

多くの人に知られていない！？

肝臓の健康を守るコツ

STEP 01

肝臓のはたらきを知ろう

肝臓は、栄養分を分解・合成したり、余分な栄養分を蓄えたり、有害物質の解毒をしたり、消化吸収を助ける胆汁を生成・分泌するなど、からだの中の化学工場のような働きをしています。

主なはたらきは3つ

①消化液である胆汁を作る

I

②栄養素を貯え、変化させたりする

I

③体にとって毒となるものを中和する



STEP 02

肝臓の病気を知ろう

肝疾患は、脂肪肝・ウイルス性肝炎、肝硬変、肝がんと進行するのが一般的です。初期には自覚症状がない場合が多く、気づいたときにはかなり進行していることがあります。

肝疾患は進行すると様々な症状が見られます

強い倦怠感／発熱／皮膚のかゆみ／腹痛／食欲不振／黄疸 など

肝臓疾患を発見する手がかりは肝臓は自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」だからこそ「肝機能検査」が重要！

人間ドックや健診時の
オプションで検査できます

こんな方は特に検査を勧奨しましょう！

生活習慣病の持病がある方／過度の飲酒習慣がある方／肥満の方



健康たより

2025.07.25 発行
Vol.40

STEP 03

肝臓の健康のためのセルフケアを知ろう

食事編

良質なタンパク質も摂取し、**バランスの良い食事**を心がけるようにしましょう。塩分や脂質の多い食事の取りすぎに注意！



飲酒編

「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日当たり**平均約20g**程度を目安とします。



運動編

ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動を**40分間**
週に3~4回取り入れましょう。



ポイントをおさえて 熱中症に備えよう！

ポイント

1

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



ポイント

2

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



※厚生労働省『熱中症の予防のために』リーフレットより抜粋



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



厚生労働省

熱中症予防のための情報・資料サイト