しゅうじつ薬局だより 第46号

就実大学薬学部附属薬局
岡山市北区田益1291-1　TEL:086-294-9100

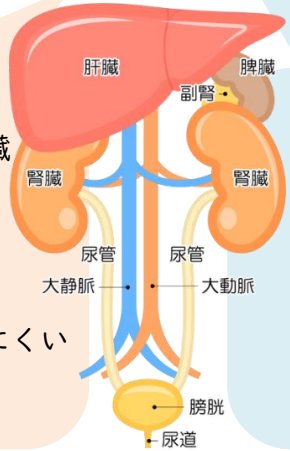
令和6年6・7月号(初夏号)

しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

肝臓



【特徴】

- ひとの身体で最も大きい内臓
- 沈黙の臓器
- 辛抱強く働き者
- 500以上の仕事をこなす
- 神経がないため痛みを感じにくい
- 再生能力が高い

【働き】

- 糖質の代謝
- タンパク質の代謝
- 脂質の代謝
- エネルギーの貯蔵
- 有害物質の解毒・分解
- 胆汁の生成・分泌

肝臓の主な病気

●**脂肪肝**　肝臓に中性脂肪が蓄積した状態。
肥満・糖尿病・アルコールなどの生活習慣との関係性が深く、肝硬変や肝臓がんへの進行が懸念される。

●**慢性肝炎**　6か月以上炎症が持続した状態。
C型肝炎などのウイルス性によるものや、アルコールなどの生活習慣との関係性もあり、肝硬変や肝臓がんへの進行が懸念される。

●**急性肝炎**　短期間に急激な炎症が起きる状態。
生ガキや貝などの非加熱食材から経口感染で起きるA型肝炎が多い。
発熱、吐き気、腹痛などの症状があらわれる。

●**肝硬変**　肝細胞の破壊が進行し、柔らかいはずの肝臓が硬く繊維化した状態。
重症化すると黄疸、むくみ、意識障害などの症状が起き、発がんリスクも高くなる。また、一度変異した細胞はもとに戻らないため、進行を食い止める必要がある。

●**肝細胞がん**　肝臓に発生するがん。
肝硬変から進行したケースが多い。

●**転移性肝がん**
他の臓器から転移して起きる。

肝臓の病気は症状が出にくいため、健康診断等の検査値に注目しよう！

★ AST：13～30 U/L(基準値)　★ LDHまたはLD：124～222 U/L(基準値)
★ ALT：男性 10～42 U/L　女性 7～23 U/L(基準値)
★ γ-GTP：男性 13～64 U/L　女性 9～32 U/L(基準値)

数値が基準値より高い場合は要注意！

健康な肝臓を維持するために

★肥満を解消する
肥満の原因となる食べ過ぎに注意。
腹八分目を意識しましょう。

★タンパク質・ビタミンを摂る
肝細胞の修復や機能回復に必要。タンパク質は摂り過ぎに注意し、青魚・豆腐・卵などを適量摂取しましょう。
併せてビタミンEを多く含む野菜・ナッツ類を摂取しましょう。

★習慣的に運動する
1日30分を目安にウォーキング・ジョギング・水泳などの有酸素運動を行いましょう。スクワットなど筋力トレーニングも効果的。

★糖質・脂質を控える
お菓子・ジュース・揚げ物などエネルギーとして使用されなかった分が中性脂肪として蓄えられます。摂り過ぎに注意しましょう。

★アルコールは控える
中性脂肪の合成を促進し、脂肪肝を悪化させるため、純アルコール量を1日に男性40g、女性20gまでにとどめましょう。

休肝日を設けよう

肝臓を休めるために週に1～3日以上、飲酒しない日を設けよう！

参考：オルニチン研究会「肝臓の働き」(https://ornithine.jp/function/function.html)参照 2024/5/6
北村医院「肝臓の主な病気」(https://kitamura-iin.net/%E8%82%9D%E8%87%93%E3%81%AE%E4%B8%BB%E3%81%AA%E7%97%85%E6%B0%97)参照 2024/5/4
全国健康保険協会「肝機能が気になったら」(https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31/1110101/)参照 2024/5/6

しゅうじつ薬局情報

～お知らせ～

2024年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。医療機関を受診の際はマイナンバーカードをご持参ください。

～薬局イベント情報～

【6月】第3回実に就く講座
【7月】熱中症対策　【8月】骨活

HP　X(Twitter)　Instagram　LINE

動物クイズ

【問題1】かばの汗は何色でしょう？
①透明　②赤色　③茶色

【問題2】睡眠時間が一番長い動物は？
①ナマケモノ　②コアラ　③リス

【問題3】ゴリラの平均的な握力は？
①300kg　②500kg　③1トン

【答え】【問題1】②赤色(赤い汗の膜で乾燥、日焼け、細菌感染を防ぐ)【問題2】②コアラ(1日約20時間眠る)【問題3】②500kg(木の上り下りや物を掴むときに発揮)