

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

結構怖い「脂肪肝」

今や日本人の3人に1人は「脂肪肝」と言われており、もはや国民病です。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝臓の数値が少し悪い程度では症状が現れません。「今は大丈夫」と放置中の方も多いかもかもしれませんが、脂肪肝を甘くみているだけではありません。脂肪肝を放置すると、肝細胞が壊れ、正常な細胞が減少し、肝機能が低下します。肝機能が低下すると、肝硬変や肝臓がんに至る可能性があります。あり怖いのです。

「脂肪肝」を予防するには？

①肝臓に貯まった余分な脂肪を減らしましょう！

脂肪肝を改善するには「食べ過ぎないこと」が肝心ですが、たくさん食べても運動量が多ければ脂肪肝にはなりません。軽く汗ばむ程度の運動強度が有効で、ストレッチやウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。脂肪を燃焼させるために、激しい運動は必要ありません。



②肝臓を休ませましょう！

働きはじめの肝臓には、いやしの時間が必要です。そのためには、夕食は早めに済ませ、十分な睡眠をとること。それが、疲れた肝臓を元気にするいちばんの方法です。もちろん、お酒をお休みする日も大切です。

③定期的なチェックをしましょう！

少なくとも年に1度は、健康診断で血液検査や腹部超音波検査を受けましょう。

急増する「NASH」

お酒をまったく飲まないからといって、肝炎になりにくくとは限りません。最近、特に増えているのが「NASH（非アルコール性脂肪肝炎）」。

その名の通りお酒を飲まなくても肝細胞に炎症が起こる病気で、進行が早いという特徴があります。肝硬変に移行しやすく、そのまま肝がんになるケースもあり、治療法もまだ確立されていません。

原因は、まだはっきりとわかっていませんが、ストレスや喫煙などによる活性酸素の影響が指摘されています。肝臓にたまった「中性脂肪」が活性酸素によって炎症を起こすことや、脂肪細胞から分泌される「インスリン」の働きを妨げる悪玉物質「脂質」が肝臓の炎症に関与していることが可能性としてあげられています。

自覚症状がほとんどなく、静かに進行するため気づきにくいのですが、肥満の解消と活性酸素の害を最小限に抑えることが有効と考えられています。

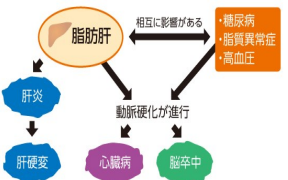
肝炎はお酒を飲む人も飲まない人も、まずは体重コントロールが予防への第一歩です。



脂肪肝となる最大の原因は食べ過ぎです。摂取エネルギーが使うエネルギーより多いと余ったエネルギーは肝臓へ運ばれ中性脂肪になります。脂肪だけが悪いと思われがちですが、実は糖質も中性脂肪に変化します。主食やアルコールを多く摂る人は要注意です。

お酒の飲み過ぎが脂肪肝につながる理由は二つあります。一つは、アルコールが中性脂肪の材料になるため。もう一つは、アルコールが肝臓で代謝されている間に脂肪の燃焼が阻害されるためです。一日の純アルコール摂取量が60g（日本酒にして3合）を越える場合は、アルコール性脂肪肝であることがほとんどです。対策としては、アルコールの総量を減らすことが大切。適量は、純アルコールに換算し週に150g程度。また、お酒と一緒に食べるおつまみも炭水化物の摂り過ぎは避けるようにしましょう。飲み会の多くなるシーズン、ほどほどにお酒を楽しみましょう。

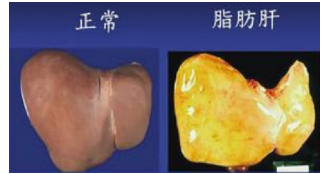
脂肪肝を放置し続けると、取り返しのつかないことになりかねません。



“負のスパイラル”が起る可能性があります。脂肪肝を放置すると、さまざまな病気を誘発する可能性があります。脂肪肝を放置すると、糖尿病、脂質異常症、高血圧、心臓病や脳卒中を発症するリスクも高くなります。糖尿病になると認知症リスクも高くなる——というように、脂肪肝を放置すると、さまざまな病気を誘発する可能性があります。



「脂肪肝」って？



脂肪肝は、中性脂肪（食事から摂取した糖質や脂質をもととして体の中で作られる脂肪）が肝臓にたまりすぎた状態です。肝臓の細胞の30%以上に中性脂肪がたまっている状態だと脂肪肝と診断されます。



大量飲酒は「脂肪肝」まっしぐら



「脂肪肝」がおこす負のスパイラル



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

脂肪肝は、日々の診療の中でも多く、今や3人に1人が脂肪肝と言われるくらい国民病的な疾患です。従来は、軽い病気と考えられていましたが、最近、脂肪肝が肝硬変や肝臓癌へ進行する可能性が分かってきました。特に脂肪肝Ⅱアルコールというくらいお酒飲みの病気が考えられていました。が、お酒を飲まない人や若い女性にも急増していて、結構怖い病気の一つになってきました。今回は脂肪肝にならない為には、また、もし健診で脂肪肝を指摘されたら、のアドバイスをお届けしたいと思います。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066 (代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274