

自覚症状のない脂肪肝（肝臓）

2014年9月13日
NHK テレビ

肝臓は人体最大の内臓で、沈黙の臓器とも言われます。ただ黙々と働いている大切な「静かなる臓器」なのです。

肝臓の位置は「右腹」です。肝臓は血の塊なので、弱ってくると硬くなります。硬くなった肝臓をマッサージで柔らかくするのが肝腎要なのです。なぜなら、柔らかくすると自然の力が湧き出でて肝臓が正常になる。

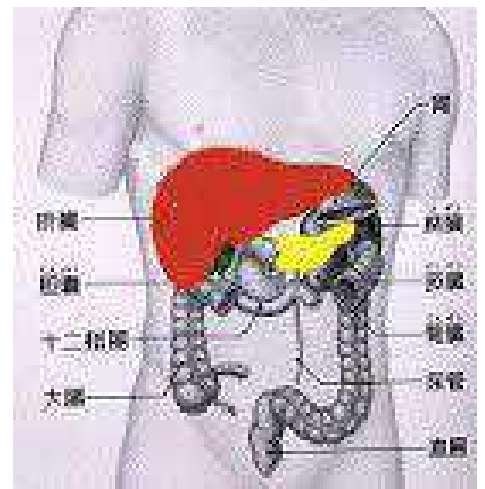
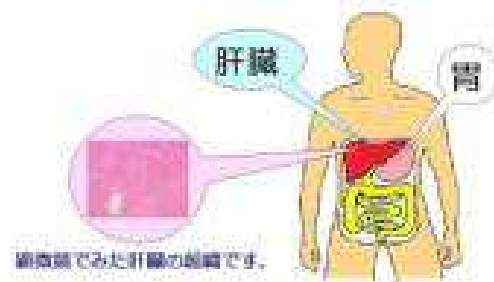
肝臓の右上部が盛り上がる肝臓の位置の右上部分が盛り上がっていたら肝臓に異変がある証拠です。

肝機能が悪化すると、腎臓障害を起こしやすくなります。そして肝硬変になると、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、食道静脈瘤なども合併しやすくなります。

肝臓の働きは3つあり、一つ目は食べたものを栄養に変える代謝。二つ目は解毒、三つ目は胆汁の生成です。

肝臓に5%以上の脂肪がたまると、脂肪肝といいます。脂肪肝が進むと、肝硬変や肝臓がんになる可能性がありますので要注意です。

脂肪肝になっても自覚症状がありませんので厄介です。健康診断などで定期的に検査が大切になります。



脂肪肝には二つのタイプがあります。アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝です。

アルコール性脂肪肝はアルコールの飲みすぎにより発生するものです。

非アルコール性の脂肪肝はアルコールを飲まない人でもなり、日本全体で1500万人位がこの非アルコール性の脂肪肝だと言われています。

良性の脂肪肝はあまり問題がございませんが1500万人のうちの約1割の人は悪性(ナッシュ)の脂肪肝で治療が必要です。放置しておくくと肝硬変、肝臓がんへと進む可能性が大です。

自覚症状のない脂肪肝を見分ける方法は超音波検査やMRIで肝臓の硬さを調べます。

アルコールを飲みすぎない方でもナッシュを見過ごさないことが大事です。

脂肪肝の予防としては

- 果物のとりすぎに注意
- スポーツドリンクの飲みすぎはダメ
- 肥満防止
- 高血圧防止
- 糖尿病予防
- 歯周病の菌が肝臓に移る可能性があり歯周病を直す
- 習慣的に運動をする