

今回のテーマ **太っていない人、お酒を飲まない人も要注意!** 🍷

沈黙の臓器とも呼ばれる肝臓の病気は、症状がほとんど出ない間に肝硬変や肝臓がんなどの病気に進行していることがあるそうです。今回は肝臓の病気やその対策についてお伝えします!

肝臓の働きについて



肝臓は、アルコールなどの有害な物質を分解したり、栄養素をエネルギーに変換して全身に送ったりと約500もの働きがあるのだとか👉

肝臓は2/3を切除しても元に戻るほど再生能力が高く、少しのダメージを受けても自分でフォローできてしまうので、症状が出にくく「沈黙の臓器」と呼ばれています😭💊しかし、お酒・脂肪・ウイルスなどが原因で攻撃が防御を上回ってしまうと、肝臓がだんだん硬くなっていき、肝硬変に進行してしまいます。そうなる元の状態に戻るのが難しくなってしまうそうです😞

実はこんな人も要注意!

お酒を飲まない人でも肝臓障害を起こす「NASH(非アルコール性脂肪肝炎)」という病気があるそうです😞最近では太っていないのに肝臓に炎症が起きている「痩せ型NASH」が増えているのだとか👉あとは20代の頃と比べて体重が10キロ以上増えている方や、食べ過ぎ・お酒を過度に飲む方は、肝臓に脂肪が溜まり、硬くなっている可能性があるそうです😞その発見につながるのが肝機能の数値「ALT」。数値が30を超えている方はぜひかかりつけ医に相談を👤健康診断や人間ドッグをしっかりと受けましょう!

対策方法



肝臓を守るために、ある2つの飲み物が近年注目されているそうです👁️🌟

そのうちの1つがコーヒー☕️コーヒーを毎日飲む人はほとんど飲まない人に比べて、肝臓がんのリスクが半減していたという報告があるのだとか。そして、もう1つが緑茶🍵緑茶などのカテキンが多いものを摂取すると、肝機能や脂肪肝が改善したという報告があるそうです!😞ただし、コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは、過剰摂取するとさまざまな悪影響が出る場合があるので飲み過ぎには注意しましょう!⚠️

もう1つの予防として、1年前に開発された「なら肝体操」があります👉なら肝体操は、脂肪肝など肝疾患の予防・改善や、肝硬変の進行を抑える効果が期待できるといえます👉なら肝体操のポイントは、運動によって体重が減り脂肪肝が改善されることと、筋肉が鍛えられること👉筋肉は、第2の肝臓とも呼ばれており、筋肉量が増えると肝臓の負担が減り肝機能の改善が期待できるそうです😞🌟

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村 1355-9

☎️：(0766)54-6114

FAX：(0766)54-6214



Instagram

なら肝体操は12の体操で構成されていますが、YouTubeで観ることもできます😊無理のない範囲で、真似していただければと思います😊