



防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集しています。生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。今回は肝臓病について特集します。

肝臓について

肝臓は、『からだの化学工場』と呼ばれるほどたくさんの働きがあります。肝臓の機能は次の通りです。

- ①代謝機能: 小腸から吸収された栄養素を、体に必要な物質に加工したり、余った糖や脂肪を貯蔵します。
- ②解毒作用: アルコールや薬物などから体に有害な物質を分解して無毒化します。
- ③胆汁の生成: 脂肪の消化吸収に欠かせない『胆汁』を作ります。

肝臓は『沈黙の臓器』と言われていて、機能が低下していても自覚症状に現れにくい臓器です。症状が現れるころには、病気が進行していることが多いので、定期的な検査が必要です。

鳥取県の肝臓がんの死亡率は減少傾向にありますが、全国平均より高く推移しています。肝臓がんの原因と言えはB型やC型肝炎ウイルスによるものが多いですが、近年**非ウイルス性**のものを原因とした肝臓がんが増加しています。

非ウイルス性のものって？

脂肪肝

非ウイルス性

- ・アルコール性脂肪肝
- ・非アルコール性脂肪肝

慢性肝炎

ウイルス性

- ・B型肝炎
- ・C型肝炎

肝硬変

肝臓がん

このように進行していきます。

アルコール性脂肪肝

お酒の飲み過ぎが原因の脂肪肝。体内に入ったアルコールは肝臓で解毒されますが、この解毒の過程、または肝臓の機能に異常が生じ肝臓に中性脂肪がたまる。

非アルコール性脂肪性肝

明らかな飲酒歴はなく、運動不足や食生活の乱れからくる肥満や糖尿病により、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが鈍くなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなることで、肥満体型でなくとも生活習慣によって脂肪肝になる。

つまり、非ウイルス性のものは生活習慣を改善すれば防ぐことができます！



生活習慣で気を付けられること 今回は、アルコール性脂肪肝について説明します。

アルコール性脂肪肝の場合・・・

お酒が肝機能に影響を与えますが、全く飲んではいけないということではありません。体を壊さないように、お酒と上手に付き合っていきましょう。食事には『カロリー』という単位がありますが、お酒にも『ドリンク』という単位があります。『ドリンク』を覚えると自分がどのくらいアルコールを飲んでいるのかわかりやすくなります。

純アルコール10gを含むアルコール飲料＝1ドリンク

裏面で、ドリンクについて説明します。まずはご自身がどの程度アルコールを日々摂取しているかを知っていただき、参考にしていただきたいと思います。

<裏面もご覧ください>

ドリンク 換算表

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル/1杯 (60ml)	中瓶/1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス/1杯 (120ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

例えば・・・ ビール500ml + 日本酒2合360ml 飲むと・・・



2ドリンク

+

4ドリンク

=

6ドリンク

節度のある飲酒量とは？

2ドリンク以下です。

お酒の強い健康な男性は2ドリンク以下。

例)ビール500ml

お酒に弱い人や女性、65歳以上の方は1ドリンク以下。

例)ビール250ml

多量飲酒量とは？

6ドリンク以上です。

肝硬変や、アルコール依存症などの病気にかかる可能性が高まります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

男性:4ドリンク以上

女性:2ドリンク以上

この量を飲み続けていると生活習慣病になる危険性が高くなります。

既に病気がある方は悪化する可能性がありますし、

治療中の方は薬を飲んでも効果が表れにくくなります。

健康の為に、節度ある適度な飲酒量を意識してみましょう！

次号は、非アルコール性の脂肪肝について特集します！

女性は男性と比べて、肝臓が小さい、女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する、体重当たりの血液量が少ないということがあり、男女でドリンク数が異なります。



栄養コーナー

肝臓をいたわる食生活について



肝臓は、エネルギーの貯蓄や老廃物の処理など、常にたくさんの仕事をこなしてくれています。肝機能が気になる方も、そうでない方も、そんな働き者の肝臓をいたわる食生活を意識してみませんか？

肝臓をいたわる食生活のポイント：肝臓病を予防するには、肥満の原因となる食生活を見直すことが重要です。

- 食べすぎないように腹八分目を意識する
- 1日3食、なるべく決まった時間に食べる
- ご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜のそろった食事をする
- よく噛んで時間をかけて食べる
- 間食を摂りすぎない

■ お酒は控え目に

・アルコールは1日2ドリンク以下に

※2ドリンクの目安については、上記の「ドリンク換算表」をご覧ください。

・週2日の休肝日を設ける・・・最低でも週に2日は肝臓を休ませて、肝機能の回復を助けましょう。アルコール依存の予防にもつながります。



肝臓をいたわる栄養素

《良質なたんぱく質》

肝臓を構成する肝細胞は、たんぱく質からできています。アルコールの摂取や肥満などで壊れた肝細胞を再生修復し、肝機能を回復させるためには、良質なたんぱく質を十分に摂ることが大切です。

良質なたんぱく質とは・・・人の体内で作り出すことのできないアミノ酸(必須アミノ酸)をバランス良く含むもの

食品例：肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品 等



《十分なビタミン補給を》

肝臓は摂取した栄養素の代謝を行います。ビタミンはこの代謝を円滑にする役割があります。肝機能の強化に有効なビタミンが多く含まれる肉類、魚介類、緑黄色野菜、乳製品を日々の食事に取り入れることを意識しながら、**偏りが無いよう様々な食品をできるだけ幅広く摂取する**ように心がけましょう。

飲酒する時は・・・

空腹状態での飲酒や一気に飲みは血中のアルコール濃度を急激に上げ、悪酔いや急性アルコール中毒の引き金になるほか、肝細胞を傷つけるので、濃いお酒は薄めて、何か食べながらゆっくり飲むようにしましょう。また、糖質やアルコールなどの代謝・分解には**ビタミンB1**が消費されます。飲酒量が多いとこのビタミンB1が不足し、疲れやイライラの原因になります。飲酒量を減らすことが第一ですが、飲むときは**ビタミンB1**もしっかりと補給して肝臓をいたわりましょう。

<ビタミンB1が豊富な食品例：豚肉、うなぎ、玄米、胚芽米、ピーナッツ、ごま 等>