



ご存知ですか?? 脂肪肝の新常識



近年、脂肪肝を指摘される人が増加しています。従来は軽い病気と考えられてきましたが、脂肪肝が肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があり、危険な病気であることが分かってきました。この危険な脂肪肝を早期発見するため、新たな概念が発表されています。今回は肝臓の基礎知識と、その概念についてお伝えします！

肝臓は内臓の最大の臓器！

体重の約1/50の重さ
(約1.2kg~1.5kg)

★肝臓の主な働き★

① 代謝

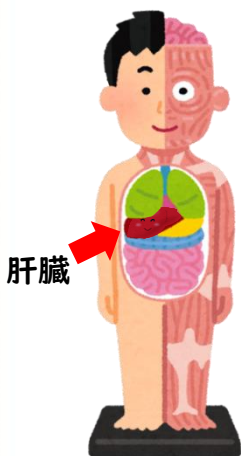
小腸から吸収された栄養成分を体が利用しやすい形に作り変える。

② 貯蔵

栄養成分の一部をグリコーゲンや中性脂肪に作り変えてため込む。

③ 解毒

アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を分解し、体に悪影響を及ぼさないよう解毒を行う。



④ 胆汁の生成

胆汁は肝臓で作られた老廃物を排泄したり、脂肪の消化吸収を助ける消化液となる。



肝臓はこのほかにも
500以上の働きがあるよ！
24時間休まずに
頑張っています！

肝臓の ヒミツ

じつは・・・痛みを感じる神経がありません。また、再生能力や予備能力がスゴイ!!
だから、ある程度進行しないと症状は出てきません。
自覚症状が現れた時には、病気がすでに進行していることが多いのです。

「沈黙の臓器」と呼ばれているよ



肝機能異常の早期発見には健康診断！

肝機能に関する血液検査

γ-GTP	ALT(GPT)	AST(GOT)
* 肝細胞の膜上に存在する酵素のひとつ	肝細胞に多く含まれる酵素のひとつ	体の様々な場所にある酵素のひとつ
* アルコールを大量に摂取すると、血液中の量が増える	これらの値が高い人 ⇒ 肝臓に何らかのトラブルがあり、 肝細胞が破壊されています！	

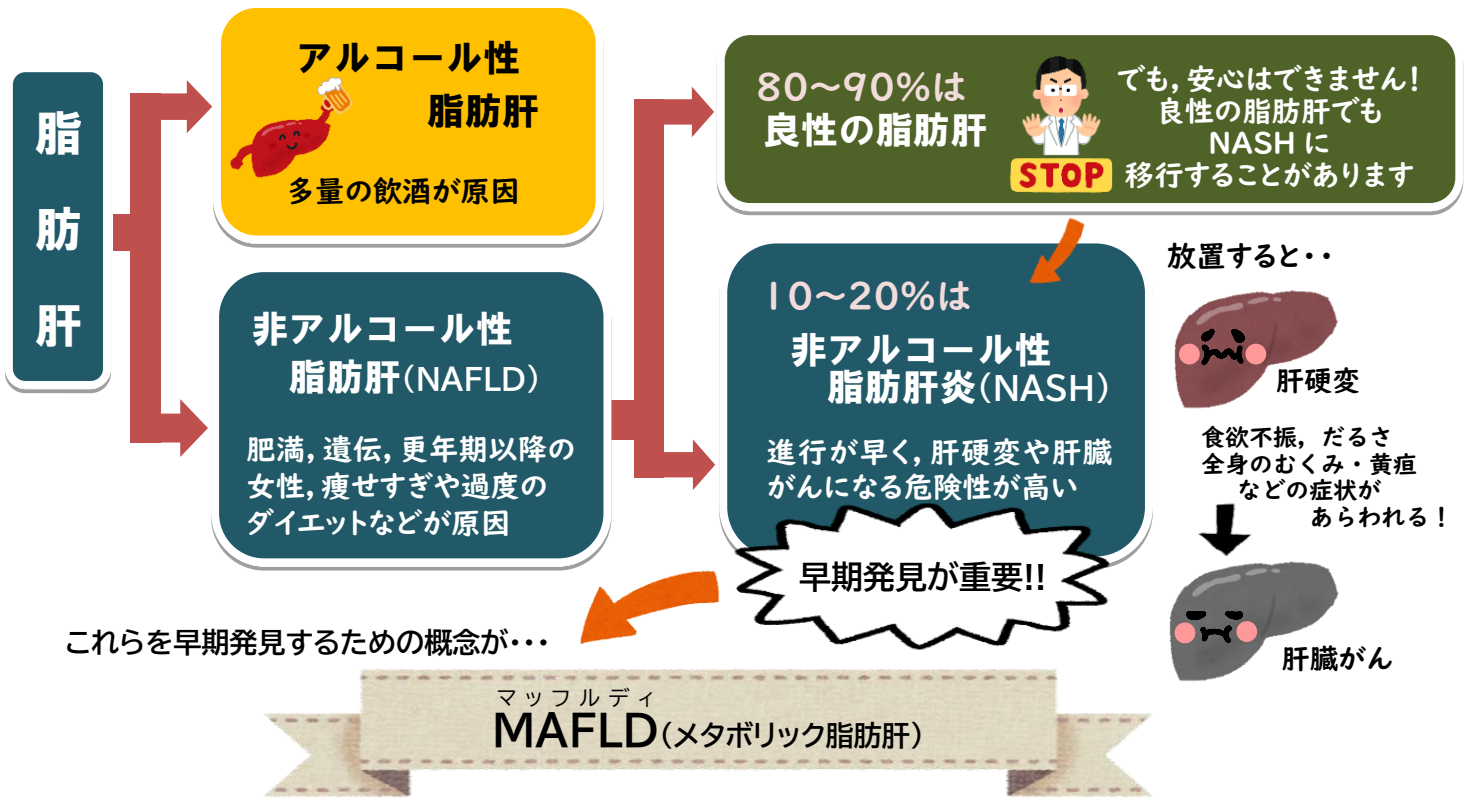
特に、ALTは多くの肝疾患を発見する上で、糸口となる重要な値です。ALTが30を超えている場合、かかりつけ医に相談を！

Stop
Chronic liver disease 慢性肝臓病
CLD

ALT over
30
U/L

第59回 日本肝臓学会総会 奈良宣言2023

※ALT>30で
かかりつけ医を登録しましょう



脂肪肝 +

- 肥満 (BMI23以上)**
- または
- 糖尿病(2型)**
- または
- 代謝異常**

脂肪肝に肥満・糖尿病・代謝異常のいずれか1つでも合併すると **MAFLD** と診断される

さらに！
“線維化” が
見られるようになると・・・

“線維化” って？
損傷や炎症が続くことで肝臓にキズができること

動脈硬化

脳卒中・心筋梗塞

肝臓の線維化は、男性より女性の方が早く進む傾向があるそうです！

リスクが高まります！！

下記が 2 つ以上該当したら **代謝異常!!**

- 腹囲が大きい (男性 90 cm 以上, 女性 80 cm 以上)
- 血圧が高い (130/85 mm Hg 以上 or 薬物治療中)
- 中性脂肪値が高い (150 mg/dL 以上 or 薬物治療中)
- HDL コレステロール値が低い (男性 40 mg/dL 未満, 女性 50 mg/dL 未満 or 薬物治療中)
- 血糖値が高い (空腹時 110~125 mg/dL) など

NEW **脂肪性肝疾患の「病名」と「分類法」が変わります!**

NAFLD(非アルコール性脂肪肝)の F は Fatty(太っちょ)という意味。この言葉が不適切だという意見が多くあったことが名称変更の理由です。

日本での名称は検討中じゃ!

《主な変更点》

- 脂肪肝を包括する用語として、脂肪性肝疾患を「SLD」とする。
- 非アルコール性脂肪肝 (NAFLD) を「MASLD」とする。(5つの心血管代謝危険因子のうち1つ以上に該当するもの)

[2023年6月24日 欧州肝臓学会 (EASL), 米国肝臓病学会 (AASLD), ラテンアメリカ肝疾患研究協会 (ALEH) が合意声明を発表]

★ 肝臓を守る生活習慣のポイントをご紹介 ★

食生活編

まずは『適切な量』をバランスよく！

主菜:肉, 魚, 卵, 大豆製品など

副菜:野菜, きのこと, 海藻類など



主菜(たんぱく質)には、ダメージを受けた肝臓を修復する働きがあるんじゃよ



汁物:野菜をたくさん入れて具たくさんにすれば副菜の仲間☆

主食:ご飯, パン, 麺など

基本は『定食の型』で



副菜には、ビタミン・ミネラルがたっぷり♪肝臓の働きを助けてくれるんじゃよ

1 就寝前に食べない

就寝前に食べた物のエネルギーは使われず肝臓に届き、貯蔵用として“中性脂肪”に作り変えられてため込まれるため、脂肪肝の原因に…



仕事があって、どうしても夕食が遅くなってしまう…



2回に分けて食べることで就寝前の食べ過ぎを防ぐことができるんじゃよ

そんな時は“分食”ごはん!

夕方17~19時に

糖質中心でエネルギーチャージ

- ・おにぎり
- ・サンドイッチなど



帰宅後は

野菜中心&あっさりポイント☆

- ・野菜スティック
- ・サラダチキンなど



もし就寝前にお腹が空いたら…

- ★水やお茶をコップ1杯飲む
- ★あっさりした物を少し食べる

- ・ヨーグルト
- ・低カロリーゼリー
- ・ガム など



2 間食との付き合い方を見直そう

間食をすると、食後に下がりかけた血糖値が再び上がるため、ブドウ糖が肝臓に再度運び込まれます。肝臓は常にフル稼働している状態になり、疲弊する原因に…



お菓子が好きだけど、やっぱりやめないといけないのかな？

「食べること」を当たり前にならない環境づくりも大切♡

量と時間を工夫しよう!

1日の間食は200kcal以内がおすすめ!

時間は14時~16時



この時間は脂肪を溜め込む遺伝子(BMAL1)が最も減る時間なので、脂肪になりにくい!

やさしいクッキー



商品の栄養成分表示をチェック!!

- ☆お菓子を買って溜めしない
- ☆目につく場所にお菓子を置かない
- ☆買い物時にお菓子コーナーを通らない

お菓子を食べる“習慣”から“ご褒美”に

運動編

有酸素運動

脂肪をエネルギーとして燃やすため…

- ★減量効果が高い!!
- ★肝臓の脂肪が減りやすくなる!!

〔種類〕

ウォーキング, 水中運動, 自転車
踏み台昇降 など

〔頻度〕

- ◎1日合計, 30分以上を目標に!
(10分×3回と小分けでもOK)
- ◎できるだけ毎日, 少なくとも週に3日!



「有酸素運動」+「筋トレ」が

肝機能改善のカギ!

筋トレ

筋肉には, 肝臓と同じように血液中の
ブドウ糖を取り込む働きがあるため…

- ★筋肉量が増えることで,
肝臓への負担が軽減できる!!

〔種類〕

自重筋トレ(スクワットなど), ダンベル,
マシントレーニング など

〔頻度〕

- ◎1セット 10回程度を, 1日2~3セット
- ◎週2~3回を目標に!

どちらも
“継続する”ことで
効果抜群じゃ



運動する
時間がない…
面倒だな…

そんなあなたは…

“日常生活”を活発にしてみよう!

例

- ✿ 家事でこまめに動く
- ✿ 階段を使って歩数を増やす
- ✿ テレビを見ながら,
ストレッチや筋トレ など



『少しでも身体を動かそう』という意識を持つことが大事☆

体重コントロール編

体重コントロールも効果的!
標準体重を目指しましょう☆

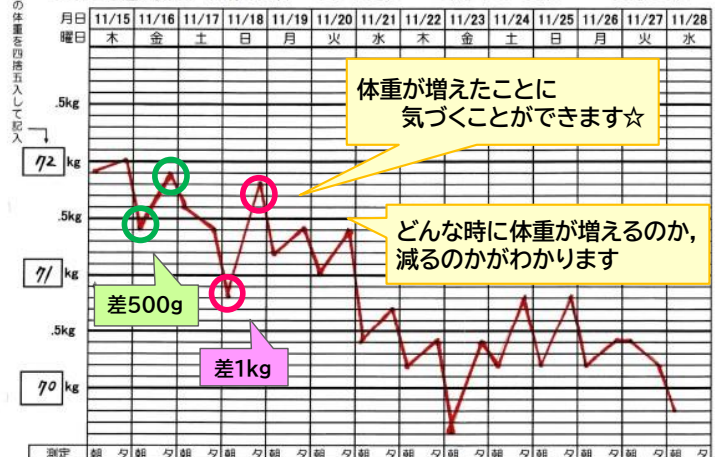
おススメは『体重記録表』!

◎計測は, 1日2回!

- ☀ 朝: 起床後, トイレに行った後に。
- 🌙 夜: 夕食後に。
入浴前や就寝前など,
時間を決めて。

体重記録表

(目標の基準) ○よくできた △半分くらいできた ×できなかった



毎日, 静かに頑張る“肝臓”を病気から守るポイント♪

- ①適正な飲酒
- ②生活習慣の改善(食生活・運動・体重コントロール)
- ③定期的な血液検査

★あなたの肝臓が, 疲れて, 弱ってしまわないよう
しっかり労わってあげることが

肝心です。



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土)9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

