

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.285

2020年7月号

肝臓

～アルコール・食事の摂り過ぎに要注意～

自宅にいる時間が増え、ながら食べをしたり、飲み過ぎたりしていませんか？肝臓は「沈黙の臓器」と言われる程、悪化しても自覚症状が出にくいので、知らないうちに負担をかけているかもしれません。

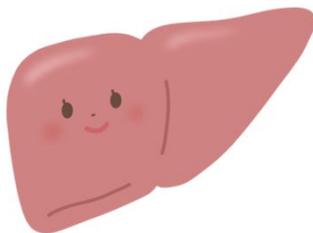


✓ 肝臓の役割

肝臓には主に3つの働きがあります。

①栄養素の合成と貯蔵

胃や腸で消化・吸収された食べ物が運ばれ、取り込んだ栄養素を代謝し、血液中に放出したり肝臓に蓄えたりします。



③胆汁の合成と分泌

胆汁は肝臓の中で分泌される物質で、脂質やたんぱく質を分解しやすくする働きがあります。コレステロールを体外に排出する役割もあります。

②有害物質の解毒作用

摂取した物質(アルコールや薬剤など)や代謝の際に生じた体に有害な物質を毒性の低い物質に変え、尿や胆汁中に排泄するという作用を持っています。

✓ 飲み過ぎ・食べ過ぎが肝臓に与える影響は？

過剰なアルコール摂取や肥満・生活習慣病が原因となり、中性脂肪が肝臓に蓄積した状態のことを「脂肪肝」と言います。

○**アルコール性脂肪肝**…アルコールが原因で起こります。

○**非アルコール性脂肪肝**…アルコール以外の原因(食べ過ぎ・肥満など)で起こります。

アルコールを大量に摂取すると、中性脂肪の合成が進みます。エネルギーとして使い切ることができなかった脂肪酸やブドウ糖は中性脂肪やグリコーゲンとして肝臓に蓄積されます。

✓ 脂肪肝が進むとどうなる？

B型やC型のウイルスに感染して慢性肝炎になると、その後20年近くかけて肝炎が進行していき、肝硬変へと進みます。脂肪肝も悪化するとやがて炎症を起こして肝硬変や肝がんを発症してしまいます。



近年では肝炎ウイルス以外の肝がんが増加傾向にあります。

～肝硬変かどうか知る方法～

肝硬変は、肝臓が硬くなって内部や表面に凹凸ができるため、エコー検査やCT検査で肝臓の形に変化がみられます。



肝臓の異変の早期発見のためには、血液検査を受けることが重要です。症状がなくても、定期的に血液検査を受けましょう。

肝臓を守る生活習慣を作しましょう

①食事は腹八分目にしましょう

肥満を防ぎましょう。早食いを避け、よく噛むようにすることが大切です。



②甘いものは控えましょう

消費しきれなかった余分な脂肪は肝臓に蓄積されてしまいます。夏は栄養ドリンクや炭酸飲料を飲む頻度が増えがちですが、水分補給には水や麦茶などを選ぶようにしましょう。



栄養ドリンク
1本 約70kcal

③DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を多く含む青魚を摂りましょう

青魚(サバ、マグロ、イワシ)や鮭、ナッツ類、亜麻仁油などに多く含まれています。脂肪酸の生成を抑制したり分解する作用があるため、中性脂肪を下げる効果が期待できます。



④筋肉をつけましょう

肝臓ではブドウ糖をグリコーゲンとして貯蔵する働きがあります。筋肉も肝臓と同じ役割を担っているため、筋肉をつけることが肝臓の疲弊を防ぐことにもつながると考えられています。筋肉をつけるために毎食たんぱく質を摂ることも大切です。



おすすめ一品料理

さば缶とトマトのカレー

<1人分>	
エネルギー	588kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	16.7g
塩分	1.4g



材料	2人分
さば水煮缶	1缶(160g)
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
A	
カットトマト缶	1/2缶
水	100ml
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
ひよこ豆	50g
ごはん	360g
バジル	適量

作り方

- ①さば缶は汁気をきっておく。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油をしき、②を加えて火が通るまで炒める。
- ④③にAを入れる。ひと煮立ちしたら①とひよこ豆を加えて15分程度煮込む。
- ⑤器にごはんを盛り、④をかけ、バジルをのせる。

さばにはDHA・EPAが含まれており、中性脂肪を下げる働きがあります。カレールーではなく、カレー粉を使うことで脂質の摂り過ぎを防ぐことができます。

夏野菜のピクルス

<1人分>	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
塩分	0.2g



材料	2人分
パプリカ(赤)	1/3個
きゅうり	1/2本
ヤングコーン	5本(50g)
A	
酢	80ml
水	80ml
マービー(甘味料)	小さじ2
塩	ひとつまみ
鷹の爪	1本

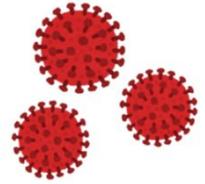
作り方

- ①パプリカはヘタと種を取り、一口大の乱切りにする。
- ②きゅうりはピーラーで皮を数か所むき、一口大に切る。ヤングコーンも同様の大きさに切る。
- ③鍋にAを入れ、煮立ったら①を加えてさっと煮て火を止める。粗熱が取れるまで放置しておく。
- ④保存容器に②と③を入れて漬け、冷蔵庫に保存する。
- ⑤器に盛りつける。

野菜を硬めに茹でると噛み応えが残り、早食いの防止が期待できます。砂糖の代わりに、マービー(低カロリー甘味料)を使うことで、カロリーの過剰摂取を防ぐことができると考えられます。

コロナ対策～食事編～

新型コロナウイルス(COVID-19)は未だ治療法や予防法が確立していません。このような伝染性の疾患では、その発症や病状の経過が個人の免疫力に左右されます。免疫力は栄養状態によって支えられているため、栄養状態を良好に保つことは、COVID-19から身を守る手助けとなることが考えられます。



◆重症化を予防するために

高齢者や複数の疾病を持っている方は低栄養に陥りやすく、感染すると一気に症状が悪化してしまうことが知られています。また、サルコペニアの方はたとえ若くても治療の効果が十分に得られないことが推定されています。

！ 要注意



高齢者



複数の疾病をもっている方



サルコペニア

「サルコペニア」とは、筋肉量が減少し筋力低下や身体機能低下の状態になること。



重症化を予防するには、1日に必要な**炭水化物**、**たんぱく質**、**脂質**を不足なく摂ることが大切です。新型コロナウイルスが蔓延している間は、美容のための減量、低糖質食など無理な食事制限は控えた方が良く考えられています。

◆感染の予防について

COVID-19に対する報告はまだありませんが、似た構造を持つインフルエンザウイルスに対してはビタミンAとDを適量摂ることが有効だとされています。

ビタミンA

…緑黄色野菜など



ビタミンD

…魚類、きのこ類など



参照：新型コロナウイルスを防ぐ栄養学(女子栄養大学)

新型コロナウイルス感染症の治療と予防に関する栄養学的提言(日本臨床栄養代謝学会)

すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。今後の日程については状況が改善しましたら開催致します。

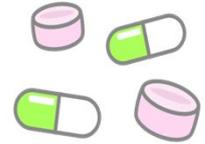


薬剤師からのミニ情報

～肝疾患(ウイルス性肝炎)における代表的な治療薬



肝臓病というと、肝機能障害、肝炎、肝硬変、肝がんなどが挙げられます。その中の1つである肝炎はウイルス性とそれ以外に分けることができ、その種類は多岐に渡ります。ウイルス性の肝炎に処方される薬剤もまた数多くあり、疾患や病状によって服用する薬が変わります。



✔ 代表的な治療薬

★C型肝炎治療薬: DAA(直接作用型抗ウイルス剤)、インターフェロン製剤など

C型肝炎治療の主流だった「インターフェロン製剤」が免疫系のたんぱく質に働きかけることでウイルスを阻害するのに対し、DAA(直接作用型抗ウイルス剤)と呼ばれる、「ハーボニー®」や「マヴィレット®」は薬剤が直接ウイルスの増殖を阻害する働きがあります。ハーボニー®は重度の腎機能障害のある方などは服用することができません。また、マヴィレット®は重度の肝機能障害があると服用することができないため、注意が必要です。これらは決められた期間しっかり服用を続けることが大切で、血液検査の結果が陰性になることが目標です。

注意

- ・妊娠中や授乳中の方は、診察の際に必ず医師に相談してください。

★B型肝炎治療薬: 核酸アナログ製剤など

核酸アナログ製剤はウイルス自体を増えないようにします。

副作用: 「かゆみ」「鼻咽頭炎」「頭痛」「下痢」「悪心」「倦怠感」など服用を自己判断で中止すると再燃することがあるため、飲み忘れてたり中断してしまった場合は必ず医師に相談しましょう。



★肝炎治療・肝庇護薬: ウルソ®など

ウイルス性の肝炎と重度の肝機能障害を併せ持つ場合は、ウルソ®などを服用し炎症を抑えて肝機能の改善を目指します。



飲み合わせに注意しなければならない薬が多くあるため、服用する前に医師・薬剤師に確認することが大切です。

★次回のテーマは、熱中症 を予定しております。

お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索