ひまわりだより

NO.234

2017年11月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝

今回のテーマは脂肪肝です。

肝臓に脂肪がたまってフォアグラ状態になるのが脂肪肝。

生活習慣病の１つで、飽食の時代の今や４人に１人が脂肪肝だと言われています。

肝臓は体の中で一番大きな臓器です。

アルコールの分解や解毒作用が有名だと思いますが、栄養素を加工したり貯蔵する作用があり、体の中の化学工場とも呼ばれています。

私たちが食事から摂取した糖や脂肪は肝臓で加工・貯蔵されて、必要時のエネルギー源として使われます。

しかし、過食や運動不足などにより、使いきれなかった栄養が中性脂肪として肝臓に蓄積されます。

肝臓は脂肪をためる臓器ですが、肝細胞の５％以上に脂肪がたまると脂肪肝と診断されます。

脂肪肝になっても自覚症状はほとんどみられません。

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、再生能力や代償能力に優れているため、多少のダメージをうけても機能を維持できるのです。

脂肪肝の種類

① アルコール性脂肪肝

アルコール性肝障害とは通常５年以上にわたる過剰な飲酒が原因でおこります。過剰な飲酒とはアルコール換算で１日 60ｇ以上をさしますが、男性は１日に 30ｇ、女性は１日に 20ｇ以上の飲酒で発症しうるとも言われています。

	アルコール度数	アルコール換算量
ビール 500ｍｌ	5%	20ｇ
日本酒１合	15%	22ｇ
焼酎１合	35%	50ｇ
ワイン１杯	12%	12ｇ

アルコール性脂肪肝はアルコール性肝障害の初期段階で、そのまま大量飲酒を続けると、アルコール性肝炎やアルコール性肝硬変、肝臓がんに進行することもあります。

② 非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）

お酒を習慣的に飲まない人の脂肪肝で、単純性脂肪肝（NAFL）と炎症が慢性化した非アルコール性脂肪肝炎（NASH）に分けられます。

NAFL は予後が良好なことが多いですが NASH は肝臓の線維化の進展が速く、肝硬変や肝臓がんに進行することもあります。

しかし NAFL が NASH に進行することもあり、いずれにしても肝臓の線維化の進展を食い止めることが大切になります。

③低栄養性脂肪肝

極端な食事制限などの無理なダイエットなどが原因となります。無理な糖質制限を長期間続けることで、脂肪を燃やすのに必要な栄養素まで欠乏してしまいます。

脂肪肝の治療

アルコール性脂肪肝を改善するにはお酒をやめましょう。

非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）の治療の基本は食事療法と運動療法です。

今のところ、NAFLD に適応が認められている薬はほとんどありません。

NAFLD の７割の方が肥満を伴うため、最も効果が認められている治療は減量なのです。

体重を３％減らすと肝臓の脂肪が減り始めますが、肥満がある脂肪肝では７％の減量が推奨されています。

食事療法

夜遅い時間の食事は避け、腹８分目の食事を心がけましょう。

食べ過ぎにより血糖値が急上昇すると、血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌されます。

インスリンは余分な糖を中性脂肪として蓄える作用があるため、脂肪肝予防のためには血糖値の急上昇を避けることが重要です。

脂肪肝というと脂肪分だけに気を取られがちですが、糖分を控えることも重要です。

甘いものや果物の糖は脂肪になりやすいので要注意です。

ビタミンやミネラル、食物繊維は積極的に摂取しましょう。

果物はビタミンが豊富ですが、１日に半分づつなど、量を控えて食べましょう。

運動療法

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を1回当たり30分、週4日で12週間継続すると脂肪肝が改善すると言われていますが、脂肪を燃やすための筋力トレーニングも効果的なことがわかってきました。

膝や腰が痛いなどの理由で有酸素運動が難しい場合は、できる範囲で筋肉トレーニングを行うとよいでしょう。

肝臓の脂肪は内臓脂肪や皮下脂肪と違ってとれやすのですが、つきやすいという特徴もあります。

脂肪肝の再発を防ぐため、継続した治療が必要になります。

なるべくエレベーターを使わず階段を使うなど、日常生活に取り入れて行うと良いでしょう。

脂肪肝は深刻な病気ではないと思われがちですが、肝硬変や肝臓がんに進行したり、動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中をおこすリスクもあります。

定期的に検査をうけて、脂肪肝を指摘されるようなら生活習慣を改善させましょう。

✤✤ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ✤✤

http://www.himawari-ph.nagano.jp/

こちらも是非、ご覧ください ☺