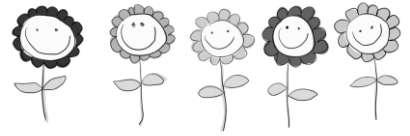


保健師からの へるす さぽーと No.58



◆気を付けて！脂肪肝

町の健診や会社の健康診断で肝機能障害を指摘されたことはありませんか。健康診断では約2割の人に「脂肪肝」が認められる、と言われます。男性は40歳前後、女性ではそれ以上の中高齢者に多くみられ、近年は増加傾向にある病気です。通常、肝臓には健康なときでも3〜5%の脂肪を含んでいますが、様々な原因によって肝細胞に中性脂肪が必要以上に溜まると脂肪肝になります。

◆脂肪肝の種類

脂肪肝には「アルコールが関係するもの」と「飲酒しないのに起こるもの」があります。アルコール性脂肪肝は、飲酒し続けると肝硬変、肝がんに進行することがあります。

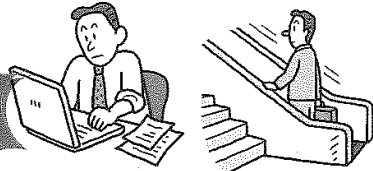
それに対し非アルコール性脂肪肝は、放置しても問題のない良性の脂肪肝と放置すると進行して肝炎を起こす脂肪肝があり、肝硬変や肝がんへ移行することがあります。肝臓は沈黙の臓器と言われるように、ほとんど自覚症状が出ないので、気付かないうちに忍び寄り進行していくのが怖いところです。ただ、脂肪肝は防ぐことができる病気です。生活習慣病との関連も深いのです。

脂肪肝に注意が必要な人

- 果糖をとり過ぎる人
- 間食が多い人
- 運動の習慣がない人



脂肪肝に
要注意



上記のほかにも、内臓脂肪がつきやすい20歳を超えた男性や、ホルモンのバランスが崩れる閉経後の女性は注意が必要。

- 肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病がある人
- 歯周病や睡眠時無呼吸症候群の症状がある人

◆脂肪肝が疑われたら

脂肪肝の原因の多くは、過剰栄養にあります。適正なカロリー摂取、バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。特にアルコール性脂肪肝なら、まず飲酒量を減らすことです。日本酒を毎日2・2合飲み続ければ4週間ほどで脂肪肝になると言われます。禁酒と適正な食事で1ヶ月ほどで肝機能は戻ります。さらには、運動で過剰な栄養を消費し、肥満なら減量を心がけましょう。糖尿病による脂肪肝は血糖コントロールの悪さから来ますので、糖尿病自体を治すことが先決になります。

◆食事にも注意

バターや肉だけでなく、ご飯・ケーキ・和菓子などに含まれる糖質も中性脂肪の元凶なのです。糖質は肝臓で蓄えられ、本来なら必要に応じてエネルギー源となつて使われるのですが、これが余ると中性脂肪として蓄えられるようになります。

◆お勧めは運動

脂肪肝の改善には運動が効果的です。体脂肪が燃えると肝臓に蓄えられていた脂肪も放出され、燃焼させることができます。また夕

ンパク質をしっかりと取ることも必要です。タンパク質が不足していると、いくら運動をしても肝臓から脂肪が排出されません。運動に慣れていない方は、軽いウォーキング、柔軟体操やストレッチなど軽い運動からチャレンジしましょう！いきなりランニングや長時間のウォーキングは辛く、長続きしません。数日運動した程度では脂肪肝はなかなか改善しないので、長期間に渡りじっくりと継続できる方法を選びましょう。有酸素運動、ウォーキングや水泳など30分から1時間程度の運動がお勧めです。

◆歯周病の治療も効果あり

大学の研究チームの調査で、非アルコール性脂肪肝の患者に歯石除去や歯ぐきの炎症を抑えるなどのケアをしたところ、3か月後には肝機能値がほぼ正常という結果が得られました。気になる方は歯科を受診しましょう。

脂肪肝は努力次第で簡単に改善できます。年に一度の健診で肝臓の状態をチェックし、生活習慣を見直しましょう。

ふれあい健康センター 保健師