

冬、肝臓を元気にする

磯子中央・脳神経外科病院

土田 隆氏

1日の平均摂取エネルギー量が春・夏・秋・冬同じなら問題ないが、季節別で異なる。しかし、冬は活動量が低下するので、どうしてもエネルギーが余る。余ったエネルギー（糖や脂肪など）が肝臓に蓄積される。

肝臓が弱り、悲鳴を上げる。

肝臓が弱ると

- ・消化を助ける胆汁の生産
- ・免疫物質の造出
- ・毒素の処理
- ・糖の貯蔵
- ・コレステロールの合成
- ・ビタミンの貯蔵
- ・赤血球の分解
- ・蓄えた栄養を送り出す

などの働きが悪くなり、

肝炎・肝臓がんを引き起こし、死亡の危険性が増える。

* 肝臓疾患による死亡者数

1月、2月が多い。約2000人

人間の身体の中で、最も再生能力が高いのが肝臓（トカゲの尾と同じ位）

冬は運動せずにいっぱい食べるからどんどん太るという認識しかない。体に脂肪が付くことで体脂肪より問題なのは肝臓である。

* 冬の生活習慣による弊害：

- 1 普段と同じ食事
- 2 活動が少ない
- 3 肝臓に脂肪が溜まる
- 4 肝臓が弱る

最終的には脂肪肝になり、脂肪肝は肝炎になり、肝炎は肝硬変へと進む。

肝炎とは肝臓に炎症を起こした形だから、原因がウイルスであれ、アルコールであれ、肝臓に何らかの炎症性の変化があれば肝炎である。

冬弱りやすい肝臓を元気にする4つのポイント

- ・血流をよくする
- ・酸素をしっかり取り込む
- ・神経を刺激する
- ・栄養素を摂る

1 血流をよくする

血流を良くするには**寝る前**が大切

注目情報：横になっている時**足を上げる**ことで**血流が 1.5 倍**良くなる。

(東京大学大学院)

血流を良くするためには、寝る前に足を上げながら足首を回す。

効果的に血流を良くする方法

寝る前に布団に足をのせ、左右別々に足首を内側に 10 回ずつ回す。

筋肉疲労を起こすといけないので、疲れる前にやめる。

肝臓の門脈に足の方から血液(静脈の血液)が戻ってくると、そこで肝臓は初めて解毒機能を働かす。静脈が、下から肝臓に向かって帰ってこなければならぬ。足が上がった状態で、門脈に順当に血液が流れてこなければならぬ。

* 肝臓が弱ると現れる症状

- ・ 食欲があつたりなかつたりする
- ・ 日中眠気を覚える
- ・ ボーとする
- ・ むくむ
- ・ 疲れやすい
- ・ 風邪をひきやすくなる

女性は血圧が低いので静脈の戻りが良くない。男性に比べ若干むくみやすい。

2 酸素をしっかり取り込む

酸素をしっかり取り込むには、起床時が大切

冬場寒い時は、姿勢が大体前かがみになって骨を縮めてしまう。その結果冬の呼吸は非常に浅いものとなる。夏場と違って大きな呼吸ができない。浅い呼吸で生活するから酸素の摂取量が減ってしまう。冬場の酸素を取り入れるには、良い呼吸をすることが大切である。

* 注目情報：**おじぎをしながら呼吸すると**、肝臓の機能を改善するのに有効

(北京体育大学)

そもそも肝臓というのは血液の流れが多い。血液をたくさん通し、たくさん通ることにより要らない物質を排除する作業をしなければならない。多くの血液が必要ということはたくさんの酸素が必要で、この時おじぎをするという姿勢は最も簡単に腹式呼吸をすることである。腹式は意外とできない。おじぎをしながら呼吸すると簡単にできてしまう。

効果的に酸素をしっかり摂り入れこむ方法

起床時、お尻に力を入れてゆっくり息を吐きながら 45 度までおじぎをする。

お尻の力を抜き、身体を戻しながら、鼻でゆっくり息を吸う。

これを 3 セット行う。

3 神経を刺激する

神経を刺激するには昼間が大切！

人間の身体の中で、特に内臓は自律神経の中で副交感神経に支配されている。日中、活動しているときは、交感神経がどうしても上に立ってしまっている状態になる。

逆にいうと、内臓の働きは悪いということである。それをどうして働きを良くするかがポイントになる。

* 注目情報：太陽神経叢を温めると、肝臓が活動的になり機能が高まる

(ウェルビーイング研究所)

お腹の中には自律神経があるわけで、お腹の中の自律神経はまとまって塊になっている、お腹にあるのは太陽神経叢である。お腹の中の動きを支配する自律神経。神経の塊と考えればよい。それには温めたタオルを使う。

神経を刺激するために昼間 温めると効果的なのは**背中**

特に昼食後が効果的。

まず、昼間の副交感神経が落ちている状態で物を食べると副交感神経が頑張り、いま動き出す時に勢いをつける形になるので食後が一番良い。自律神経の叢というのは、自律神経が脊髄と並列して走っているからである。従って背中を温めるのが一番良い。

* 効果的に神経を刺激する方法

昼食後、温かいタオルを**背中**にあて、**2~3 分**イスにもたれる(肋骨の下あたり)。

4 栄養素を摂る

* 注目情報：**豆もやし**に含まれる「アルギニン」や「ヒスチジン」は、毒素による肝細胞の破壊を防ぐことが判った。(金沢医療センター)

「アルギニン」と「ヒスチジン」であるが、アルコールが一番簡単な例である。酒を飲むと肝臓は解毒をする。解毒をした物質がアセトアルデヒド、これが二日酔いを作る。

事実、アセトアルデヒドという物質自体が肝臓をいじめてしまう。だから解毒は肝臓が黙ってやっているが、肝臓自身は傷ついている。だから毎晩お酒を飲む

と肝臓が戻る暇がないので空けてください、ということ。これを補助してくれるのが「アルギニン」と「ヒスチジン」である。

先生のオススメ **豆もやしの味噌汁**

- * 大豆たんぱくを加えることによって、当然アミノ酸の塊だから肝臓にとってはよいことである。ただ、問題なのは、炒めるとかするとアルギニンは熱にあまり強くない。

だから味噌汁を作っても、煮たててしまうと壊れてしまう。温めるという形にしないと駄目。豆もやしは味噌汁の仕上げに入れる。
それによって味覚的にもシャキシャキした感じが残る。