

第18回肝臓教室

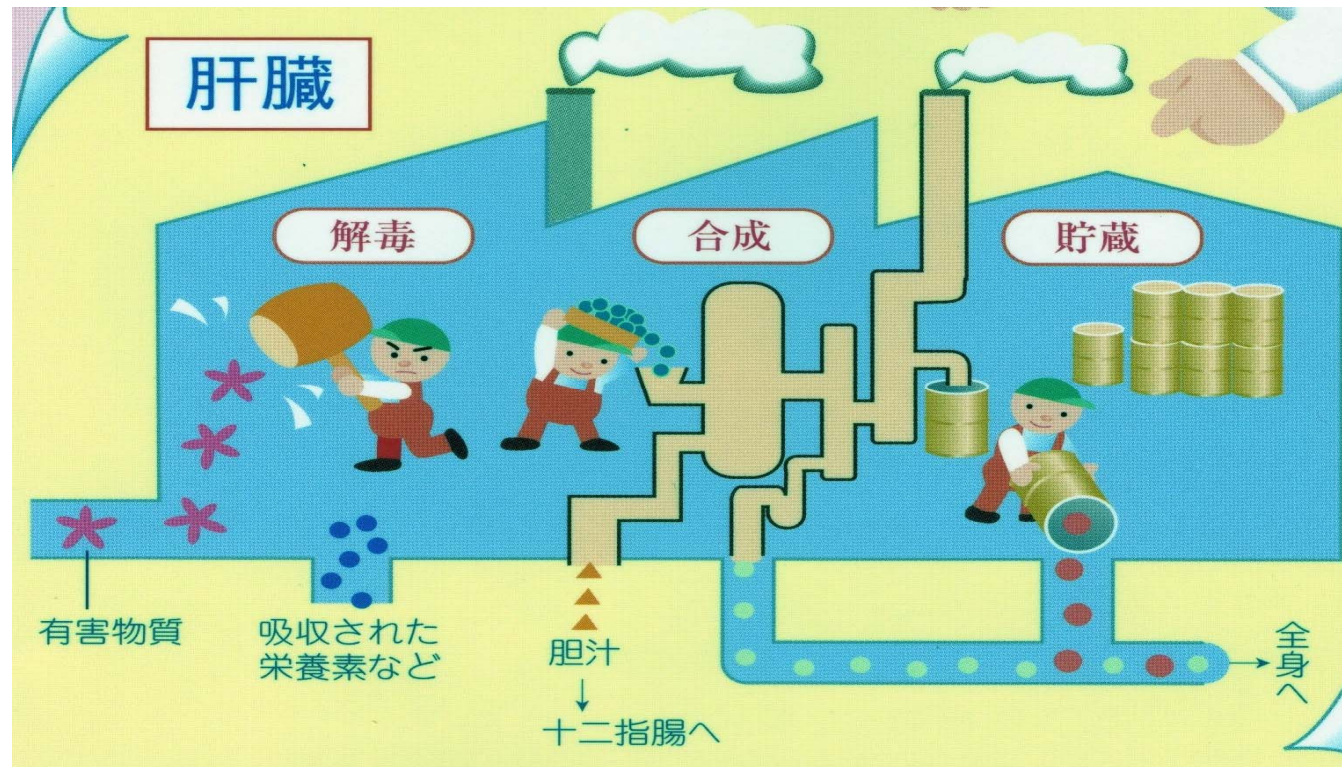
- 肝臓の働き
- 日常生活の注意
- 看護師からのお願い

病棟看護師

肝臓の働き

肝臓の働きはとても重要で、下記のように生きていくために必要な多くの仕事を休みなく行っています。

その内容を大きく5つに分けて説明します。



①腸が吸収した栄養分を体に必要な物質に作り変える工場としての役割をもっています。その際に蛋白質、糖質、脂質などの合成や分解を行い、体内に貯蔵されている脂肪をエネルギーに変える働きもします。

②エネルギーのもとになる物質を貯蔵しておく倉庫としての役割をもっています。必要に応じてエネルギーを送り出し、過剰なエネルギー分は形を変えて再び貯蔵しておきます。

- ③脂肪分の消化、吸収を助ける胆汁という消化液を分泌し、胆のうに貯えます。
- 貯えられた胆汁は脂肪分を含んだ食事などが十二指腸に到達すると、十二指腸内に分泌される仕組みになっています。

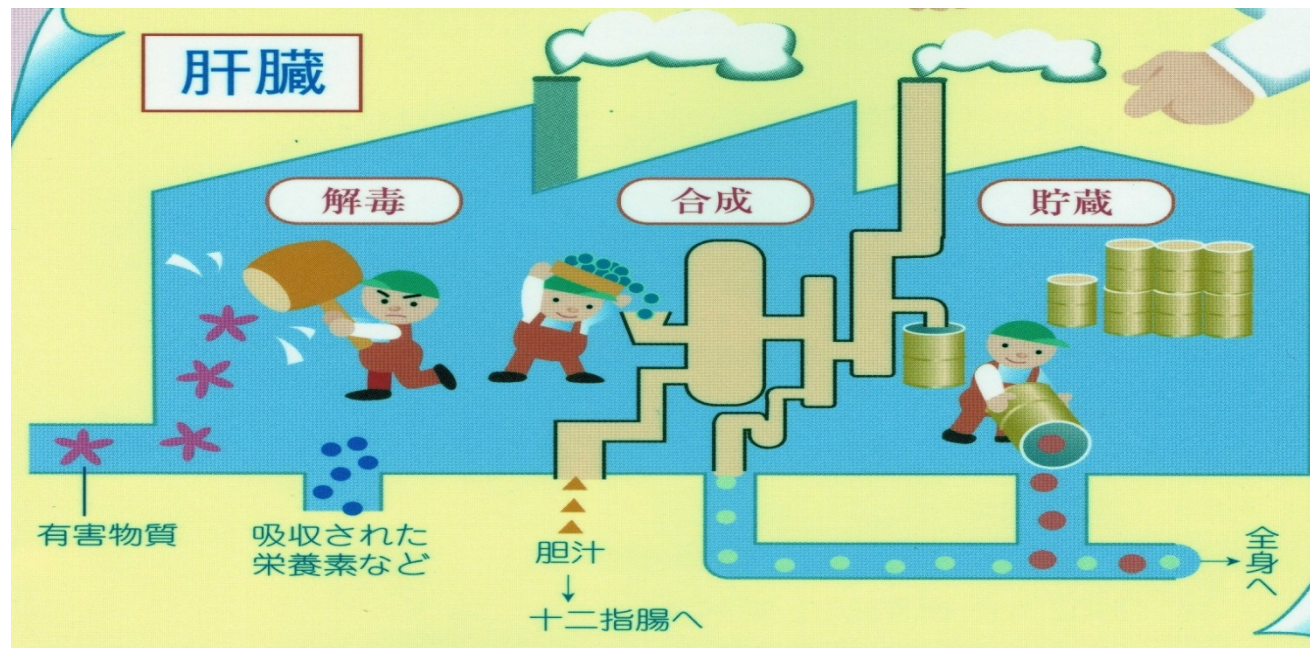
④体外から入ってきた毒素や体内でできた有害な物質を代謝分解して、無害なものに変えて体外へ排出させます。

⑤各種ホルモンを代謝し、血中濃度の調節に関わります。

肝臓は過剰なホルモンを代謝し、不足しているホルモンの分泌を促し、適正なホルモン濃度が体内で維持されるよう、調節しています。

このように肝臓は生きていくうえで大きな役割を果たしています。

しかし非常に豊富な予備能力があるため適切な検査や治療を受けながら日常生活での注意点を守って生活することにより、十分通常の生活をおくることが可能になっています。

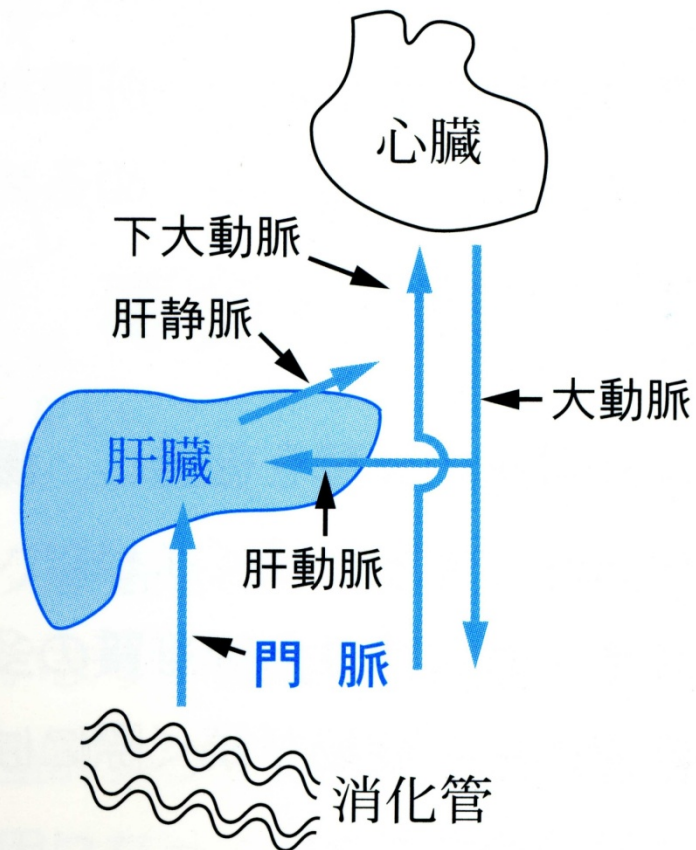


日常生活上の注意

①安静

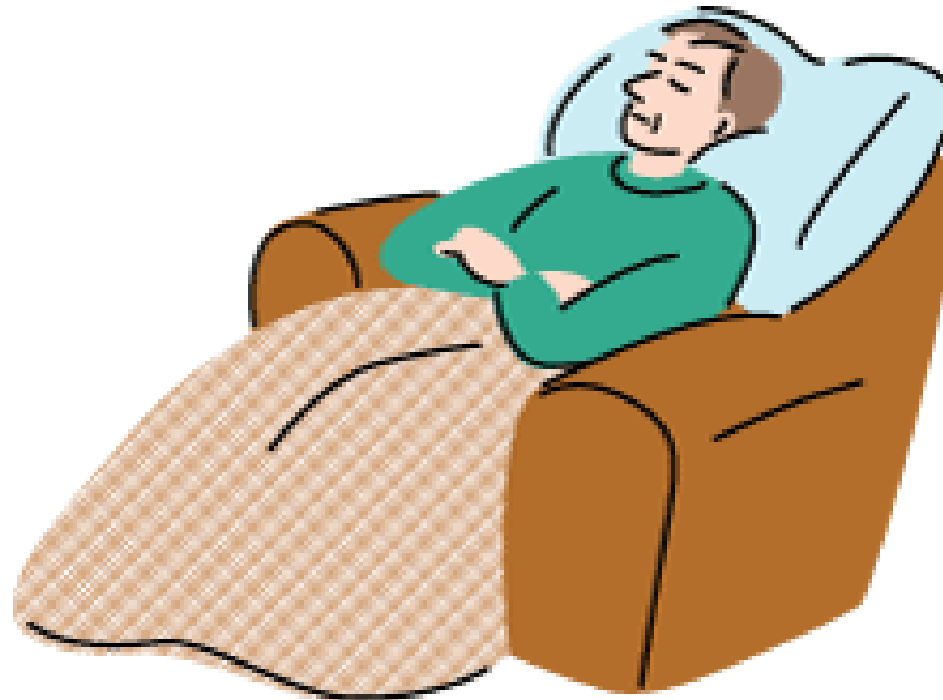
食事により摂取された栄養分は胃腸で消化吸収されたあと、門脈という血管を通して肝臓に運ばれます。肝臓はこれらの栄養分から体に必要なエネルギーを作りだすために働くわけです。その際豊富な血流量を必要とします。

門脈が栄養分を運ぶ



肝臓は立位や座位より横になった体位のほうが血流が増すため、食後30分～1時間程度の安静がすすめられています。

また外出時など横になれない時は椅子に深く腰掛けて休むことでよいとされています。



②睡眠と入浴

7時間程度の睡眠
はとりましょう。日常
の集中力が落ちる
程度の睡眠しかと
れない場合には肝
臓だけではなく体全
体にいい影響を及
ぼしません。



②睡眠と入浴

熱い湯やサウナなどに入るのは疲労を回復させるどころかかえってエネルギーを消費してしまい、肝臓だけでなく全身に負担をかけてしまいます
ぬるめのお湯にゆっくり入ることをおすすめします。



③排泄と食事

便秘は腸内発酵を促進し、腸内毒素の吸収を促進させるため毎日の排便を心掛けましょう。便秘が続くよりも少し軟らか目の便が毎日出たほうが理想です。食物繊維の多い食べ物を摂取するように努め、適度な運動をすることが必要です。



③排泄と食事

バランスのとれた食事を
心掛けましょう。

高蛋白・高カロリーのこ
だわりすぎる必要はありま
せん。

カロリーの取り過ぎは肥
満の原因にもなりますし、
肝臓への脂肪沈着の原因
にもなります。



④運動

安静のとりすぎはかえって
ストレスがたまり病気に対
する抵抗力が低下します。
1日30分～1時間程度の
散歩などの軽い運動は、
むしろ体力の低下を防ぐ
意味でも有効です。
ゴルフなら月1～2回程度
で1回に半ラウンド程度が
目安です。



⑤感染

B型やC型肝炎ウイルスは血液や体液を介して感染させる可能性があります。

これらの付着する可能性のある歯ブラシやカミソリは自分専用のもので作っておき他人と共有しないようにしてください。

入浴では感染は起こりません。



看護師からのお願い

- ①お薬は忘れずに内服して下さい。
- ②医師・看護師の言葉をお聞き下さい。
- ③分からない事は遠慮なく聞いてください。
- ④食べ物を持ち込む場合は、看護師へ確認をお願いします。
- ⑤外来はきちんと受診して下さい。
内服が飲めていない場合は
それも医師に伝えて下さい。

最後に

肝臓の病気は上手に付き合っていくことが大切です。

病気と向き合いつつ、また毎日を皆さんなりに
楽しみつつ、少しでも快適に送っていただければ
幸いに思います。

