

危険な脂肪肝

肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」を発症する人が増えていきます。放置していると肝臓の機能悪化や肝硬変などの深刻な病気に発展し、動脈硬化なども進行しやすくなります。放置せずに改善への1歩を踏み出しましょう。

◆◇脂肪肝とは？

脂肪肝とは日頃の不摂生な生活習慣によって肝臓に中性脂肪やコレステロールが溜まってしまい起こる病気です。

脂肪肝は動脈硬化をはじめとする生活習慣病を引き起こす恐れがあります。日本人における軽度の脂肪肝は見た目が肥満体型ではない、スリムな体型の人にもみられます。体重がたった2~3kg増えただけで肝臓に脂肪が溜まってしまうこともあるようです。肝臓には痛みなどの症状がでることがあまりないので、肝臓に異常があっても気付かず、気が付いた時には病状がかなり進行している場合があります。

◆◇脂肪肝の種類

脂肪肝にはアルコール性脂肪肝と非アルコール性の脂肪肝の2種類に大別されます。

アルコール性脂肪肝

アルコールのほとんどは肝臓で分解され、体外に排泄されています。この分解の過程で肝臓に負担がかかり、肝臓のはたらきが弱まることで、肝臓中に脂肪が溜まってしまいます。

非アルコール性脂肪肝

肥満や糖尿病の人はインスリンのはたらきが鈍くなります。インスリンは細胞に糖を取り込むために必要なホルモンですが、このインスリンが体内で活用できないために体内で糖を利用できません。代わりにエネルギーとして脂肪を貯め込んでしまいます。そのため脂肪肝になりやすいと考えられています。また健康診断などで血糖値に異常がないと診断された方でも、食後一時的に高血糖になっている場合があるので注意が必要です。

◆◇予防と養生が大切です！

脂肪肝は発症をしても自覚することが難しいので、普段からの予防と養生の意識が大切になります。自分は太ってもしないし、お酒を飲まないという方でも注意が必要な疾患です。しかしながら脂肪肝は生活習慣を健康的にすることで改善できる疾患でもあります。専門家の指示に従い、予防と養生を心がけましょう。

◆◇脂肪肝チェックリスト

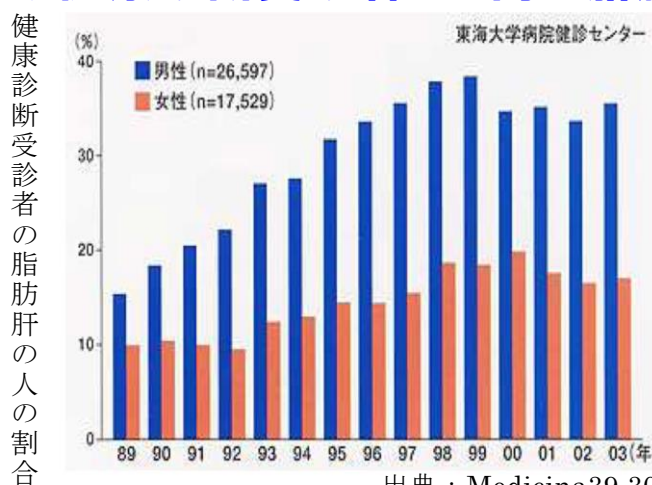
- 朝食を食べない
- 夜食を食べることが多い
- 間食が多い
- 糖質が多い
- 丼ものなど一品料理が多い
- 食べるのが早い
- お腹いっぱいでも食べ残さない
- 睡眠時間が6時間未満
- 体型が変わった

5個以上当てはまる人は要注意！



参考：セルフドクターネット

◆◇健康診断受診者の3割は脂肪肝！



◆◇脂肪肝の改善方法

- ・1日30分以上の早歩きをする。
- ・抗酸化成分が豊富な野菜を食べる。(ブロッコリー、トマト、玉ねぎなど)
- ・ストレスをためない。
- ・1日6時間以上の睡眠をとる。
- ・糖質、脂質の過剰摂取を避ける。
- ・アルコールを控える。
- ・赤身肉や魚などの良質な蛋白質をとる。
- ・間食を控える。
- ・朝食をしっかり食べる。

参考：日経ヘルスオンライン

山口市小郡下郷844-4

三好薬局