

“銅”の摂りすぎで肝炎？ ～1年に1回のイベント バレンタインデーでの出来事～

肝臓川柳

嘘みたい！ どうして肝臓 悪くなる？

(嘘みたい！ どうして…うそみ～どう…うっそみ～どう…ウツソミ～どう…ウイルソン病～銅

※今回は掛ける言葉が二刀流ですw)

少し古い話題になりましたが、2月14日のバレンタインデー。

たまたま読んだ医療小説に載っていましたが、この時期に肝臓が悪くなる場合があります。

特に男性は義理も含め貰って喜んでつつい食べ過ぎてしまう事がありますが、そのチョコレートの原料カカオ豆には多くの“銅”が含まれています。

“銅”は赤血球や骨や血管壁の産生、多くの酵素の働きに重要な微量元素ですが、多すぎると肝臓を始めとした全身臓器に障害を来します。

元々遺伝的に“銅”が過剰沈着する“ウイルソン病”の方は、銅の摂取に注意が必要です。

医療小説では毎年バレンタインデーの時期に原因不明の肝炎を起こす“ウイルソン病”の少年が登場していました。

実際“ウイルソン病”の方には、銅の多い食品（レバー、牡蠣、たこ・いかなどの甲殻類、チョコレート）摂取を控えるよう栄養指導が入ります。

医療小説もためになる!?



これだけ覚えておいて損はない！今回のポイント

チョコレートの原料であるカカオ豆には銅が多く含まれている。そのためチョコレートを摂りすぎると銅の過剰摂取となり、特殊な病気が元々ある場合は、肝臓など全身の臓器に障害を起こす可能性があります。

(文：肝疾患センター長 野ツ侯 和夫)