



皆さん、こんにちは。牡蠣シーズンも後半です。天気のよい日は花粉や、黄砂、PM2.5 など、空気の汚れが気になる時期へ突入です。極力体内に入れないようマスクなど関連アイテムを有効的に活用していきましょう。

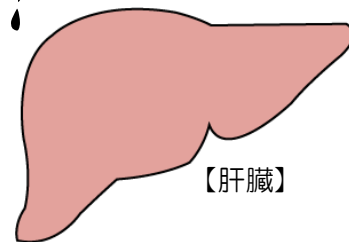


## マリン薬局第25回 シリーズ 『牡蠣』

# 牡蠣のミネラルで悩みに克つ！

## 肝臓の悩み

肝臓の機能が低下すると、まず、「疲れやすい」「風邪をひきやすい」「朝起きるのがつらい」といった症状が現れます。この段階では、GOTやGPTといった肝機能を示す数値は正常の範囲内なので、健康診断を受けても「健康」と診断されてしまいます。これを、放置しておくと、次第に数値が変化し始め、「要注意」と診断されたときにはすでに肝機能障害に至っているのです。これが、長年積み重ねられると、肝硬変や肝臓ガンといった肝臓病をはじめ、胆石や通風、あるいは血液の悪化から心臓疾患や動脈硬化といった致命的な病気に至ってしまうのです。



残念なことに、この肝臓病に効く特効薬は未だ開発されておらず、治療は安静療法と食事療法が基本。最新の食事療法では、「高ミネラル療法」が積極的に取り入れられるようになってきました。牡蠣やシジミ、アサリなど、昔から肝臓によいとされてきた食べ物に、豊富なミネラルが含まれていることも納得のいく話なわけです。また、牡蠣に多く含まれる天然成分「タウリン」や、その還元型である「ハイポタウリン」などは、胆汁分泌促進作用、肝機能促進作用を持ち、強力な解毒作用を促すことも知られています。

## ●肝臓の状態と症状●

肝機能の状態		症 状
軽度	肝臓の疲れ (肝機能低下)	○疲労倦怠感      ○関節痛、腰痛 ○食欲不振 (胃重感)      ○嘔吐感 ○風邪、発熱、微熱の継続
中度	肝機能障害 (血液検査異常)	○肝機能数値 ● AST (GOT) 35以上    γ-GTP ● ALT (GPT) 35以上 ● 総コレステロール値 200以上 ● 中性脂肪 150以上
重度	肝臓病	○急性肝炎      ○肝硬変 ○慢性肝炎 (ウイルス性、A型、B型、C型)      ○肝臓ガン ○劇症肝炎