

教えてドクター

“食欲の秋” 肝臓と食事との関係について

今年の夏は記録的な猛暑でしたが、いよいよ“食欲の秋”の到来です。今回は、肝臓と食事との関係についてお話しします。

肝臓は、食事から摂った栄養素を体内で利用できる形に変換したり、蓄えたりする働きや、アルコールなど身体に有害な物質を分解して無毒化する役割を担う大切な臓器です。肝臓と食事・栄養は不可分の関係で、暴飲暴食は肝臓に大きな負担をかけることになるので注意が必要です。

・食べ過ぎ

過食により過剰となった栄養は中性脂肪として肝臓にたまり、脂肪肝の原因になります。脂肪肝を放置すると、慢性肝炎→肝硬変→肝臓と進行することがあります。体重が20歳の時と比較して10kg以上増加すると、脂肪肝の危険性が上がります。心当たりのある人は血液検査で肝機能の数値を確認してください。

・飲み過ぎ

お酒の飲み過ぎも肝臓に負担をかけます。適正な飲酒量は1日あたり純アルコール量20g程度とされ、ビールで500ml、焼酎で0.6合程度です。「思ったより少ない」と感じるなら、飲み過ぎている可能性があります。

最近では容器にも純アルコール量を記載するようになりつつあります。ビール缶などの表記をよく見るようにしましょう。

・お勤めの食生活

基本的には肉・魚・野菜をバランスよく摂ることが大切です。1つの食材に偏る、過剰にカロリーを制限するといった極端な食生活は、肝臓に負担をかける恐れがあります。コーヒーは肝臓の予防に有効で、1日1~4杯のコーヒー摂取は肝臓だけでなく、多くの病気にも効果的とされています。ただしブラックコーヒーに限り、砂糖を多く入れると逆効果です。

秋は食欲だけでなく、運動、読書の季節です。肝疾患相談センターのホームページから「リブ・ル」のバックナンバーも閲覧できますので、“教えてドクター”を復習し、“旬菜レシピ”に舌鼓を打ち、“ウェルネス体操”にいそしむ健康的な秋にしましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 肝疾患相談センター

副センター長 小田 耕平 先生



セミナーのご案内

◎鹿児島県肝炎医療コーディネーター 養成講座 ハイブリッド開催

日時：12月3日(日) 午前

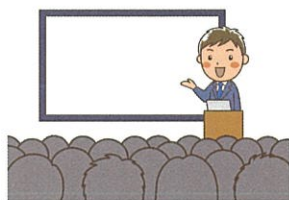
会場：タイワロイネットホテル会議室
(オンライン参加も可)

対象：肝炎医療コーディネーターとして
活動希望の人、医療機関・行政の職員など

◎第2回 鹿児島県肝疾患診療連携 ネットワーク研修会 オンライン開催

日時：2024年1月23日(火) 17時~(予定)

対象：医療従事者、肝炎医療コーディネーター



詳しくは開催日の1カ月前に、
肝疾患相談センターの
ホームページでご確認ください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センター→

