

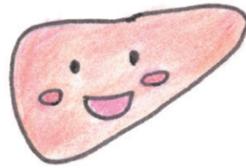


あなたの肝臓、疲れていませんか？

夏の疲れが出やすい、この時期。何となく身体がだるい、胃がもたれる、便秘ぎみ：などの症状が見られたら、それは肝臓疲労かもしれない。今回は、知らず知らずのうちに負担がかかりやすい、肝臓のお話です。

肝臓の機能と働き

肝臓は、上腹部の右側にあり、肋骨に囲まれています。大人では1200～1500グラムほどの重さがあり、人体の中では最も大きい臓器です。肝臓の働きには、大きく分けて①物質の代謝②解毒作用③胆汁の生成の3つがあります。それぞれの働きについては、以下の通りです。



①物質の代謝

食べ物から摂取した糖たんぱく質・脂肪を、体内で利用できる形に変えて貯蔵します。そして、必要なときにエネルギーのもととして供給します。

②解毒作用

私たちの身体には、栄養素だけでなく、食品添加物や薬物、細菌など身体に有害な物も流れ込みます。こうした有害物質の多くは、腸から吸収されて肝臓へ集まってきます。肝臓は自らの解毒作用の働きにより、これら無害化します。

③胆汁の生成

肝臓は、脂肪の消化・吸収を助ける働きのある「胆汁」という消化液を生成します。肝臓で生成された胆汁は、十二指腸へ運ばれ、すい液とともに脂肪の分解を助けています。

アルコールと肝臓障害

アルコールは肝臓で有害物質であるアセトアルデヒドへ分解されます。アセトアルデヒドは飲酒時の赤面・頭痛等や、二日酔いの原因となります。最終的には水と炭酸ガスにまで分解され体外へ排出されます。

アルコールが原因となる肝臓障害の中で最も多いのが「脂肪肝」です。アルコールを摂り過ぎると、中性脂肪が大量に合成されて肝臓に蓄積され、脂肪肝が起きやすくなります。余分な中性脂肪は、さらに血液中にも流れ込み、高脂血症や動脈硬化の原因にもなります。脂肪肝の状態を放っておくと、次第に肝臓の細胞が壊され、「肝硬変」へと進みます。さらに放置していると「肝不全」や「肝がん」にもなりかねません。こうした肝臓障害には、自覚症状のない場合も多いため、お酒をよく飲む方は定期的に健康診断を受けることをお勧めします。また、脂肪肝の疑いがある場合は、早めに治療を始めることも大切です。

肝臓をいたわる生活習慣

肝臓は「沈黙の臓器」と言われますが、これは何らかの原因によって肝臓が障害を受けても、予備能力の高さゆえに、症状として自覚できないことが多いからです。肝臓をいたわるためには、日頃から生活習慣に気を配り、負担となる原因を解消することが重要です。

①食生活の改善

1日3食、栄養バランスが整った食事をよく噛んで食べることが大切です。また、食後は肝臓が働いているため、急な運動などは避けることもポイントです。

②ストレスや睡眠不足の解消

ストレスや、そこから派生しやすい睡眠不足によって肝機能の低下が起こります。自分なりのストレス解消法を見つけ、質の良い睡眠をとりましょう。

③過度なダイエットは厳禁

ダイエットをする際、たんぱく質の摂取を避けていると、脂肪だけが肝臓に蓄積され、脂肪肝になる可能性が高くなります。無理な食事制限はせず、栄養バランスを整えた上で、総カロリーを減らすようにしましょう。

④薬の過剰摂取を避ける

薬の過剰摂取や長期服用を行うと、肝臓が解毒のために働き続け、やがて肝機能の低下につながることがあります。誤った服用や自己判断を避け、医師の指示に従うようにしましょう。

⑤便秘の解消

本来排泄されるべき有害物質が体内に蓄積する「便秘症」の状態が続くと、肝臓は通常の役割を超えた働きをすることになり、負担がかかります。

健康的なお酒の飲み方

飲み過ぎない

二日酔いや悪酔いをしない、自分の適量を知っておきましょう

ゆっくり飲む

日本酒1合であれば、30分以上かけてゆっくり飲みましょう

おつまみを食べる

空腹状態は避け、大豆製品や野菜、ナッツ類と一緒に摂るのがお薦めです

休肝日を作る

肝臓が健康な方でも、週に2日は飲酒しない休肝日を作りましょう

急な気温差による体調不良にご用心!

季節の変わり目は、一番体調を崩しやすい時期です。休息とともに栄養ドリンクを上手く利用して体の調子を整えましょう。



リポビタミンD

タウリン1000mg、イノシトール、ビタミンB群などを配合。肉疲労・病中病後の栄養補給や滋養強壮、虚弱体質などに優れた効果を発揮します。

滋養強壮・栄養補給に!

チオビタドリンク1000

タウリン1000mg、ビタミンB1:10mg、ビタミンB6:50mgなどを配合。女性にも飲みやすいミックスフルーツ味で肉疲労・食欲不振・虚弱体質などに。