



特集 あなたの健診結果に  
**ロックオン!!**

生活習慣病に発展する危険大!

# 脂肪肝を 予防しよう。

肝臓は、病気の自覚症状がほとんどないため「沈黙の臓器」といわれています。  
肝臓に脂肪がたまり過ぎた「脂肪肝」は、放っておくと動脈硬化や肝がんにも発展することも。  
食べ過ぎなどが原因で起こるため、規則正しい食生活を心掛けましょう。

**1 18:00** パパ、今日も遅いのかしら  
いおかりー  
まだ食べるの? 野菜はあるけど...  
揚げ物 明いぞ...

**2 22:00** 健診結果で肝臓の数値が高かったけどどこも痛くないしなあ  
そういえば私も...  
ビールもうまい  
今日も飲んてる? 何を本目

**3 23:00** 私もお酒は飲まないし太ってないから大丈夫よね  
私も数値が高かったけど  
脂肪肝を甘く見ていたら大変なことになるぞ!!  
もう少し食べようか  
健康戦隊Pレンジャー

## 肝臓の働き

肝臓は次の3つの役割を担っています。

- ①代謝** 食物からとった糖・タンパク質・脂肪を分解・貯蔵し、必要なときにエネルギーのもととして供給する
- ②解毒** アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を分解し、無毒化する
- ③胆汁の生成・分泌** 肝臓の老廃物を流したり、脂肪の消化吸収を助ける胆汁の生成・分泌

## 脂肪肝とは

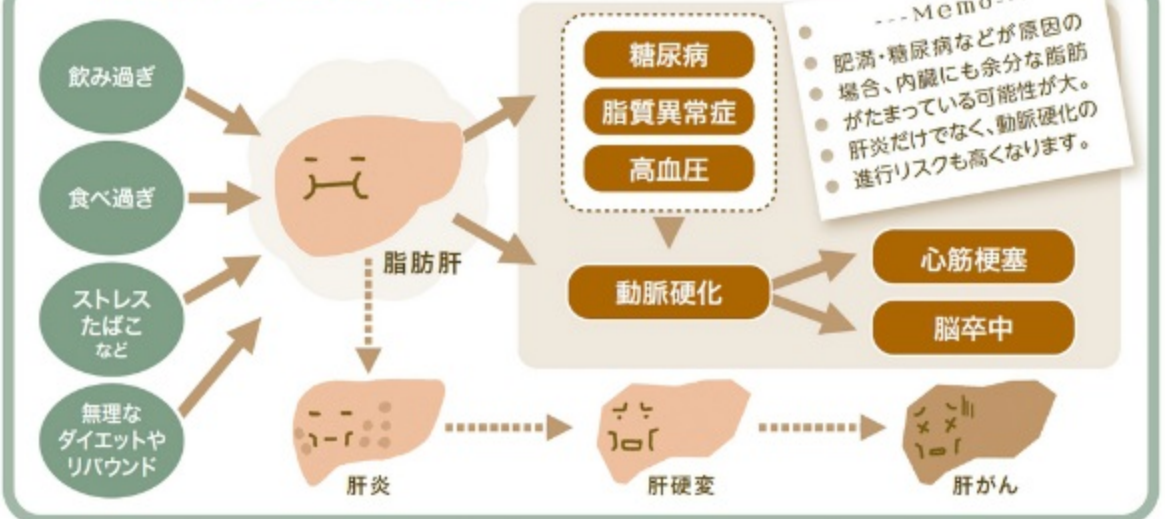
肝臓でつくられた中性脂肪が、使うエネルギーより多いと脂肪肝になります。  
脂肪肝は原因によって2種類に大別されます。

### [脂肪肝の種類と原因]

<b>アルコール性脂肪肝</b>	お酒の飲み過ぎが原因。アルコールの分解を優先するため脂肪の分解ができず、中性脂肪が増えた状態
<b>非アルコール性脂肪肝</b>	肥満・糖尿病・薬などが原因。肥満体型ではなくても、運動不足や不規則な食事で脂肪がたまった状態



## 脂肪肝の進行リスク



脂肪肝を放置すると動脈硬化や生活習慣病へ進行することもあるんだ

進行すると後戻りできなくなるぞ!

ドキドキ... 肝臓以外にも影響があるの!?



## 健診結果のココをチェック!

下の項目は、肝臓の働きを助ける酵素です。肝細胞が傷つくと、血液中にもれ出し、値が上昇します。

項目	基準値	基準値以上の状態
AST(GOT)	13~33 IU/L	数値が高いということは、肝臓が障害を受けている状態。脂肪肝では、ASTよりALTが高い数値を示す。
ALT(GPT)	6~30 IU/L	AST値のみが高い場合は肝臓以外の病気の可能性も。
γ-GTP	10~47 IU/L	お酒の飲み過ぎ・肥満・薬などで、γ-GTPがつかられ過ぎた状態。胆汁の流れが滞ったり、胆管細胞の破壊が生じた状態。

## 生活習慣CHECK! 生活習慣の乱れも脂肪肝の原因。あてはまる項目は改善しましょう。

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲んでいる     | <input type="checkbox"/> 塩分を摂り過ぎている  |
| <input type="checkbox"/> 夜食を摂る習慣がある     | (※1日の目安: 男性8g未満、女性7g未満)              |
| <input type="checkbox"/> カロリーを摂り過ぎている   | <input type="checkbox"/> 太っている       |
| <input type="checkbox"/> 早食い、まとめ食いをする   | <input type="checkbox"/> 不規則な生活をしている |
| <input type="checkbox"/> 甘いものや脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしていない |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いがある        |                                      |



あてはまった人は  
さっそく予防に  
取り組んで!

## 予防のポイント

### 1 お酒は適量

- 飲酒を控える。
- 週に2日の休肝日を設ける
- ※ お酒のおつまみは脂質が少なく低カロリーなものにする

### 2 食事はバランス良く

- 高カロリーな食事を控える
- 栄養バランスのとれた食習慣
- 野菜を多くとる
- 菓子やジュースを控える (1日1回150kcal以内)

### 3 適度な運動

- 毎日、早足30~40分 (8,000~1万歩)

### お酒の適量の目安

1日にこれらのいずれか一つが適量です



- ビール中ビン...1本 (500ml)
- 日本酒...1合 (180ml)
- 焼酎 (35度) <small>く</small>い呑み...2杯弱 (80ml)
- ウイスキーダブル...1杯 (60ml)
- ワイングラス...2杯弱 (200ml)

女性は  
1/2~2/3量に!  
※女性は男性に比べて  
アルコール分解能力が  
低いいため。

### 150kcalの目安



- 板チョコ...6かけ (27g)
- 柿ピー...小袋0.7袋

菓子類や嗜好品は  
1日150kcal  
以内に  
控えるわ!



生活習慣病の  
予防にも  
なるから  
頑張ろう!

## 肝がんへの進行リスク大!

## ウイルス性肝炎にも注意しよう

肝臓の疾患では、B型・C型のウイルス性肝炎もがんになるリスクの高い危険な病気です。

〈肝がんの原因〉



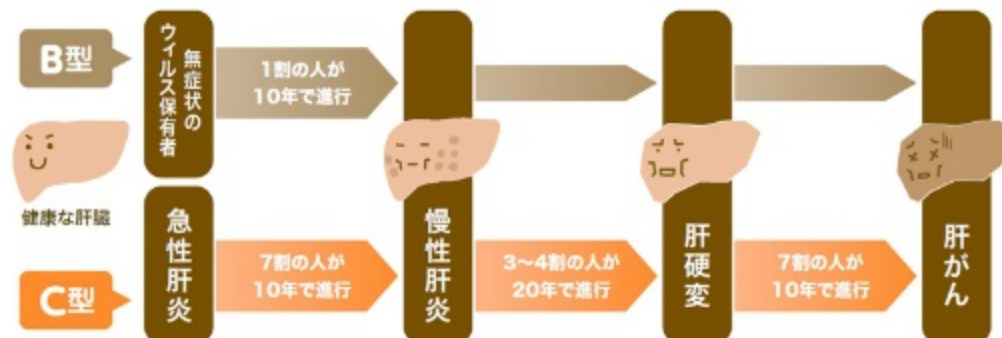
肝がんの原因のほとんどが  
ウイルス性肝炎  
なんだ



C型は慢性化する確率が高いから感染していたら  
しっかり治療しよう!

日本肝臓学会第18回全国原発性肝癌追跡調査報告(2004~2005)

## ウイルス性肝炎の肝硬変・肝がんへの進行



※肝硬変を経ずに慢性肝炎から肝がんへ進行する場合があります。

## ウイルス性肝炎 Q&A

### Q1 どのように感染するの?

肝炎ウイルスが含まれた血液の輸血や、注射器の使い回し、入れ墨や十分に消毒されていない器具でピアスの穴をあけるなどで感染します。B型の感染経路は、性行為や母子感染(1985年以前生まれ)も考えられます。

### Q2 肝炎ウイルス検査ってどんなもの?

1回の採血検査です。もし肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な治療を受けることで、深刻な症状への進行を防げるため、一生に一度は受ける必要があります。

### Q3 感染していたらどうすればいいの?

肝臓専門医がいる医療機関を受診してください。

### Q4 どんな治療をするの?

C型肝炎は新薬が開発され、飲み薬だけで治癒が目指せるようになりました。

新薬により  
C型肝炎は  
完治が期待できる  
病気になった  
のよ

心配  
しなさん!



**CHECK!** / 今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は各自自治体にて無料で検査を受けられます。

※自治体によって実施期間が異なる場合や、検査費用の一部を負担しなくてはならない場合があります。詳しくは各自自治体の保健所へお問い合わせください。