

肝臓はお酒を飲まなくても弱ってしまう ー肝臓は健康の鍵ー

沈黙の臓器と呼ばれ、微生物以外の生き物全てが保有している最も強力な臓器である肝臓。生物は生きるうえで常に体をむしばむ様々な物質と闘い続けるため、解毒を常に強いられ、肝臓は必要不可欠なモノです。人の肝臓においては500以上もの機能を果たしていることが確認されていますが、それでいて1/6ほどの肝臓が残っていればその機能を果たせるという、信じられないほど強い臓器です。1/6ほどの大きさになっても機能を果たせると言っても、我々がその大きさを保有しているのは理由があり、小さくなくてもよいというわけではありません。今回は肝臓からの見えにくい様々な症状を理解して、肝臓がどれほど重要であるか再認識していきましょう。



肝臓は大きく次のような重要な機能を担っています。”脂肪の代謝””体内に入る毒素の除去””過剰な体内を循環するホルモンの分解””糖質のコントロール””脂溶性ビタミンの利用””血液凝固因子の発達”などなどあります。これらの機能は今、この瞬間にも行われ、常に肝臓は働き続けています。特に毒素においては排ガス、ガソリンの気化物質、殺虫剤や食品に使われる除草剤、農薬。そして、過程で使われる殺虫剤。精肉製品においても発色剤、ニオイの抑制剤、塩素や種々の重金属。人が文明とともに生活するうえで、次第に増えていったものが多いです。もちろん、他国からの環境物質の飛来。そして、日々飲用されている大量のカフェインやアルコール、タバコ。さらに、薬剤の多くは肝臓で代謝されていますから、薬剤が肝臓に与えるダメージもあります。私たちは常に毒素を摂取し、それを排泄しているのが肝臓になります。そう。肝臓は常に疲弊しやすい環境に置かれていることを私たちは再認識する必要があります。

肝臓は問題を生じて症状を表に出しにくい臓器です。腎臓や胃、子宮や生殖器、直腸などはその臓器に問題が生じた際に症状を表しやすく、背中や腰の痛みの一部はこういった臓器から生じています。しかし、肝臓に至っては最も顕著な症状と言えば”慢性疲労”です。背中のとれない疲労感というわかりにくい症状が主です。血液検査上ではLDLコレステロールの上昇や中性脂肪の増加も肝臓由来である場合があります。肌の荒れ、皮膚の褐色、黒班も肝臓由来であるとされています。肝臓は細胞の質を再生する機能がありますから、肝臓の機能低下は脳を含む全身の細胞の劣化も含まれるでしょう。

肝臓は脂肪を分解し、エネルギーとして利用する機能が備わっています。また、タンパク質と炭水化物(糖質)を脂肪に変換して蓄える機能も有しています。肝臓には通常3~5%の脂肪を有していますが、タンパク質の少ない食事を摂りつづけると、肝臓が蓄える脂肪の量が増えてしまいます。もし、アルコールと炭水化物を多く摂っているのなら、中性脂肪の量が増え続けるのは肝臓に負担がかかっているサインとも言えるでしょう。

この2年くらいの間最も肝臓にダメージを与える因子は”添加された香料”にあるでしょう。肝臓の解毒を必要とする物質には化学合成された香料が含まれます。種々の衣類品につける化学香料の添加された製品は日に日に増え続け、多くの人達が使用しています。吸入する化学香料は肝臓の解毒を必要とし、肝臓の負担を増やす結果となります。そして、肝臓の解毒には様々な食物に含まれる栄養素が必要です。GABA、グリシン、葉酸、マグネシウム、ビタミンB群・・・多くの栄養素を常に使用して解毒は行わ

れています。肝臓においてさらに重要なことは、妊娠期、幼少期、幼児期の肝臓に負荷を与えないことです。肝臓の機能低下はそのまま脳の発達を妨げる因子となります。妊娠中のアルミニウムの摂取は胎児の脳の発達を抑制してしまいます。結果的にADHDや多動症などの原因にもなり得るとされています。今、アメリカで問題視されているのは、インフルエンザ予防薬や種々のワクチンに含まれる水銀です。水銀は体内から除去されにくく、直接的に影響がありますが、日米両方の政府ではワクチンに含まれる水銀には害がないとされています。これらの事からも、私たちが自分の健康を作るためにも、肝臓に注意を払う必要があるでしょう。肝臓の健康について見直してあげることで改善する症状も多々あることを忘れないでください。

出典:International College of Applied Kinesiology, Newsletter: Your Liver: A Vital and Essential Organ

お知らせ

- ☆11月2日(土)、13日(水)は休診いたします。 11月17日(日)は休日診療いたします。受付時間:9時~18時
- ☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com

