

MitsuiSougou通信

肝機能が気になったら

●“沈黙の臓器”といわれる肝臓

肝臓は、人間の体の中で最も大きな臓器といわれています。たんぱく質・脂質・糖質などの栄養素を体内で使える形に変えて蓄える「代謝」、葉・アルコール、老廃物などの有害な物質を分解して無毒化する「解毒」、脂質の消化・吸収を助ける働きのある「胆汁の生成と分泌」などの役割があります。

このように肝臓は重要な役割を担っていますが、何らかのダメージを受けていたとしても自覚症状が現れにくいいため、「沈黙の臓器」ともいわれています。そこで、健診を受けて肝臓の異常を早期発見することが重要になります。

肝機能の数値に異常があっても症状がないからといって放置すると、肝炎や脂肪肝から、肝臓が硬くなり肝機能が低下する「肝硬変」、さらには「肝臓がん」へと進行することもあります。

●肝臓の大敵はウイルス・アルコール・肥満

肝臓にダメージを与える大きな要因として、「肝炎ウイルス」「アルコール」「肥満」があります。

・肝炎ウイルス

日本人の肝臓の病気の主な原因となっているのは、肝炎ウイルスの感染によるB型肝炎とC型肝炎です。近年、ウイルス性肝炎の治療法が進歩し、早期発見して適切な治療を受けることで、進行を抑えたり、治すことも可能になってきました。「肝炎ウイルス検査」を一度も受けたことがない人は必ず受けましょう。

・アルコール

お酒の飲み過ぎが長期間続いていると、アルコールを分解する肝臓に負担がかかり続け、肝臓の病気が起こりやすくなります。多くは、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積する「アルコール性脂肪肝」になり、お酒を飲み続けていると腹痛・発熱・黄疸などの重篤な症状があらわれる「アルコール性肝炎」になり、死亡するケースもあります。さらに進行すると、肝硬変となり、肝臓がんのリスクが高まります。

・肥満

肝臓の病気という“お酒の飲み過ぎ”と思いがちですが、お酒を飲まない人も注意が必要です。肥満・食生活の乱れ・運動不足などにより、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積する「非アルコール性脂肪肝」が起こります。「非アルコール性脂肪肝」から肝臓に炎症が起こった状態の「非アルコール性脂肪肝炎（NASH：ナッシュ）」になると、肝硬変や肝臓がんにつながるリスクが高いことがわかっています。

●肝機能の改善

肝機能が悪くなる原因は様々で、全て改善できるわけではありません。しかし、食事やアルコールによる肝臓の病気は、生活習慣の改善により防ぐことができます。その中でも食事と運動のポイントについて下記を参考にしてみてください。

◎食事のポイント

- ・主食、主菜、副菜を揃える
- ・必要量や必要カロリー以上食べない
- ・野菜、きのこ類、海藻類など、ビタミンとミネラルを豊富に含む食材を積極的に食べる
- ・野菜など、食物繊維が多い物を積極的に食べる
- ・魚介類、肉類、大豆製品、卵など、良質なタンパク質を食べる
- ・油や塩分が多い、ウインナーやベーコンなどの加工品は摂取量を少なめにする
- ・休肝日は週に2日は設ける

◎運動のポイント

- ・運動習慣を身に付ける
- ・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う
- ・週3回以上、1回20分以上の運動を行う
- ・運動前後にはストレッチを行い、怪我を防ぐ

食事と運動のような生活習慣は、継続が一番大切です。

まだ肝機能に異常が無い方でも、食事内容に不安のある方や運動習慣がない方は、参考にしてみてください。



安全運転アドバイス 駐車場内事故の未然防止

自動車事故の約40%は駐車場で発生しています。そこで、駐車場内事故の未然防止のポイントについてご案内します。

◆後退時の事故

駐車場で最も多いのが後退時の事故です。これは、バックで駐車するときに他の車や壁などにぶつけてしまうケースです。後退時の事故は駐車場で約4割を占めます。



◆駐車・停車後の事故

駐車・停車後ドアを開ける際、隣の車や壁にドアをぶつけてしまう事故が多く発生しています。特に、風が強い日などには、強風でドアが勢いよく開いてしまい、「ドアパンチ」が起こりやすくなります。

★駐車場で事故が多発する原因としては、道路規制がない中で複数の車両が前進や後退、右左折など、不規則に動くことや、駐車スペースが狭いために車両が密接すること、駐車場の工作物や隣の駐車車両との接触率が高いことが挙げられます。

駐車場内事故を防ぐために、後退するときは、ミラーやバックモニターだけではなく、目視で後方や左右確認することが必要です。

また、車から降りるときには隣の車にぶつけないよう気をつけることなど、十分に注意が必要です。

年末年始は、火災に注意しましょう！！

秋から冬にかけて空気が乾燥し、木や落ち葉などの水分量が減少して、火が着きやすく、燃え広がりやすい気象状況となります。また、寒くなるにつれて暖房器具の使用頻度も増え、これらの不適切な取扱いによる火災なども発生しやすくなります。

《住宅防火 いのちを守る 7つのポイント -3つの習慣・4つの対策-》

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



◆おいしいレシピ◆ ～きのこ肉豆腐～

【材料】2人分

- ・えのきたけ…1袋 ・しめじ…1パック ・しいたけ…1パック
- ・牛切り落とし肉…200g ・もめん豆腐…1丁(約300g)
- ・長ねぎ…1本
- 《煮汁》・しょうゆ、みりん、酒…各大さじ3
- ・砂糖…大さじ1 1/2 ・水…130ml



【作り方】

1. えのきたけはほぐし、しめじは小房に分ける。しいたけは半分に切る。ねぎは1.5cm幅の斜め切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったらねぎを入れて煮る。しんなりしたらいったんねぎを取り出す。
3. 2の鍋に牛肉を少しずつほぐしながら入れ、肉の色が変わったら端に寄せ、1のしいたけ、えのきたけ、しめじ、豆腐を加えて煮る。肉の色が変わったら肉を端に寄せ、あいたところにきのこを加え、煮汁を吸わせながら煮る。
4. ひと煮立ちしたら2のねぎを戻し入れ、豆腐に味がしみるまで時々上下を返しながらかき混ぜながら2～3分煮る。