

肝機能に異常があったら…

肝臓は"沈黙の臓器"と呼ばれ、かなり進行しないと自覚症状はあらわれません。健診で異常が見つかったら、早いうちに病院受診や生活習慣の改善で対処しましょう。

肝臓の働き

肝臓は人体の中で最も大きな器官です。重量は男性は1,000～1,300g、女性は900～1,100gあります。

また、肝臓はいろいろな働きをしています。

①栄養素の代謝機能

消化・吸収した栄養素の貯蔵や、体内で必要な物質に作りかえたりしています。

②胆汁の産生

胆汁をつくり、脂肪の消化・吸収を高めています。

③ビリルビン代謝と胆汁中への排出

胆汁をつくり、脂肪の消化・吸収を高めています。

④解毒作用

薬物や毒物を解毒・排泄します。

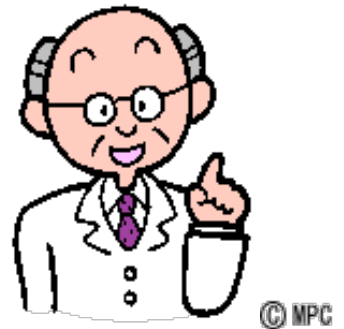
⑤血液の貯蔵と凝固作用

いざという時のために血液の貯蔵や、血液凝固に必要な成分を合成しています

⑥コレステロールの産生

⑦ホルモンの代謝

副腎皮質や性線のステロイドホルモンの代謝をしています。



肝臓の検査がなぜ必要か

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、かなり病気が重くなるまで、自覚症状が現れない事があります。その為、慢性肝炎等を早期発見するためには、血液検査が必要です。人間ドックや健康診断を定期的に受診しましょう。肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、かなり病気が重くなるまで、自覚症状が現れない事があります。その為、慢性肝炎等を早期発見するためには、血液検査が必要です。人間ドックや健康診断を定期的に受診しましょう。

肝臓の様々な検査

肝臓は他の臓器と違い、さまざまな働きをしていますので、ひとつの検査で病気かどうか確定する事は難しいものです。血液検査に異常があれば、他の検査も組み合わせていきます。

◎超音波検査

肝臓の腫れ・萎縮、肝硬変、腫瘍の有無がわかります

◎肝生検

肝臓に直接針を刺し、肝臓の病態をみます

◎腹腔鏡検査

おへその横を小さく切り、腹腔鏡を差し込み、肝臓の表面をみます。

肝臓の病気

肝炎について

症状

「沈黙の臓器」と呼ばれるくらい、自覚症状はなかなか現れないのが一般的です。本人やウイルスの要因により、弱いインフルエンザウイルス様の症状から劇症の致命的な肝障害までさまざまです。

自覚症状：食欲不振、倦怠感、悪心、嘔吐、しばしば発熱、ときに蕁麻疹や関節痛、暗色尿、黄疸

身体診察：黄疸の程度は様々、肝臓は通常腫大、しばしば圧痛

◎ウイルス性肝炎

肝炎の原因で一番多いものです。

肝炎の種類	感染経路・感染源	特徴	対策・予防
A型肝炎	経口感染 (流行性あり) 糞便、生水	急性肝炎、一般に良好な経過 衛生状態の悪い地域で感染する事が多く、東南アジア等に旅行する場合注意が必要	・日本ではあまり心配ない ・生水・生ものに注意 ・ワクチン
B型肝炎	血液 輸血、不潔な医療器具による血液感染、性行為、母子感染等	急性肝炎 約1%劇症化 まれにキャリア化(この中でさらに、肝炎→慢性肝炎→肝硬変→肝がんへと進行)	・感染している人の血液が体内に入らなければ感染はしない。 ・ワクチン
C型肝炎	血液 輸血、不潔な医療器具による血液感染等	日本では輸血後肝炎が9割以上慢性化しやすく、慢性肝疾患の多くを占める 日本で肝硬変の約70%を占める長期にわたって肝炎をおこし肝硬変、肝がんへと進展するケースが多い	・血液感染以外、日常生活では感染しない(感染力は弱い)
D型肝炎	血液	日本ではきわめてまれ	
E型肝炎	経口感染 (流行性あり)	急性肝炎のみ 日本ではきわめてまれ	
G型肝炎	血液	最近発見された慢性肝炎、肝硬変へ進展するがまだ詳細不明まだ特殊な検査でしか検査できない	



◎アルコール性肝障害

アルコールが原因の肝硬変患者は全肝硬変の約2割弱。

常習飲酒家：毎日ビール3本（大）以上または日本酒3合以上を5年間以上飲み続ける人
→肝障害の発生率が高くなる

アルコール性脂肪肝→アルコール性肝線維症→アルコール性肝硬変へと進展。

脂肪肝の時点で禁酒をすれば正常肝へ戻ります。それ以上に進展すると簡単には治らなくなります。


アルコールのその他の影響

アルコール依存症、痴呆、心臓病、糖尿病、膵炎、うつ病など。

◎その他

薬剤性肝障害（ほとんどの場合がアレルギー性のもの）、自己免疫性肝炎等

肝障害の治療

肝障害		治療	ポイント
ウイルス性肝炎	急性肝炎	安静でほとんどが治癒 B型：劇症化した場合、血漿交換等 C型：インターフェロン	
	キャリア	定期的な受診・検査	
	慢性肝炎キャリア	<p>B インターフェロン（効果2型：割）抗ウイルス剤</p> <p>C インターフェロン（効果3～4型：割）</p> <p>* 長期な通院または入院が必要 漢方薬、肝庇護剤の使用</p>  <p>© MPC</p>	<p>定期通院</p> <p>肥満は解消することが大切。悪化していない場合は疲れない程度に身体を動かしましょう。</p> <p>症状が落ち着いていれば、普通の生活に戻る事ができます。</p> <p>必要な薬にも副作用はあります。記録をつけ、主治医と相談しましょう</p>

日常生活での予防

肝臓を悪くしないために日頃から気をつけましょう。

食事はなんでもバランス良く摂りましょう。特に蛋白質は肝臓にとって大切な栄養素です。肉や魚ばかりでなく、卵、乳製品、大豆からもとりましょう。

肥満は脂肪肝をまねき、肝機能が低下します。太りすぎないように気をつけましょう。

疲れがたまっていたり、睡眠不足だと、ウイルスに感染しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

お酒の飲みすぎはアルコール性肝炎の危険性があります。飲酒は日本酒で1合程度、週2回は休肝日をつくりましょう。すでに肝炎の方は医師と相談して下さい。

各種アルコールの日本酒換算1合程度

ビール	中ビン1本
ウィスキー	ダブル1杯
ブランデー	ダブル1杯
ワイン	グラス1, 5杯
焼酎	100cc

