

かんぞう 肝臓について

お花見・歓送迎会などで飲酒の機会も増える時期になりましたね。肝臓は非常にデリケートな臓器のひとつ。お酒だけではなく食べものの食べ方ひとつでもその機能に影響します。また「沈黙の臓器」といわれ、よほど具合が悪くなってからでないといわれないことが多くありますのでご注意ください。では肝臓とはどのような働きをしているのでしょうか。今回はそんな肝臓に少し注目してみましょう。

☆肝臓の働き 肝臓の働きは大きく3つに分けられます。

① 体の「解毒工場」～アルコールなどの有害な物質を分解します。肝臓ではこの解毒工場が最優先されるため、アルコールを過剰に摂取してしまうとエネルギーを蓄えたり体に必要な材料をつくるなどの他の仕事が後回しになります。ですからアルコールは適量摂取を心がけることが大切です。ちなみに厚生労働省が定める「健康日本21」で推奨されている1日の「純アルコールの基準量は20g」です。

1日分の目安

- ・ビール（5%）が1缶（350ml）で17g・焼酎（25度）1合（180ml）で36g
- ・日本酒（15度）1合（180ml）で22g・ワイン（12%）1杯（180ml）で15g

※お酒は百薬の長されど万病の元といえます。近年アルコールはたとえ少量でも体に害をおよぼす物質と位置付けられています。上記の目安を参考に節度をもった飲酒を心がけてください。

② エネルギーの貯蔵庫～食事から摂取した糖や中性脂肪を蓄える働きをしています。また、肝臓には糖から中性脂肪を作り出す働きもあるため、肉・魚・大豆など油分の多い食品だけでなく、ご飯・パン・麺類・お菓子などを食べ過ぎた場合も肝臓に中性脂肪が増えてしまい脂肪肝を引き起こしやすくなります。脂肪肝になると肝臓が正常に働かなくなり、血液中の糖や中性脂肪が高くなる原因にもなります。血液中の中性脂肪が内臓脂肪として過剰に蓄えられると、血圧を上げたりインスリン（糖の処理を行う物質）の働きを邪魔する物質が出てきて体に悪影響を与えます。

③ エネルギーや体の材料などをつくる工場～体の細胞をつくる材料であるコレステロールやたんぱく質、エネルギーになる糖や中性脂肪、脂肪の消化吸収を助ける胆汁など、体に必要なさまざまな物質を作っています。

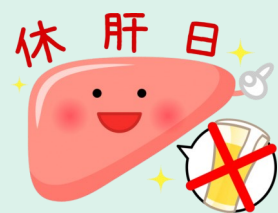
☆健康診断で行う肝臓の検査項目には、下記のようなものがあります。

・GOT（AST）とGPT（ALT）～正常値ともに30IU/L以下～これは細胞内で作られる酵素で、肝臓に負担がかかりすぎると細胞が壊れ血液中に出てきます。特にGPT（ALT）は肝臓の細胞の破壊に強く反応するため、肝臓の障害の目安になります。

・γ-GTP～正常値50IU/L以下～この数値は、肝臓や腎臓などで作られる酵素で肝細胞や胆管細胞などにあります。お酒を飲みすぎたりするとγ-GTPが多く作られます。またアルコールの過剰摂取以外にも胆汁の流れが悪くなる場合も高くなります。

※毎年住民健診などで検査を行い、肝機能に異常がないか確認することが大切です。

いかがでしたか？肝臓に限らず臓器は体にとってすべて大事なものです。正しい知識と習慣を身につけて大事にしてください。



病院の情報をおだやかで心地よい風のように…

森町国民健康保険病院広報誌



森町国民健康保険病院基本理念

私たちは、常に「いたわり」と「思いやり」の心をもって病める人が心身ともに癒される病院づくりを目指します

X線CT検査とMRIの違い

当院にはCT装置とMRI装置があります。どちらも有名な画像診断装置ですが、その仕組みや違いを理解されている方は意外と少ないものです。

そこで、CT装置とMRI装置の違いを見てみましょう。

CT CT検査は、X線を体の回りにぐるっと当てて得られた情報をコンピュータで計算し、格子の目のような2次元画像を作る方法です。

最近では検査の台を動かしながら複数の検出器を用いて撮影できる装置（MDCT）ができて、検査時間が大幅に短縮しました。頸部から骨盤までおむね25秒ほどで検査が終了します。この為、広い範囲の検査にはCTが適しています。

またMRIでは骨や肺の描出が難しいので、骨や肺の状態を観察したい場合にはCTが適しています。

しかし、CT検査では放射線被ばくがあることが欠点です。病変と正常組織の濃度の差（コントラスト）ではMRIに劣ります。

MRI

・MRIは、磁気を利用して体内の水素原子の量と、水素原子の存在の仕方を検査する方法です。放射線被ばくがなく、病変部と正常組織のコントラストも良好で、横断像だけでなく冠状像や縦断像など、どんな断面像でも得ることができるのも利点です。

しかし、検査の範囲が狭い、検査に時間がかかる（30分から1時間）、骨の変化が分かりにくいという欠点があります。ペースメーカーを埋め込まれている患者様は施工できず、また狭い場所に入るので閉所恐怖症の患者様にも不向きです。

このようにCT・MRIにはそれぞれ長所・短所があり、患者様の疾患や状態に合わせて、治療の為に必要十分な情報が得られるように検査を行っています。



中庭のツツジが満開です😊

正常値（基準値）について

第4回目

肝機能をみるデータ ③

総たんぱく(TP)

基準値 6.7 ～ 8.3 g / dl

血清中のたんぱく質であるアルブミンとグロブリンの総量です。その多くは肝臓でつくられます。基準値より低い場合は、「栄養不良や消化吸収障害」のほか「重い肝臓障害や肝硬変」が考えられます。また、ネフローゼ症候群で、尿中にたんぱく質が多量に排泄された場合にも低くなります。

基準値より高い場合は「慢性肝炎、肝硬変、膠原病、多発性骨髄腫」などが疑われます。

アルブミン(Alb)

基準値 3.9 ～ 4.9 g / dl

アルブミン値が3.5 g / dl以下の場合、栄養不良や肝臓病、腎臓病などが疑われます。2.5

g / dl以下になると、「むくみ、腹水がたまる」という症状が現れます。総たんぱくからアルブミンを引いた残りがグロブリンで、アルブミンとグロブリンの比率(A / G比)は通常1.3 ～ 2.0です。A / G比からは、肝硬変や多発性骨髄腫などの病気の有無がわかります。