

# 肝臓の働き

- ①代謝機能……胃や腸で消化吸収された栄養素を体が役立つように作り替える。
- ②貯蔵の役目……作り出した栄養素をいざという時のために蓄える。
- ③解毒作用……体に有害な物質を害のない形に変え、胆汁や尿にして体外に排除する。

肝臓は、痛みや症状がほとんど出ないため、『沈黙の臓器』と呼ばれています。それゆえ、気づかないうちに症状が進み、取り返しのつかない状態に陥りやすいのも現実です。主な肝臓病として、ウイルス性肝炎、脂肪肝、肝硬変、アルコール性肝障害などがあります。これらの肝臓病予防のためにも肝臓の発する静かなシグナルに気づかなければいけません。そこで…

## 肝臓チェック!!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 脂っこいものが急に食べられなくなった。         | <input type="checkbox"/> 8. 手のひら(親指のつけねあたり)が妙に赤い。    |
| <input type="checkbox"/> 2. 疲れやすく、極端に体がだるい。             | <input type="checkbox"/> 9. ちょっとした傷でも血が止まらない。        |
| <input type="checkbox"/> 3. オナラが頻繁に出るようになった。            | <input type="checkbox"/> 10. 一週間のうち、朝食を食べない日が3日以上ある。 |
| <input type="checkbox"/> 4. やたらと体がかゆく、傷になるほどかきむしることがある。 | <input type="checkbox"/> 11. 晩酌は欠かさない。               |
| <input type="checkbox"/> 5. 最近、物忘れが激しい。                 | <input type="checkbox"/> 12. 脂っこいものが好きである。           |
| <input type="checkbox"/> 6. 手の震えが目立つようになった。             | <input type="checkbox"/> 13. スポーツはやるより観戦するほうが好き。     |
| <input type="checkbox"/> 7. 足がつる。                       |  |

## 肝臓チェックの判定

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> の数が2個未満……青信号 | <input checked="" type="checkbox"/> の数が4個以上……赤信号 |
| <input checked="" type="checkbox"/> の数が2~3個……黄信号 |  |

**要注意!!**

**解説** このチェック項目は、1~9が肝機能の障害・低下による症状。10~13は脂肪肝になりやすい嗜好や生活習慣を挙げたものです。

1. 脂肪分を消化・吸収する胆汁の障害の可能性あり。
2. 栄養バランスの崩れから、肝臓の機能が低下している恐れがあり。
3. 解毒作用が低下し、大腸内の悪玉菌が活発になっている。
4. 体のかゆみは肝機能障害によって起こる顕著な症状のひとつ。
5. 解毒作用が低下しているため、毒素が血液中に入り、脳細胞を置している危険あり。
6. 解毒作用が低下しているため、筋肉に障害が起こる。
7. 解毒作用が低下しているため、筋肉に障害が起こる。
8. 解毒作用が低下している。
9. 解毒作用が低下している。
10. 欠食により飢餓状態になると、エネルギー不足から体内の脂肪が肝臓に送込まれる。
11. 飲みすぎや不摂生から脂肪肝を招く。
12. 高脂肪・高カロリー食を食べつづけると、肝臓に脂肪を溜め込むことに。
13. 運動不足も脂肪肝の原因になる。

※チェックは目安であり、自覚症状をお持ちの方は、薬局・薬店、専門機関などにご相談ください。

## 赤信号の人

良質タンパク質、ミネラル、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、食物繊維 など、肝機能を高める食べ物を摂取しましょう。

## 黄信号の人

血流量を高めて、筋肉を鍛えましょう。

## 青信号の人

隠れ脂肪に気を付けましょう。