



# からだステーション

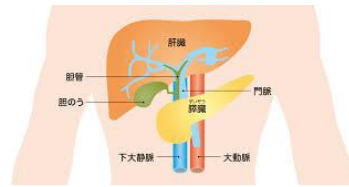
## 肝臓

肝臓が私たちの体にとってとても大切な臓器であることは知っていても、どんな働きがあるのかって、良く知りませんよね。今回は肝臓にスポットを当て、肝臓の働きを理解し、肝臓を守るためにはどうすればいいかを考えます。

### 肝臓の3つの働き

肝臓は右の肋骨(ろっこ)に守られるようにして存在するヒトの体で最も大きい臓器で、体重の約50分の1を占めています。体重50キロの人なら肝臓の重さは1キロあるわけですから、相当重い臓器ですよね。肝臓の主な働きは3つあります。1つ目は、私たちの体に必要な蛋白の合成と

2025年  
3月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室



### 合成と貯蔵の代謝

栄養の貯蔵などの代謝、2つ目は、有害物質の解毒と分解、それと3つ目が、食べ物の消化に必要な胆汁の合成と分泌です。私たちが食べた栄養素は胃や腸で吸収されやすい形に変えられた後、肝臓へ送られます。肝臓でいろいろな成分に加工されると、動脈を通じて必要な場所に配られていきます。例えば、食事などからとった糖質は、グリコーゲンとして肝臓に蓄えられ、夜間にエネルギー源として血中に放出されます。利用されて不要になった老廃物は、今度は静脈を通過して肝臓へ戻され胆汁へ排泄されます。その老廃物の一部は再び吸収されて肝臓で再利用されます。このように肝臓は栄養素の生産、リサイクルの中心となっています。

私たちが人間は食物からの栄養素をそのまま利用することはできません。肝臓は、胃や腸で分解・吸収された栄養素を利用してしやすい物質にして貯蔵します。そして必要に応じてエネルギーを作り出します。必要以上にアルコールなどのカロリーを摂取すると、肝臓に脂肪が多く蓄積し、肝臓機能の低下の原因にもなります。肝臓で分解された物質は血液をめぐり、全身の器官や臓器に送り出されます。栄養素をからだが利用しやすい形に分解と合成するはたらきを代謝と呼び、何らかの病気で肝臓の機能が低下するとその働きも低下します。そうすると食事をしていても、必要なエネルギーや物質に分解されにくくなり、代謝の異常が現れます。

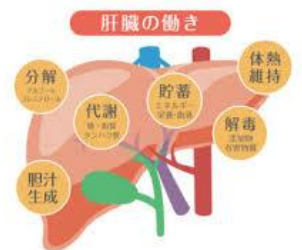
### 有害物質の解毒と分解

肝臓は、私たちが摂取したアルコールや薬剤などの物質や、代謝の際に生じた体に有害な物質を

害な物質を毒性の低い物質に変え、尿や胆汁中に排泄するという解毒作用を持っています。必要以上にアルコールや薬物を摂取すると肝臓の解毒作用が追い付かず、肝臓に大きな負担をかけてしまいます。人間にとって有毒な物質であるアンモニアは、腸管内の細菌によって食物中のタンパク質からつくられます。アンモニアは、健康な人では肝臓の働きによって無毒化され、尿と共に体の外に排泄されます。肝機能が低下すると血液中にアンモニアが増えてしまい、脳が障害される場合があります。

### 胆汁の合成と分泌

「胆汁(たんじゅう)」は、肝臓の中で常に分泌されている物質であり、主に脂肪の乳化とタンパク質を分解しやすくする働きがあります。この働





きによって脂肪は腸から吸収されやすくなります。また、コレステロールを体外に排出する際にも必要な物質です。胆汁には胆汁酸やビリルビン、コレステロールが含まれています。肝臓に障害が起こり胆汁の流れが悪くなると、血液中にビリルビンの色素が増え、白目や皮膚が黄色くなる黄疸(おうだん)と呼ばれる症状が現れます。

### 沈黙の臓器

ここまで見てくると、肝臓がいかに大事な臓器であるかが分かりますね。しかし、困ったことに肝臓は、異常をきたしてきてもそのサインをなかなか出してくれません。通常、私たち人間は体のどこかに異常が出ると、痛みを感じたり、痒みを感じたりと様々な反応が出ます。しかし、肝臓は異常が現れても痛みなどの症状を出すことがありません。そのため肝臓に異常が起こっても気付きにくく、異常になり進んでいることがあります。

す。肝臓は再生能力や失った機能を補う代償能力に優れており、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働いて機能を維持します。沈黙の臓器と呼ばれているだけに定期的な健康診断などで自分の肝臓が正常に機能しているかどうかを確認することは、とても重要なことです。

### 肝臓とアルコール

アルコールの飲みすぎにより、いろいろな臓器に病気が起こりますが、なかでも肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。アルコール性肝障害は一般的に飲酒量が多いほど、飲酒期間も長いほど進行しやすいのですが、若年の肝硬変や、女性の中には比較的少ない飲酒量で、短期間に肝硬変になる人がいるなど、個人差や性差が大きい病気です。はじめに起こるのはアルコール性脂肪肝で、飲みすぎれば多くの人に発生し

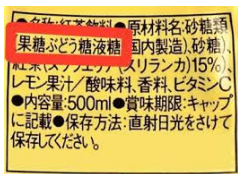


ます。休肝日を設けるなど、飲酒量を減らしてアルコールのコントロールをしましょう。

### 果糖は悪玉糖だ!

果糖が肝臓を攻撃するため、「果糖は悪玉糖だ!」というキーワードがネット上で話題になっていきます。「えっ、果糖って果物に入っている糖でしょ? 果物を食べると肝臓に良くないの?」いえいえそうではありません。ここでいう果糖とは「果糖ブドウ糖液糖」のことで、いわゆる人工甘味料のことです。人口甘味料はコーラやジュース、グミなどのお菓子やレトルト食品に多く含まれています。アルコールを飲まないのに肝機能障害がある場合、非アルコール性脂肪肝が疑われ、その原因は果糖の摂りすぎによるものです。果糖とブドウ

糖の違いは、ブドウ糖は肝臓以外に筋肉やほかの臓器でも代謝を受けますが、果糖は肝臓でのみ代



謝を受けることです。果糖を摂取するとすぐさま肝臓に行き、肝臓の生成器官であるミトコンドリアで処理されます。しかしキヤパオーバーの果糖が肝臓に押し寄せてくると処理しきれず、脂肪として肝臓に蓄積されてしまうのです。すると脂肪肝になり、肝硬変になり、肝がんになって死亡するということになります。果糖の摂りすぎはアルコールの摂りすぎより良くないと言われますから、果糖の摂取には十分注意が必要です。毎日ジュースを飲み、毎日レトルト食品を食べていけば必ず脂肪肝になります。いかがでしたか? アルコールだけでなく、果糖の摂取にも十分注意して肝臓を守りましょう!

### 患者様の声を

#### お聞かせください

下記QRコードを讀み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。



**参考文献** 肝臓の基礎知識/肝臓の役割と肝臓の病気・大正製薬/甘い飲み物が肝臓を殺す・尾形哲