

肝臓通信

生活習慣病だより

合併 脂肪肝編



お問い合わせ：
0776(36)8855
発行：
田中内科クリニック



寒さがひとしお身にしみるところとなりましたね。(>_<) 風邪などひかれておりませんか。さて、年末、年始は何かとイベントや飲み会などの機会が多くなってきますね・・・いつもより食べ過ぎ・飲み過ぎになることもあるかと思いますが、今回は、「肝臓通信」と「生活習慣病だより」の合併号として、脂肪肝について少し詳しくお話しさせていただきます。今や日本人の4人に1人が罹患しているといわれている、本当は怖い脂肪肝のお話です。

肝臓のメタボ 「脂肪肝」 が急増！！

脂肪肝は、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足によって肝臓に脂肪が蓄積する(フォアグラ状態) 病気で、従来は軽い病気と考えられてきました。しかし現在は、脂肪肝が肝硬変や肝がんへと進行する可能性があり、動脈硬化を始めとするさまざまな生活習慣病のリスクも高めることが分かってきました。飽食の現代、脂肪肝と診断を受ける人も少なくありません。しかし、実際には健康診断などで診断されていても、自覚症状がないため放置している人も多いのではないのでしょうか。



どうして起こる??



エコーや肝生検による組織像では、脂肪の滴(しずく)が白く認められます。

食事で摂った脂質は、肝臓で脂肪酸に、糖質はブドウ糖に分解され、その後、肝臓で中性脂肪に変化します。脂質や糖質を摂りすぎてさらに運動不足の場合には、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に蓄えられていくのです。

お酒を飲まない人の脂肪肝の方が危険ってご存知ですか？

お酒の飲み過ぎが肝臓に悪いことは一般的に知られています。しかし、実は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、飲み過ぎではなく食べ過ぎによるものです。これを非アルコール性脂肪性肝疾患と呼びます。



これは症状が軽く改善しやすい**単純性脂肪肝**と、肝硬変、肝がんへ進行する**非アルコール性脂肪性肝炎(NASH: ナッシュ)**の2種類があります。NASHは、日本に100~200万人いると推定されています。脂肪肝の人が全員、重症化するわけではありませんが、症状も全くないうちに、肝炎⇒肝硬変⇒肝がんへと進展しますので、早期に発見して、原因となる生活習慣や肥満を改善し、経過観察をすることが重要となります。

治療法とセルフケア

生活習慣が原因の脂肪肝は、炎症を起こす前段階の状態なら生活習慣を改善すれば健康な肝臓に戻せます。内臓脂肪や皮下脂肪と違って、肝臓についた脂肪は取れやすいのですが、一方で脂肪は肝臓からつくという特徴があります。一時的に脂肪が減っても、生活習慣が元に戻れば再発します。再発した脂肪肝は**NASH**に進みやすい傾向があるので、悪い生活習慣を断ち切るようにしましょう。

肝硬変の特効薬はまだありません。しかし、世界中で脂肪肝の治療薬の開発が精力的に行われており、日本でも薬物治療の実用化が期待されています。



まずは減量から

体重を2kg減らしただけで、肝臓に貯まった中性脂肪が減り、肝機能が改善するといわれています。



アルコール性の方は、節酒・禁酒を! アルコールは、中性脂肪の合成を促します。週に2回の休肝日をつくることから始めましょう。

生活習慣が原因の方は、まず運動と食事療法を!

暴飲暴食は、肝臓に脂肪を蓄積させ、肝機能を低下させます。

食事のポイント 中性脂肪を効果的に減らすコツ

- 肉類より魚介類を食べましょう、和食中心にしましょう
特にイワシやサンマ、サバなどの青魚に含まれるDHA・EPAなどの脂が中性脂肪を下げていわれています。缶詰などを利用すると、効率的に摂取できます。
- 油を多く使う調理法を避け、ゆがいたり、蒸したりする調理法にしましょう。

牛もも肉 (100g) 209kcal	ゆでる 189kcal	網焼き 201kcal	蒸す 201kcal	煮る 205kcal	炒める 220kcal	揚げる 339kcal
------------------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------

調理法が違えば、こんなにカロリー量が変わるんです。冬はお鍋がオススメです!

- 間食をやめましょう
バターなどのいわゆる「動物性脂肪」は体脂肪になりやすく、また菓子類に含まれる砂糖は中性脂肪の合成を促しやすいため、過度の摂取を避けるようにしましょう。
- 夕食は軽め、腹八分目をこころがけましょう
中性脂肪は夜につくられるので、夕食を軽くすることは有効です。
- 野菜のおかず ➡ 肉・魚のおかず ➡ ごはん(炭水化物)の順に食べましょう
野菜を先に食べると、血糖値の上昇が緩やかになるといわれています。インスリンは余った糖を中性脂肪として蓄えるため、血糖値を急激に上げないことが大切です。

運動のポイント 筋トレ+有酸素運動を!

脂肪肝の改善には筋肉を付けることが大切です。筋肉をつけることで、脂肪が燃焼しやすくなります。短時間で汗をかくようなスポーツは、身体の脂肪をほとんど使わないため、長く続けられる有酸素運動を取り入れましょう。



- オススメの運動は、片足立ち・速足・筋トレ・ラジオ体操です。プールでのウォーキングも、足腰に負担が少なく、オススメです!
- エレベーター・エスカレーターを使わない
 - 速足で歩く
 - ショッピングセンターなど駐車場に停めるときは、入り口から離れた場所に停めて歩くようにする
 - ・・・などがあります。

いずれも、長く続けることが大切です! 簡単なものから始めてみましょう☆