



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



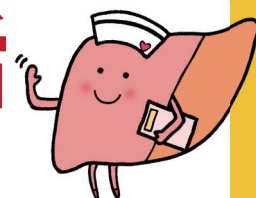
#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：川崎幸病院 発行：2022年7月1日

【監修】川崎幸病院 消化器内科医師 谷口 文崇

7/28 は  
世界肝炎デー

## 我慢強い肝臓のお話



臓器の中で一番大きな肝臓。その大きさは約1kg～1.5kgにもなります。

そんな肝臓ですが、「沈黙の臓器」と呼ばれているのをご存じですか？

肝臓は予備機能が高いため、正常であれば85%ほど切除しても問題なく機能すると言われています。

そんな我慢強い臓器だけに、何か異変が起こっていても症状として現れるのは病気が進行してからで、自覚症状のないまま病気が進行していくことも多く、注意が必要です。

## 肝臓の主な役割

01 体に必要なたんぱくなどの栄養素の合成・貯蔵

02 有害物質や薬剤の解毒・分解

03 食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌

## 肝臓の病気の種類

- 01 『ウイルス性』— 様々な種類がありますが、おもに『A型』から『E型』までの肝炎ウイルスが原因となります。
- 02 『非ウイルス性』— 脂肪肝、アルコール性、薬剤性、自己免疫性などがあります。

## 注意が必要なのは慢性肝炎

肝疾患は「慢性」と「急性」に分けられますが、ウイルス性、非ウイルス性に関係なく、肝臓での軽い炎症が半年以上続いている状態を『慢性肝炎』といいます。気付かぬうちに病気が進行し、炎症で傷ついた肝細胞の修復が追いつかなくなると**肝硬変や肝がんになる可能性**もあるので、注意が必要です。

## 我慢強い肝臓を気にかけて！

近年は健康診断を受ける成人の約2～3割に脂肪肝が認められます。脂肪肝は食べ過ぎや肥満、お酒の飲み過ぎによって、肝臓内に脂肪がたまってしまう病気です。**脂肪肝からさらに慢性的な炎症が起こると、肝硬変や肝がんへと進行してしまうこともあります。**慢性肝炎は症状が出ないため、人間ドックや健康診断で定期的な血液検査を受けること、脂肪肝を予防・改善することが大切です。

みんなの健康塾ちゃんねるでは、肝臓についての動画を公開中！  
症状や治療法、健診でのチェック項目などに詳しく解説しています！



# 経口補水液の作り方

熱中症や脱水症のときの水分補給には、水やお茶、スポーツドリンクではなく、水分・塩分・糖分のバランスが良い、経口補水液を飲むのがおすすめです。

経口補水液は、成分とその配分量を知っておけば、家庭にある材料でも作ることができます！旅行先やキャンプなどのアウトドアの最中など、近くで市販の経口補水液が手に入らない場所にいるためのために覚えておくと便利です。



## 材料

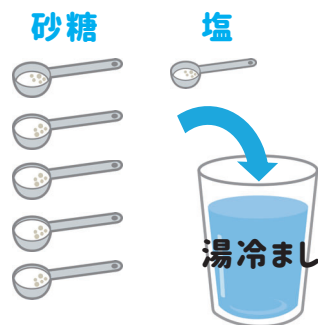
- ・水（湯冷まし）：1 リットル
- ・砂糖（上白糖）：40 グラム（大さじ 4 と 1/2 杯）
- ・塩：3 グラム（小さじ 1/2 杯）
- ・レモン果汁：（お好みで）



## 作り方

Step 1

砂糖と塩を水（湯冷まし）1 リットルによく溶かす



Step 2

かき混ぜて飲みやすい温度にする



Step 3

果汁（レモンやグレープフルーツなど）を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります



砂糖は 20 ～ 40 グラムで調整しましょう。

大人は 20 グラム、子どもは飲みやすいように 40 グラムがおすすめです。市販されている経口補水液もありますので、急な嘔吐や下痢に備えて常備しておき、熱中症・脱水症かな？と思ったら、すぐに水分補給するようにしましょう！



（監修）川崎幸クリニック 看護師 / 小児アレルギーエドゥケーター 望月 勢津子

ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み 電話番号が変わりました！  
☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

