

『 運動と肝臓 』

肝臓川柳 『 運動で 一石三鳥 歓喜湧く』



(かんきわく…歓喜のうわく…肝機能はグー…汗)

……………ノノノノノ

肝臓障害があると安静が必要というイメージが強いですが、決してそうではありません。

【肝臓の実は・・・】

確かに肝硬変で黄疸、腹水、脳症があるような場合(非代償性)や、
肝炎の活動期で肝酵素値が高い場合(GPT 200以上)は安静が必要ですが、
それ以外ではむしろ運動すべきです。

- | 運動によりエネルギーが消費され脂肪(脂肪肝)が減ることが考えやすいですが、
- | その他に、糖を取り込みやすくなり血糖が下がりますし、
- | 逆に筋の蛋白分解が抑えられます。 <<<不思議な現象です



- | 脂肪肝がある肥満の人には酸素を使い脂肪を燃焼させる有酸素運動が効果的と言われ、
- | 通常60%くらいの運動強度でのウォーキングやジョギングが勧められますが、
- | 汗をかき始めるまでの30分くらいは有酸素運動となりません。

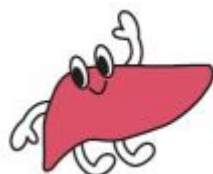


- | 効率を上げるには最初に強い無酸素運動をし、エネルギー枯渇状態にすると、
- | ミトコンドリアが増え、すぐ有酸素運動に入り、
- | また脂肪合成も抑えられる一石三鳥にもなるとのこと。



すなわち運動に強弱をつけることが大事です(サーキットトレーニングなど)

◎◎是非実践してみてください◎◎



これだけ覚えておけば損はない!

今 回 の ポ イ ン ト

非代謝性肝硬変や肝炎活動期以外の比較的病態の落ち着いた肝疾患の方は、
運動を行った方がいい場合があります。

運動に強弱をつけていくことで効率がよくなり、肝臓では脂肪肝が減ったり、
肝臓に糖を取り込みやすくなり血糖減少や、蛋白分解が抑えられる(ちょっと不思議な
現象)などなど肝臓にとっても運動は必要なのです。

(文 : 福井県肝疾患診療連携拠点病院運営委員会 野ッ俣和夫)