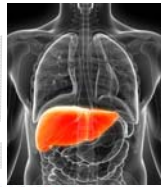




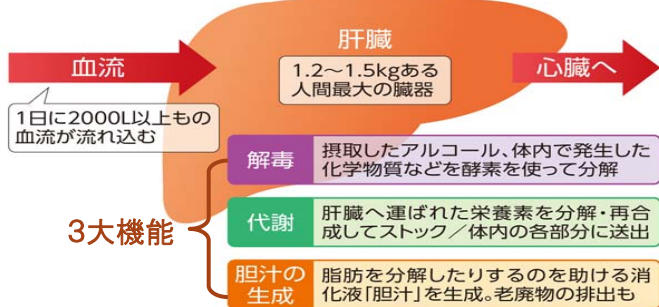
脂肪肝をあなたどるな!



今や、日本人の3人に1人が「脂肪肝」と言われている時代です。健康診断や精密検査の時に指摘された事がある人も多いのではないのでしょうか？肝臓は「沈黙の臓器」だけあって、数値が少しはみ出したくらいでは症状は出ません。「とりあえず今は大丈夫だから…」と放置している方。脂肪肝を甘くみてはいけません!!

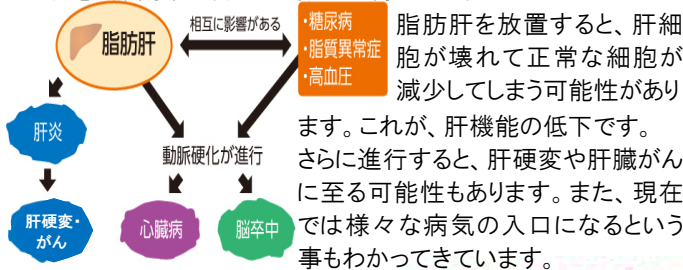
まずは、肝臓の働きを知ろう!

・肝臓は人間最大の臓器で、血液中の様々な成分を酵素によって変化させ、必要な物質を作り出しています。そのため肝臓は、「生命の化学工場」とも呼ばれています。生命維持に直結しているため、かなり余力のある臓器で、健康な状態なら半分切除しても全く問題はないそうです。

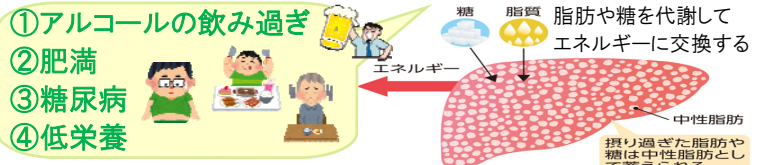


脂肪肝の状態とは?

・肝臓の細胞に脂肪(特に中性脂肪)が、30%以上蓄積した状態で、簡単に言うと肝臓の肥満症です。



こんな人がなりやすい! 4大原因



- アルコールが原因の場合を「**アルコール性脂肪肝**」といいます。アルコール自体が中性脂肪の材料となることや、アルコールが肝臓で代謝されている間は、脂肪の燃焼が阻害されるためです。1日の純アルコール摂取が60g以上の人に多くみられます。(日本酒=3合以上・焼酎=5:5割3合以上・ビール大瓶3本以上)
- アルコールが原因でない場合を「**非アルコール性脂肪肝**」といいます。主な原因の1つは、肥満や糖尿病によるものです。これらがあると、インスリンの働きが鈍くなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。もう1つは、ダイエットです。極端なカロリー制限で体内のたんぱく質が不足すると、脂肪が排出しにくくなり肝臓にたまりやすくなります。

どうやって調べたらいい?

血液検査項目	基準値	脂肪肝の場合
AST(GOT)	30IU/L以下	AST/ALTともに30~300程度 アルコール性: AST>ALT 非アルコール性: AST<ALT
ALT(GPT)	30IU/L以下	
ALP	男:123~219IU/L 女:130~236IU/L	軽度上昇
コリンエステラーゼ	200~500IU/L	非アルコール性: 顕著に上昇もしくは基準値上限近くの上昇
γ-GTP	50IU/L以下	アルコール性では高値
総コレステロール	140~199mg/dL	高値
中性脂肪	30~149mg/dL	高値

・画像検査(超音波やCTなど)と血液検査を合わせて診断します

超音波検査: 脂肪の部分が白っぽく輝いて見える

CT検査: 通常より黒っぽく見える

血液検査: 左表参照

食生活で脂肪肝を改善

過栄養も低栄養も脂肪肝を助長します。自分の原因はどこにあるのかチェックをして出来ることから実行しましょう。

■アルコールは適量で!

○カラ飲み・大量飲酒は避ける。○酒の肴も適量で。

適量 平均純アルコール約20g程度の飲酒



■過栄養・低栄養を避ける

- 適正体重【身長m²×22】の維持を目標にする。
- 食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜・海藻・茸などをたっぷり。
- 揚げ物メニュー1日1回、脂肪の多い肉や加工品は控えめに。
- 低栄養は、脂肪肝を助長するため、無理なダイエットはしない。

■糖尿病治療中の方

○適正な食事の量と質を守り、コントロールを的確に。

食事とともに1日プラス10分間の運動を!

きのこの和風ピクルス

低エネルギーで食物繊維の豊富なきのこ類を使って満腹感が得られる1品です。

<材料> (1人分)
しめじ10g/えのき茸20g/生椎茸10g/
エリンギ10g/島らっきょう10g/ ミントマト10g
a(酢5g/薄口しょうゆ4g/みりん3g/
生姜汁1g/だし汁10g)

<作り方>

1. しめじは石づきをとり、子房に分ける。
2. えのき茸は根元をきりとり、長さを半分切る。
3. 生椎茸は石づきをとり、4等分に切る。
4. エリンギは石づきを切り、縦5cm長さに切る。
5. 島らっきょうは5cm長さに切る。
6. 1、2、3、4、5をサッと茹でる。
7. aの調味料を合わせて6を入れ和える。
8. 7を器に盛り、ミントマトを添える。

栄養価: エネルギー: 33kcal 蛋白質: 1.6g 脂質: 0.1g 食塩: 0.6g



JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

