

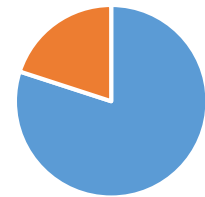


### \* 肝臓の肥満症「脂肪肝」\*

近年、脂肪肝が30～40代を中心に増えつつあり、ここ10年で患者数が2倍に増加しています。

脂肪肝とは、食べ過ぎ(肥満)や飲み過ぎ、運動不足によって肝臓に中性脂肪が溜まった状態(フォアグラ状態)です。特に注意したいのは、アルコールを飲まない人の脂肪肝で約10%～20%を占める「NASH:ナッシュ」と呼ばれる非アルコール性脂肪性肝炎です。NASHから肝硬変、肝がんに進化する恐れがあります。

脂肪肝の大きな要因は、肥満、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病です。他の肝炎同様、病気が進展するまでは症状はありません。定期的な診察や検査を受けて、肝臓の数値を把握することが重要となります。



■ 進行しない脂肪肝  
■ 進行性の脂肪肝

### 脂肪肝の治療法は？！

**ズバリ(‘ω’)ノ！ 食事・運動療法による減量です！**

脂肪肝の特効薬はまだありません。

脂肪肝を治すには、肝臓への負担を減らすことが第一です。そのためには、体脂肪をエネルギーとして使うことを意識すると良いでしょう。体脂肪を減らすことで、肝臓への負担も減り脂肪肝の改善に繋がります。

しかし、極端な食事制限やハードな運動は、かえって悪影響を及ぼすので注意が必要です。食事や睡眠など規則正しい生活習慣を守り肝臓をいたわりましょう。



#### 食事のポイント

- ★ 果物やごはん、パン、麺類などの糖質を摂りすぎない！
- ★ 良質なたんぱく質をバランス良く！

食生活改善というと、まず脂っこいものを減らすと考えがちですが、それ以上に気をつけたいのは糖質です。特に果物の果糖は吸収がよく、肝臓で中性脂肪になりやすいため注意が必要です。ごはん、パン、麺類は、ほんの一口残すだけで、1ヶ月に500g、4ヶ月で2kg減量できると言われています。果物は、毎日食べたい人は1日に1/2個を目安に朝食時に食べましょう。



#### 運動のポイント

- ★ 1日30分以上の早歩きで肝機能が改善！

食生活に気を付け、運動を続けることで脂肪を減らし、肝臓の負担も減らすことができます。

特別な運動をする必要はありません。まずは10分多く歩くだけでOKです。「今より歩く、動く」を心掛けて普段から積極的に身体を動かす習慣にシフトすれば、肥満を解消し、肝機能を高めることは難しくありません。