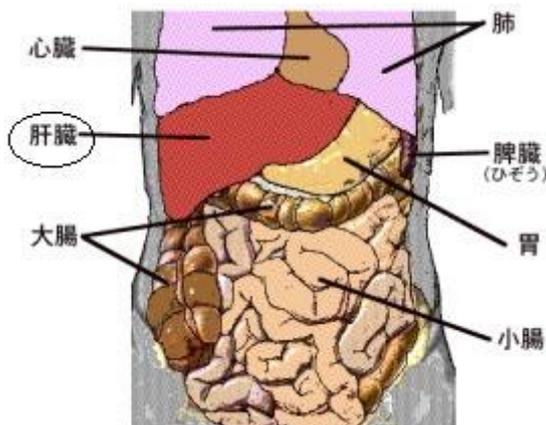


肝臓のお話

小金井中央病院 第一外科部長 北條 宣幸



肝臓というのは、人体で最も大きな実質臓器（ひとかたまりの臓器）であり、「生体の化学工場」と呼ばれ、実にさまざまな働きを行っています。大切なことを“肝心”というように、心臓と並んで、非常に大切な臓器です。もちろん、人間の体の臓器はどれも大切なものにかわりはありませんが、例えば、胃や大腸などは手術ですべて摘出してしまっても生きていけますし、腎臓がなくなったら人工透析を行えば生きられます。ところが、肝臓はあまりにも複雑な機能を持っているため

に、いまだ有効な人工肝臓は開発されていませんし、なくなってしまったら生きてはいけません。そんな大切な肝臓ですが、ついおろそかにされてしまいがちであるのも事実です。というのも、**肝臓は「沈黙の臓器」と**と言われるほど**症状の出にくい臓器だからです**。胃や腸の調子が悪ければ痛くなったり、下痢したり、食欲がなくなったりしますし、心臓であればやはり痛くなったり動悸がしたりといった、ある程度特有の症状があります。それに引き換え肝臓は、末期の肝硬変でもあれば黄疸が出たりしますが、もっと早い段階ではあまり症状はなく、普段はその存在自体意識されにくい臓器なのです。

一般的な肝臓疾患

(1) ウイルス性肝疾患…A型、B型、C型など

急性肝炎と慢性肝炎があり、急性肝炎は黄疸やかぜに似た症状を呈します。慢性肝炎は症が出にくく、ほうっておくと肝硬変や肝臓癌に進展しますので要注意です。

(2) アルコール性肝障害…脂肪肝、肝線維症、アルコール性肝炎、肝硬変

1日日本酒3合を5年続けると肝障害が発生し、5合を10年続けると肝硬変に進展すると言われています。脂肪肝の段階であれば断酒により正常肝に戻る可能性があります。肝硬変になってしまうと戻らなくなってしまいます。



(3)薬剤性肝炎

いろいろな薬で起こる可能性があります。市販のかぜ薬などでも起こり得ますので、注意が必要です。

(4) 脂肪肝(アルコール性以外のもの)

肥満や糖尿病に伴うもので、肝硬変に進展することはあまりありませんが、成人病の増加とともに増えています。

(5) 肝臓癌

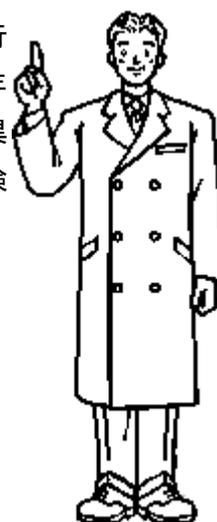
90%が肝炎ウイルスを持った肝臓(B型;15%、C型;75%)から発生します。

肝臓にいい食事



普通の方はそんなに神経質になることはありません。肝臓を気遣うのであれば、バランスの良い食事を心がけるとか、アルコールを控えめにすると言った程度です。しかし、肝炎ウイルス陽性の方になるとアルコールは禁物です。ウイルスがいない人に比べて、アルコールによる肝障害がはるかに進みやすいからです。脂肪肝の方はその原因(アルコール、肥満、糖尿病)に応じた食事療法を行うべきでしょう。慢性肝炎や軽い肝硬変の時期には「高タンパク、高ビタミン、適正カロリー」が良いのですが、進行した肝硬変になると血液中のアンモニアの上昇を抑えるため逆にタンパク質の制限が必要となります。

最近インターフェロンや抗ウイルス薬など新しい薬が開発されて、肝炎ウイルスを駆除したり、慢性肝炎から肝硬変、肝臓癌に進展するのを抑えたりできるようになって来ました。しかし、前述したように症状が出にくいために慢性肝炎の発見が遅れたり、早めに有効な治療を受けなかった結果として、肝硬変や肝臓癌にまで進行してしまった、ということも少なくありません。そんなことにならないよう、年1回は健康診断(血液検査、腹部超音波検査)を受け、万が一肝機能異常や肝炎ウイルス感染を疑われたら、必ず病院を受診して適切な精密検査とその後の定期的検査を受けるようにしてください。



インフルエンザ予防対策

2階病棟
看護師長 伊藤恵美子

かぜ(感冒)とインフルエンザの違いについて

◆インフルエンザとかぜ(感冒)とは、原因となるウィルスの種類が異なり通常のかぜはのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に**38~40℃の高熱**が出るのが特徴です。さらに、**倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状**も強くこれらの激しい症状は3~4日間ほど続きます。また、**気管支炎や肺炎を併発しやすく**、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

	普通のかぜ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激
初期症状	くしゃみ・鼻水・咽頭乾燥感	寒気・頭痛
主症状	鼻水・鼻づまり	発熱・全身痛
悪寒	ない(少し)	ある
発熱	37度台まで	38~40度
全身筋肉痛	ない	ある
鼻炎	ある	ない(少し)
合併症	ない	気管支炎・肺炎

インフルエンザはどうやってうつるの？

◆インフルエンザウィルスは、患者さんのくしゃみやせきの飛沫を直接吸い込んで感染する場合と、床などに落ちたウィルスが、ほこりとともに舞い上がって空気中にたどよい、それを吸い込むことによって感染する場合があります。



インフルエンザにかからないために

◆ 1) 栄養と休養を十分にとる

体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

- 寒さは血液の循環を悪くし、からだの抵抗力を弱めます。からだを冷やさないよう、温かい食事をとったり、外出時は暖かい服装を心がけましょう。

◆ 2) 人ごみを避ける

病原体であるウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

- 流行時にはできるだけ人ごみに行かない。
- 人が多く集まる、閉鎖された場所を避ける。

◆ 2) 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

- インフルエンザのはやる時期は、かぜもはやる時期。かぜのウィルスは手などを介して感染するので、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。
- うがいはのどを清潔にし、ウィルスをとりにくくする効果が期待できます。外出から戻った時はうがいをする、そんな習慣を身につけましょう。



インフルエンザかな?と思ったら

◆ 早く治すには、無理をしないことが大切です。

インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。インフルエンザウィルスの増殖をおさえる薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。



早めに治療することは、自分のからだを守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも大変重要なことです。