

サプリ!

手松原のぶえさん

私の健康法

この夏に歌手生 松原のぶえさん

酒の飲みすぎも怖いけど



「B型もC型も、日常生活の中で感染することはいくらでもありますが、一度検査を受けておくと安心です」

脂肪も大敵!!

「酒が飲める」「肝臓が強い」は誤解。酒に強い人のほうが飲む量が多くなり、肝臓に負担をかける。脂肪も大敵!!

休肝日作る

女性は酒に対して比較的肝臓が弱く、男性の3分の2のアルコール量で肝臓が疲れると言われている。

「カロリー控えめ」他臓器にも効果

アルコール性肝臓病の治療薬はありますが、禁酒、節酒が唯一の薬です。最近では、酒を飲まないのに肝臓がよくなるという「非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)」も注目されています。

トレスなどの要因が加わり

ストレスなどの要因が加わり、日本人はもとよりアルコールに弱いこともあって、肝臓病になるまで酒を飲み続けるような人は少ないです。

肝機能の血液検査チェックポイント

検査項目	基準値	ポイント
AST(GOT)	10~40IU/ℓ	たいていは2つが一緒に上がり、ALT>ASTは脂肪肝や慢性肝炎、AST>ALTはアルコール性肝障害や肝硬変が疑われる
ALT(GPT)	5~45IU/ℓ	
γ-GPT	男性:80IU/ℓ以下 女性:30IU/ℓ以下	アルコール性肝障害、胆汁うっ滞(肝臓内の胆汁の流れが悪くなる)、自己免疫性肝障害などで異常値を示す。アルコールの飲みすぎで上がることも多い
総ビリルビン	0.2~1.1mg/dl	慢性肝炎ではあまり上がらず、肝硬変になると上昇し始める
血小板	20~34万/μℓ	血液の病気だけでなく、肝臓の線維化、つまり慢性の肝臓病の程度がよくわかる。慢性肝炎が肝硬変、肝臓がんと進行するにつれ、右肩下がりで下がっていく

ウイルスより怖い

脂肪肝とは、たっぷり脂肪がついて「フォアグラ」のようになった肝臓のこと。自覚症状はないが、メタボのサインの一つで、糖尿病や高脂血症、高血圧を伴うことが多く、心筋梗塞(こうそく)や脳出血、脳梗塞など命にかかわる病気のリスクも高い。

臓器にも他の臓器

脂肪肝は、アルコール性肝臓病以外にも他の臓器にも影響を及ぼす。脂肪肝は、アルコール性肝臓病以外にも他の臓器にも影響を及ぼす。



柴田実(しばたみのる) 柴田内科・消化器科クリニック院長

脂肪肝は、アルコール性肝臓病以外にも他の臓器にも影響を及ぼす。脂肪肝は、アルコール性肝臓病以外にも他の臓器にも影響を及ぼす。

柴田内科・消化器科クリニック www.shibata-hepa-clinic.com

「命の母 ホワイト」は、生理の不調を改善する女性用健康薬。女性命の母ホワイト(80錠、2400円)。

「トピックス」は、健康食品。ケルから「ファンケル 発芽米」1箱(150x215x600円)を10人分プレゼント。ギャバをはじめ、ビタミン・ミネラルが豊富。

「トピックス」は、健康食品。ケルから「ファンケル 発芽米」1箱(150x215x600円)を10人分プレゼント。ギャバをはじめ、ビタミン・ミネラルが豊富。

健康食品、サプリだけでは治らない

肝臓に良いといわれる健康食品やサプリメントも、「栄養素としてはすぐれているが、肝炎や肝硬変を治す効果は期待できない」(柴田医師)とのこと。

4月は「疲労」

この夏に歌手生 松原のぶえさん

愛犬との散歩と朝夕の酢

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん

この夏に歌手生 松原のぶえさん