

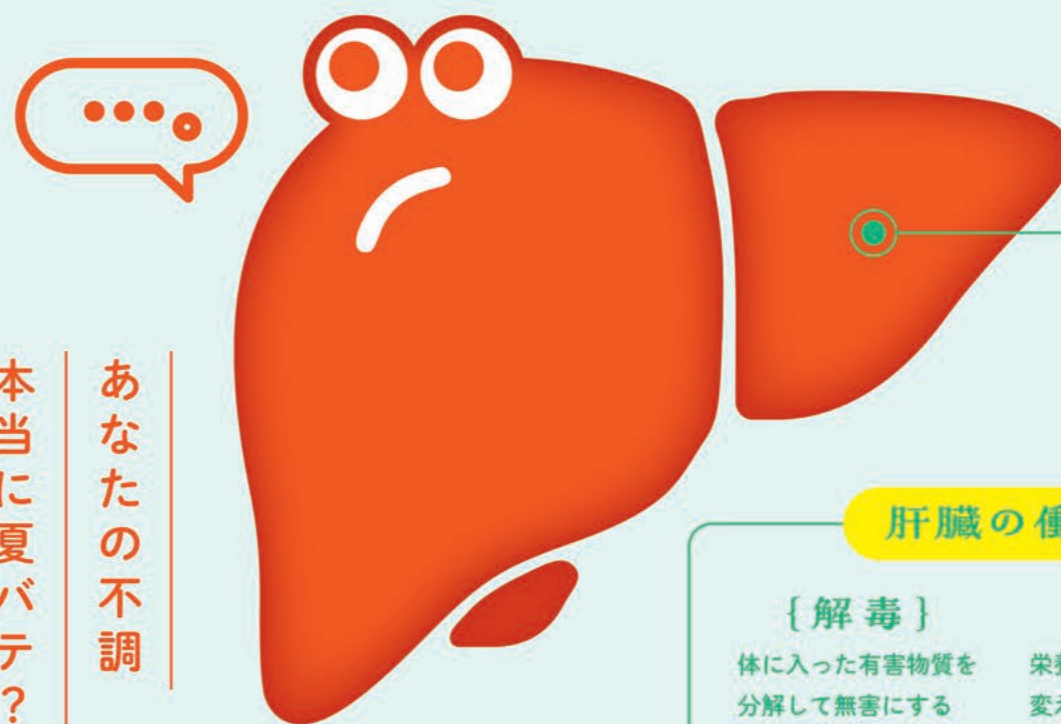
自覚症状が少ない 沈黙の臓器

肝臓

は大丈夫ですか？

疲れやすくなっ
たなあ

最近
食欲が
ないなあ



あなたの不調
本当に夏バテ？

連日の暑さで夏バテと思っていた疲労感や食欲低下が、実は肝臓の病気のサインであることがあります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状が少ないため、症状の有無にかかわらず、まずは年に1回の健康診断で肝臓の状態を知ることが大切です。

肝臓の働き

- { 解毒 }** 体に入った有害物質を分解して無害にする
- { 代謝 }** 栄養を体で使える形に変え、エネルギーを作る
- { 免疫 }** 病原体やウイルスを排除する
- { 胆汁の生成 }** 脂肪を分解する胆汁という消化液を作る

肝臓の主な病気

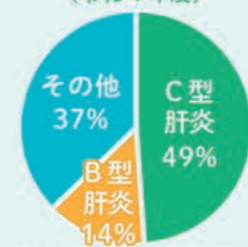
[肝炎] [肝硬変] [肝臓がん]

肝細胞の炎症が起こり、肝細胞が壊れてしまった状態です。原因にはウイルス性（主にB型肝炎、C型肝炎）やアルコール性肝疾患などがあります。

肝炎や過度の飲酒などが原因で肝臓の傷ついた状態が長く続き、肝臓が硬くなって機能が低下した状態です。

肝細胞ががん化して発生する病気です。肝炎や肝硬変は肝臓がんの主な原因の一つです。佐賀県の肝臓がんの原因は、肝炎ウイルスが約6割を占めています。

佐賀県の肝臓がんの原因
(令和4年度)



【出典】佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター

肝疾患の主な原因

① ウイルス

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染すると、肝臓に炎症が起こり、慢性肝炎や肝硬変、肝臓がんへ進行することがあります。

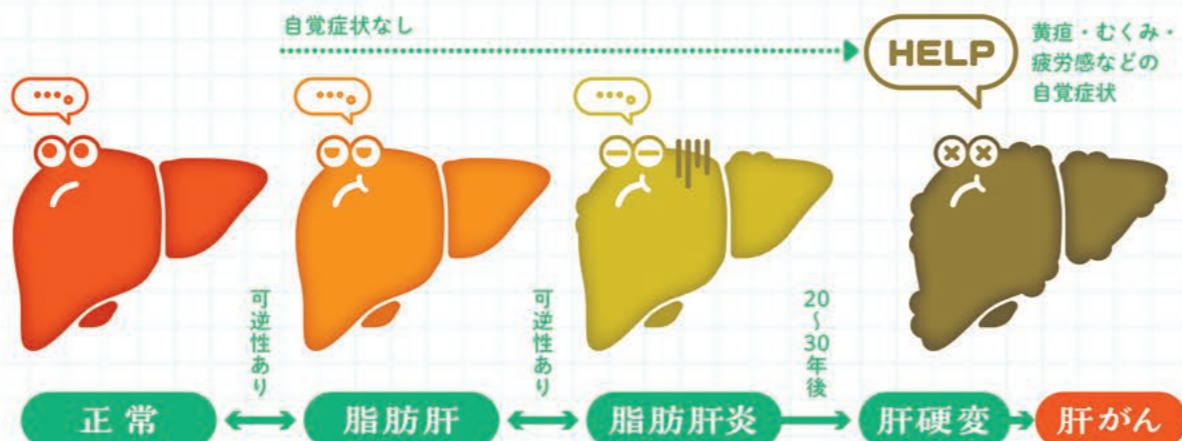
② 脂肪肝

生活習慣：肥満

食べすぎや運動不足により、肝臓に脂肪がたまった状態。近年では飲酒習慣のない人の脂肪肝が原因の肝臓がんも増加しており、成人の3人に1人は脂肪肝だと言われています。

③ 飲酒

お酒に含まれるアルコールは肝臓で分解されます。多量のアルコール摂取は肝臓への負担が大きくなり、脂肪肝やアルコール性肝炎、肝硬変の原因となります。



あなたは 脂肪肝になりやすい習慣チェック

- 階段は普段使わない
- アルコールを毎日摂取している
- 夜遅い時間の食事が多い
- 朝食を食べない
- 甘い飲み物、お菓子などを毎日食べている

チェックがついた人は生活習慣の改善を心がけましょう