

肝臓通信

発行 田中内科クリニック



Vo 1.08

H29年 冬号



健診で肝機能障害がある方は今や3人に1人。その多くが脂肪肝が原因と言われてます。当院でも、健診で肝機能がひっかかったと来院され、エコー検査で「脂肪肝」を指摘される方が本当に増えています。今回は生活習慣病の一つでもある肝臓のメタボ、「脂肪肝」についてお話しさせていただきます。

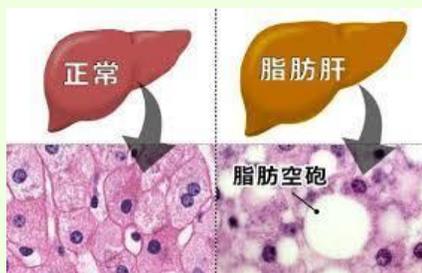
肝機能の再検査では何をするの？



血液検査で数値が異常だったときに、一時的な変動だったのかどうかをもう一度検査をして確認します。血液検査・エコーなど、必要に応じて詳しい検査をして、病気の有無や病状、治療が必要かどうかを調べます。(健診の検査結果は過去にさかのぼって記録されていることもあり、これらはとても重要な情報です。来院時に忘れずにお持ちください。)



放っておくとどうなるの？



脂肪肝とは中性脂肪が肝臓に蓄積している状態で、「**肝臓のメタボ**」です。

生活習慣を改善しないまましているとメタボで怖い「**動脈硬化**」を招く恐れがあります。

また、アルコールを飲まないタイプの脂肪肝の方の1割は、**肝炎→肝硬変→肝がん**へと進展する可能性があります。

(非アルコール性脂肪肝炎 = **NASH: ナッシュ**)

たかが脂肪肝・・・されど脂肪肝！

どうすればいいの??



まずは減量です！ 食事療法・運動・禁酒を行い、減量すると肝臓にたまった中性脂肪が減り、肝機能が回復します。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: ナッシュ**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。

理想の体重を目指して生活習慣病を予防し、発病のリスクを減らしましょう。

食生活のポイント

1. 1日3食きちんと食べる
2. 栄養のバランスのとれた食事
3. 適切な摂取カロリー

運動のポイント

1. 自分(体力)にあった運動をする
2. 週3～5回のペースで継続する
3. 日常生活内に運動を取り入れる(ながら運動)



※次回の肝臓通信では、ながら運動・筋トレについてお話しさせていただきます。

◎脂肪は筋肉で燃えるため、脂肪肝の改善には筋肉をつけることが大切です。軽い筋トレは肝機能の改善につながり、基礎代謝が増えて、太りにくい体になりますのでおすすめです。

