

クローズアップ 肝機能障害

健康な未来への鍵は“特定健康診査”です！ vol. 6

見逃さないで！ 肝臓からのサイン

村では、生活習慣病の予防・改善のために、特定健康診査(特定健診)の受診率向上を目指しています。全6回シリーズの最終回は、年末年始、ごちそうを食べたりお酒を飲んだりする機会が増えて気になる「肝臓」についてです。

【問い合わせ】福祉保険課国保年金担当(☎282-1711 内線1132)

“沈黙の臓器”肝臓

肝臓は再生力が高く、よほどダメージが進行しないと症状が現れません。異常に気付いたときには肝炎や肝硬変、肝がんへと進行していることも…。

日本人の肝臓病の多くはウィルス感染によるものですが、生活習慣(アルコール・肥満・食べすぎ・運動不足等)が原因の「アルコール性肝炎」や「脂肪肝」も増加しています。一方、お酒は飲まないのに、アルコール性肝炎と同様の障害が生じる「NASH(非アルコール性

脂肪性肝炎)」も増えてきています。これは、肥満や糖尿病の人がかかりやすい傾向にあり、肝硬変や肝がんを招く危険性があるので注意が必要です。

肝機能障害は自覚症状があまりないため、**特定健診を受けて、早期に発見・治療**することが大切です。

健診結果の見方	適正	要注意	治療が必要	解説
	AST/ALT (U/ℓ)	30以下	31以上 51未満	51以上
健診結果の見方	γ-GT (U/ℓ)	50以下	51以上 101未満	101以上
				ASTとALTは、肝細胞に含まれる酵素である。肝細胞が破壊されると血液中にこれが流出し、数値が上昇する。
				胆道系酵素と呼ばれていて、胆汁の流れが悪くなると血液中に出てくる。飲酒や服薬による肝障害の場合に増加する。

「脂肪肝」の原因は？

脂肪肝とは、食べ過ぎや飲みすぎによって肝臓に中性脂肪やコレステロールが過剰にたまった、フォアグラのような状態のこと。放っておくと肝炎や肝硬変を招きます。

【肥満】肝臓に中性脂肪がたまり、内臓脂肪の増加につながる。

【アルコール】肝臓はアルコールの分解を最優先するため、多量の飲酒はそのほかの肝機能を低下させる。



【糖尿病】インスリンの働きが低下し、肝臓に中性脂肪がたまる。

【エネルギーやたんぱく質の不足】エネルギーを補うため中性脂肪が肝臓に集められる。たんぱく質不足は肝臓からの脂肪の排出を困難にする。

肝臓をいたわりましょう！

暴飲暴食、喫煙、余分な薬やサプリメントの摂取は肝臓に負担を掛けます。これらに気を付け、肝臓をいたわる生活習慣を心掛けましょう。

◆お酒は、おつまみと一緒に

飲み初めは野菜類(おひたし、枝豆、煮物など)、その後は良質なたんぱく質(刺し身、焼き魚、焼き鳥、冷奴・湯豆腐など)やビタミン・ミネラルの豊富な食品(豚肉、レバー、イワシ、卵、海藻など)がおすすめ。

◆飲食後は激しく動かない

飲食後の約1時間、胃や肝臓は、消化・分解のためにフル稼働中。なるべくゆったり過ごしましょう。

◆たばこは吸わない、余分な薬・サプリメントは控える

◆年末年始、どこかで休肝日を！

東海村国民健康保険加入者の特定健診受診状況

◆施設健診の受診者数 **192人** (10月7日時点)

◆総合・住民検診の受診者数 **1,994人** (10月29日時点)

◆人間ドックの受診者数 **176人** (12月11日時点)

◆事業主健診受診の情報提供者数 **3人** (9月11日時点)

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健診対象者は**5,604人**です(12月1日時点)。

健康に役立つリーフレットを設置しています！

飲酒、禁煙、糖尿病、がん等に関するリーフレットを設置しています。ご自由にお持ちください。
場所▼福祉保険課窓口(役場行政棟1階)



健康のため、家族のため、特定健診を必ず受けましょう！