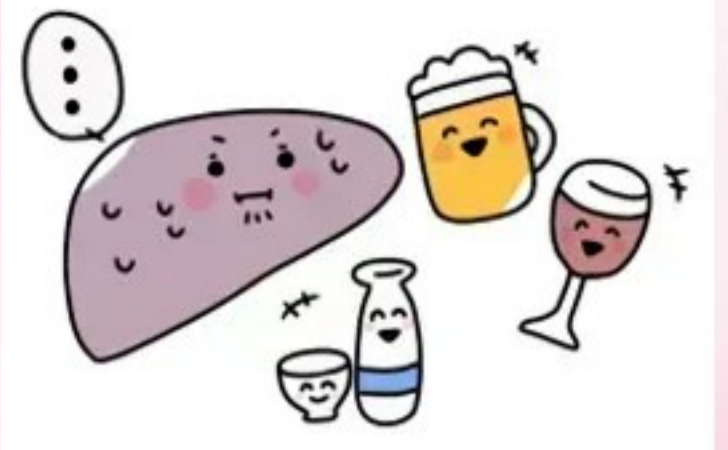


# アオノ新聞 2023年 春号

## 『肝臓のおはなし』



### 体の中で最も大きい臓器なのじゃ

体重の約50分の1を占める肝臓。主な働きは3つ!

#### ① 代謝



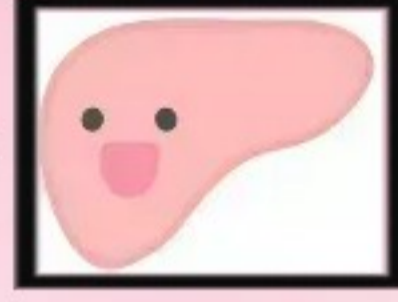
食べる

胃腸



分解・吸収

肝臓



利用しやすい物質にして貯蔵。必要に応じてエネルギーを作り出す。

#### ② 解毒・分解

体内に入った毒物を分解し、無毒化する。(アルコール・ニコチン等) 乳酸をグリコーゲンに変える。

#### ③ 胆汁の合成

腸の消化・吸収に必要な消化液(胆汁)を作る。

### 「沈黙の臓器」と呼ばれておるのじゃ

肝臓に異常があっても自覚症状が出にくく、明らかな症状が現れる頃には既に病気が進行してしまっていることが多い為、そのように呼ばれている。

【肝機能が低下した時に見られる症状】

体がだるい・疲れやすい・食欲不振・黄疸・痒み・むくみ等....

### 肝臓病の原因は様々じゃ

① ウイルス ⇒ A型肝炎: ウイルスに汚染された水や食物を摂取することで感染。

B型/C型肝炎: 血液を介して感染する他、B型肝炎は母子感染することもある。

② アルコール ⇒ 肝臓で無毒化される為、大量に飲むと負担がかかる。

③ 生活習慣(肥満) ⇒ 食べすぎ、運動不足などで脂肪肝になる。

※脂肪肝とは: 肝臓に中性脂肪が蓄積された状態。

放置すると肝炎・肝硬変・肝がんに進行するリスクがある。

### 肝臓の働きが悪くなるとどうなるんじゃろうか?

- 本来解毒されるはずの老廃物がろ過できなくなり体内に残る。
- エネルギーとして代謝しきれない栄養は中性脂肪となり蓄積。



体に不必要なものが溜まり、必要なエネルギーが作れなくなる。

### 元気な体は肝臓からじゃ!

- 脂肪分の少ない肉や魚、大豆製品など良質なタンパク質(必須アミノ酸)や豆類・魚介類・緑黄色野菜(タウリン・ビタミン)を積極的に摂る。



- しっかりと睡眠をとる等、自律神経の乱れを防ぐ。



- 継続的に適度な運動をする。

- × アルコールの過剰摂取。

- × 睡眠不足・運動不足。

- × インスタント食品・加工食品・揚げ物・果物・菓子類の摂り過ぎ。(脂質・糖質・塩分過多)



### 規則正しいバランスのとれた食生活が大切なのじゃ

【不足しがちな栄養素】

【タンパク質】肝細胞の修復や機能の回復に必要。

【ミネラル】代謝や解毒・胆汁の生成や分泌などの働きに必要。

【タウリン】解毒作用を高め肝機能をサポート。

食事で摂りにくい栄養を補うサプリメントや医薬品もオススメじゃ!

毎日忙しいし、コンビニやファストフードを利用することも多いのではないかな? 気軽に相談するのじゃ



【次回予告】腸活について 2023年7月発行予定