

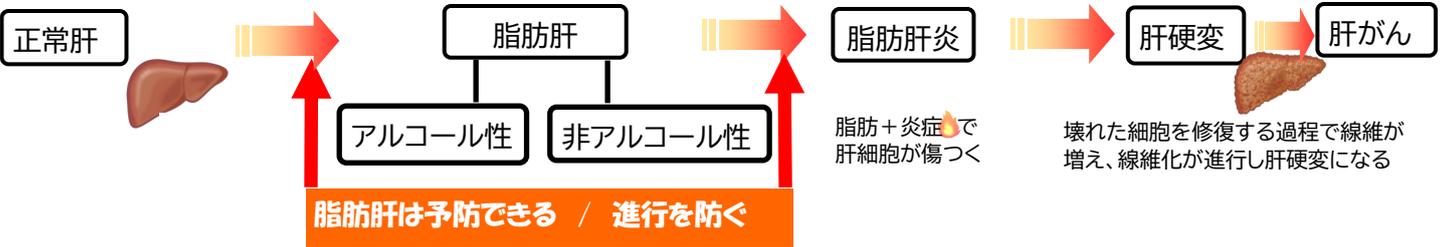


放っておくと怖い脂肪肝！ 生活習慣で防ごう



「脂肪肝」とは肝臓に余分な脂肪がたまった状態のこと。日本人の3人に1人が該当すると言われ、お酒を飲まない人(非アルコール性)にも増えています。今からでも間に合う肝臓をいたわる生活をはじめよう。

脂肪肝は「沈黙の臓器」肝臓がだすサイン。早めの対策で、大きな病気を防ぐ



脂肪肝を防ぐ 生活のポイント

1 体格・体重を確認する

- ・BMI(体重kg÷身長mの2乗)→25未満を目標に
- 脂肪肝の治療では「体重の7%減」が効果的とされています(肝臓学会ガイドライン) ただし、減量のペースは1kg/月
- ◎BMI18.5未満の方は過度なダイエットは控える



◎体重70kg → 5kg減

2 食生活の見直し

- ・3食きちんととり、バランスのよい食事
- ・過食を避け、腹八分
- ・野菜・きのこ・海藻類を多く、脂質や糖質は控えめに
- ・甘い飲物(ジュース・炭酸)を避け、水かお茶を
- ・夜遅く、または寝る前の食事は控える



3 適度な運動習慣

- ・ウォーキングや軽い筋トレなど
- ・座りっぱなしを防ぐ、ブレイク30(サーティー) →じっとしている時間を定期的に中断
- ◎30分に1度、3分程度立ち上がり体を動かす



4 節酒、休肝日を

- ・アルコール性脂肪肝は禁酒
- ・非アルコール性の場合も肝機能の悪化を防ぐため節酒、休肝日を



5 基礎疾患の治療で合併症を防ぐ

- ・糖尿病 ・ 脂質異常症 ・ 高血圧は適切に治療する



参考:日本消化器病学会・日本肝臓学会編集「NAFLD/NASHガイド2023」肝臓学会HP、令和7年度日本肝臓学会市民公開講座資料

脂肪肝の状態をチェックする

- 画像検査(腹部超音波、CT、MRIなど)
 - ※フィブロスキャン:肝臓の硬さ(線維化の程度)や脂肪の蓄積(脂肪肝)を超音波と振動波を使って調べる検査もあります
 - 血液検査(AST、ALT、γ-GTP)
 - 健康診断等でALT > 30のときはかかりつけ医受診が推奨されています(奈良宣言2023)
 - 肝臓の線維化
 - FIB-4index(フィブフォーインデックス)1.3以上はリスクあり
 - ↑年齢、AST、ALT、血小板を使った計算式はこちら
 - 厚生連の人間ドックでは結果票に記載あり
- ◎確定診断には肝生検が必要な場合があります



肝臓検査.com

肝がんの原因は、ウイルス性と生活習慣由来がほとんどです



ウイルス性(C型・B型肝炎)由来は減少し、生活習慣病由来が増加しています。

ウイルス由来を防ぐには、まずは検査をうけること。ウイルス性肝炎は治る時代です。検査を受けたことがない方はぜひ検査を受けてください。

肝炎ウイルス検査無料検査の詳細は鹿児島県保健福祉部感染対策課ホームページ「B型・C型肝炎ウイルス無料検査を受けましょう」参照



鹿児島県保健福祉部 肝炎ウイルス検査 無料検査

厚生連 管理栄養士の

今月のレシピ

healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe

“夏野菜たっぷり”

豆豆そうめんキーマカレー

レンジで簡単

- <材料>4人分
- ・そうめん 1束×4人分 [カレー分量]
 - ・ミックスビーンズ 120g (ひよこ豆・レンズ豆など)
 - ・合い挽き肉 100g
 - ・玉ねぎ 1玉
 - ・茄子 1本
 - ・ズッキーニ 1本
 - ・ピーマン 1個
 - ・市販カレールウ 4かけ
 - ・水 150ml



[1人分の栄養価 ※カレーのみ]
エネルギー 250kcal
たんぱく質 11g
食塩相当量 2.2g

<作り方>

- ① 野菜は全て1cm角に切る。
※野菜はゴーヤやトマトなど他の夏野菜でもOKです。
- ② ①の野菜を体熱容器に入れてラップをして600W4分加熱する。
- ③ ②に合い挽き肉、刻んだカレールウ、水を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ④ ③にミックスビーンズを入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ 皿にそうめんを盛り、キーマカレーを上からかけたら完成。
※そうめんをご飯に変えてもOKです。

肝臓病予防のための食事は、バランスの良い食事が基本です。朝・昼・夕3食しっかりと食べて、主食(炭水化物)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻)の揃った食事にするのが大切です。今回、1品で主食・主菜・副菜を揃える事ができるレシピです。

簡単な血液検査で39種類の検査ができます (View アレルギー-39)



アレルギー検査

をしてみませんか?

ドックとセットでお得

鹿児島厚生連病院 健康指導課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 TEL 099-806-1101

