

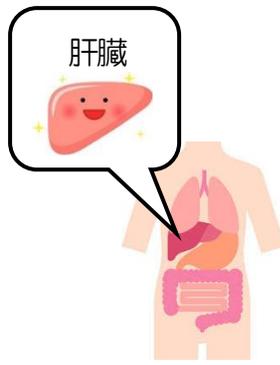


あなたの大切な「肝臓」

私たちの体の中では、日々、様々な臓器が活動しています。今回は、その中でも特に重要な役割を担っている「肝臓(かんぞう)」の機能や病気などを紹介します。

肝臓ってどんな臓器？

肝臓は、人体で最も大きい臓器です。約1.0kg〜1.5kgの重さがあり、体重の約2%を占めています。肝臓には、大きく3つの役割があります。①代謝 ②解毒作用 ③消化液(胆汁)の分泌です。



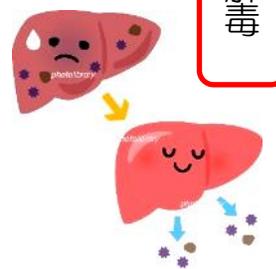
役割① 代謝

私たちは食物からの栄養素をそのまま利用することはできません。肝臓は、胃や腸で分解、吸収された栄養素を利用しやすいように加工して蓄えます。そして必要に応じて、それらを分解してエネルギーなどを作り出します。これを代謝と言います。



役割② 解毒

肝臓は、アルコールや薬剤など、私たちが摂取した物質や、代謝の際に生じた有害物質の毒性を弱め、体外に排出しています。これを解毒作用と言います。



役割③ 胆汁の分泌

消化液(胆汁)は、肝臓の中で常に分泌されていて、食べ物を分解するのを手助けしてくれます。



しかし、肝臓に障害が起こり消化液の流れが悪くなると、血液中に消化液が増えてしまい、白目や皮膚が黄色くなる黄疸(おうだん)と呼ばれる症状があらわれます。黄疸が現れると、全身にかゆみが出る場合があります。

今、増えています「脂肪肝」

最近、患者様から「お酒を飲んでいないのに、肝臓の検査数値が悪くなってしまった」というお話をいただくことが多くなりました。

肝臓の機能を悪化される原因は、お酒だけではなくありません。運動不足や食べ過ぎなどで、肝臓が吸収した栄養素を処理しきれなくなると、肝臓に余分な脂肪がたまり、肝臓がうまく機能できなくなってしまうのです。この状態を「脂肪肝」と言います。



今、新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減少しています。こうした中で生活習慣が乱れ、運動不足や食べ過ぎなどから、肝臓の数値が悪くなってしまう方が多くなっています。

脂肪肝は症状が現れにくく、そのままにしておくと、肝炎を起こし、肝硬変となり、肝がんへと進行する危険性があります。定期的に検査を受け、肝臓の機能の異常を指摘された場合には速やかに医師に相談し、治療を開始する必要があります。

基本となる治療は、運動を行うこと、バランスの良い食事をとり、食べ過ぎないことです。油の多い食事や甘いものの取りすぎは肝臓に脂肪をためやすく、脂肪肝になりやすくなります。運動や食事に気を付けても、改善がみられない場合には、肝臓に脂肪がたまるのを防ぐ薬を服用しなければならぬということもあります。

肝機能検査項目	基準値 (単位)	検査項目に対応する病気や症状など
AST (GOT)	7 ~ 38 IU/L	高値：急性肝炎、慢性肝炎、劇性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝がん 等
ALT (GPT)	4 ~ 44 IU/L	高値：急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝がん、アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪性肝炎、薬剤性肝障害、胆道系疾患 等
γ-GTP	男性：80 IU/L以下 女性：30 IU/L以下	高値：閉塞性黄疸、脂肪肝、高脂血症、糖尿病、甲状腺機能低下症、ネフローゼ症候群、肥満 等 低い場合：重症肝障害、βリポ蛋白欠損症、甲状腺機能亢進症 等
TG (中性脂肪)	30~150 mg/dL	高値：閉塞性黄疸、肝細胞がん 等 低値：急性肝炎、肝硬変、劇性肝炎 等
総コレステロール	120~220 mg/dL	

怖いお話ばかりをしてしまいました。しかし、早期発見、早期治療をすれば決して怖くない病気です。運動といっても激しい運動は不要です。気分転換のお散歩程度で十分です。大切なことは毎日続けることです。暖かくなってまいりました。さあ、思いきり、第一歩を踏み出してみませんか。(八木)

- 参考文献：
 ・薬がみえる vol.3
 ・よくわかる肝臓の病気、疾肝啓発
 ・肝臓の役割と肝臓の病気、大塚製薬
 ・ドクターズファイル、脂肪肝

家で出来るトレーニング

4月になり暖かい日も増えてきました。外に出て汗を流すには絶好の季節ですが、コロナ禍が続く中、なかなか外に出づらい…。そこで今回は自宅で出来るトレーニングをご紹介します。

スクワット

スクワットは全身運動で、体全体をバランスよく鍛えられるので、筋肉を刺激できて基礎代謝も上がるというメリットがあります。

スクワットの正しいやり方

1. 足を肩幅と同じくらい開く
2. 足先をやや外側に向ける(背中を丸めず、まっすぐ伸ばしましょう)
3. 腕は前に突き出す
4. 10秒かけてゆっくりと体を下げていく
5. 太ももが床と平行になるまで下げる
6. その後、ゆっくりと体を上げていきましよう
7. この動作を10回繰り返す
8. インターバル(1分間)

スクワットの目安は20回×3セット。1回1回時間をかけて取り組むことを意識しましょう。

スクワットの効果を高めるコツは、とにかくゆっくりと取り組むということです。体を下げる時はもちろん、上げる時も時間をかけましょう。バランスを取るために、腹筋と背筋の筋肉も意識して身体を安定させましょう。動作中は呼吸を止めず、安定させた状態をキープしてください。また、膝がつま先より前に出ると膝を痛める原因になります。



プランク

プランクとは、うつ伏せになった状態で前腕と肘、そしてつま先を地面につき、その姿勢をキープするエクササイズです。一見、正しいプランクのフォームは簡単に見えますが30秒でもかなりきついものです。ですが、お尻が上がっている、姿勢が崩れているなど間違ったやり方をしている人も少なくありません。

プランクの正しいやり方

では、正しいやり方とはどのようなように行うのでしょうか。

1. 両肘を床につけ、うつ伏せになる
2. 腰を浮かせる
3. 頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする



プランクは腰へのストレスが少ないため、安全で効果的に腹筋を鍛えることができます。また、腹直筋だけでなく、全身の筋肉に刺激を与えることができます。

初心者でも行いやすい優れたエクササイズですが、正しくできていなければ効果は低くなってしまいます。ありがちなのが、お尻が高く上がった姿勢です。カラダの軸や配列のことを「アライメント」と呼びますが、お尻が高く上がることでアライメントが崩れて楽になります。

試してみると分かるかと思いますが、疲れてくると無意識的に少しずつお尻が高く上がっていきます。これは、お

尻を上げると体幹部、特に腹筋への刺激が少なくなると姿勢が保ちやすくなるためです。

初心者や体力に自信がない人は、正しいフォームでまず20秒行うことを目指してみてください。20秒×3セットを目安に行うと効果的です。

続けて行う場合、インターバルは10秒程度。息を整えたら次のセットを行いまししょう。

今回ご紹介したスクワット、プランクはスポーツ選手のトレーニングにも採用されている内容です。始める前に軽く体をほぐしてから行いましょう。

また、トレーニングの回数はご自身の体力に合わせて調節してかまいません。足腰が悪い方がスクワットをする際は、椅子の背もたれ等に掴まって行う方法もあります。プランクをしたけれど膝

に負担を掛けられない方は床に膝をついても問題ありません。できなくて終わってしまうより軽い負荷で継続的に取り組むことが重要です。また運動後の痛みが数日続く場合は病院へ受診しましょう。

4月からの新生活、気持ちの良い汗を流しながら爽やかな気持ちで過ごしていましよう。

(根岸)

参考: Smartlog ホームページ

MELOS ホームページ

編集後記

うちには二匹の猫がいます。雄と雌です。雄の猫は四年ほど前、仔猫の時に貰いました。やんちゃで好奇心旺盛な猫です。室内で飼っていますが、人が出かけるときは玄関で待ち伏せして、外に出る機会を狙っています。何回か脱走し車の下に隠れたりしましたが、おやつで釣って確保しました。

雌の猫は一年ほど前に貰った、知人が保護した猫で年齢不詳です。この猫は、うちに来た初日からお腹見せて寝て、先住猫にシャーっと言っていました。飼ひ猫だったと思われず。人懐こくふてぶてしい猫です。

二匹が仲良くしてくれるか不安でしたが、追いかけてこいたり、パンチしたり、鼻チューしたり、仲良くもないけどすごく嫌でもなさそうです。

暖かくなり過ぎやすくなりますが、猫の毛が抜ける時期になり、家じゅう毛だらけです。でもいつも癒されています。

(稲川)

