

## 脂肪肝の予防について

肝臓は「沈黙の臓器」といわれており、脂肪肝など肝臓に負担がかかっても、症状が何もなく、発見された時にはすでに進行していることが多い臓器です。今回は、脂肪肝を予防するためのポイントについてご紹介します。

### 脂肪肝について

肝臓に脂肪が多くなった状態を脂肪肝といいます。

脂肪肝には、**アルコール性の脂肪肝**と、**非アルコール性の脂肪肝**があります。



### アルコール性脂肪肝

アルコールは、肝臓で体にとって不要なものとして処理されます。アルコール摂取が長期間続くと肝臓に負担がかかり、アルコール性脂肪肝になります。そのままアルコール摂取を続けるとアルコール性肝炎（肝臓に炎症が起こった状態）となります。人によっては右上腹部の痛みや疲れやすさなどを自覚する場合があります。

### 非アルコール性脂肪肝

食べ過ぎや運動不足などのために食事でもったカロリーが消費量を上回ると、肝臓で中性脂肪が多く作られ、脂肪肝となります。非アルコール性の脂肪肝は、かなり病気が進行しない限りほとんど症状はありません。

脂肪肝をそのままにしておくと、**肝炎から肝硬変**（肝細胞の破壊が繰り返されたことで、肝臓が硬く、小さくなった状態）さらに**肝がん**に進行してしまう恐れがあり、命にかかわることがあります。








### 予防のための食事と運動のポイント

#### 食生活のポイント

- 糖質や脂質が多い食品は控える  
糖を含む清涼飲料水、缶コーヒー、揚げ物、炒め物、菓子パン、洋菓子など
- 青魚や緑黄色野菜を積極的にとる
- アルコールは適量を守る

以下が目安です。女性はこの半分が目安です。

ビール 500ml 純アルコール量 20g		日本酒 180ml 純アルコール量 22g		焼酎 90ml 純アルコール量 18g		ウイスキー 60ml 純アルコール量 21g		ワイン 180ml 純アルコール量 20g	
--------------------------------	---	--------------------------------	---	------------------------------	---	---------------------------------	---	--------------------------------	---

#### 運動のポイント

- 有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳など）筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。関節に負担をかけない程度の負荷で、無理のない範囲で行いましょう。

参考：「NAFLD/NAASH診療ガイドライン」（健康づくり推進課 古屋郷子 2024. 7）