

# 宮下所長の暮らしに役立つ医療のはなし

## 「肝」腎かなめ

～健診で肝臓が疲れ気味と言われたら～

今回は腎臓が疲れてますよと言われた時に、どうしたらよいかのお話をしました。今回は肝臓が疲れてますと言われた時のお話。

肝臓は、栄養分を取り込んだり、体に有害なものを解毒したりと、とても大事な働きをします。その重要性から、滅多に悲鳴をあげないよう頑丈にできています。日々元気に動けるのは栄養分を取り込んでくれるから。薬が安全に飲めるのも、お酒を楽しめるのも肝臓が解毒してくれるから。でも暴飲暴食したり、運動不足なのに食べ過ぎたりすると次第に疲れてきます。高齢になると解毒能力が落ちて、薬が効きすぎることも起こってきます。健診や定期的な採血は、肝臓に疲れが出ていないかを早期に見つけるために、とても大事なことなのです。

さて、検診の説明で肝臓が疲れてますね、と言われてしまいました。原因は人それぞれですが、まず原因が何かをはっきりさせましょう。たとえば C 型肝炎は治る時代になっています。必要に応じて専門医に紹介しますが、肝臓をいたわってあげる方法をふたつ紹介します。

### 1. 食休み

「親が死んでも食休み」とは古くから言われています。食べた後すぐに動く则と手足や脳に血液が分散してしまいます。あなたの肝臓は疲れているのですから、15～30分はゆっくり休んで酸素を含んだ血液を肝臓に集めましょう。

### 2. 休肝日

休肝日（お酒を飲まない日）を作るのは肝臓を休めるためにとても有効。元々は頑丈な臓器ですから、週に1日～2日休んであげる

と肝臓の疲れが取れます。飲まないで最初からご飯を食べる日を作ると、ご飯がとても美味しくてびっくりするかも。

### 脂肪肝の考え方

さて、おなかのエコー検査で、脂肪肝と言われたことはありませんか？このままほっておくとやばいのか、やばくないのか、を判断するにあたり、血液検査の肝臓の値（特にGPT）を見ます。脂肪肝とは、余分のカロリーが脂肪に変わり肝臓に溜まったものです。よく道路脇にトラック倉庫がありますね。肝臓はトラック倉庫がたくさん積み重なってできていて、栄養を貯蔵する働きもあります。でも中に脂肪が溜まりすぎるとついには扉が壊れて、脂肪や、ほかのタンパク質などが外に出てきます。それが脂肪肝による肝障害です。肝障害のない脂肪肝であれば、これ以上体重が増えないようにすればまず大丈夫ですが、GPT という項目が80を超えることが続くと、肝臓の細胞がかなり壊れていることを示します。今は30以上で詳しく調べた方がいいと言われていています。壊れた肝臓はすぐに再生するので、壊れては治り壊れては治りを繰り返していると、ついには肝硬変になります。なので、体重を減らしたり、食事を見直すことが必要になります。肝硬変になると体はだるいし、お腹に水も溜まって苦しくなるし、最終的には肝臓がんもできることも多く、いいことはありません。

暗い話になってきましたが、肝臓は頑丈な臓器なので、ちょっと休めてやるとまた元気になることが多いのです。検診で点検しましょう。