

# 福井豪雪2018 寒さに耐えるためには肝臓が大事

## 肝臓川柳

大肝波 負担回避で 乗り切ろう！

(肝波・・・かんぱ・・・寒波・・・お体を大切に！)

2月に入り、福井県は大寒波と日本海寒帯気団収束帯（何のこっちゃ）により、積雪140cmを越える記録的な大雪となり寒さに震えていることとお察しします。

しかし、ここでも肝臓には重要な役割があります。

肝臓には、蛋白、アミノ酸やブドウ糖や脂肪の合成・分解など様々なたくさんの代謝機能があり、その際に多くのエネルギーが使われ、熱を発生させます。

身体の発する熱のうち12%ほどは肝臓が出しているとのことです。

また、エネルギー産生の要であるミトコンドリアが肝臓には大量に存在します。

さらに免疫細胞も多数存在します。

肝臓の働きが悪くなると、体温調節の障害や免疫力の低下により、

風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなり、寒さに耐えることが困難になるとのことです。

生活習慣改善（アルコール節制、肥満抑制）や肝炎ウイルス駆除をはじめとした

肝臓への負担の回避が、寒さに対してもきわめて重要です。



## これだけ覚えておいて損はない！今回のポイント

肝臓の働きが悪くなると体温調整の障害や免疫力が低下する。

肝臓への負担を回避する事が、寒さ対策としてもきわめて重要です。

(文：文：福井県肝疾患診療連携拠点病院(福井県済生会病院) 肝疾患センター長 野ツ俣 和夫)