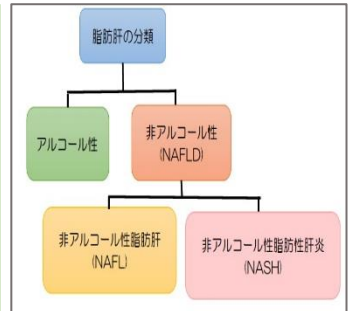


### 放っておくと危険！「脂肪肝」の話



#### ●脂肪肝とは？

肝臓に脂肪が蓄積し、肝細胞全体の30%以上になった状態を、「脂肪肝」といいます。肝臓ではエネルギー源として中性脂肪を作り肝細胞に溜めています。使うエネルギーよりも作られたエネルギーのほうが多いと、肝細胞に脂肪がどんどん溜まっていくことになります。脂肪肝には、お酒を飲みすぎた人となる「アルコール性脂肪肝」と、お酒をあまり飲まないのに肝臓に脂肪が溜まる「非アルコール性脂肪肝 (NAFLD)」があります。アルコール性脂肪肝は、アルコールが多量に入ることによって、肝臓はその処理に追われ、脂肪の分解が後回しになり、肝臓に脂肪が沈着することが原因となります。非アルコール性脂肪肝は、主に食べすぎや運動不足などで、肝臓が処理しきれなかった過剰な脂肪が肝臓に沈着することが原因となります。

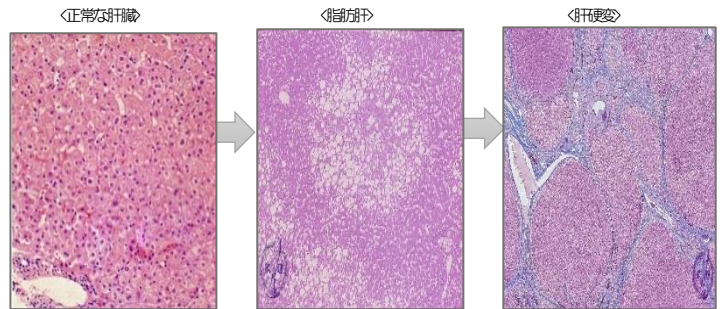


#### ●脂肪肝が進行すると？

以前は肝硬変や肝臓癌に進行するのは、ウィルス性やアルコール性の肝障害で、肥満からの脂肪肝はそこまで進行はしないと考えられていました。しかし、近年、食べすぎなどで肝臓の代謝機能に負担がかかり代謝しきれず、脂肪が肝臓に蓄え続けられることで、非アルコール性脂肪肝 (NAFL) から、肝細胞に炎症が起き、肝臓の繊維化が進み肝硬変や肝臓癌に進行する恐れがある「非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH)」が増えていきます。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、症状が現れにくく、症状が現れたときには、すでに重症化していることも少なくありません。毎年の健診結果を参考に注意しましょう。

【肝臓の画像診断】



出典 病理学会HP

#### ●脂肪肝を予防するために！



脂肪肝の原因は、お酒の飲み過ぎや食べすぎ、運動不足など日常生活の中にあるので、日常生活の改善をすることが大切です。

##### ※肥満を改善しましょう！

肥満者 (BMI25 以上) の約8割は脂肪肝と言われています。7%の減量ができるとう肝臓の状態はかなり改善されます。体重 80 kg なら 5~6 kg の減量が目安です。まずは体重測定から始めましょう。



##### ※食事に注意しましょう！

- ① 摂取エネルギー量を適正な量にする。  
1日の摂取エネルギー量 = 目標体重 × 25~30kcal
- ② 朝食はしっかり、夕食は軽めに
- ③ 魚や野菜をしっかりと食べよう。  
特にビタミンEを含む緑黄色野菜を多く摂りましょう。  
(ビタミンEは脂肪の蓄積で起こる肝細胞の酸化を防ぐ)
- ④ 脂肪や糖質はほどほどに



##### ※適量飲酒をこころがけましょう！

アルコールの適量は、純粋なアルコールに換算して1日20g以内でこれがお酒の1単位になります。

##### 1単位分のお酒の目安量

種類	アルコール度数	目安量
ビール	5%	中瓶1本
日本酒	15%	1合
焼酎	25%	0.6合
ウイスキー	43%	ダブル1杯
ワイン	14%	1/4本
缶チューハイ	5%	1.5本



\*週2日は休肝日を！

##### ※身体活動や運動をしましょう！

- ① とにかく歩く距離を増やしましょう。  
通勤・買い物・散歩 etc
- ② エレベーターやエスカレーターを減らし階段を使う。
- ③ 週末ウォーキングをする。
- ④ こまめに家事をする  
\*運動は「筋トレ」と「有酸素運動」を組み合わせるのが効果的です。



※出典 厚生労働省HP、日本消化器学会HP、日本肝臓学会HP

福利課健康支援グループ

電話：011-231-4111 (内線：35-380)