

おろしまち保健室だより

Vol.39 令和6年9月

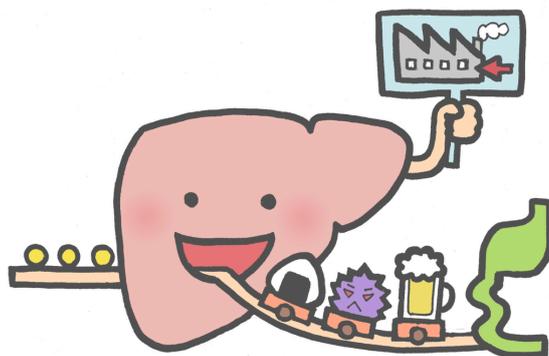
共同設置保健師の赤間です。今年の夏の暑さも非常に厳しかったですね。みなさん体調は変わりないでしょうか。暑い季節は冷たいビールが美味しいもので、つい飲み過ぎる人もいるかもしれません。今回はお酒好きな人も、そうでない人にとっても大切な「肝臓」に関するお話です。

肝臓は黙ってよく働きます

肝臓の役割には、①食事でとったたんぱく質・脂質・糖質などの栄養素を体内で使える形に変えて蓄える「代謝」、②薬やアルコール、老廃物などの有害な物質を分解して無毒化する「解毒」、③脂質の消化・吸収を助ける働きのある「胆汁の生成と分泌」などの役割があります。様々な物質を化学的に作り変える代謝が絶え間なく営まれていることから、肝臓は「生体の化学工場」にも例えられます。

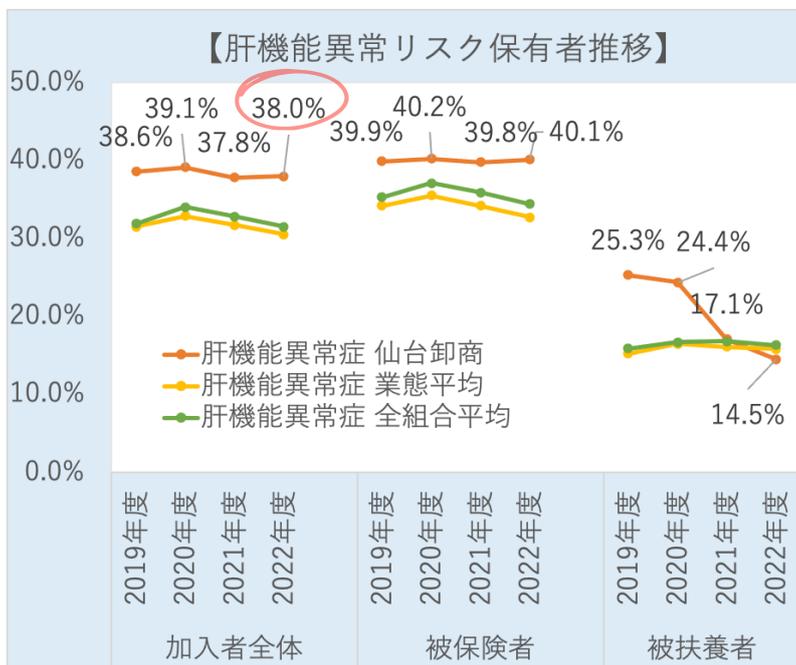
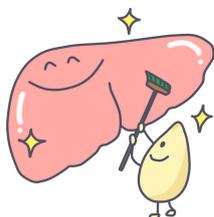
その肝臓の機能を人工的に化学工場として作ろうとすると、なんと東京ドーム1個分以上の広さが必要だと言います。それぐらい複雑で大きな役割を引き受けているんですね。

私たちの肝臓の状態を知るには血液検査や腹部超音波検査などがありますが、血液検査でわかるAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPが肝機能検査として代表的です。



仙台卸商健保組合の加入者は約3人に1人が肝機能に異常あり

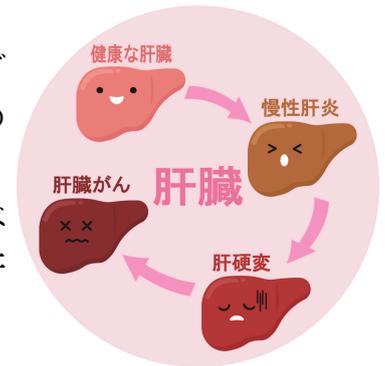
最新の健康スコアリングレポートによると仙台卸商健保組合の皆様の健診結果において、加入者全体で見ますと肝機能に異常がある方の割合は**38.0%**でした。これは業態平均や全組合平均よりだいぶ多い割合となっているのが気になります。一方、年々わずかに減ってはいますのでこのまま減り続けてもらうことを願っております。



肝機能に異常をもたらす原因

肝臓の主な疾患と原因については以下のとおりです。

- ウイルス性肝炎…B型肝炎、C型肝炎ウイルスなどの感染。
- アルコール性肝疾患（アルコール性脂肪肝）…常習の飲酒家で大量の飲酒後に発症し、中には重症型アルコール性肝炎で命の危険を招くこともあります。
- 非アルコール性脂肪性肝疾患（非アルコール性脂肪肝）…食べ過ぎ、運動不足、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、脂肪肝を併せ持つことも。飲酒をしない人にも起こります。
- 薬物性肝障害…薬の副作用によって起こります。
- 自己免疫性肝炎…免疫の異常が関連して起こります。



肝炎が、肝硬変や肝臓がんにまで進行することもあります。また脂肪肝は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性も高まります。肝臓の病気は、かなり進行しないと症状があらわれません。早期発見するためには、定期的に検査を受けて、肝機能検査で自分の肝臓の状態を知ることが大切になります。

肝臓のためにも食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足を控えよう



私たちが肝臓を守るためにできる対策、それは食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足を避けることです。これは肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの対策と同じで、日頃の生活習慣の改善が大事です。特にお酒の好きな方は飲むなら1日1合程度、週2日の休肝日をめざしましょう。とにかくお酒が生きがい、と言う方も肝臓の気持ちを考えて、過重労働はさせず、定期的な休暇をあげてください。

【引用】

- 日本肝臓学会 奈良宣言2023https://www.jsh.or.jp/medical/nara_sengen/ippan.html
- eヘルスネット（厚生労働省）アルコール性肝炎と非アルコール性脂肪性肝炎 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-011.html>
- 田中稔：肝臓と化学 体の化学工場2017https://www.jstage.jst.go.jp/article/kakyoshi/65/8/65_404/_pdf

【今後のおろしまち保健室】

令和6年 9月19日（木）

11月21日（木）

13：30～16：30

卸町会館2階第2会議室

保健師のひとりごと

「肝臓は沈黙の臓器」とよく言われ、異常があっても自覚症状にでにくく、症状がでた時には重篤化していることも。普段物静かな人ほど怒ると怖いのと一緒。異常は放置せず、早めに対処しましょう。おろしまち保健室にも相談にいらしてくださいね。



お問い合わせ先【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp