

脂肪肝 かもと言われたら

肝臓ってなにをするの？

肝臓は、身体を健康に保つための様々な栄養素の合成や貯蔵などの代謝、アルコールや薬物の解毒、胆汁分泌などを行います。炎症が起きても症状が現れにくいので、沈黙の臓器、体の化学工場などと呼ばれます。

代謝

たんぱく質や糖質・脂質を分解し、体に必要なエネルギーや物質に作り変える

解毒

薬やアルコールなど体にとって有害なものを無害なものに作り変える

胆汁分泌

胆汁を作って分泌し、体内の不要物を排泄し、脂肪の消化を助ける



脂肪肝ってなに？

脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまっている状態(肝細胞の30%以上)をいいます。

原因は、お酒の飲みすぎやエネルギーの摂りすぎ、肥満や糖尿病などが考えられます。

また、肥満がなくても脂肪肝の場合もあります。

症状はほとんどありませんが、脂肪がたまって肝臓の働きが悪くなっているということです。

放っておくと、肝炎から肝硬変などへ進む場合があります。手遅れになる前に対処することが大切です。



検査基準値

AST (GOT)	35 IU/L以上	肝細胞のダメージ 心臓に多い酵素が関係
ALT (GPT)	35 IU/L以上	肝細胞のダメージ 殆ど肝臓にしか含まれない酵素が関係
-GTP	55 IU/L以上	胆汁の流れが悪い アルコールなどが関係

* 検査値が基準より高い場合、必ずしも肝障害によるものではなく、他の原因の場合もあります。

また、軽度の異常でも肝炎や肝硬変の可能性もあります。検査には、血液、超音波、CTスキャンなどがありますが、肝生検などより詳しい精査については医師に相談しましょう。

脂肪肝を予防するには？

生活習慣を見直す

食べ過ぎなどエネルギーをとりすぎないようにしましょう。



栄養バランスのよい食事を

主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食で。果物や乳製品も適量を毎日摂りましょう。



定期的に運動を

1日30分以上は歩きましょう。



十分な休養と睡眠を

ストレス解消もとても大切です。



禁酒や休肝日を

下記を参考に飲みすぎないようにしましょう。

お酒のエネルギー量



飲みすぎ注意！

チューハイ	350ml缶	278 kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ500ml	219 kcal
ビール	中びん500ml	200 kcal
日本酒	1合180ml	193 kcal
梅酒	コップ90ml	140 kcal
焼酎(25度)	コップ90ml	31 kcal
ワイン	グラス100ml	73 kcal
ウイスキー	シングル30ml	71 kcal

* ごはん1杯200g(茶碗中1杯)320kcal

参考引用：厚生労働省健康局「保健指導における学習教材集(確定版)」

生活習慣の見直しのためにも
年1回以上定期健診を受けましょう