

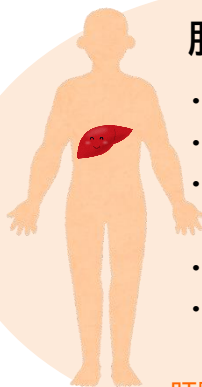
# 保健師だより



第 249 号  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

つい飲み過ぎて翌日に二日酔いでつらい思いをしたことはありませんか。アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドには毒性があり、肝臓の解毒作用が追い付かないと、動悸や頭痛、吐き気などの二日酔いの症状を引き起こします。二日酔いは肝臓のSOSです。今回は肝臓のおはなしです。

## 肝臓のはたらき



- ・解毒作用
- ・たんぱく質生成(代謝)
- ・胆汁を生成し  
脂肪の消化吸収を助ける
- ・エネルギーの合成、貯蔵
- ・止血のはたらきに関与  
など

肝臓は身体の化学工場

## 日本人は肝障害を起こしやすい

日本人の約半数は飲酒で赤くなりやすい体質で、アルコールを解毒させる酵素の働きが遺伝的に弱く、慢性的な肝障害を起こしやすいといわれています。ビールコップ1杯で顔が赤くなる、または(今はなくても)飲酒を始めた最初の1~2年に顔が赤くなることがあったという方は特に注意が必要です。



## アルコールによる肝障害はなぜおこる？

多量飲酒はアルコールやアセトアルデヒドが直接的に肝臓にダメージを与えるだけでなく、解毒処理の負荷や本来の肝臓の働きが妨げられるなど、肝臓への負荷が重なることで肝障害を引き起こします。

## 飲酒しなくても油断は大敵



アルコールを解毒させる酵素の働きが弱い方では**食生活の乱れ**や**運動不足**などで脂肪肝を発症しやすいことがわかっています。

飲酒習慣のある方は工夫しながら上手にお酒と付き合いましょう！

### 飲み過ぎないコツ

- ・お酒を家にストックしない
- ・まずはおなかを満たす
- ・1口飲むたびにコップを置く
- ・1日3時間以上は飲まない
- ・ストレスをため込まない

### 飲まない日を作る

- ・炭酸飲料等を代わりに飲む
- ・メリットをイメージする  
など

### 減酒によるメリット

- ・体調がよくなる
- ・睡眠の質があがる
- ・肝臓や胃腸への負担がへる
- ・飲酒にかかる費用が減る

## 健康診断で肝機能数値の確認を！

肝臓は沈黙の臓器ともいわれ、肝障害の多くは、早期での症状がほとんどありません。少なくとも年に1回は健康診断で肝機能をチェックしましょう。

健診では、採血を行い、血液検査の数値から肝臓の状態を調べます。おもには右表の上3項目になります。下2項目も肝臓と関わる項目です。再検査の判定がある時は生活習慣の見直しはもちろん、受診して原因を精査して治療することが大切です。

### 検査項目

γGTP	肝臓や腎臓、膵臓に含まれる酵素
AST (GOT)	肝臓の細胞に多く含まれている酵素
ALT (GPT)	肝臓の細胞に多く含まれている酵素
中性脂肪	肝臓で作られるエネルギー源
アルブミン	肝臓で作られるタンパク質

神建連国保の健康診断は年1回無料！  
指定医療機関の検索はホームページから→→

建設国保のホームページで健

