

肥満でなく お酒も飲まないのに…

— 私が脂肪肝? —

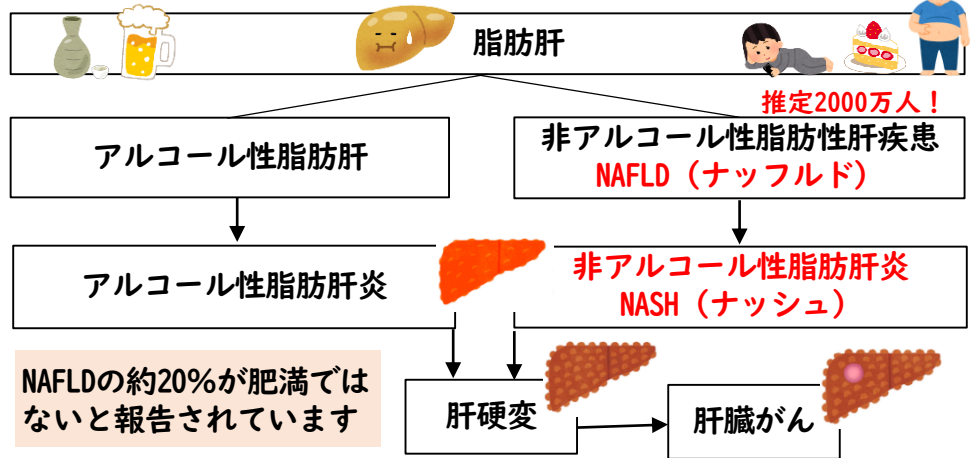
ヘルスアップ通信

脂肪肝と聞くと肥満やお酒をイメージしませんか。また「ただの脂肪肝」として放置している人はいませんか。肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、進行した状態で初めて肝臓病が見つかる人も少なくありません。脂肪肝を軽くみてはいけません。

脂肪肝とは

肝臓に中性脂肪が溜まった状態。食べ過ぎや運動不足により余ったエネルギーが肝臓に蓄積され、肝細胞の5%以上に脂肪がたまっている状態を脂肪肝といいます。

脂肪肝には過度な飲酒によるアルコール性のもの、肥満や生活習慣病によるものがあり、どちらも進行すると肝炎から肝硬変、肝臓がんに至ることもあります



近年生活習慣等によるNAFLDが増えており、それに伴いNASHも増えているといわれています

NAFLDやNASHでは、大腸がんや乳がんの発生頻度が増えることも分かっています

注意 2023年9月よりNAFLD、NASHは、MASLD、MASHへ名称変更されました

健診で早期発見を

血液検査

項目	ALT	AST	γGTP
基準値	30以下	30以下	50以下

2023年6月日本肝臓学会は脂肪肝等による肝臓病の増加を止めるため、以下の宣言を出しました。ALTは特に肝臓の影響を示すためです。あなたの健診結果はどうか。

ALT>30 でかかりつけ医を受診しましょう

腹部超音波検査

脂肪肝の場合、肝臓が白く光って映し出されます

※アルコール性脂肪肝炎やNASHの診断は専門医への受診が必要です

脂肪肝の予防・改善は 生活習慣から

- 肥満の人 … 体重の7~10%の減量で脂肪肝改善に効果あり、急激な減量は×
- 肥満でない人 … 内臓脂肪の蓄積や筋肉量の低下が脂肪肝に影響を与える傾向があります
食事内容と筋肉量の増加がポイント

飲酒 食事

- 節酒（断酒の場合もあり）
- 脂の少ないタンパク質を摂る
- 野菜、海藻類を摂る
- 甘い物は控えめに

運動

- 有酸素運動+筋トレ
- 足、お尻、背中の大きな筋肉を鍛える
- 有酸素運動 30分、週3-4回
- 筋トレ 例:スクワット10回から

生活習慣の見直しと早めの受診で、大切な肝臓を守りたいですね。