

# 脂肪肝と生活習慣

屋島総合病院 保健師

川村 佳梨江さん

脂肪肝とは、お酒の飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足で肝臓に脂肪が過剰にたまった状態のことです。  
脂肪肝にはお酒の飲み過ぎで起こるアルコール性脂肪肝と、食べ過ぎや運動不足が原因で起こる非アルコール性脂肪肝があります。

脂肪肝は病気ではないと放置する人もいますが、放置していると慢性肝炎や、肝硬変さらには肝がんへと進行する場合があります。

脂肪肝は、動脈硬化も進行させ、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などが起こりやすくなり、動脈硬化に伴う病気の発症リスクは約2倍になるといわれています。

**脂肪肝を改善するためには生活習慣の改善が必要です。**

● お酒が原因の場合はまずは断酒、難しくければ、週に2回の禁酒日設定。

● 食生活の見直しをする。

- ・ 三食きちんとバランスよく摂取し、食べ過ぎない。
- ・ 間食は控え、飲物はできるだけ無糖に。
- ・ 調理法を変えてカロリーダウン（揚げる→炒める→煮る→ゆでるこの順にカロリーは少なくなる）
- ・ 就寝2時間以内は食べない。

● 運動習慣をつける。

- ・ 好きな運動を少しずつはじめて、できるだけ毎日する。
- ・ 駅なら歩く、エレベーターは使わずに階段を使うなど、生活の中に運動を取り入れる。

● 急激なダイエットは、必要なタンパク質が不足し、脂肪肝の悪化を招く。



★脂肪肝の初期は自覚症状がありません。年に1回は健康診断で血液検査や画像診断などの検査を受け、脂肪肝は無いかなど、自分自身の状態を知ることが大切です。

## 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2019年5月22日（水）15:00～16:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 消化器がんを克服しよう！

講師 松岡 裕士 氏（副院長 内科部長）

演題② 糖尿病の食事療法 ～何をどれくらい食べたらいいの？～

講師 高原 奈津実 氏（栄養科 管理栄養士）

参加無料  
定員100名

2019年5月21日（火）15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 胃がんのお話 ～早期発見・早期治療～

講師 井上 秀幸 氏（副院長 内科部長）

演題② お薬ちゃんとのめていますか？

講師 赤澤 正一郎 氏（主任薬剤師）

参加無料  
定員100名