

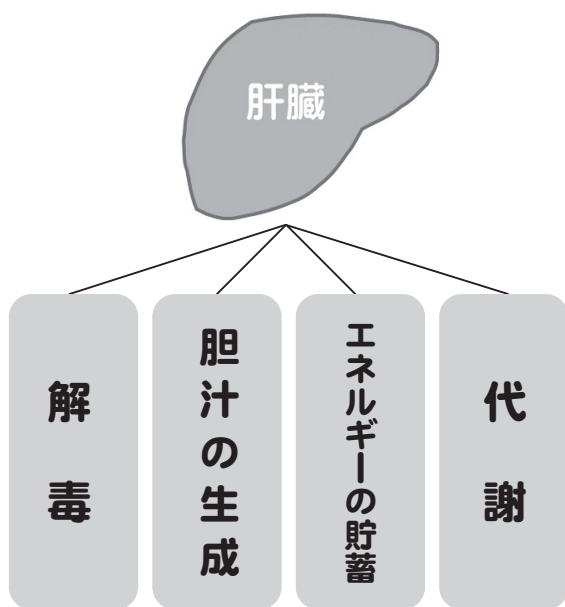
## 沈黙の臓器 肝臓とは

内科医師 山本健嗣

肝臓は人体で最も大きな臓器で、成人の肝臓は約千五百グラムの重さがあります。右肋骨で覆われており、通常は触れることができません。肝臓の機能は分かりにくく、心臓や肺、胃、大腸に比べてイメージが湧きにくいとされます。

### 肝臓のはたらき

肝臓には様々なはたらきがあり、ここでは大きく分けて4つ紹介します。



#### ① 代謝

エネルギーを食事から得て、血液などを介して全身に送り届ける。

#### ② 貯蓄

エネルギーを肝臓で蓄える。血液中に血糖値が増えすぎないように、肝臓で糖を備蓄する。

#### ③ 胆汁の生成

脂質の吸収を助ける消化液をつくる。古くなった血液など不要物を胆汁にして便から排泄する。

#### ④ 解毒

アルコールやアンモニアなど体内に残れば有害な物質を無害なものに変える。

### お酒の飲みすぎが肝臓によくないのはなぜ？



体内にアルコールが入ると、肝臓で「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。これは人体に有害な物質ですが、最終的には水と二酸化炭素に分解し排泄されます。しかし、過剰に飲酒すればアセトアルデヒドが多量に作られ、人体に悪影響を及ぼします。飲み過ぎで頭痛や吐き気が起こるのはアセトアルデヒドの強い毒性が原因です。肝臓を傷つけ、肝臓に中性脂肪の蓄積を促します。お酒の飲み過ぎは肝硬変と共に脂肪肝のリスクにも繋がります。

### 肝臓の病気

肝臓の病気では有名なものは脂肪肝、肝硬変、肝臓がんです。脂肪肝や肝硬変はお酒の飲み過ぎだけでなく、食べ過ぎによる肥満や糖尿病もリスクになります。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限りは音をあげない臓器です。肝臓が悪化すれば黄疸といって目や皮膚が黄色くなる、食欲が落ちる、疲れやすいなどの症状が出ます。非常に分かりにくく、症状が出た時には既に重篤化している可能性もあります。そのため、特に糖尿病や肥満など生活習慣病を抱えた人、お酒をよく飲む人は定期的な検査をお勧めします。

### 肝臓の検査

主に血液、腹部超音波といった検査で評価しています。血液検査で肝機能を、腹部超音波検査で肝臓に病変ができていないかどうかを見ることが出来ます。腹部超音波は絶食で午前中に検査をしています。もちろん当院でも実施している検査です。気軽に当院内科に相談ください。

