

# 『肝機能をしっかりと高めるコツがわかる本』

Jネット会員で栗原クリニック院長で慶應義塾大学特任教授の栗原毅医学博士がわかりやすい肝臓に関する本を出版されました。

越後吟醸酒を世に広めるべく日頃よりせっせと杯を傾けている酒徒の端くれとしては、γ-GTPが高いと言われてもそれがどれほど悪くどうすればいいのか理解できず、相変わらずの日々を過ごしてきた。

この本にはそれらの計測値の見方や対応の方法が非常に分かりやすく解説してある。そしてこの手の本に良くみられる「酒はダメ、はダメ」というような禁止事項のオンパレードではなく、「肝炎でも適量の酒なら飲んだ方がよい」というような記述がみられる。この辺がこの本の信頼性を高めているのではないかとと思う。第三章の見出しだけを紹介すると左記のようになる。

## 「アルコールと上手につき合う」

### アルコールと肝臓の関係

● アルコールの九十％は肝臓で処理される

● 適度な飲酒量を守れば百薬の長に

● 適量の飲酒をら大丈夫？

● 原因 症状によっては禁酒の必要が無い場合も

● 肝臓に負担をかけないですむお酒の「適量」とは？  
● 肝臓を休ませるため週に二日の休肝日を

● 肝臓をいたわる飲み方をしよう  
● 食べながらゆっくりと楽しむのがコツ

● お酒を飲むときには食べる順序にも注意して

● 肝臓にやさしいおつまみ（一品目）  
● たつぷり野菜で食物繊維とビタミンを

● タイミングや量に気をつけて食べたいもの

● 肝臓にやさしいおつまみ（メイン）  
● メイン料理でたんぱく質を補給

● お酒のおつまみでも塩分控えめがベスト

● 節酒・禁酒が守れない場合は  
● 家飲みでも宴会でも飲みすぎ防止策を講じよう

● どうしてもやめられない人は専門の機関に相談を

（編集部）

## 「はじめに」(転載)

健康診断で、毎年肝機能障害を指摘されているにもかかわらず「自分だけは大丈夫」と放置している人がなんと多いことでしょう。肝臓は、「沈黙の臓器」と言われるように、なかなか立言をいけません。ところが、じわじわ肝臓の機能が低下して、気づいた

ときには肝硬変や肝臓がんになっていることもしばしばです。さらに、健康診断すら受けておらず、B型肝炎やC型肝炎であることに気がついていない人は、なんと全国で百五十万人もいると推定されています。B型肝炎やC型肝炎も早期に治療さえすれば怖い病気ではありません。たとにインターフェロン療法は、飛躍的に進歩しています。ぜひ、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスをもっていないことを確かめておきたいものです。

一方、やっかいなのが脂肪肝。そう、フォアグラです。ご自分の肝機能検査値を思い出し、ALT（GPT）に着目してください。私はALTが200U/l以上であれば脂肪肝を疑います。以前は、こわい病気との認識がされていきましたが、肝硬変や肝がんに進展することもあるのです。さらに、動脈硬化や糖尿病の原因にもなります。意外なことに、アルコールを飲まない人のほうが危険とされます。ご飯、めん、パン、果物などの糖質のとりすぎがいちばんの原因です。信じられないかもしれませんが、アルコールが脂肪肝の予防・治療になりそうとされ、何ともうれしいことも明らかにされています。

本書は、みなさまが驚くような新常識を豊富に盛り込みました。とくに、食事療法は、糖質を少し減らすことがいかに重要かを強調しています。肝臓病の早期発見、生活習慣や食事内容の改善策を具体的にやさしく書いてみました。黙々と働いているご自分の肝臓をいたわってあげてください。



栗原クリニッ  
ック東京・  
日本橋院長  
慶應義塾大  
学特任教授  
栗原 毅