

NEWS LETTER

Vol.6

令和5年11月号

放っておくと危険！脂肪肝

～検査科の医療講演から

健診のときに良く耳にする脂肪肝。日本では成人の約3割が脂肪肝になっていると言います。症状はないので「食べすぎちゃったかな」とか「最近、飲み会が多かったからな～」と軽く考えてしまうことも多いのですが、実は放っておくと危険。

そもそも脂肪肝とは肝臓の30%以上に中性脂肪が溜まってしまっている状態です。30%以上も脂肪が溜まると、当然、肝臓は風船のように腫れて膨れ上がり、その細胞はやがて壊死し炎症が起こります。ただ、この段階でもまだあまり症状は出ません。ついつい放置してしまうと脂肪肝が肝炎になり、さらに進んで肝硬変に変わり、ついには肝がんになってしまうのです。

黄疸（目や皮膚が黄色っぽくなる）、むくみ、膨満感、疲れ、食欲不振などの症状が出始めるころには肝硬変に進行している場合がほとんどです。

脂肪肝の原因は大きくは2つあります。アルコール性と肥満によるものです。特に日本では肥満による脂肪肝が多いようです。食べすぎや運動不足による肥満だけでなく、見た目はやせていても運動不足や食事の偏りによって内臓脂肪が増加したり筋力低下が起きていると脂肪肝の原因となってしまいます。

脂肪肝の治療は何ととっても生活習慣の改善です。アルコール性脂肪肝の場合はまずは断酒です。脂肪肝が改善するまでの間、お酒は止めてみましょう。非アルコール性の場合は食生活の改善と運動です。油物をたくさん食べていなくても、糖分や炭水化物を必要以上に摂取すると、糖質が中性脂肪に形を変え肝細胞の中に蓄えられてしまいます。脂質、糖質を制限し、たっぷりの野菜を採りましょう。

脂肪肝は高血圧、高血糖（糖尿病）、脂質異常症などの生活習慣病を合併していることが多いです。血液検査と超音波検査ですぐに診断できますので、思い当たる方は内科の先生に相談してください。



制限中でもおやつ「甘酒入り芋ようかん」



脂肪肝の原因は、肥満、運動不足、糖質の摂りすぎ等いろいろとあります。食事制限を頑張っているけどたまには低カロリー、低糖質の「おやつ」を摂っても良いのでは？

芋に含まれる食物繊維は血糖の急な上昇を緩やかにしてくれたり、脂質や糖を吸着して 外に排出する働きがあります。肥満、脂肪肝の予防や改善に効果的です。

【1人分：エネルギー213kcal、蛋白質2g、脂質0g、糖質102g 食物繊維5.2g、塩分0.2g】

【材料2人前】

| | |
|-------------|--------------|
| さつまいも（皮無し） | 150g（Sサイズ1本） |
| 塩 | ひとつまみ |
| 甘酒（アルコール0%） | 50g |
| 粉寒天 | 2g |
| 水 | 50cc |

【作り方】

- ① さつまいもを薄くカットして水に5分さらす。
- ② 鍋に水気をきった①を浸るくらいの水に入れ、塩を入れて中火で加熱。煮立ったら弱火で10分。
- ③ さつまいもに火が通り柔らかくなったらざるにあげて、水気を取って熱いうちにつぶす。
※滑らかな仕上がりには裏ごしがおすすめ。
- ④ 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかけ、煮立ったら1分加熱して火を消す。
- ⑤ ④にさつまいも、甘酒を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に入れて、冷蔵庫で1時間以上は冷やして固める。食べやすい大きさに切ってください。

編集後記

管理栄養士 戸邊 監修

おひさまグループでは医療講演が予防につながると考えています。コロナが落ち着き、やっと医療講演を再開できるようになりました。先生方の医療講演のほか、検査技師、リハビリ、薬剤師など、いろいろな職種で医療講演を行っています。町内会などの集まりでも出張医療講演をしておりますのでぜひ、お声がけください！



発行：おひさまグループ広報部

発行責任者：おひさまグループ代表 前田清貴



おひさま
グループ