

健康新聞3月号

今月のテーマ 『見過ごせない脂肪肝』

脂肪肝は、いまや国民の3人に1人が潜在的にかかっているといわれる国民病であり、生活習慣病の一つといわれています。肝臓に脂肪がたまるとその機能が損なわれるもので、やっかいなことに、これといった自覚症状はありません。「沈黙の臓器」といわれる肝臓病では、はっきりと体調の悪化を自覚した時にはすでに手遅れの時もある恐ろしい病気でもあります。いまや成年男性の10%、女性の3%にみられる症状となっています。

1. 脂肪肝って何? どうしていけない?

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が過剰にたまつた状態で、簡単に言うと**肝臓の肥満症**です。脂肪肝は放置しておくと大変な事に…肝細胞が脂肪でいっぱいになると、細胞がふくらんで肝内の血管が圧迫され、肝臓内部の血液の循環が悪くなり、それに伴って肝機能が低下していきます。重症になると、肥満や**糖尿病**との合併が現れます。アルコール性の脂肪肝は性質が悪く、飲酒を続けると肝臓に線維が増える**肝線維症**、さらには**肝硬変**になり易くなります。いずれにしても、脂肪肝は、肝硬変以外にも**動脈硬化**や**高血圧**を誘発し、**心臓病**や**脳卒中**のリスクを高めます。

健康な肝臓でも、中性脂肪は**約3%程度**含んでいますが、「10%以上になった状態」もしくは「顕微鏡による標本観察で、100個の肝細胞中に30%以上の脂肪空砲が認められる場合」を脂肪肝といいます。

3. どんな人が脂肪肝になりやすいの?

- ① 「肥満」
- ② 「アルコールの飲みすぎ」
- ③ 「糖尿病」

●アルコールが原因の脂肪肝を**『アルコール性脂肪肝』**といいます。毎日3合以上の日本酒を飲む人の多くに脂肪肝が認められます。個人差はありますが、これはビールで大ビン3本以上、ウイスキーならダブル3~4杯以上に匹敵します。

●アルコールが原因でない脂肪肝を**『非アルコール性脂肪肝』**といいます。原因は肥満や糖尿病などによるものです。肥満や糖尿病の人は、インスリンの働きがぶくなっています。インスリンの働きがぶいと、肝臓に脂肪が溜まりやすくなるため脂肪肝になりやすいのです。



2. どうやって調べるの?

【CT、超音波などの画像検査と一般的な血液検査を合わせて診断します。】

超音波エコー検査: 脂肪の部分が白っぽく輝いて見えます。**CT検査**: 通常より黒っぽく出れば脂肪肝とかんがえられます。**血液検査**: 下記参照

検査	基準値	脂肪肝の場合
GOT (AST)	8~40 IU/L	GOT/GPTとも軽~中等度上昇(正常上限~300程度)
GPT (ALT)	5~35 IU/L	過栄養性: GPT > GOT アルコール性: GOT > GPT
ALP	60~220 IU/L	軽度上昇
γ-GTP	50 IU/L以下	アルコール性では高値
コレステラーゼ (Ch-E)	186~490 IU/L	過栄養性: 顕著に上昇 もしくは基準値上限近くの値
総コレステロール	120~220 mg/dL	高値
中性脂肪	50~150 mg/dL	高値

4. 脂肪肝は治るの?

『ライフスタイルを見直せば改善できます!』



脂肪肝の原因である肥満を解消するには、**ダイエットが必要**。ダイエットには、低カロリー・低脂肪食でバランスの良い食事が必要です。食べすぎの方は、食事量を減らすことが重要。

1. 摂取するエネルギーを減らす。

肥満の人は標準体型に戻します。特に米や間食を減らすと効果的です。脂質の高い食事は控える。

4. 食物繊維を摂る。

食物繊維の多い食品は満腹感があり、摂取エネルギーを減らすことができます。また、コレステロールを排出する効果があります。

2. 糖分を減らす。

果物に含まれる果糖や、お菓子に含まれるショ糖は肝臓に中性脂肪が溜まりやすい為控えます。

3. たんぱく質を摂る。

豆腐など植物性たんぱく質が理想です。食べすぎはよくありませんので、バランスを考えて摂取します。

5. 規則正しい食事。

朝は食事を摂る、夜遅くは食事しない、等を心がけましょう。

6. 禁酒する。

肝臓はアルコールを分解し、脂肪を生成しますので、禁酒や節酒を心がけましょう。飲むなら適量を守りましょう。

キーワードは「まごはやさしい」

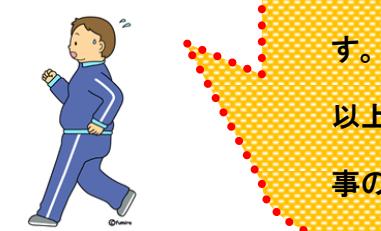
食生活のポイント

純アルコール量20gの目安



- 「ま」は豆類。
●「ご」はゴマ類。
●「わ」はわかめなど海藻類。
●「や」は野菜類。
●「さ」は魚(魚介類)。
●「し」はしいたけなどきのこ類。
●「い」はいも類。

運動による予防



◆カロリーを消費する運動療法を行います◆

脂肪肝治療の最も効果的な運動方法は、**ウォーキング**と言われています。ダイエット効果も得ることができます。1日置きでもいいので8千歩以上歩きましょう。およそ1ヶ月ほどで脂肪肝が改善します。運動は食事の2~3時間後に始め、30分以上の運動をするようにして下さい。