



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

日頃から「肝臓に優しい」生活を心掛けましょう

年末年始は、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意を！

年末年始は、ごちそうを食べる機会や、お酒を飲む機会が増える方が多いと思います。夕食の時刻が遅くなったり夜遅い時間まで食べ続けてしまったりすると、体に脂肪を蓄えやすくなるほか、お酒の飲み過ぎは肝臓にとって負担となります。食べ過ぎはもちろん、お酒の飲み過ぎにも注意しましょう。

肝臓は病気の症状が出にくい「沈黙の臓器」～年に1度は肝機能の検査を受けましょう～

肝臓は、「アルコールや薬の分解」のほか、空腹時でも動けるように「エネルギーを蓄えておく」など、さまざまな働きをしています。肝臓の働きは日々の生活習慣に左右されやすいのですが、肝細胞の一部が壊れても残りの部分でカバーする「肝予備能」という能力が非常に高いた

め、多少のダメージを受けても正常に機能し続けます。このことから、肝臓は「沈黙の臓器」といわれています。

肝臓の病気は症状が出にくく、検査を受けて初めて肝臓の状態を知ることがあります。そのため、年に1度は健診を受けて、肝機能について把握することがとても重要です。

「脂肪肝」は肝臓に脂肪が異常に蓄積されている状態～放置すると肝炎や肝硬変のリスクも～

もともと肝臓では、エネルギー源として脂肪を作り肝細胞の中にためていますが、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーや中性脂肪がどんどん身体に蓄えられます。中性脂肪は皮下脂肪組織に蓄えられるほか、肝臓にも貯蔵され、肝細胞の30パーセント以上に中性脂肪がたまり「脂肪肝」と診断されます。

脂肪肝になっていたとしても、肝臓は「沈黙の臓器」といわれているように、自覚症状はほとんど出ません。そのため脂肪肝を防ぐには、「暴饮暴食を避ける」「適度な運動をする」といった、毎日の生活習慣が大切です。

【脂肪肝の主な原因は…】

▽**アルコールの飲み過ぎ** アルコールが原因の脂肪肝を「アルコール性脂肪肝」といいます。日本酒なら3合以上を毎日飲酒するような「多量飲酒者」の多くに脂肪肝が認められています。「お酒が好きで、これからもお酒を飲みたい」という方は、適度な飲酒を心掛けましょう。

▽**肥満・糖尿病** アルコールが原因でない脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝」といいます。原因は、肥満や糖尿病、脂質異常症などによるものです。ほかにも、食べ過ぎ(エネルギーの過剰摂取)は肝臓に負担をかけることにつながりますので、普段から食べ過ぎには気を付けましょう。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>)

お酒を飲むときは「肝臓に優しい飲み方」で

肝臓にはアルコールを分解したりウイルスを撃退したりする働きがありますが、その働きを担う物質はタンパク質でできています。また、肝臓が傷付いたときはタンパク質で修復するため、良質なタンパク質の摂取は欠かせません。

「酒のさかな」には、豆腐料理や卵料理、枝豆、野菜の煮物など、タンパク質やビタミン、食物繊維が豊富なものを選びましょう。



チェックしてみよう！ 「肝臓に優しい生活習慣」

- 休肝日をつくっている(または、お酒を飲まない)
- 運動習慣がある
- 食べてから就寝するまでに、2時間以上の間を空けている
- 間食や甘い飲料は飲食しない
- よくかんでゆっくり食べている