

## 脂肪肝に要注意!!

最近の人間ドックでの異常値トップが肝機能異常で、その中で最も多いのが脂肪肝です。検査機器の進歩で昔よりも見つけられやすくなりました。食生活の欧米化や生活様式の変化、運動不足、ストレスなどにより、脂肪肝は増加の一途をたどっています。



### 脂肪肝とは？



肝臓の中に中性脂肪が多いたまった状態で、健康な肝臓なら通常3~5%の中性脂肪が蓄えられていますが、これが30%を超えると脂肪肝と診断されます。この状態を放置すると肝機能が低下し、肝炎→肝硬変→肝臓がんへ進行する可能性があります。また、内臓脂肪も増えているので、脳梗塞、心筋梗塞などの動脈硬化による疾患のリスクを高めます。つまり、脂肪肝は生活習慣病の入り口なのです。

### 脂肪肝の原因



#### 糖質(果物・砂糖・白米・パン・麺類など)の摂り過ぎ

お酒を飲みながら、糖質の多いつまみを食べる。締めラーメンを食べるなど。

#### 血糖値の急上昇

糖質が大量に体内に入ると血糖値を下げるためにインスリンが過剰分泌され、糖質をすぐに脂肪にかえてしまいます。



#### ストレス

#### 運動不足

#### 長期にわたる過度の飲酒

アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促進します。

## お酒を飲まない人の脂肪肝が増えている!



原因のほとんどは、食べ過ぎによるものです。自覚症状がほとんど無い為、このままの食生活を続けていると、肝細胞が繊維化して硬くなる「非アルコール性脂肪性肝炎(略してNASH:ナッシュ)」を発症する可能性が高まります。