

肝臓通信

発行 田中内科クリニック



Vo 1.15

令和2年 春号



今回は、「**肝臓病と糖尿病**」…一見無関係だと思われる**糖尿病**との関連についてのおはなしです。現在日本では、成人の4人に1人が**肝臓病**とされています。最も多いのが**脂肪肝**で、1500万人以上、次いで、アルコール性肝障害、C型肝炎、B型肝炎の順になります。**脂肪肝**は肝臓のメタボであり、過食・運動不足による肥満が最も大きな原因です。

糖尿病は肝臓の病気です！

- ◎ 糖質を食べて吸収された後、糖はまず**肝臓**を**通**ってから全身に行きわたるため、肝臓は糖のクッションになっていると考えられます。
- ◎ **脂肪肝**になると「セレノプロテイン」という蛋白が分泌され、これがメタボリックシンドロームや、**糖尿病**などの原因物質となっています。
- ◎ 肝硬変の患者さんの、約70%が**糖尿病**及び**糖尿病予備軍**です。
このように、**肝臓病は糖尿病の発症に大きく関わっているのです。**



糖の代謝は、肝臓の重要な働きの一つです！

糖尿病患者の死因は肝臓病？！



糖尿病の死因の第1位(約18%)が**肝臓病**(肝硬変・肝臓がん)です。**脂肪肝**は肝臓のメタボです。**脂肪肝**から非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、さらに肝硬変・肝臓がんへ進行する危険性が高くなります。

特に、C型肝炎の患者さんにおいて、肥満・糖尿病を合併している人は、肝臓がんを発症する危険性が特に高いことが明らかにされています。

糖尿病にならないために、**正しい生活習慣を送ること。**
糖尿病の方は、きちんと**血糖・HbA1c**をコントロールすることが重要です！

食事療法

運動療法

薬物療法

■ 糖尿病の診断基準 ■

空腹時血糖値(mg/dl)		HbA1c(過去1~2か月の血糖の平均値)	
・正常値	…80~99	・正常値	…5.9%以下
・糖尿病予備軍	…100~125	・糖尿病予備軍	…6.0~6.2%
・糖尿病の可能性が高い	…126~	・糖尿病の可能性が高い	…6.3%~

脂肪肝予防、 糖尿病予防に！ **元気に長生き、8つの生活習慣！**

- しっかり睡眠
- 適正体重を維持する
- 間食は控える
- 適度な運動を続ける(ウォーキングや畑仕事でも)
- 趣味や生きがいを持つ！
- 喫煙をしない
- 1日3食、腹八分目
- 過度の飲酒を控える

減量時の注意点

無理な食事制限や、急激な体重減少は筋肉が減り、代謝が落ち、かえって肝臓に負担がかかります。体重はゆっくり減らしていくことが大切です。(目安として1か月にマイナス0.5~1kg)

