

## <肝 臓>

今年は雨も多かったですが、暑い日も多かったですね。

ついついアルコールの量が多くなってしまった方も多いのでは？

ひょっとしたら肝臓が悲鳴をあげているかも？？

今回は「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓についてです。

・なぜ沈黙の臓器と呼ばれるのか・・・

肝臓は再生能力・代償能力に優れ、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き、肝臓の機能を維持します。

そのため肝臓に異常があっても気付かず、異常に気付いたときには病気がかなり進んでいることがあります。

・アルコールは良くないの？・・・

肝臓の病気の中で比較的軽い病気である脂肪肝は食べ過ぎによる肥満やアルコールの飲みすぎが原因の一つとなります。

生活習慣を改善することで治る事もありますが、生活習慣を改善することなくそのままの生活を続けると、更に肝機能が低下して、脂肪肝から肝炎、肝硬変、ついには肝臓がんを引き起こす可能性があります。

・肝臓は何をしているの？・・・

代謝、排出、造血、解毒、体液の恒常性の維持などにおいて重要な役割を担っていて、アルコール分解能も行います。

また、十二指腸に胆汁を分泌して消化にも一定の役割を持っています。

上記の様に肝臓は人体の中で重要な役割を持った臓器です。定期的に健診を受け、肝臓の数値をチェックしながら、脂肪肝になる前にきちんとした食事・生活習慣を心がけましょう。