

肝臓通信

発行 田中内科クリニック



Vo l. 10

H30年 夏 号



朝顔が色や鮮やかな花を咲かせる季節になりましたね。これから猛暑が続くようですが、熱中症にならぬようお体に気を付けてお過ごしください。今回は「**肝臓をいたわる生活**」についてお話しさせていただきます。



肝臓にやさしい食事と生活を

肝機能が保たれていれば食事に制限はありません。**様々な食品を適量、バランスよく**摂るように心がけましょう。

肝臓病には「高カロリー高たんぱくの食事療法を…」というのは昔の話で、**適量カロリー、適量たんぱく、脂肪分控えめのバランスのとれた食事を3食規則正しく**摂ることが基本です。(食べ過ぎ飲みすぎは**脂肪肝**の原因になります！)

これからの季節、夏バテ予防といえばうなぎを思い浮かべる方もいらっしゃると思いますが、うなぎは悪玉コレステロールを抑制してくれる**不飽和脂肪酸**を多く含み、また肝臓から脂肪を出す役割をもつ**レシチン**も含まれるため**脂肪肝**の予防にもおすすめです☆



肝臓病によいとされていたシジミやレバーなどは鉄分を多く含み、**C型肝炎の方が**摂りすぎると病気が進行する恐れがあるため、できるだけ控えましょう。



入浴は食後2~3時間後に

食後すぐは、肝臓への血液が不足し肝機能を低下させます。熱いお湯も同じです。ぬるめのお風呂で(38~40℃)、長湯を避けましょう。

入浴前後に、コップ一杯の水を飲んで脱水を防ぐことも大切です。



ストレスをためずに十分な睡眠時間をとりましょう

肝臓を修復し、肝機能を高めるためには、**夜肝臓をやすませる時間**をしっかりと確保することが大切です。

日中は活発に！

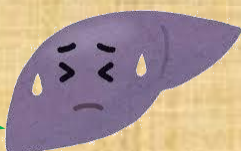
夜はぐっすり・・・



喫煙は肝細胞を傷つけます

タバコは肺がんだけでなく、肝がんのリスクも高めます。さらに肝臓に負担をかけて、肝臓を傷つけます。肝機能の低下を指摘された人は、肝臓を守るためにも禁煙が必須です。

タバコの有害物質を解毒するのは大変なんだよ～！



肝臓病の方はお酒は原則禁止です

アルコールは中性脂肪の合成を促し、**脂肪肝**を促進させます。すでに肝障害を患っている方は肝機能が低下しているため、禁酒が原則です。医師の許可が出た場合に限り、適量を守り、週二日の休肝日を設けましょう。

