

生活習慣病対策シリーズ⑦

# 肝臓病

肝臓病ってどんな病気かご存じですか？

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど、よほどのことがないかぎり弱音を吐きません。症状が表れたときにはかなり病気が進行しているといえます。日頃見過ごしがちな肝臓に注目して、病気を予防しましょう。

## 肝臓の働きは代謝、解毒、胆汁の分泌

肝臓は右上腹部の肋骨の内側にあり、血液を多く含んでいるので鮮やかな赤褐色をしています。

肝臓は「生体の化学工場」とも呼ばれるように、500以上もの働きをしています。その中でも主に次のような3つの働きがあります。

- ①栄養分を体の各部分が必要としている物質に作りかえる代謝
- ②アルコールや食品添加物、薬物など有害物質を無害にして排泄させる解毒作用
- ③脂肪の消化・吸収に必要な胆汁液の生成

## 原因別肝臓病の種類

肝臓病を原因別に分類すると、

- ①ウイルス性肝炎
  - ②アルコール性肝炎
  - ③薬物性肝炎
  - ④自己免疫性肝炎
- に分けられます。日本において肝硬変など重症の肝臓病の80%以上はウイルスが原因とされていますが、逆に健診などで発見される軽度の肝障害はアルコールや肥満が原因になっている場合が多いといえます。



監修

光洋精工(株) 奈良工場

産業医

吉治 仁志 先生

### ウイルス性肝炎

肝臓病の約80%がウイルス性肝炎です。現在わかっている肝炎ウイルスは、A、B、C、D、E、G型で、日本人に多いのはA、B、C型です。

A型は飲食物から感染し、慢性化しません。B型、C型は血液や体液感染し、慢性化することもあります。

### 脂肪肝

よく飲酒する、肉や油もの、甘いものをよく食べる、運動をあまりしない、肥満気味、血糖値が高いと、肝臓に脂肪がたまり、肝機能に支障をきたす病気です。

### 薬物性肝炎

薬でも肝障害を起こすことがあります。肝臓の悪い女性のピルの服用は、医師とよく相談してください。

### アルコール性肝障害

アルコール代謝は清酒(合約3時間30分かかります)。体内に入ったアルコールの90%以上は肝臓に運ばれ、酵素で酸化されアセトアルデヒドになり、さらに酢酸となって最後は炭酸ガスと水になります。

大量に飲むとアセトアルデヒドも大量に作られ、その分解が追いつかず全身にその毒作用が及ぶことになります。結果、脂肪肝から肝繊維症、肝炎、そして肝硬変の原因となります。

### 肝硬変・肝がん

日本においては、肝硬変の90%が肝炎ウイルスが原因と考えられています。また、肝がんも肝硬変から併発することが多い病気です。

# 肝臓の主な症状

「沈黙の臓器」である肝臓は自覚症状を表すことなく、ダメージを受けても壊れた部分を自分で修復しながら役目を果たしています。次に示した症状があれば、一度肝臓の状態を調べてもらいましょう。

- ◆ だるい、疲れやすい
- ◆ 食欲不振
- ◆ 足のむくみ、おなかが張る（腹水）
- ◆ お酒が急に弱くなった
- ◆ 黄疸
- ◆ 手掌紅斑（手のひらが他より赤くなる）



- ◆ クモ状血管腫（胸や背中、上腕などに小さなクモが足を上げたような赤い毛細血管が出てくる）
- ◆ 男性なのに乳房が大きくなる
- ◆ こむらがえり

# 飽食の時代の産物、脂肪肝

「肝臓病」というと「酒の飲みすぎ」といわれるほど、アルコールにつながるイメージの強い肝臓。たしかに『脂肪肝』などは飽食の時代の産物といえます。でも軽視は禁物です。生活習慣を見直し、肝臓をいたわりましょう。

## 主な脂肪肝の種類

### アルコール性脂肪肝

長期にわたる大量の飲酒により、肝臓全体が腫れる状態をさします。

### ◆ 予防・治療法

原因がアルコールにあるのですから、「禁酒」すれば、肝臓は正常な状態に戻ります。禁酒せず飲み続けられれば、肝繊維症、肝炎、ついには肝硬変へと進行、いわゆるアルコール性肝障害を起こすこととなります。

### 非アルコール性脂肪肝

アルコール性以外の脂肪肝で、肥満などで体内に蓄積されている中性脂肪量が多くなり、血液中の脂肪酸が肝細胞の中にたまってしまつ状態をさします。

これまでは、アルコール性と違って、肝硬変へは進行しない予後良好な病気とされてきました。ところが、近年この飲酒歴のない人の脂肪肝でも肝硬変へと進行する報告が相次ぎ、脂肪肝についての考えを改めなければならなくなりました。これを、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）と呼んでいます。

発症のメカニズムについてはまだよくわかっておらず、治療法も確立していません。生活指導、および薬物療法が試みられています。

# 肝臓をいたわる食事のとり方

**禁** 酒する

**食** 事は三食規則正しくとる  
(朝食は必ずとりましょう)

**糖** 質は減らす

**添** 加物や加工食品、インスタント食品は避ける

**適** 正カロリーを心がける

**ビ** タミン、ミネラルをたっぷりとる

**良** 質なたんぱく質をしっかりとる

※すでに脂肪肝と診断されている人は医師とよく相談してください。