



今回は「脂肪肝」についてのお話です

<脂肪肝とは>

肝細胞内に中性脂肪を主とした脂質や糖質が異常に蓄積した状態を言います。標準体重より20%以上の重い肥満では約20%~30%以上の方に脂肪肝がみられます。



<原因>

・栄養の過剰摂取による肥満

栄養バランスの偏った食生活や慢性的な運動不足などの生活習慣の乱れからくるものです。

・アルコールの過剰摂取

アルコールの過剰摂取はアルコール性肝炎や肝硬変に繋がる可能性があります。

・運動不足

・脂質異常症や糖尿病などに伴う疾患

・ステロイド剤の服用

・栄養不良による代謝異常

過渡なダイエットやリバウンドを繰り返している場合には肝臓の代謝障害が起こり、中性脂肪が体外に排出されず溜まることがあります。



<症状>

健康診断や人間ドックで肝機能の異常値が指摘されることが多く、殆どは自覚症状はありません。

気付かないうちに進行すると・・・肝硬変や肝臓癌になる危険があります。

<脂肪肝の検査>

1・血液検査

① ChE(コリンエステラーゼ)

栄養過多による脂肪肝が原因で上昇することが多いです。

② TG(中性脂肪)

食べ過ぎ・飲みすぎや運動不足が原因で余剰となったエネルギーが脂肪となったもので、高値を示すことが多いです。

③ GOT(AST)・GPT(ALT)

肝臓に障害があると GOT より GPT の方が上昇する事が多いですが、アルコール性では GOT の方が GPT より上昇します。

④ γ -GPT

アルコールの飲みすぎや薬剤、胆石でも上昇します。



2・腹部エコー

お腹にゼリーを付けて内臓の状態を見ます。

3・腹部 CT

レントゲンを使用した身体の断面を撮影し、広範囲に腹部全体を検査します。

<治療と対策>

1・食事療法

① 禁酒または飲酒を控える

② 脂質や糖質の多い食事を控える

③ 栄養バランスの良い食事を心がける

④ 夕飯は就寝の3時間前までに済ませる

⑤ 間食はしない

2・運動療法

① 1日30分以上のウォーキングを行う(有酸素運動)

② 適度な運動を行い、規則的な生活を送る

食事や運動方法が分からない方には、管理栄養士から説明も行えます。

お気軽にお声がけて下さい。

いそむらファミリークリニック

