

ウイルス性肝炎の予防

経口・性・血液感染が主な原因のため、衛生状態の悪い海外での生水や生ものの摂取、不特定多数との性的接触、カミソリや歯ブラシなど血液がつく可能性のある物の共用は避けましょう。

A・B型肝炎ウイルスには有効なワクチンがあるため、予防接種で防ぐことができます。海外への渡航機会が多い方や、パートナーが感染している方は、予防接種を受けることも対策の1つです。ウイルス性肝炎は早期治療によって治る、または悪化を予防できる病気です。健診では異常がなくても肝炎ウイルスに感染している場合があるため、一度は肝炎ウイルス検査（血液検査）を受けることをお勧めします。

脂肪肝のうちに対策を！

脂肪肝は、肝臓を構成する肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまっている状態で、初期の段階であれば生活習慣の改善によって健康な肝臓に戻りますが、放置すると肝硬変や肝がんへ進行することがあります。

お酒の飲みすぎが原因の「アルコール性脂肪肝」の改善の基本は断酒です。一方、お酒を飲まない人に起こる「非アルコール性脂肪肝」には、「単純性脂肪肝」と「非アルコール性脂肪肝炎（NASH）」があります。NASHは肝臓に慢性的な炎症が起こり、肝細胞が徐々に線維化して肝硬変へと進行することがあり、肥満や糖尿病などで発症しやすいといわれています。改善の基本は食事と運動です。



1 1日3食規則的に。欠食があると空腹になりすぎて1食あたりの食事が多くなり肝臓に大きな負担がかかります。

2 バランスよく。1食に主食1品（ご飯、パン、麺）、主菜1品（肉、魚、大豆製品、卵）、副菜2～3品（野菜、海藻、きのこ）をそろえ、ビタミン・ミネラル・良質のたんぱく質・食物繊維などを積極的にとりましょう。

3 腹八分目。過食は肝臓に中性脂肪がたまり脂肪肝を起こす原因になります。

4 油ものや糖質のとりすぎは、中性脂肪として肝臓にたまるため控えめにしましょう。

5 栄養剤やサプリメントは薬と同様、肝臓に大きな負担がかかったり、アレルギー反応を起こして薬剤性肝障害を発症することもあります。必要以上にとりすぎないようにしましょう。



6 適度な運動。運動不足は食事などからとったエネルギーを十分消費できなくなり、中性脂肪となって肝臓にたまります。1日8,000歩を目標に体を動かしましょう。



7 適度な飲酒。週に2日はお酒を飲まない休肝日をつくり適量を守りましょう。1日に純アルコール量^(※1)で約20gが適量です。日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2杯程度です。女性はさらに半分程度が適量です。これらのアルコールを解毒するのに肝臓は約3時間働き続けます。肝臓の状態によっては禁酒が原則となる場合があります。

(※1) 純アルコール量(g) = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8 ÷ 100

8 十分な睡眠。入眠後に成長ホルモンが分泌され、ダメージを受けた肝細胞を修復します。また、睡眠中は肝臓の代謝活動が抑えられるため、肝臓の免疫力が高まります。



肝臓に

やさしい

生活のすすめ

今月の
担当



保健師
都田有里

<参考文献>

eヘルスネット（厚生労働省ホームページ）、「きょうの健康（2013年2月号）」（NHK出版）、「健康管理チェック・気になる肝臓病」（社会保険出版社）