

## 『肝臓と筋肉』

---

肝臓川柳 『肝臓病 筋の助けも アミノ酸』



(アミノ酸…あみのさん…あるのさ！・・・夏バテかな[汗])

肝臓病の時には安静が必要という今までの常識が、現在は非常識となっています  
栄養過多による脂肪肝に対して、運動が必要であることは容易に想像出来ませんが、  
それだけではありません！！

◆筋肉は肝臓の働きの一部を肩代わりします◆

肝臓が悪くなると・・・

アンモニアの処理能力が低下し⇒⇒血中アンモニアが上がってしまいますが、

★この時、筋肉（骨格筋）が重要な働きをします

実験的には正常時のアンモニアの取り込み率は

○肝臓が60%ですが、

○骨格筋も27%もあり、

筋肉は予想を超え大きなアンモニアの処理能力があることが判明しています

簡単にいいますと！！

肝臓が悪くアンモニアが処理出来なくても、筋肉が代わりに処理してくれるわけです

その作用機序ですが、

アミノ酸の中の分岐アミノ酸(BCAA)↓↓が担っています

(BCAA：バリン、ロイシン、イソロイシン：必須アミノ酸全体の約4割を占めます)

BCAAは骨格筋と脳で代謝されますが（肝臓ではほとんど代謝されない）



その際にグルタミン酸（味の素！）が産生され



これがアンモニアを処理し、グルタミンに変換されます

♪ちょっと知っ得♪

また逆にBCAAは筋肉にとって欠かせないものであり、

運動時の骨格筋の維持や増量に重要な働きをします。

運動後の筋肉の疲労を早く回復させるためスポーツドリンクに重宝されています

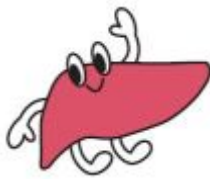
BCAAの作用は多岐にわたり、そのパワーは甚大であり、別の時にまた紹介させてい

ただきます

肝臓の働きを一部担うため、筋肉は第2の肝臓とも言われています  
安静にしすぎて、筋肉が減ってしまうと良くないわけです

■宣伝■PR■

肝臓病教室では、理学療法士の方により、  
筋肉維持のための運動（レジスタンス運動）の指導も行っています



これだけ覚えておけば損はない！

今 回 の ポ イ ン ト

肝臓が悪い時には、筋肉がアンモニアの処理を肩代わりしてくれます  
一部の働きを担ってくれる筋肉は第2の肝臓ともいわれています  
病状に応じてですが、肝臓病でも筋肉を維持する為の運動は常識となってきています

（ 文： 福井県肝疾患診療連携拠点病院協議会 野ッ俣 和夫）