



## 🍊 脂肪肝

肝臓はエネルギー源として中性脂肪を作り、肝細胞の中に貯め、必要とされる分を放出しています。しかし、使うエネルギーよりも作られた中性脂肪の方が多いと、肝細胞にどんどん中性脂肪がたまっていきます。この中性脂肪が過剰に蓄積された状態を脂肪肝といいます。



## 🍊 肝臓は沈黙の臓器

健康診断で「脂肪肝」と指摘されたことはないでしょうか？

脂肪肝は倦怠感（だるい、疲れやすい）や腹部の軽い不快感がでる事がありますが、ほとんど自覚症状がありません。病気になっていても症状が出にくいことから、“沈黙の臓器”と呼ばれることがあります。健康診断や人間ドックなどで、肝機能の数値が高いことから発見されることが多いようです。

## 🍊 お酒を飲まない人も脂肪肝？

肝臓の病気というと、肝炎ウイルスやお酒の飲みすぎによるものを考えますが、近年それらに関係なく発症する肝臓の病気として、「非アルコール性脂肪性肝疾患（NSFLD）」が注目されています。食生活や運動といった生活習慣の乱れや内臓肥満などが原因で脂肪肝となります。

非アルコール性脂肪性肝疾患には症状が軽く改善しやすい方と、ごく一部に肝炎（非アルコール性脂肪性肝炎：NASH）へと進行してしまう方がいます。

（非アルコール性脂肪性肝疾患には少量の飲酒をしている人の脂肪肝も含まれます。）

## 🍊 食生活や運動習慣を見直して予防に努めましょう。

### ◆肥満になっていないかチェック！

BM I = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の 2 乗

肥満の指標 正常  $18.5 \leq \text{BM I} < 25$

肥満  $\text{BM I} \geq 25$

ウエスト周囲径 肥満：男性 85 cm 以上 / 女性 90 cm 以上



### ◆食べ過ぎに注意！バランスの良い食事を心がけましょう。

油物だけでなく、糖分（砂糖や果糖）や炭水化物でも必要以上を摂取すると、それらを構成する糖質は中性脂肪に形を変えて肝細胞の中に蓄えられますので注意が必要です。

また多価不飽和脂肪酸を多く含む青魚やビタミン E や食物繊維を多く含む緑黄色野菜を積極的に取りましょう。夜遅い時間や寝る前の食事は控えましょう。

### ◆適度に運動することをおすすめします。

筋肉は第 2 の肝臓と言われ、筋肉が増えると代謝が良くなります。ウォーキングなどを週 3 ~ 4 回、30 分以上行いましょう。少しでも余計に体を動かすように心がけましょう。

大切なのは、現在の肝臓の状態を把握すること（脂肪肝がないか、肝機能異常がないか）です。

脂肪肝を侮らず、炎症の可能性があれば検査を受けましょう。

生活習慣が原因の脂肪肝は、生活習慣を改善すれば良くなります。早い段階からしっかりと病識を持って運動療法、食事療法を行い、脂肪肝やその背景の肥満改善に努めましょう。

