

健康

まめに承らえましょや!

”おなご先生”の独り言in診察室

96

りびえるの読者の皆さん、ゴールデンウィークも過ぎましたが、まめにしとられますか? 行楽地に出掛け、その疲れが出ておられませんか。また、食べ過ぎ、飲み過ぎで調子が悪いという方もおられるのでは? さて、今回の話は脂肪肝。生活習慣の見直しが大事だよ”の巻。

◇◇◇

脂肪肝とは、その名の通り肝臓、特に肝細胞の中に脂肪(主に中性脂肪)が蓄積された状態をいいます。肝臓は吸収された栄養分などから中性脂肪を作り、その一部を細胞内に蓄えています。が、さまざまな原因に

よって肝細胞内に処理しきれなくなった脂肪が蓄積されると脂肪肝になります。

肝臓には▽食物から摂取した栄養を人間に合うように作り変える▽胆汁を生成する▽老廃物を解毒する――主にこの3つの働きがあります。肝臓は一部分障害を受けても症状が表れにくい。沈黙の臓器”とされていますが、中でも症状が表れにくい病気の”代表選手”

“「脂肪肝」、生活習慣の見直しが大事だよ”の巻

が脂肪肝。男性では約30%、女性は約20%の人にあるといわれています。

脂肪肝の主な原因は、カロリーの過剰摂取による肥満とアルコールの摂り過ぎです。昔はアルコールを多飲する人だけが危険だといわれ、肥満による脂肪肝は軽視されてきましたが、最近では肥満による脂肪肝の方が増えています。肝臓に脂肪が沈着して炎症を生じ、

肝臓が繊維化して硬くなる肝硬変、ひいては肝がんを引き起こすこともあると判明しています。脂肪肝は生活習慣病の一種で、特に次の項目に当てはまる人は要注意です。

①アルコールを日本酒換算で毎日3合以上飲酒する人(アルコールが分解された後、肝臓での中性脂肪の合成が促進され、脂肪が蓄積されます。要注意は女性ホルモンの影響で男性に比べて20〜30%少ない飲酒量でも肝臓が壊されてしまいます)。

②脂肪の多い料理や甘い物が好きな人。

③肥満があり運動をあまりしない人(特に内臓脂肪型の人は危険)。

④食生活が不規則な人。

⑤糖尿病や高脂血症のある人(特に糖尿病の方は脂肪肝の進行が早いです)。脂肪肝の検査は血液検査、超音波検査が有効で、治療は食事と運動による療法が基本となります。とにかく生活習慣を変えていくことが大事です。

①節酒(日本酒換算で1日1合まで。1週間に2日は“休肝日”をつくりましょう)。

②食事(腹八分を厳守し、脂質・糖分を控えてビタミン・ミネラルの豊富な物を。また、たんぱく質などバランスよく摂取するように心がけましょう)。

③運動(有酸素運動が1番。ウォーキングなら1日最低20〜30分以上しましょう)。

これら3項目を最低2〜3カ月以上続けると、脂肪肝がきつと改善されるはず。個人差はありますが、千里の道も一歩からですね。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子) 松江

市東忌部町)

