

## ～保健師だよ～

北海道教育庁教育職員局福利課

### 7月24～30日は肝臓週間です！

#### ◎ 肝臓は体の中で一番大きく、とても重要な臓器です



肝臓は、腹部の右上、肋骨の下に収まっている臓器で、栄養素の代謝・貯蔵、蛋白の合成、有害物質の分解・合成など、多彩な働きをするいわゆる「化学工場」です。1kg以上の大きな臓器ですので、病気でその働きが損なわれても、症状が現れにくく「沈黙の臓器」と呼ばれています。「からだがだるい」などの症状がでる時には、病状がかなり進行しています。

#### ◎ 肝臓病の3大原因はウイルス、アルコール、肥満です

##### <ウイルス>

問題はB型とC型の慢性肝炎です。B型が約130万人、C型が約200万人います。B型やC型の肝炎ウイルスは血液や体液を介して感染します。

##### <アルコール>

アルコール性肝障害は、長期（通常は5年以上）にわたる過剰の飲酒が主な原因と考えられるものです。適正飲酒を心がけましょう。

##### 適正飲酒量の目安

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数	純アルコール量(約)
ビール	500ml	5%	20g
日本酒	1合 180ml	15%	21.6g
ウイスキー	ダブル1杯 60ml	43%	20.6g
ワイン	小グラス1杯 200ml	12%	19.2g
チューハイ	350ml	7%	19.6g
焼酎	グラス半分 100ml	25%	20g



##### <肥満>

食べ過ぎと運動不足による肥満が増えていますが、肥満者の約80%に脂肪肝がみられます。また炎症や線維化を伴って肝硬変へ進行する脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝炎：NASH）もあります。

肥満がある場合は、7%を目標に体重を減らしましょう。



#### ◎ NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）/NASH（非アルコール性脂肪性肝炎）の人は？

##### <食生活の見直し>

- ・食べ過ぎに注意し糖を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物の摂り過ぎに注意しましょう。
- ・動物性の油、菓子パンや洋菓子なども避けましょう。
- ・青魚やビタミンEを多く含む緑黄色野菜を積極的にとるようにしましょう。

##### <運動の習慣化>

- ・体内の脂肪を燃焼させるため、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を週3～4回、30分～60分、12週間継続することで改善に向かいます。

※ このリーフレットは日本肝臓学会HP、国立国際医療研究センターHP、日本消化器病学会HPより一部引用  
(健康支援グループ 電話011-231-4111 内線35-380)



##### <一度はウイルス検査を受けましょう>

B型肝炎は、1986年に母子感染予防対策がとられてからは、出産時の感染はほぼ防げるようになりました。現在は性交渉による感染が多くを占めています。

C型肝炎は、原因の1つに輸血による感染があります。輸血用の血液を高い精度で検査できるようになったのは1992年なので、それ以前に輸血を受けたことのある人は検査を受けると良いでしょう。不衛生な状態でのタトゥー、ピアスの穴開け、カミソリの共用などが原因となる場合もあります。検査は人間ドックで受けられる他、居住の市町村にお問い合わせ下さい。

