

# 肝機能障害

## ✓ 「肝臓」のはたらき！

- ・ エネルギーの生成・貯蔵
- ・ 薬物や毒物の代謝と解毒
- ・ 胆汁の産生
- ・ 体内に侵入したウイルスや細菌による感染の防御

## ✓ 「AST/ALT」の解説

・ ASTもALTも元は肝臓の細胞に含まれる酵素ですが、肝臓の細胞が壊れると血液に出てしまいます。


- ・ 血液検査でASTとALTが高値  
▶ **肝臓の細胞が壊れている証拠**

## ✓ 「肝臓」が悪くなると

- ・ 高血糖、栄養不良、浮腫・腹水、ホルモン異常、骨の軟化
- ・ 肝炎▶肝硬変▶肝がん

## ✓ 沈黙の臓器≡サイレントキラー

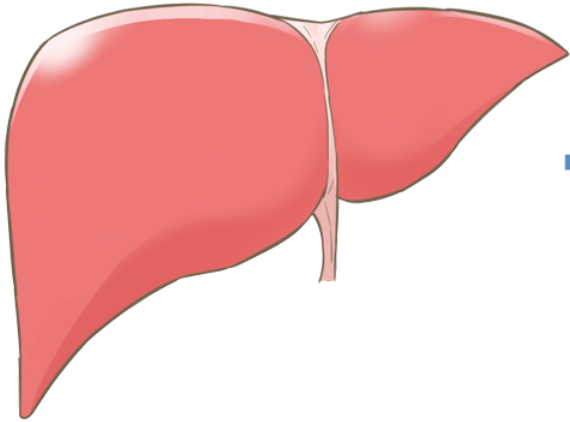
肝臓は人間で一番大きい臓器でいろんな働きをします。その分頑張りすぎていることに気が付きにくいので、症状が出た時にはかなりピンチとしましょう。



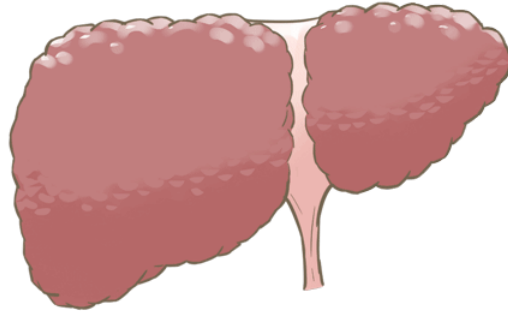
脂肪肝

# SILENT KILLER

通常の肝臓



肝硬変



肝臓の衰退は、

肝炎⇒肝硬変⇒肝がん  
というルートをとることがほとんどです。

また、その原因は

- ・ 肝炎ウイルスへの感染
- ・ アルコール摂取
- ・ 肥満（脂肪肝）

が多くを占めています。

これらは定期的なチェックや生活習慣の改善で予防できます。

# 上手なお酒の飲み方

週に 2日連続の休肝日を



アルコールの分解に  
24時間



肝臓の回復に  
24時間

## 禁酒・節酒の工夫

- 飲酒の前や間に水やお茶を飲む
- 飲みすぎた日の翌日は休肝日に
- グラスを小さいものに変える
- 1回に飲むものは1種類に



# “大量飲酒”は危険

お酒を大量に飲み続けると…

- 動脈硬化
- 肥満
- 脂質異常症
- 脂肪肝
- 痛風

+ おつまみ  
で  
糖尿病も



発病リスク

一日平均飲酒量

適量はアルコール 1 日平均男性 **20g** まで  
女性 **10g** まで



ビール中瓶1本  
500ml (200kcal)



日本酒1合  
180ml (190kcal)



ワイン2杯  
240ml (180kcal)



チューハイ (7%)  
350ml (190kcal)



ウィスキーダブル1杯  
60ml (140kcal)

# 肝機能障害の人は

お酒と脂肪分は肝臓の  
しごとを増やします



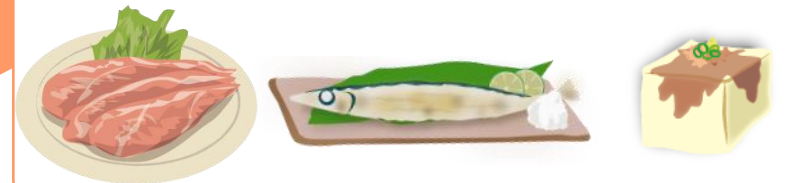
1日合計30分程度の運動で  
脱・脂肪肝



肝臓の負担を減らし  
回復させよう

- ✓ アルコール ↓
- ✓ 脂肪 ↓
- ✓ タンパク質 ↑
- ✓ 運動 ↑

タンパク質で肝臓回復



## 食 事

- 野菜から食べる
- よく噛んで食べる
- 食事は20分かけて食べる
- 毎食野菜を付ける
- 就寝前2時間までに食べ終える
- 
- 

## 飲 酒

- 休肝日をつくる
- お酒を飲む前に水やお茶を1杯飲む
- お酒とお冷を交互に飲む
- 

## 運 動

- 体重の記録をする
- 食べたものの記録する
- 
- 

## 禁 煙

- サポート期間中に禁煙にチャレンジする
- タバコの本数を減らす
- 

## 生 活

- 一駅分歩いてみる
- 階段を使う
- 通勤電車では立つ
- 歩幅を大きくする
- 早足で歩く
- カートではなくカゴを使う
-