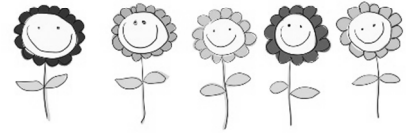


保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.180



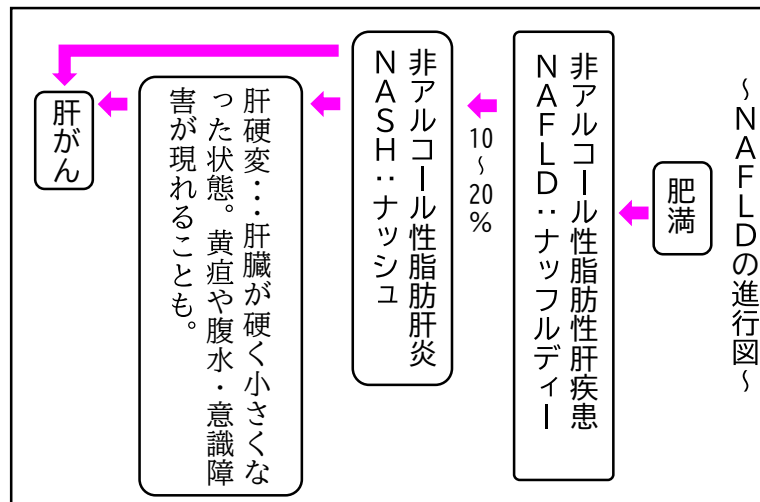
◆飲んでなくても脂肪肝

肝臓に脂肪が蓄積している状態のことを脂肪肝といいます。

脂肪肝は、飲酒する人がなってしまうという印象が強いですが、飲酒を原因としない非アルコール性脂肪性肝疾患…NAFLD（ナッフルディー）というものがあります。

ナッフルディーの主な原因は、肥満です。ナッフルディーは以前、良性の脂肪肝と考えられていましたが、ナッフルディーの人のうち、10〜20%の人が、肝臓に炎症が生じてしまうことがわかってきました。これを非アルコール性脂肪肝炎…NAFLH（ナッシュ）と言います。

ナッシュは、進行すると肝硬変や肝がんになるリスクが高まります。



◆血液検査をみてみよう

肝臓の状態を知りたい時は、γ（ガンマ）―GTP、ALT、ASTという3つの数値に注目します。これらは肝臓の細胞で作られる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に流出し、数値が上がります。

γ―GTPは飲酒で数値が上がりますが、ナッフルディーでも数値は上がります。

特にALTは、肝臓の病気を発見する大事な数値です。もしALTが30を超える場合は、かかりつけ医の受診が勧められます。

肝臓の病気が進行すると、今まで上がっていたALTやASTの数値が低下してくることがあります。数値が改善したように見えますが、肝臓はさらに悪くなってしまうという状態なので、血液検査で数値を指摘された際は、放置せずに受診しましょう。

◆サプリメントにも注意！

肝臓には薬の成分を分解する働きがあります。その際に、肝臓に負担がかかり、体質によってはアレルギー反応を起こすことで、肝障害を生じることがあります。

このことを薬物性肝障害といい、薬以外にも、健康食品やサプリメント等で引き起こす可能性があります。薬の飲み合わせによっても生じることがあるので、病院で薬を処方されている方は、事前にサプリメント等について医師や薬剤師に伝えておくといでしょう。

◆肝炎体操

「肝炎体操」は、脂肪肝の改善に効果があるというエビデンスがある運動プログラムです。

毎日続けると約1か月で血液検査結果が改善するそうです。

①その場で足踏み…目標20回
☆大きく手を振る。

②腕をクロスしお辞儀の運動…目標10回
☆下を向かずに視線を前に

③タオルをもって頭の上でピンと張る。脇を締めるように後方に腕を降ろす…目標10回
☆肩甲骨を引きつける。

④スクワット…目標10回
☆難しい人は椅子から立ち上がるだけでもOKです。

⑤つま先立ち…目標10〜20回
☆かかとをまっすぐあげる。

⑥片足を一歩後ろにひき、ふくらはぎを伸ばす…目標片足20秒
☆反動をつけずに行いましょう。

肝炎体操

インターネットで動画も公開されています。

健康福祉課保健グループ

☎ 34-3955