

日本人の3人に1人が脂肪肝



皆さんは、「脂肪肝」という言葉を耳にしたことがありますか？

実は、日本人の約3人に1人が脂肪肝であることが分かっています。脂肪肝とは、ひとことでは、**肝臓に脂肪が溜まりすぎた状態のこと**をいいます。脂肪肝＝お酒好きの人がなる病気として知られていますが、実は、お酒を全く飲まなくても脂肪肝になってしまうのです。

あなたは脂肪肝？セルフチェックをしてみましょう

食事

- 味の濃いものが好き
- 食事は主食から手をつける
- 麺類を週に3回以上食べる
- ご飯を2膳以上食べる日が週に5日以上ある
- ほぼ毎日フルーツを食べる
- 食事にかかる時間が10分以内のときがよくある
- 毎日お酒を飲む（1日のアルコール量が男性が40g以上、女性は20g以上）

睡眠

- 夜、寝つきが悪いことがある
- 朝起きたとき、疲れがとれていないと感じることがある

身体

- お腹が出てきたと感じる
- 筋肉が衰えたと感じる
- 収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg以上ある

生活習慣

- たばこを吸う
- 運動習慣がない
- 歯の手入れが疎かになっている

合計 個



3つ以上当てはまったら脂肪肝の可能性もあるかも！

健康診断結果の「肝機能検査」を確認しよう

肝臓は
自覚症状なし!!

ALT(GPT) : 5~16U

アミノ酸をつくるときに使われる酵素で、糖質を取りすぎると最初にこの数値が上がります。幹細胞が破壊されると血中に放出されるため、数値が高いと脂肪肝が進行している可能性があります。

AST(GOT) : 5~16U

アミノ酸をつくるときに使われる酵素で、肝臓や筋肉に多く含まれています。肝臓だけではなく、筋肉が破壊されたときにも数値が上がるため、ALTの数値との比較で脂肪肝かどうかを見ます。

γ-GTP : 男性10~50U 女性10~30U

肝臓や胆道に異常があると数値が上昇します。

アルコール性肝障害の目安とされていますが、糖質の摂りすぎやストレスによっても比較的容易に上がります。

食事と運動で脂肪肝を落とそう

- ✓ 3食バランスよく食べよう
- ✓ 糖分や脂肪分の多い食事はなるべく控えよう



- ✓ お酒はほどほどに
- ✓ 適度な運動を心がけよう

