

# 脂肪肝

No. 9

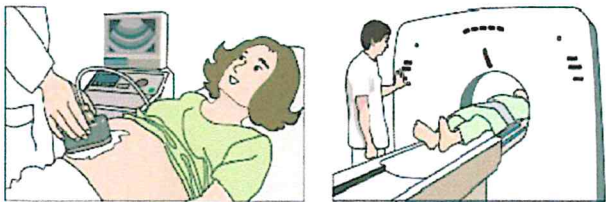


女性  
40歳以降



男性  
40歳前後

「脂肪肝」とは、肝臓の細胞内に**中性脂肪が過剰**に溜まった病気です。(健康な肝臓には**3%位**の脂肪が含まれていますが、脂肪肝になると肝臓に**30%以上の脂肪が貯まり**、肝臓は**ブヨブヨ**に腫れあがった状態になります。(超音波の画像に、脂肪で膨れた肝臓が白っぽくみえます)



## ■脂肪肝になりやすい人

肥満の人に脂肪肝が特に多いという統計が出ていますが、太ってなくても脂肪肝の人はいます。(糖分だけを摂り過ぎている人は脂肪肝になりやすい)

大成会 広報室



## ＜脂肪肝の主な原因＞

1. お酒の飲みすぎ(80%)
2. 食べ過ぎ(肥満性)
3. 糖尿病(内分泌異常)
4. その他(閉経後、加齢、甘い物の食べ過ぎなど)



●脂肪肝は殆ど**自覚症状がなく**、人間ドックなどで発見されることが多いようです。(超音波やX線CT)

## ＜脂肪肝の症状＞

1. 全身がだるくなる。
2. 食欲や気力がなくなる。
3. 胸がなんとなくむかむかする。
4. 右脇腹がなんとなく重苦しい感じがする。

## ＜アルコール性脂肪肝と肥満性脂肪肝の合併症＞

### ★アルコール性脂肪肝

毎日60g以上の純アルコールを5年以上飲み続けている人、1升酒を2~3日続けるような極端な飲み方をする人は「肝腺維症」又は「アルコール性肝炎」に、そして『**肝硬変**』まで進む場合があります。(死につながることもあります)

### ★肥満性脂肪肝

肥満性の脂肪肝は肝硬変への進行は少ないがだからといって安心できません。全身に脂肪がついているのですから、当然、**動脈硬化・高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病**などに進んでいきます。

## ＜予防法＞

脂肪肝と診断されたら、現在の食生活の改善をしましょう。(過食やアルコールを止めること)

1. アルコールを制限しましょう。
2. 食べ過ぎ(カロリーの摂り過ぎ)はしない。
3. 甘いものを控えましょう。
4. 運動不足にならないよう体を動かしましょう
5. 糖尿病のコントロール治療をする。



毎日続けられるような軽いジョギングや早足歩き。(1日10,000歩あるく)



食べ過ぎない  
(1日1600Kcal位)  
脂肪分や甘い物を食べ過ぎない。(ジュースや果物にご注意)

お酒の障害は**10年後**に現れます。

多くてこの位(女性は半分)  
ビール 大ビン 2本  
日本酒 2合  
ウイスキーダブル2杯



糖尿病や肥満で脂肪肝がある人は**ない人より**寿命が短いといわれています。