

# 脂肪肝



肝臓に脂肪が30%以上貯まった状態を、脂肪肝といいます。お酒の飲み過ぎが原因のアルコール性脂肪肝と、お酒を少ししか飲まなくてもかかる非アルコール性脂肪肝(NAFLD)に分かれます。NAFLDのうち、



10~20%は徐々に悪化して、肝硬変や肝癌を発症することもあります(脂肪肝炎：NASH)。

NAFLDの人がメタボリックシンドローム・糖尿病・脂質異常症を合併していると、肝硬変や肝癌になりやすいと言われています。

肝臓は“沈黙の臓器”と言われ、脂肪肝のほとんどが無症状です。定期的な健診と生活習慣に気を付けましょう。

## BMIで肥満度をチェック♪

BMI [体格指数] = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

【例】身長 160cm・55kg の人であれば

BMI = 55 ÷ (1.6 × 1.6) ÷ 21.5

※普通体重: 18.5 ≤ BMI < 25

(標準体重: BMI = 22)



### <生活習慣改善のポイント>

#### ♪肥満を予防する

食べ過ぎはもちろんの事、お菓子・缶ジュース・ペットボトル飲料の摂取は多くなっていませんか？

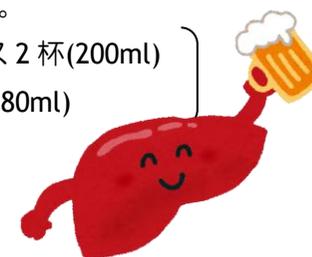
食事の油以外にも砂糖の摂りすぎは中性脂肪の上昇につながります。特に缶ジュースやペットボトル飲料に含まれる果糖(フルクトース)の摂りすぎはNAFLDやNASHを発症しやすいと言われています。

#### ♪アルコールを飲みすぎないように

1日の目安量は、純アルコールで20g程度です。

- ・ビール: 中ビン1本(500ml)・ワイン: グラス2杯(200ml)
- ・焼酎: グラス1/2杯(100ml)・日本酒: 1合(180ml)

週に1・2日は休肝日を作りましょう。



#### ♪適度な運動を

毎日20分以上の有酸素運動(ウォーキング、自転車、水泳など)が最適ですが、長く続けることが一番大切です。無理せず続けられる運動を選びましょう。

※運動には制限がある場合があります。必ず主治医と相談しましょう。