

## 脂肪肝について理解を深めましょう

近年、脂肪肝が30代～40代を中心に増え続け、今や国民の3人に1人が指摘されている生活習慣病の一つとなっています。

肝臓は、もともとエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためていきます。使うエネルギーよりも作られる脂肪が多いと、肝細胞に脂肪がどんどんたまっていきます。**全肝細胞の30%以上が脂肪化している状態を「脂肪肝」といい、BMI（脂肪指数）：25以上の人は体中のあちこちの皮下組織に脂肪をため込み、肝臓にまで脂肪をためていきます。**そして、肥満と診断された人の20～30%に脂肪肝がみられます。年代は30～70代に多く、男性では40歳前後、女性では40歳以降の中高年にみられ、どちらかというとなら男性に多く発症します。自覚症状がないため、定期健診などで肝臓の数値を検査し指摘されることがあります。

### ●脂肪肝の原因について

食事でとった脂肪は、小腸で脂肪酸に分解され肝臓に送られます。糖分や脂質を摂りすぎると肝臓に送られる脂肪酸が増え、肝臓で脂肪酸から作られた中性脂肪が肝臓に溜まっていきます。アルコールの飲みすぎも肝臓に中性脂肪をためる原因の一つであり、最近では、アルコールが原因でない脂肪肝も増えてきているため、糖尿病や肥満症、脂質異常症などの疾患を持っている人は注意する必要があります。

### ●脂肪肝はどのように進行するのでしょうか。

アルコール性脂肪肝は、アルコールの摂取量が多かったり、肝臓の機能が低下していると、本来アルコールの分解を行う肝臓の機能がうまく働かず、肝臓に中性脂肪がたまっていきます。悪化していくと肝炎、肝硬変に移行します。

非アルコール性脂肪肝は、飲酒をしないが肥満症や糖尿病などの疾患が原因で脂肪肝となった状態です。重症化すると肝硬変や肝臓がんに移行する場合があります。その他にダイエット脂肪肝があります。極端なダイエット、特にお米やパンなどの炭水化物を極力控えるダイエットで「低栄養性脂肪肝」になります。

肝臓には一定量の脂肪が必要であり、極端な糖質制限によって肝臓自体が機能障害を防ごうと体中から脂肪をかき集めるため脂肪肝が進行します。



### 【脂肪肝の危険度チェック項目】

- ①飲酒が習慣化している
- ②太っている（20歳の時から比べると体重が10Kg以上増加）
- ③毎日夜食を摂る
- ④早食い、大食い、まとめ食いをする
- ⑤好き嫌が多い（偏食気味）
- ⑥甘いものや、こってりしたものが好き
- ⑦カロリーを摂りすぎている
- ⑧塩分を摂りすぎている
- ⑨運動をしていない
- ⑩生活が不規則（睡眠が6時間以下）

1つでも当てはまる場合は生活を見直しましょう

## 脂肪肝はライフスタイルを見直すことで改善できます

### ●脂肪肝対策について

脂肪肝危険度チェック項目に当てはまるものがあれば、その項目を改善していきましょう。肝臓内の中性脂肪を取り除き、外に排出する働きを持つタウリンを多く含むカキは肝臓に良いとされています。そのほかエゴマ、レンコン、コーヒー（一日2杯以上のブラックコーヒー）トマト、ブロッコリー、お茶のカテキン、EPAを含む青魚、不飽和脂肪酸、オメガ3脂肪酸（EPA DHA αリノレン酸）などの油も良いとされています。また運動も効果的です。体重をほんの3%減らすだけで肝臓の脂肪はかなり落ちます。一日30分前後の運動を継続して行いましょう。

脂肪肝の対策には定期的に健診を受け、肝臓の数値をチェックする事が重要です。

いわい中央クリニックでは定期健診、特定健診、健診後の再検査のご相談も行っております。

ご希望の方はスタッフにお声掛けください。