今月のテーマ 夏の肝臓病

健康の輪

薬局ジョイン **2** 0533-67-3117 HP⇒https://I23join.jp/



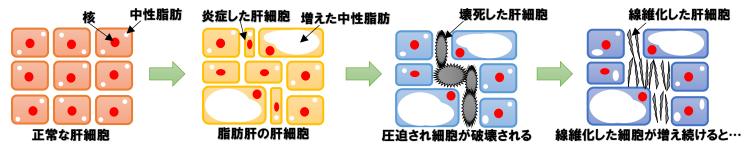
夏だからこそ気を付けたい肝臓の病「脂肪肝」

「仕事終わりの飲み会」や「お風呂上がりのアイス」など暑くなった体をグッと 冷やしてくれますが、気を付けないと「夏の肝臓病」になってしまうかもしれませ んよ!特に心配なのが「脂肪肝」です。

脂肪肝とは、中性脂肪が肝臓に蓄積された状態のことをいいます。肝臓は食事から 分解・吸収された脂肪酸(元脂質)やブドウ糖(元糖質)を中性脂肪として貯蔵し、運動などによりエネ ルギーが消費されると中性脂肪をエネルギーに変え供給します。

しかし、脂質や糖質を過剰摂取(食べ過ぎ)すると、消費するペースよりも貯蔵されるペース が上回り肝臓に蓄積していきます。

すると、肝臓に脂肪が溜まりフォアグラ状態となり、脂肪肝となります。



脂肪肝の肝細胞が肥大化すると他の正常な肝細胞が圧迫され炎症を起こします。

さらに状態が進行すると、炎症を起こしていた肝細胞が壊死します。

そして壊死した肝細胞は線維化し、線維化した肝細胞が増え続けると

「肝硬変」などの重大な疾患となります。



肝の主な原因と症状とは

脂肪肝にはその原因によって2種類あります。

1つ目は、アルコール(お酒)の過剰摂取による「アルコール性脂肪肝」 2つ目は、それ以外(糖質など)の過剰摂取による「非アルコール性脂肪肝」 特に2つ目の非アルコール性脂肪肝のうち、「NASH」とよばれるタイプでは、肝臓に溜まった中性 脂肪が燃焼するときに、有害な活性酸素などが過剰に発生しやすくなります。このため正常な肝細 胞が傷つけられて、肝硬変・肝炎、さらには肝ガンになる可能性が高まります。

NASHは、非アルコール性脂肪肝の人の約5人に1人がなり、さらにそのうちの1~2割の人が 10年以内に肝硬変になるともいわれています。ガンの原因にもなる脂肪肝ですが、実は脂肪肝の <mark>状態では自覚症状がありません</mark>。見逃さないためにも、定期的な血液検査をお勧めします。







脂肪肝への対策は?



既に医師より脂肪肝または脂肪肝予備群を言い渡された方や注意をされた方は、すぐにでも生活習慣を見直しましょう。特に食事については、しっかりとコントロールすることで検査数値を改善することが可能です。

果物やごはん、パン、麺類など糖質を摂りすぎない!

脂肪肝の改善のためには、まず食生活の改善が必要です。脂っこいものを減らすと考えがちですが、 それ以上に気を付けたいのが「糖質」です。日常的に糖質を摂りすぎてしまうと、脂肪肝になりやすいです。 特に果物に含まれる果糖は吸収がよく、肝臓で中性脂肪になりやすいため、注意が必要です。

2野菜→タンパク質→炭水化物の順番で食べる

食事によって血糖値が急上昇すると、血糖値を下げるインスリンが大量に分泌されます。インスリンは余った糖分を中性脂肪として蓄えるため、脂肪肝を防ぐには、血糖値を急上昇させないことが大切です。 野菜のおかず→肉や魚のおかず→ごはんの順番によく噛んで食べれば、血糖値の上昇が緩やかになります

飲み物は緑茶を飲むように心がける

ストレスや喫煙、紫外線などから発生する活性酸素は NASH の発症に影響を及ぼします。 緑茶に含まれるカテキンには体内、特に肝臓で発生する活性酸素を除去してくれることが 分かってきました。



🚇 「スクワット&片足立ち」で筋肉をつけ太りにくい体に

脂肪は筋肉で燃えるため、脂肪肝の改善には筋肉をつけることが大切です。 軽い筋トレは、肝機能の改善につながり、インナーマッスルを鍛えれば基礎代謝が 増えて、太りにくい体になります。

特に下半身は筋肉量が多いため、鍛えると効率よく筋肉が増え代謝が上がります。



肝臓の再生と栄養

血液検査をしたときに、AST や ALT、 γ -GTP という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これらは肝機能検査数値で、肝細胞の中で働いている酵素の名前をさしています。本来は肝細胞の中で働いている酵素ですが、肝細胞

が傷ついて空いた肝細胞の穴から血液中に流れ出てきます。この時に、血液中の AST や ALT を測定すると数値が高く検出されるわけです。

つまり、AST などの肝機能検査数値が高いということは、肝細胞が傷ついているということ。

亜鉛といっしょに可能な限り摂るようにすると良いでしょう。

ただ、肝細胞は傷ついてしまっても再生する

1 お酒 ← 血液の流れ AST → 酵素 ア・GTP ・ ALT ・ ALT

ことが可能です。健康診断などで肝機能検査数値が高いと判明したら早めに対応をすることで肝細胞は再生し、 肝機能検査数値も改善することが出来ます。

その際に特に摂取してほしいのが「タンパク質」と「ミネラル(亜鉛)」です。肝細胞はタンパク質でできているため、再生するには素材となるタンパク質、そしてそのタンパク質を肝細胞に合成するための亜鉛が必要となります。このどちらが欠けても再生は上手くいきません。特に亜鉛は食事からの摂取が難しく、普段から不足しがちです。サプリメントなどで積極的に摂るようにしましょう。また、肝細胞が線維化する際に発生する活性酸素は周辺の正常な肝細胞にダメージを与え、症状を悪化させます。SODなどの酵素は活性酸素を除去する働きがあるため、タンパク質や

あくあ通信 2022年 8月号

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^)/ 梅雨も明けたのに天気が悪い日が多いですね。

雨が激しく降る日が多く、外に出るのも大変な日もありました。さて、先日静岡県の友人に会いに行く機会があり、静岡県の

御前崎市まで行ってきました。その日は友人のおすすめの<mark>「磯亭」</mark>というお店に

お魚ランチをいただきに。開店 前にもかかわらず、すでに数人が並ぶほどの人気店でした。入店 前にすでにメニューを決めていたので、入店してすぐに注文を済ませます。

私は悩みながらも「魚唐楊げ定食」、友人は「金目の煮つけ定食」 さらに刺身盛り合わせを注文しました。

しばらく待つとそれぞれの定食が運ばれてきます。

私の魚唐楊げ定食がコチラ!!!→→→→→→→→→→→→→→→

はい、大きいですね(笑) 私の顔よりデカいです!!

そして刺身の盛り合わせが到着です。→→→→→→→→→→→→ 本当にこれでこの金額なのか!?というほど量も種類も盛りだくさん でした。しかもこのお刺身の一部は今朝釣りあげたものだとか…。

男二人で腹を空かせてきたとはいえ、この大ボリュームに完食できる か少々不安になる程です。



しかし、いざ食べ始めると、定食も刺身もとても美味しく、あれよあれよと私たちの胃袋へと消えていきます。 やはり美味しいものって、なんだかんだで沢山食べれてしまうんですね(●´ω`●)



食後は御前崎市の北側にある島田市「門出駅」に向かいました。こちらにはSL列車の展示がある他、隣には道の駅「KADODE OOIGAWA」があります。この道の駅は2020年にオープンしたそうで、飲食店やお土産店の他にも、キッズパークや緑茶について学べる体験型の施設が入っているため、子供から大人まで楽しめます!磯亭も道の駅「KADODE OOIGAWA」もどちらもオススメスポットなので、ご家族で訪れてみてはいかがでしょうか?

夏のおすすめ食材

し毛〉

国産のレモンは秋から春が旬ですが、レモンには暑い夏にオス スメの成分が含まれています。レモンに含まれるクエン酸には疲

労回復や筋肉疲労を軽減する効果などが期待できます。また、暑い夏は水分だけでなくミネラルも不足しがちですが、クエン酸にはミネラルの吸収をサポートする働きがあります。リモネンはレモンのフレッシュな良い香りのもとになっている成分で、リラックス効果や血行促進効果などが期待されています。レモンの爽やかな香りと酸味が、食欲が落ちた時の手助けをしてくれるので、夏バテ対策にも役立ちます。



【材料】

レモン

氷砂糖 ※レモン:氷砂糖二1:1が目安です



【作り方】

- ① レモンはよく洗い、2~3 ミリ程度の輪切りにし、種を取り 除く。
- ② 消毒した瓶にレモンと氷砂糖を交互に入れる。
- ③ 冷暗所で保管し、1日1回かき混ぜる。3日ほどで氷砂糖が溶ければ完成。

お好みの濃さで水や炭酸水で割ってください。 熱中症対策として塩をひとつまみ入れるのがおすすめです。

お出かけの時にボトルに入れて持ち歩くといいですね。





のふさんのひとりごと

新いことに排算? No 115

こんにちは薬局当んの尾崎しのふです。

今は携帯電話をほとんどの方が持っておられると思います。私はスマスト 玄えた時息子がFacebook(たうぶり)のアックントを作成してくれたのですが なんだかわけのわからないまま 反人や知人の情報がアップされ それを

見ているだけでした。私の誕生日が6月で、誕生日の メルセージのお知らせが薬のの先生から入り、いつもは

ほったらかしにしていましたが、今回は何を見ったのか?!

「ありがらうございます…またお会いできるのを楽しみにいます。」とコメント 返信はれた。次に実来のお嫁なんからだったのでこれもコメナ返信 しまして、そうするとその下にみせ話になった講師の先生からも随分 ご無沙汰しているけどなせか、誕生りメッセージがあったので、コメット返信 しまいて、するとまた、次下に、これまた長年お会いしていない方からも 次々と返信にいたらあれる?何か変?!同じ人からのメッセージが…

入っているのでやっと気がついたのです。 2022年 202/年 2020年6月? 「イヤたみ~!」「とうとおしょうーー!!」 昨年のメッセージにも返信コメントを入れてしまったあ!証か 削除の方法をいている人教えて下さまーリ!なんを配がい

今、世の中はどんどん進化しています、ついていけない私は失敗していない 耳じをかきたくないと手を出さないようにするのか?! わからないことに 肌をかきながらも辛かいことに 非戦していくのか、悩みます。 スマホをどん どん使いこないている方もおられます。 おなたは どうしますか?



色々な目的でつかわれる坐薬

坐薬の保管方法は2種類あります

- ●体温で溶ける油脂性の坐薬は、冷 蔵庫で保管する必要があります
- 水分に触れると溶ける水溶性の坐 薬は、室温で保管できます

※坐薬の使用期限の目安は1年とお 考え下さい

2種類以上の坐薬を使う場合

使用する順番と、どれだけ間をあ けなければいけないかは、その目 的と種類によって変わります。

※必ずご確認ください



坐薬の使用上の注意は 「かかりつけ薬剤師」 にご確認ください