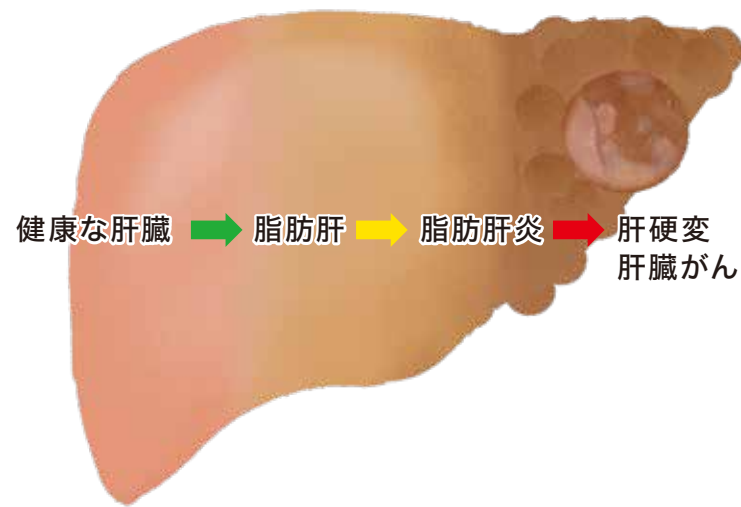


脂肪肝から肝臓がんになることも・・・

もともと脂肪肝は、良性疾患と考えられてきました。ところが最近の研究では、脂肪肝から脂肪肝炎を起こし、それが肝硬変、肝臓がんへと進行する可能性があることが分かってきました。これまで、肝臓がん発生の多くは、B型肝炎やC型肝炎ウイルス由来がほとんどを占めていましたが、食の欧米化で脂肪肝になる人の増加とともに、肝炎ウイルスに感染していない非アルコール性脂肪肝炎由来の肝臓がんが増加してきています。



危険なタイプの非アルコール性脂肪肝炎

脂肪肝から炎症や線維化(*)を起こした状態をいいます。肝臓の線維化が進むと肝硬変となるため、アルコール性肝障害やB型・C型肝炎になっていなくても将来、肝臓がんになる可能性があります。

*線維化とは、慢性的な炎症への修復過程で肝臓内に線維が増えていくことです。線維化が進むと肝臓は硬くなって血流も悪くなり、通常の機能が果たせなくなっていくます。

また脂肪肝の人は肝臓病の進行だけではなく、心血管疾患にかかる頻度が一般の人に比べおよそ2倍高くなります。また多臓器がん(主に大腸がんや乳がん)のリスクも上がり、死亡率もやや高い傾向があります。これらの危険性は内臓脂肪の減少により減っていきますので、バランスの取れた食生活と適度な運動で脂肪肝を防ぎましょう。

暑くなって
きましたね!



熱中症かも・・・？ いざという時の対処方法を覚えよう

熱中症は炎天下の屋外だけでなく屋内においても発症するリスクが高いことをご存知ですか？熱中症は重症化すると**意識障害**や**全身のけいれん**が起こります。また、最悪の場合、**死**に至ることもあります。対処方法について覚えておきましょう。

症状

めまい・立ちくらみ
頭痛・吐き気

対処方法



太い血管のある首すじ、脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。



新発健 vol.14

令和4年7月号

春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康事業団
TEL: 0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。



脂肪肝

そのままでもいいですか？

コロナの影響などで外出する機会が減り、運動不足や食生活が変化した影響で、体重が増え、脂肪肝を指摘される人が増えています。また、適正体重であっても、急激なダイエットをしたことがあったり、多量の飲酒を続けていたりすると肝臓に負担がかかるため脂肪肝になることがあります。

どれくらいの方が脂肪肝に？

令和3年度に春日井市総合保健医療センターで人間ドックを受診した8,776人のうち、腹部超音波検査で「脂肪肝」と判定された人は2,301人(26%)でした。その中でBMI(*1)が25以上の方は1,139人、BMIが25未満の方は1,162人で、一概に太っているから脂肪肝とはいえない結果となりました。また、男女別では男性1,469人、女性832人で、女性より男性の方が脂肪肝と判定される割合が高く、しかも男女とも増加傾向にあります(図1)。

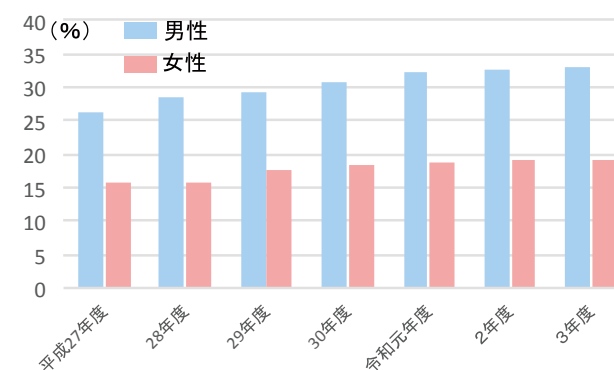
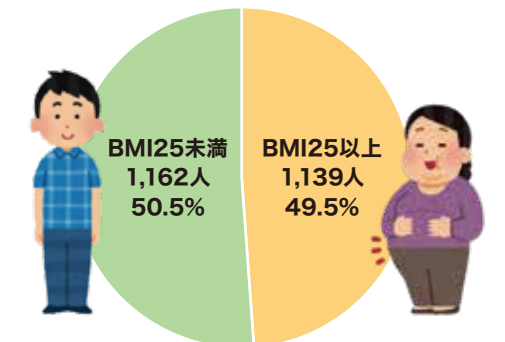


図1 人間ドックにおける脂肪肝発見率の推移

脂肪肝
2,301人
(26%)

人間ドック受診者
8,776人
(令和3年度)



(*1)BMI(Body Mass Index)
身長と体重から算出される肥満度を表す指数
計算式: BMI=体重kg÷(身長m)²
18.5~25未満 標準
25以上 肥満

肝臓に脂肪がたまった状態が脂肪肝です

肝臓細胞中に中性脂肪がたまってしまった状態を脂肪肝といいます。主な原因としては肥満や糖尿病、アルコールがあります(図2)。脂肪肝には、お酒を飲みすぎる人になる**アルコール性脂肪肝**と、お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまってしまう**非アルコール性脂肪肝**があります。また肝臓は沈黙の臓器といわれ、脂肪肝がかなり進行していても自覚症状は出ないとされています。

■アルコール性脂肪肝 お酒が原因!

アルコールの解毒を優先することで中性脂肪を処理しきれず過剰にたまっていきます。アルコールの解毒の過程で出た有害なアセトアルデヒドにより慢性的に炎症を起こすことで、脂肪肝にとどまらず、アルコール性脂肪肝炎へと進行していきます。

■非アルコール性脂肪肝 生活習慣が原因!

アルコール以外の原因で肝臓に中性脂肪がたまっていくことで起こります。内臓脂肪蓄積に加え、糖尿病、高血圧、脂質異常症などを合併したメタボリックシンドロームが深く関係しています。

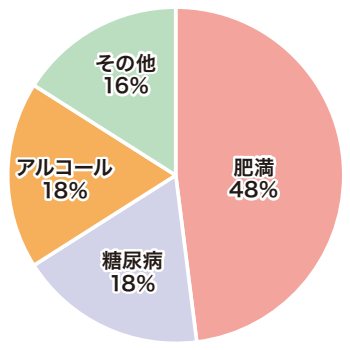
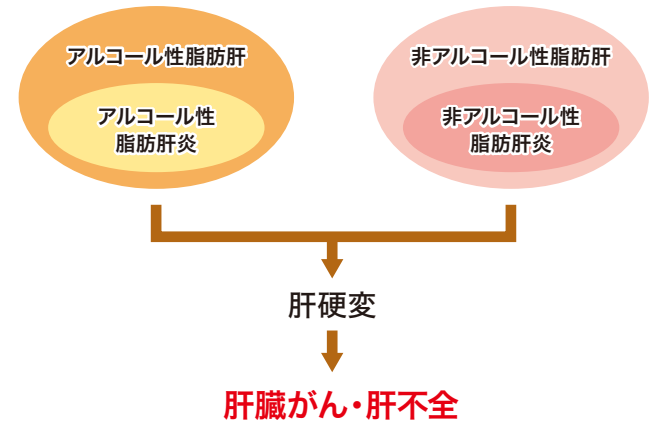


図2 脂肪肝の原因内訳
(参照: 全国健康保険協会ホームページ)



日本人は脂肪肝になりやすい?!
日本人は欧米の人に比べ、脂肪肝や脂肪肝炎の発症に關与するPNPLA3遺伝子の保有率が高く、脂肪肝になりやすいということがわかってきました。そのため肥満体型でなくても、脂肪肝になりやすいと考えられます。



人間ドックでわかる脂肪肝

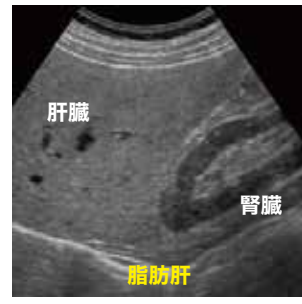
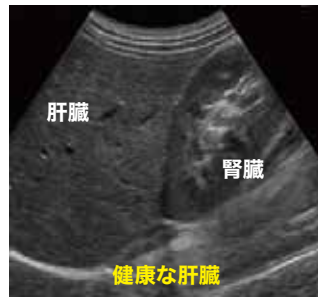
自覚症状がない脂肪肝は、人間ドックなどの健診で見つけることができます。

■血液検査

肝機能を示す項目としてAST・ALT・γ-GTがあり、肝細胞や胆管の障害の程度が分かります。また、栄養過多を示唆する項目として中性脂肪があります。

■腹部超音波検査

肝臓と脂肪がつきにくい腎臓を比較して観察することで、肝臓に脂肪が蓄積してきているのかが分かります。



健康な肝臓は腎臓と同じ色ですが、脂肪肝では、腎臓よりも肝臓全体が白く見えます。

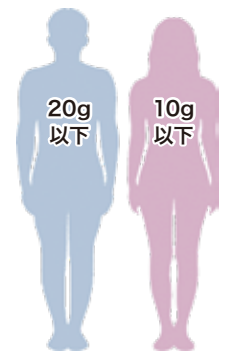


脂肪肝の予防・対策は?

■アルコールは適量を楽しむ

週2日を目標に休肝日を設けましょう

- ・適量はどのくらい?
純アルコール量に換算して、1日当たり男性は20g以下、女性は10g以下が目安です。
- ・計算してみましょう
純アルコール量(g) = 飲んだ量(mL) × (アルコール度数 ÷ 100 × 0.8)
※適量とは許容量で個人差があります。また、飲酒しない人に推奨するものではありません。



純アルコール量20gの目安				
				
ビール ロング缶1本(5度500ml)	日本酒 1合(15度180ml)	焼酎 0.6合(25度100ml)	ワイン グラス2杯(12度200ml)	ウィスキー ダブル1杯(40度60ml)

■自分の体重・体格を確認する

肥満を解消しましょう

BMI〔体重kg÷(身長m)²〕が25以上になっていないか、腹囲(男性85cm以下、女性90cm以下)が増えていないか、確認する習慣をつくりましょう。BMIが25以上の場合には、**体重の7%減量**することで脂肪肝の改善が期待できます。

何kg減らせばいいのか
計算してみましょう

自分の体重	減量目標
Kg	Kg

計算式: $\text{自分の体重} \times 0.07 = \text{減量目標}$

■食生活を見直す

腹八分目を心がけましょう

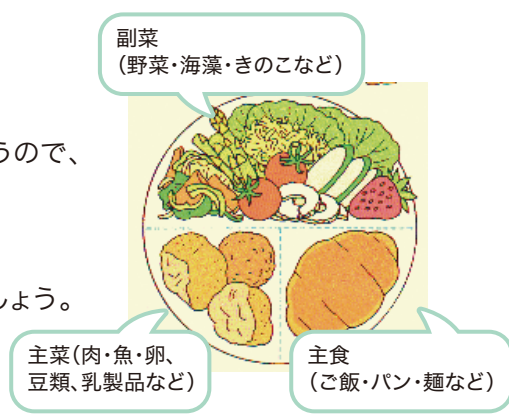
1食の量が増えるとエネルギーのとり過ぎで中性脂肪が増えてしまうので、「もう少し食べたいな」と思うくらいを目安にしましょう。

脂質・糖質のとり過ぎに注意しましょう

糖類を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物のとり過ぎに注意しましょう。揚げ物、菓子パンや洋菓子なども控えましょう。

バランスのよい食事を心がけましょう

【主食+主菜+副菜】をそろえることがポイントです。直径23センチ程度の仕切り皿を使うと、食事のバランスと量を簡単にコントロールできます。食物繊維やビタミン類を多く含む緑黄色野菜や海藻、きのこ、豆類や青魚を積極的にとりましょう。



太りにくい食事のとり方を心がけましょう

- ゆっくりよく噛んで食べる⇒食べ過ぎを防ぎます。
- 野菜を最初に食べる⇒血糖の上昇を緩やかにし、脂肪の吸収を抑制します。
- 夕食は就寝2〜3時間前までに済ませる⇒夜はエネルギーを吸収しやすいので、遅い時間の食事は控えましょう。遅くなる場合は夕方に主食を摂っておき、帰宅後は野菜など低カロリーなおかずのみにしましょう。

■運動を心がける

1日30分のウォーキングを取り入れましょう

継続的な運動は中性脂肪を下げる効果があります。

こまめに活動量を増やしましょう

歯磨きしながらスクワットをする、テレビがCMになったら立ち上がる、近くの店まで歩いて買い物に行くなど、「ながら」「ついで」の動きを増やして、「ちりも積もれば」で1日の消費カロリーを増やします。

