

私たちは食物に含まれる栄養素を消化吸収し、体に必要なものに作り変えて初めて生きていけるのです。肝臓は、体内に取り入れた栄養素を必要に応じて分解・再合成し、また、体に書がある物質を無毒化します。

食べた米飯・めん類・パンなどに含まれる糖質(主にデンプン)は小腸でブドウ糖にまで消化・吸収され、肝臓に運ばれた後、血液により全身に運ばれてエネルギー源として使われ、残りはグリコーゲンに作り変えられて筋肉や肝臓に貯蔵されます。そして必要に応じて、肝臓からブドウ糖が血液中に放出され、血糖値が調節されています。もしも食べたらすぐ、その栄養分が全てエネルギーになるのなら、私たちは食

べ続けねばなりません。

油脂(脂肪、脂質)は小腸で消化・吸収後、再び脂肪に作り変えられて

リポ(脂質)タンパクの中へ組み込まれ、血液により各臓器や筋肉などへ

が合成され、3種のリポタンパクも作られて血液中へ送り出されます。

食べ物中のタンパク質はアミノ酸にまで消化・吸収され、肝臓へ運び込まれて種々のタンパク質

が合成され、アミノ酸そのものと一緒に血中へ送り出されます。また、不

ンス(アミノアゼ)は肝臓の細胞中に多く含まれ、

健康体では血液中に微量しか存在しません。血液検査で、これらの数値

が高いと肝臓障害が疑われます。また、GOTは肝臓以外に心臓・筋肉にも多く含まれるので、胸

の痛の後にGOTが高いと、自覚症状が無くて

の十分な補給」が食事療法となるのです。

検診は、ガンなど特定の病気の早期発見を目的

に、健康診断(健診)は病気に対して自覚症状の無い人に、健康状態を幅

広く知らせるために行うものです。肝臓が悪くなると、自覚症状が無くて

自覚症状無くても異常に

健康状態を知ることが大事



要になったタンパク質は分解されてアミノ酸に、さらにアンモニア、尿素

へ変化して排泄されて行きます。アミノ酸が変化する時に働く酵素のGO

T(グルタミン酸・オキザロ酢酸トランスアミナーゼ)とGPT(グルタ

ミン酸・ピルビン酸ト

心筋梗塞(しんきんこうそく)が疑われます。

肝臓の病気で、一部の肝細胞が死んでも、元気

な細胞が分裂し、死んだ細胞を補います。だから

肝臓などの病気では、肝細胞の再生を促進させるために「高タンパク質で

も異常な検査値が出るため、しっかりと検査値を

読んで健康状態を知ることが大事です。

健康診断の検査結果は、その人の過去の生活

・人生を写し出した「鏡(かがみ)」とも言えます。酒の飲み過ぎ・食べ過ぎ・偏食などの悪い食

習慣、不規則な生活、過労、運動不足など、今まで生活習慣が数値となって表れるのです。とは言っても検査値が悪く出たからと心配し過ぎる必要はありません。検査値の異常を招いた原因を取り去る生活をすれば発病を防げ、多くの病気を予防できるからです。逆に、良い検査結果だからと安心し過ぎるのも禁物です。今回は良かった人でも、次の結果がどう出るのか分かりません。検査結果に一喜一憂することなく、病気予防のために「体が発している信号」を読み取り続けることが大切です。機械なら部品を取り替えられますが、私たちの体は、そう簡単にはいかないのですから。(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教)