

肝炎の患者さんは 200 万人を超えていると推定され、今や国民病とも言われています。肝炎は肝臓で起こる炎症のことで、主な原因はウイルス・アルコール・薬物などです。肝炎の中で最も多いのは、ウイルスによる肝炎。一般的には肝炎といえばウイルス性肝炎をさします。

《・肝炎はどうして起こる?・》

肝炎ウイルスは人の体に侵入すると肝細胞に入り込んで住み着きます。肝炎ウイルスが直接肝臓を破壊することではなく、肝炎ウイルスを持っていてもすぐには発症しません。しかし、人の体には外部からの侵入に対してそれを撃退する機能（免疫）があります。肝炎ウイルスも免疫の撃退対象となります。撃退するとき住み着いている肝細胞も一緒に破壊してしまいます。そのため肝臓に炎症が起こり、肝炎が発症します。

《・早期発見、早期治療が重要・》

肝細胞は約 3000 億個以上あり、重さは体重の 1 / 50 ほどで、臓器の中で唯一再生機能をもっており、手術で 1 / 5 を切り取っても再生する能力を持っています。また、臓器全体の余力が大きいため、約 8 割の細胞が破壊されていても、症状が出にくいという特徴があります。しかし、症状がなくてもウイルス性肝炎は進行性の病気なので、積極的に治療しないと肝細胞が破壊され、高い確率で肝硬変や肝臓癌へと進行します。早期に異常を発見するためには、定期的に肝臓の検査を受けることが重要です。

《・こんな症状があったら受診しましょう・》

- ・全身がだるい。疲れる。（全身倦怠感）
- ・軽い腹痛がある。（右脇腹部痛など）
- ・吐き気がする。嘔吐する。
- ・食欲がない
- ・熱が持続する。
- ・皮膚が痒い
- ・前胸部や首・肩にクモ状血管（毛細血管が放射状に浮き出る）が見られる



《・肝臓の健康のために・》

肝臓を強くするたんぱく質を摂りましょう

栄養のバランスの取れた食生活を心がけることが大切ですが、肝臓の働きを良くし、肝臓の再生のためには、特にたんぱく質は欠かせないものです。

肝機能には睡眠不足と便秘は大敵

動いているときに栄養物の分解や消費を行い、寝ているときに蓄積するための合成を行っています。できるだけ規則正しい生活をしましょう。また便秘で古い便が腸にあると有害物質が発生します。肝臓に余計な負担をかけることとなります。