

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「肝機能検査、問題ありませんでしたか？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

健康診断の結果が返ってきて、「肝機能」の数値（AST、ALT、γ-GTPなど）が高かった方、いらっしやいませんか？
「どこも痛くないし、いつも通り運転できているから大丈夫だろう」と思っていないですか？
実はそれ、**とても危険なサイン**かもしれません。今回は、肝臓についてお話しします。



🔔 肝臓は「我慢強い働き者」

肝臓は、お腹の右上にある大きな臓器で、主にこんな大切な仕事をしています。

エネルギーを作る・貯める

（食べたものを、体が使いやすい形にする）

毒を消す

（お酒や、体の中の悪いものを無害にする）

消化を助ける

（脂っこいものを消化しやすくする）

とても働き者ですが「少しくらい悪くなくても、痛みなどのサインを全然出さない」ということです。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。

サインを出さない肝臓ですが、限界が近づいてくると、

寝ても疲れがとれない、いつも体がだるい

食欲がない

運転中に急にボーツとしてしまう



☕ 「コーヒー」が肝臓を守る！？

実は「コーヒーを飲む人は、肝臓がんになるリスクが低くなる」ということが分かっています。

毎日コーヒーを飲む人は、ほとんど飲まない人に比べて

肝臓がんの発生率が約半分に減少し、

飲む量が増えるほど発生率が下がるというデータが出ています。

⚠️ **注意ポイント** 甘いコーヒーではなく肝臓のためには「ブラック」「無糖」を選びましょう！

国立がん研究センター 多目的コホート研究
コーヒー摂取と肝がんの発生率との関係について
<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/274.html>



🏥 一番大切なこと：必ず「再検査」へ！

コーヒーが良いからといって、「コーヒーを飲めば治る」というわけではありません。

健康診断で「要再検査」や「要精密検査」と書かれていた方は**必ず近いうちに病院に行ってください！**

「痛くないから」と放っておくと、

気づいた時には取り返しがつかない病気

（肝硬変や肝臓がん）に進んでしまっていることがあります。

病院でしっかり調べてもらい、

アドバイスをもらうことが、命を守る第一歩です。



💡 肝臓をいたわる毎日のコツ

病院に行くことと合わせて、こんなことにも気をつけてみましょう。

🍷 お酒を休む日（休肝日）を作る

毎日飲んでいる方は、まずは週に1~2日、お酒を飲まない日を作りましょう。



🍫 脂っこいもの・甘いものを減らす

パーキングエリアで揚げ物ばかり選んでいませんか？



🧘 休憩中に少し体を動かす

運転席に座りっぱなしだと血のめぐりが悪くなります。

休憩中は外に出て伸びをするだけでも効果があります。



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

