



松本市協キャラクター
つむぎちゃん

肝臓の声を聞いてみましょう

多くの方に健康診断の結果が届いているところではないでしょうか。

体重、BMI、血圧、コレステロール値、メタボなど気になる数値がいろいろあるかと思えます。お手元の結果を見返して、肝機能の欄に注目をしてみてください。

肝臓には「代謝、解毒作用、胆汁の生成・分泌」という働きがあります

《代謝》

食物から得た栄養素を体が使いやすい形に変えること。生成されたものは肝臓に貯蓄され、必要に応じて体内に送り出されます。

《解毒作用》

摂取したアルコールや体内で生成されたアンモニアなど有害な物質を無毒化する作用。

《胆汁の生成・分泌》

胆汁とは脂質の吸収を助ける働きや解毒作用によって処理された不要物を対外に排泄するもの。



私たちの身体にとって重要な働きをする肝臓ですが、ダメージを受けていても初期の段階では自覚症状がほとんど現れません。そのため「沈黙の臓器」と呼ばれています。自覚症状は出なくても様々な数値には現れるため、健康診断は肝臓の状態を知る大切な機会となります。

検査項目の主なものに“AST”“ALT”“ γ -GT (γ -GTP)”“ALP”があります

《ASTとALT》

◎基準値 … それぞれ30U/L 以下

◎AST、ALTともに基準値を超えている場合に疑われる主な病気

- ・ASTの方が値が高い場合 … 急性肝炎、アルコール性肝炎、肝がん 等
- ・ALTの方が値が高い場合 … 肝硬変、慢性肝炎、脂肪肝 等

◎ASTのみ基準値を超えている場合に疑われる主な病気 … 心筋梗塞、多発性筋炎、溶血性貧血 等

《 γ -GT (γ -GTP)》

◎基準値 … 50U/L 以下

◎基準値を超えている場合に疑われる主な病気 … アルコール性肝障害、胆管炎、肝硬変、非アルコール性脂肪肝炎 等

※飲酒によっても値が上がります。その場合は一定期間の断酒で値が下がります。

《ALP》

◎基準値 … 38~113U/L

◎基準値よりも値が高い場合に疑われる主な病気 … 胆管炎、甲状腺機能亢進症、脂肪肝、薬物性肝障害、骨腫瘍 等

◎基準値よりも値が低い場合に疑われる主な病気 … 甲状腺機能低下症、亜鉛欠乏 等



全身の倦怠感、むくみ、黄疸、皮膚のかゆみなどの症状が出る頃には症状が進んでいると考えられます。

異常を実感しにくいからこそ、健康診断を受けっぱなしではなく結果が重要になります。もう一度結果表を開いて自分の状態を確認してみましょう。

乾燥の季節が来ました

本格的に寒さを感じる季節になりました。冬が近づくと“乾燥”によりお肌などにも影響が現れます。これらは保湿や肌表面を守ることで軽減が期待できます。

～お肌のかゆみ～

肌の上部には水分を含む角質間細胞が並んでいます。その表面皮脂によってこの水分の蒸発が防がれ、外部の刺激から守られています（バリア機能）。



しかし、乾燥により皮脂が損なわれ、角質間細胞の水分が蒸発して減少してしまうと、外部からの刺激がダイレクトに伝わり、外部からの刺激に敏感に反応するようになってしまいます（知覚神経の刺激）。

バリア機能は乾燥の他に皮膚のターンオーバーの乱れ、紫外線、誤ったスキンケア、加齢などによっても低下すると言われています。

かゆみを感じた時は … かかずに冷やしましょう。冷やすことで知覚神経の興奮を鎮めることができます。かきむしってしまうと皮膚を傷つけ、知覚神経を更に刺激してしまうため、かゆみが増してしまいます。

～静電気～

車の扉やエレベーターのボタンに触った時や着替える時に、バチッと音がして痛みを感じる不快な現象。多くの方が経験していると思います。



この「バチッ」はプラスとマイナスが偏った状態で物質内にとどまった電気（静電気）が一気に放電されることで発生します。

水は電気を通しやすいため、静電気も空気中の水分を通して少しずつ放電されます。そのため、空気が乾燥している（20%）と発生しやすくなり、更に肌の水分量が少ないと体内の静電気の放電の機会が奪われ、より発生しやすくなります。

乾燥からお肌を守るには

☆ 保湿剤を塗る

マメな塗布で潤いを保ちましょう。洋服に隠れる部分も忘れずに。お風呂上りが効果的です。

☆ 洗いすぎない

洗いすぎはお肌に必要な皮脂まで落としてしまい、お肌の乾燥を促してしまいます。入浴の際もナイロンタオルなどでごしごしこするのではなく、泡を手で広げるように優しく洗いましょう

☆ 入浴時、熱いお湯や長湯を避ける

熱いお湯は皮脂膜や各層内部で潤いを守るセラミドを溶かしてしまいます。40℃くらいのお湯に10分から15分ほどにしましょう。

☆ 天然繊維の衣服を着用する

綿などの天然繊維は保湿性が高くお肌への刺激も抑えられます。

☆ 部屋を加湿しましょう

加湿器使用や洗濯物を室内干しで部屋の湿度を保ちましょう。

