



健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
千田 信之

肝臓は、重量1.0～1.5kgと身体の中では最も重い大きな臓器です。沈黙の臓器と呼ばれており、3千億個の細胞が昼夜を問わず働いています。

消化管から吸収された栄養素は、肝臓へ運ばれ各種の酵素にて小さく分解され、各臓器が利用する新たな物質へ再合成されます。肝臓は身体を動かすエネルギーを産生し、身体の維持に必要なタンパクなどを合成しています。また、ブドウ糖(グルコース)を取り込みグリコーゲンとして貯蔵しており、ブドウ糖が枯渇するとグリコーゲンからブドウ糖を新生します。脳のエネルギー源はブドウ糖であり、眠っている時でもブドウ糖を必要としています。肝臓は身体が必要とするエネルギーや物質を合成し、エネルギー源も備蓄する貯蔵設備を有する工場です。加えて、腸管から体内に取り込まれる有害物質(アルコール他)を分解し、無害なものに解毒する作業も行っています。

近年は食生活の欧米化により、健康診断で肝機能障害を指摘される受診者が増加しています。肝臓の病

## 肝臓の働きと脂肪肝

気で最も多いのは脂肪肝に伴う肝機能障害です。脂肪肝とは肝臓の細胞に脂肪が蓄積された状況です。過度の脂肪蓄積により肝細胞が風船のように膨張し、周囲を圧迫して肝障害を生じます。

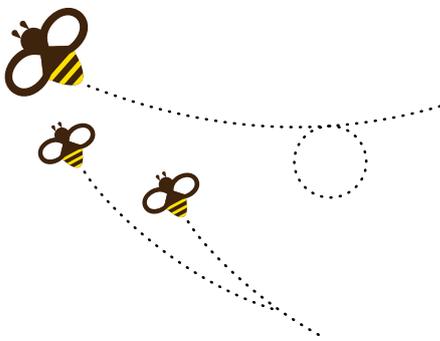
原因としては、アルコールの過剰摂取によるアルコール性脂肪肝と、肥満、栄養過多、糖尿病などメタボリック症候群に起因する非アルコール性脂肪肝があります。また、両方の因子が重複していることもあります。アルコール性脂肪肝では過剰摂取を継続するとアルコール性肝炎、肝硬変、肝がんへと進行していきます。非アルコール性脂肪肝例の一部は脂肪肝炎、肝硬変、肝がんへと進行することがあります。

治療法は禁酒と生活習慣の改善であり、バランスの良い食事と適度の運動ダイエットが必要となります。軽度の脂肪肝は生活習慣の改善で早期回復が期待できるので頑張りましょう。

〔千田内科／青葉区荒巻神明町〕



より良い環境をめざす。



青葉環境保全 **AOBA**

〒984-0037 仙台市若林区蒲町19-1 TEL 022(286)3161(代)

CANADA輸入住宅 全国No.1  
※カナダ大使館調べ

すべての家族に「心地よい暮らし」を



Good Quality Good Price Good Design

セルコホーム