

## 保健師さんの健康チェック

### 脂肪肝について

厚生連健康管理センターがわ 保健師

村山 晶子さん

肝機能障害のなかでも、内臓脂肪の蓄積と関連が深いのが脂肪肝です。肥満、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などが原因で肝臓に余分な中性脂肪が蓄積されていくことで、肝臓の機能が低下した状態です。

脂肪肝には、お酒の飲み過ぎが原因となる「アルコール性脂肪肝」と飲酒以外が原因の「非アルコール性脂肪性肝疾患」に分類されます。その中でも、「非アルコール性脂肪性肝疾患」には、症状が軽く改善しやすい「単純性脂肪肝」と重症化しやすい「非アルコール性脂肪肝炎」があります。脂肪肝を放置し繊維化が進むと肝硬変や肝臓がん、心筋梗塞、脳卒中など全身の病気を引き起こす可能性が高くなります。

### こんな人は脂肪肝に要注意！

- 炭水化物や甘い飲み物、お菓子などが好き
- 飲酒量が多い
- 運動の習慣がない
- 夕食が遅い（寝る前2時間以内）
- 移動はほとんど車
- 20歳の時より10<sup>キ</sup>以上太った
- 閉経後
- 血糖値が高い



脂肪肝を改善するために、生活習慣を見直し、運動・食事療法に取り組みましょう。また、脂肪肝はエコー検査で見つけることが多いため、気になる人は1度エコー検査を受診してみましょう。

### 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスターなどでお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145