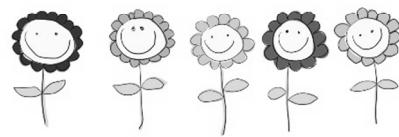


保健師・栄養士からの

へるすぽーと

No.180



ます。

ナツシュは、進行すると肝硬変や肝がんになるリスクが高まります。

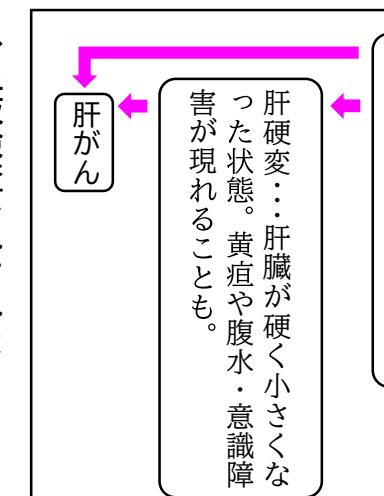
NAFLDの進行図

肥満

非アルコール性脂肪肝疾患
NAFLD・ナツフルディー

10～20%

非アルコール性脂肪性肝炎
NASH・ナツシュ



◆飲んでなくとも脂肪肝
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、飲酒する人がなつてしまふ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（ナツフルディー）というものがあります。

ナツフルディーの主な原因は、肥満です。ナツフルディーは以前、良性の脂肪肝と考えられていましたが、ナツフルディーの人の中、10～20%の人が、肝臓に炎症が生じてしまうことがわかつてきました。これを非アルコール性脂肪肝炎・NASH（ナツシュ）と言います。

◆血液検査をみてみよう

肝臓の状態を知りたい時は、 γ -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、ナツフルディーでも数値は上がりります。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っている状態なので、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、体质によってはアレルギー反応を起こすことで、肝障害を生じことがあります。

このことを薬物性肝障害といい、

薬以外でも、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

γ-GTPは飲酒で数値が上がりますが、ナツフルディーでも数値は上がりります。

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っている状態なので、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。

◆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
- ②腕をクロスしお辞儀の運動・目標10回
- ③大きく手を振る。

- ①腕をクロスしお辞儀の運動・目標10回
- ②腕を降ろす・目標10回
- ③タオルをもつ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
- ④スクワット・目標10回

- ①腕を降ろす・目標10回
- ②腕を降ろす・目標10回
- ③タオルをもつ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
- ④スクワット・目標10回

- ①腕を降ろす・目標10回
- ②腕を降ろす・目標10回
- ③タオルをもつ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
- ④スクワット・目標10回

肝炎体操



肝炎体操

健康福祉課保健グループ