

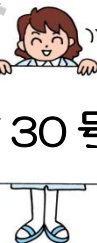


# 201612

## 大阪自動車整備健康保険組合

### 保健師からのお手紙

第30号



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

年内最終号は、「肝臓について」です。沈黙の臓器ともいわれており、自覚症状がなかなか現れないため、肝臓の値が異常でも「お酒を少し控えたら何とかなるだろう」などと楽監視していませんか？検査値に異常があれば、すでに肝臓の病気にかかっていると考えましょう。そして、必ず詳しい検査を受けて原因を突き止め、きちんと治療を受けましょう。

肝臓病の治療は昨今治療法が著しく進歩し、決して難しい病気ではなくなっています。特に日本人に多いC型肝炎は新薬が登場し、飲み薬でより多くの方が治るようになってきました。また、B型肝炎のワクチンも今年から定期接種になりました。（1歳未満が対象。世界初のがんを予防するワクチン）

一方、治る病気となったウィルス性肝炎と反対に、肥満や食べ過ぎ、飲みすぎによる脂肪肝の一部が、やがて肝硬変や肝がんを招くおそれのあることがわかっています。しかもこのタイプの脂肪肝が増えつつあり、今後の肝がんの中心になるのではと近年注目されています。しかし、この危険な脂肪肝も、毎日の食生活や運動で改善することが可能です。

年末年始は飲む機会も多く、ついつい食べすぎる場面も多いと思いますが、どうぞ、肝臓に優しい生活をお送り下さい。

### 「肝臓の数値が悪い」と言われたら

健康診断などで異常を指摘されたら、必ず医療機関を受診して、より詳しい検査を受けてください。精密検査で原因を突き止め、診断がついたら主治医とよく話し合い肝臓の状態の改善に向けて治療のスタートです。自覚症状が無くてもしっかりと治療を継続しましょう。

血液検査で、ALTが高くなるほど、肝臓が傷ついており、ALT31以上になると、肝臓病はもとより糖尿病発症リスクも高まると言われています。特に肝機能障害は自覚症状が起きにくいいため、気が付いた時には悪化していたことがよくあります。

だからこそ、検査データの異常値は放置しないようにしましょう！

肝機能 ALT (GPT) 値

**31以上は要注意**

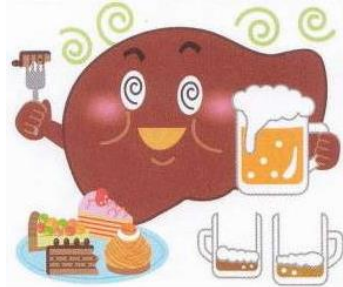


お酒を飲んでいなくても、脂肪肝になる  
さらに肝炎に進行することも

お酒をたくさん飲む場合

アルコール性脂肪

アルコールが大量に体内に入ると、肝臓はその処理に追われてしまい、脂肪の分解などが後回しになり脂肪肝になる。



お酒を飲まない人の場合

非アルコール性脂肪肝

主に食べ過ぎや運動不足など、肥満を招く生活習慣病が原因。肝臓で処理しきれなかった過剰な脂肪がそのまま沈着してしまう。

アルコール性脂肪肝が  
さらに進むと

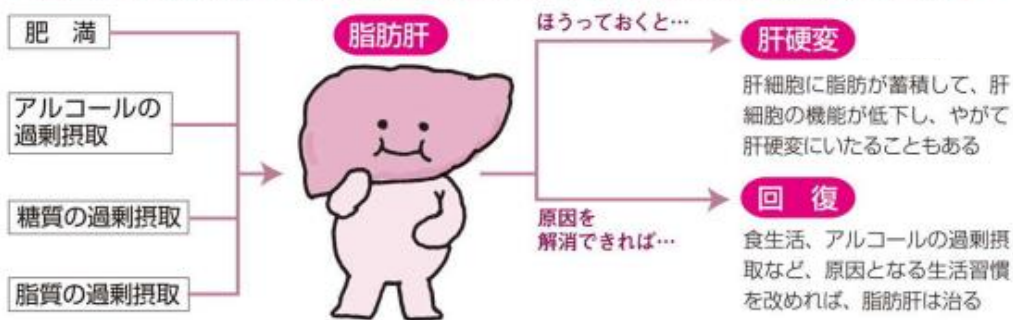
- アルコール性肝繊維症
- アルコール性肝炎
- アルコール性慢性肝炎
- アルコール性肝硬変

危険！

非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH)

脂肪肝から肝炎に進み、その後、肝硬変や肝がんにまで進む危険性が出てくる。「ただの脂肪肝」と思って放置していると、知らぬ間に進行していることも。

原因となる生活習慣を改善できるかが、肝硬変への分かれ道



1日8000歩



速歩きで合計20分



OJSK ウォーキング 2016に参加の皆様へ

まだ、記録表を提出されていない方は、FAX または郵送にてお送りください。コピーでも、OKです。

<ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オトセカビル 3F

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本

TEL 06-6762-6371

fax 06-6763-1800

ホームページ <http://www.oj-kenpo.com>