

十保健師からの健康アドバイス

脂肪肝が気になりませんか？

～お酒を飲まない人の非アルコール性脂肪肝炎について～

今月の担当
瀬棚区
藤田 京です

食生活が豊かな時代の反映とも言われる脂肪肝。自覚症状がないため、放っておくことが多いのではないのでしょうか。さほど怖い病気ではないと思われがちですが、飲酒に関係なく、肝硬変や肝臓がんになることが分かってきています。

変に進むことがわかっていきます。

■脂肪肝とは

脂肪肝とは、肝臓の細胞の中に中性脂肪がたまった状態をいい、健診を受けた人のうち、2～3割に脂肪肝が見つかると言われていますが、自覚症状がないため、気付かないうちに、脂肪肝になっていることがあります。

■アルコール性脂肪肝

一定以上（一日3合以上）のお酒を飲む習慣があると、誰でも早いうちに肝臓に脂肪がたまって、アルコール性脂肪肝炎になります。

アルコール性脂肪肝炎の人が飲酒を続けると、そのうち一部の人は、肝臓の組織が徐々に繊維化または、炎症を起して、一部が肝硬

■非アルコール性脂肪肝炎（NASH）ナツシュ

お酒を飲まないから脂肪肝にならないというのは大間違い。肥満や糖尿病など、アルコール以外の原因からなる脂肪肝が増えてきています。糖や脂肪により体に余分なエネルギーを摂り過ぎると、余分な栄養素は体内で中性脂肪に変わって、皮下組織に蓄えられ、それが肥満につながります。余った中性脂肪は、肝臓に蓄積され脂肪肝となります。このような非アルコール性脂肪肝炎が、全国に1千万人もいると推測されています。この脂肪のうち、約1割の人が、非アルコール性の脂肪肝炎「ナツシュ」という、脂肪肝を伴った肝炎を起し、その一部の人が、肝硬変から肝臓がんに進むことがわかっていきます。

■ナツシュを放置すると？

ナツシュを知らずに放置しておくと、2割の人が10年で肝硬変に

なると言われています。特に注意が必要なのは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の人が、脂肪肝や肝機能異常を指摘された場合です。男性なら腹囲85センチ以上、女性なら90センチ以上あって、コレステロールや中性脂肪、血圧、血糖が基準を超えている人は、たとえ軽い肝機能異常でも、一度は肝臓の専門医を受診しましょう。

■治療の基本は生活習慣の改善です

脂肪肝からナツシュに進んでいると思われる時は、過食を改めて運動するなど、生活習慣の改善を図ります。きちんと実行することで薬を飲まないで改善される人もいます。しかし、生活習慣を変えることが難しい場合は、薬が必要です。喫煙や過度の飲酒、ストレスや睡眠不足も肥満を引き起こします。日々の生活習慣を見直ししましょう。

コリドール交流情報館 ～行ってみよう！～

長万部町

『毛がに』格安販売

おしゃまんべ毛がにまつり

毛がにの格安販売、かにめしサミット、毛がに早食い競争、毛がに争奪船びき大会等々、楽しいイベント盛りだくさんです。また、地元生産の野菜の直売や前浜の魚介類の販売、成火焼きなどもありますので、家族そろってお越しください！●開催日／7月12日（土・13日）●場所／ふれあい公園●問い合わせ先／同実行委員会 01377・2・2270

八雲町

スリフレッシュ無限大

やくも牧場まつり

おいしい八雲の味覚、楽しいイベント盛りだくさんです。ぜひ、ご来場ください。●とき／8月3日（日）午前10時～午後3時●ところ／八雲町乳牛育成牧場※会場へは、JR八雲駅、熊石総合支所からシャトルバスも運行します。●問い合わせ先／やくも牧場まつり実行委員会（八雲町商工観光政策課）01377・622・2111

八雲町熊石地域

国民宿舎「ひらたない荘」

豊富に湧き出る温泉と熊石名産のアワビ料理が自慢の宿。温泉浴場の「あわびの湯」の露天風呂からは、平田内川深谷の美しい景観が楽しめます。●1泊2食（税込）宿泊プラン／あわびフルコース（あわび料理10品、13、960円／ふるさと御膳コース（あわび料理7品、9、960円／通常コース大人（中学生以上）7、100円、小学生6、070円、幼児は無料（寢具は別途料金）●問い合わせ先／ひらたない荘 01398・2・3330

今金町

7月20日はピリカへGO！

『ピリカ遺跡まつり・ピリカまつり（仮称）』

ピリカ旧石器文化館にて「ピリカ遺跡まつり」

65歳以上
(第1号被保険者)
の皆さまへ

り」が開催されます。当日は、無料で旧石器文化館に入場できるほか石器づくりやタム湖でのカヌー体験も無料で楽しめます。●とき／7月20日（日）午前10時〜午後3時●ところ／クアブラザピリカ ■0137・83・7111 及びピリカ旧石器文化館 ■0137・83・2477