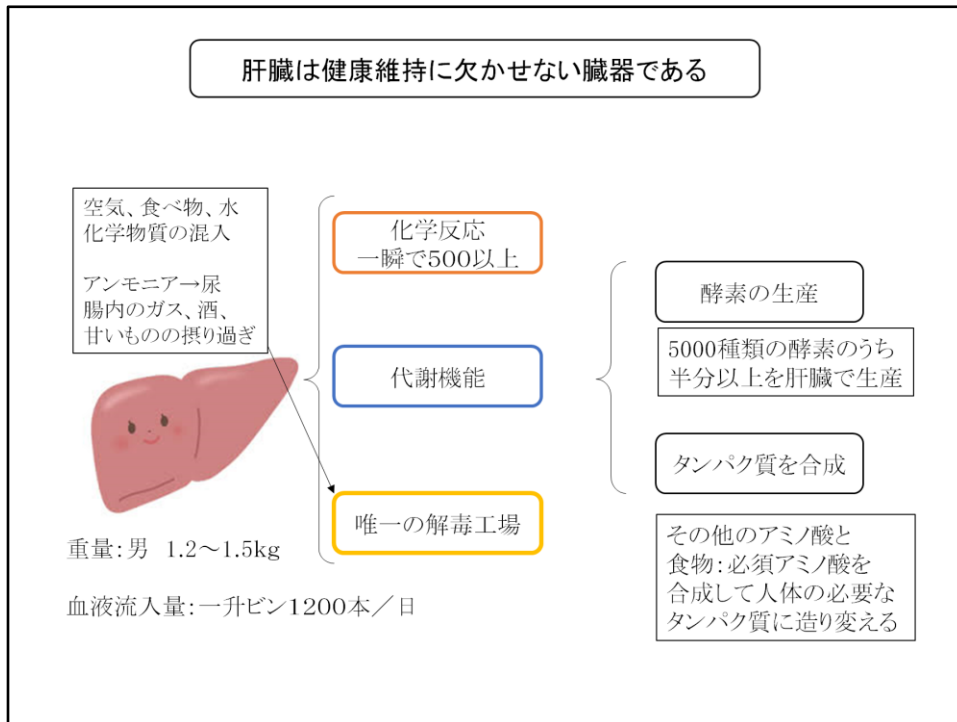


真の健康管理について

(その5 代謝編)

徳島県隊友会 美馬支部長
藤 洋 一



本日は代謝のメインである肝臓についてお話しします。

昔から肝臓は最も大切な臓器と認識されており、「肝心要(かんじんかなめ)」と表現されてきました。その表現のように体で一番大切な臓器は肝臓です。

まず、肝臓の大きさですが、健康な成人男子で約1.2~1.5kg、成人女性で約1kgです。食事や呼吸などで体内に入ってくるほとんどの物質は、肝臓に運ばれます。

肝臓は運ばれてきた物質を代謝したり無毒化したりします。まさに、人が生きていく上で無くてはならない臓器です。

肝臓の細胞に絶え間なく血液が送られてきます。血液が運んでくる栄養素や化学物質などを各細胞は見極め、代謝や解毒をしていきます。そのスピードは驚異的で、現在わかっているだけでも瞬時に500以上の化学反応を同時におこなっています。

体内で作られる5000種ある酵素の約半分は肝臓で造られています。

また、肝臓はタンパク質も合成しています。

タンパク質がいくつも集まり、細胞を形成します。皮膚や筋肉もタンパク質からできています。また、血管や内臓もタンパク質からできています。

また、細胞が傷ついた時は、その細胞に「肝臓で合成されたタンパク質を運ぶ」ことで細胞が修復されます。その作業はDNAの出す情報に基づいて遂行されます。このDNAもタンパク質からできています。

つまり、人の健康維持には、体内で合成されるタンパク質が不可欠といえます。

このタンパク質は、アミノ酸を材料に体内で合成されます。そのアミノ酸は20種類あり、このうち体内で12種類が合成されますが、残り8種類は、必須アミノ酸といって食物から摂取する必要があります。

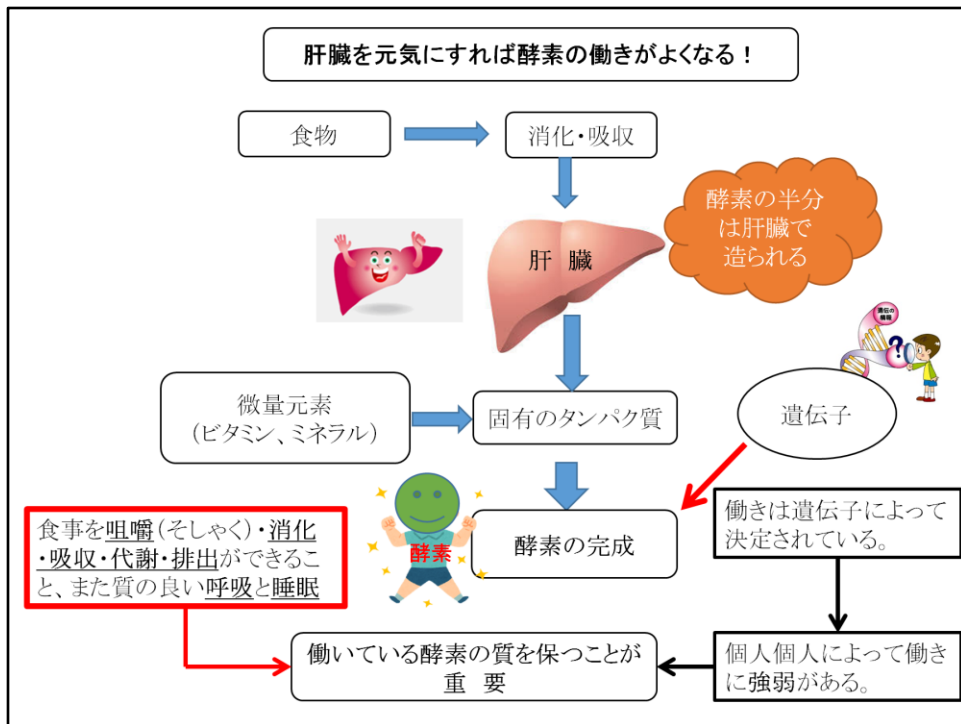
体内で合成されたアミノ酸と食物から摂取した必須アミノ酸は、肝臓の働きにより、人体に必要なタンパク質に作り変えられます。

肝臓は体内唯一の解毒工場である。

人は生きるために飲食し、呼吸します。しかし現代はその食物や水、または空気にも多くの化学物質が混入しています。また、皮膚からも日焼け止めや毛染め剤などに含まれる化学物質が入ってきます。また、病気に罹ると多種の薬が処方されますがこの薬の成分も化学合成品です。

これら化学物質のほとんどが肝臓に運び込まれます。なぜなら肝臓は、体内で唯一の解毒能力のある臓器だからです。

体内に目を向けると、アンモニアを解毒し尿として排出したり、腸内で発生する腸内ガスを無毒化したりしています。また、ストレスでお酒を飲みすぎたり、甘い物を食べ過ぎたりした際も肝臓の解毒作用が必要になります。このように肝臓は休むことなく働き続けているのです。



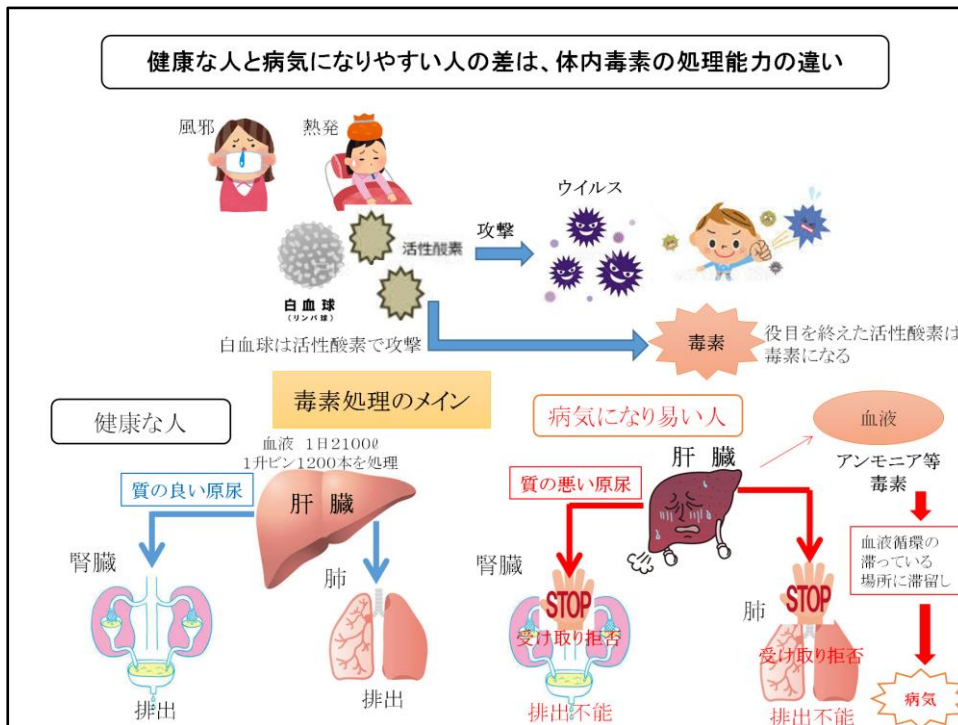
前述しましたように、酵素の半部は肝臓で造られているとお伝えしました。酵素は固有のたんぱく質に微量元素のビタミン、ミネラルが働いて酵素が完成します。

酵素の働きは遺伝子により決定されており、その働きには個人差があるということです。

「肝臓を強くする方法はありますか？」という質問を多く受けます。その際は「できるだけ化学物質を減らし、食事や喫煙、またはお酒などは節度を守り、肝臓を疲弊させないことが大切です」とお答えしています。

よく話にでてきますが、健康な人の肝臓は手術で4分の3を切除しても、約1カ月で元の大きさまで戻り、3カ月後には機能も完全に回復するといわれています。

このように、とても頑丈な臓器、肝臓に私たちは甘え過ぎているのではないのでしょうか。



人間、どうして健康な人とそうでない人がいるのでしょうか。
我々が風邪をひくと発熱します。それは、体の免疫である白血球が活性酸素をだしてウイルス攻撃しているのです。

これが自然の治癒力です。役目を終えた活性酸素は毒素となります。

しかし、医者に行くと解熱剤が処方されます。熱を上げて自ら治そうとしているのに水を差すような処置になってしまうのです。

子供は熱が上がるのも早いですが、下がるのも早く、あっという間に病気が治ってしまうものです。

一方、年寄りには38度以上の高温が出ることはまれで、なかなか風邪が治らずこじらせてしまうものです。

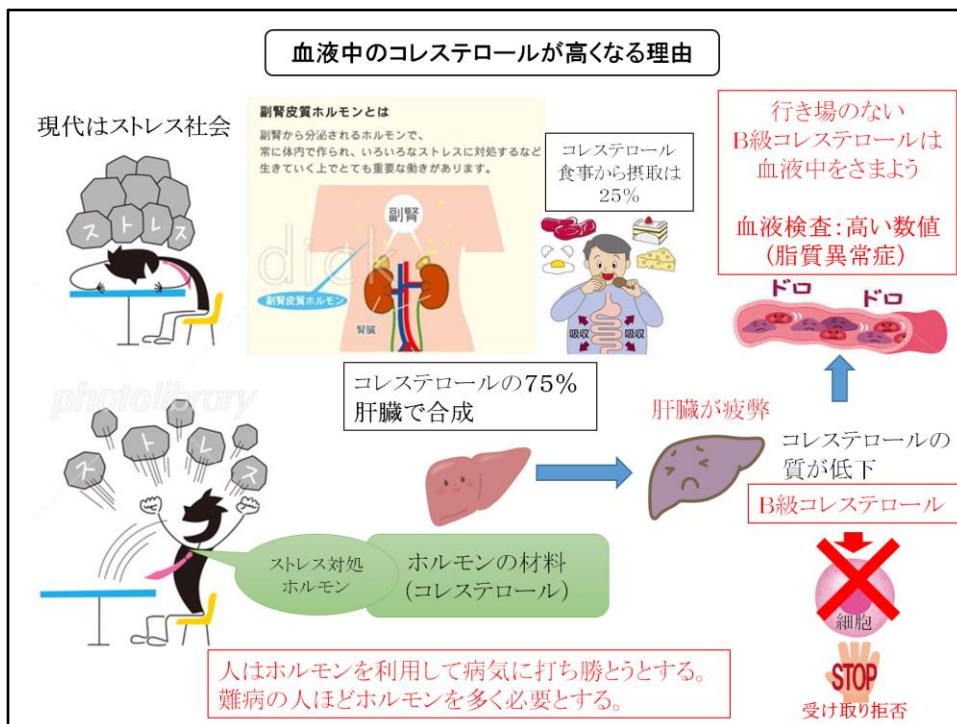
毒素の処理のメインはやはり肝臓です。

健康な人は肝臓での毒素処理がうまくなされ、質の良い原尿を造り出すことができます。尿といえば腎臓が処理するものと思っている方も多いと思いますが、実は肝臓で原尿を造って腎臓で処理するようになっています。

この時、肝臓が疲弊し質の悪い原尿ができた時は腎臓は受け取りを拒否するようになっています。これは腎臓が自分を守るために自衛処置が働くようになっているのです。現に抗がん剤を処方されている患者では尿が出にくくなり、利尿剤等が処方されます。

このような現象が肺でも起こります。そして拒否されたものは血液中に入り込みアンモニア等の毒素となり血液循環が滞っている個所に滞留し病気の原因になります。

このように、肝臓の解毒力の差によって病気になりやすい人となりにくい人が出てくるのです。



血液検査でコレステロールの値が高いと指摘されることがあります。コレステロールには悪玉と善玉があって悪玉が多いと急に食事制限をして、脂質の多い食べ物を控えたりします。しかし、コレステロールは人間が生きていく上で必要な物質です。

コレステロールは脳の神経伝達に欠かせません。体内にあるコレステロールの1/3が脳内にあるといわれています。

また、血管の弾力性を持たせるためにも必要な材料になったり、細胞膜の材料になったりします。

その他、ストレスに対応するホルモンの材料になったりするので。

その働きを見てみますと

(LDL悪玉): タンパクが多くのコレステロールに包まれている状態で細胞にコレステロールを届ける働きをします。

(HDL善玉): タンパクに包まれているコレステロールが少ない状態で余ったコレステロールを戻す働きをします。

このようなコレステロールは75%が肝臓で合成され、食物から摂取するコレステロールは25%とされています。

このような重要な働きをするコレステロールが余って血中をさまようのでしょうか。

それは、肝臓が疲弊し、肝臓で合成されるコレステロールの質が低下しB級品しか造れなくなっているからです。

B級のコレステロールは細胞は受け取りを拒否します。したがって、血液中を彷徨し血液検査で高い数値がでて(脂質異常症)と診断され、血液をサラサラにする薬が処方されるのです。しかし、処方される薬はスタチンとよばれる薬で、これは肝臓でのコレステロールの合成を抑える薬です。これを服用すればいつになってもA級コレステロールを造ることはできなくなります。

我々は、いかに肝臓の負担を少なくし、疲弊しないように努めることが重要になってきます。

特に、解毒(利尿・排便)、活性酸素の発生を抑える生活習慣の見直しや抗酸化食品の摂取が極めて重要です。