MEDICAL CLINIC

人へ 社会へ 健康を
内科・消化器科(内視鏡)・人間ドック
院長 医学博士 渡邊 清治
〒250-0011 神奈川県小田原市栄町2-1-29
TEL 0465-22-6677
FAX 0465-22-6678

http://www.w-clinic.com