



2021 3

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より当健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今月は、「**脂肪肝**」について、最近分かってきたお話です。

今まで、**脂肪肝**は良性の疾患と考えられ放置されてきました。ところが最近の研究で脂肪肝に肝硬変や肝がんへ進行するタイプがあることが分かってきました。また、お酒を飲まず、ウィルスや自己免疫など肝障害の原因が無いにも関わらず、肝硬変症や肝がんと診断される患者さんが増えており、その中に**NAFLD・NASH**がいることも分かってきました。



「**NAFLD** (ナッフルディー) / **NASH** (ナッシュ)」ってどんな病気でしょうか？

肝臓に脂肪が多くたまった状態を**脂肪肝**といい、お酒を飲み過ぎた人がなる**アルコール性の脂肪肝**と、お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまってしまう**非アルコール性の脂肪肝**があります。お酒の飲み過ぎは、脂肪肝にとどまらず、肝炎・肝硬変になることはよく知られていますが、**非アルコール性の脂肪肝**の人でも同じように肝臓の病気が進行してしまうことがあります。この**非アルコール性の脂肪肝**から脂肪肝炎や肝硬変に進行した状態までを含む一連の肝臓病が**NAFLD** (nonalcoholic fatty liver disease)、日本語では「**非アルコール性脂肪性肝疾患**」といいます。

NAFLDのうち80~90%は、長い経過をみても脂肪肝のまま、病気はほとんど進行しません。しかし、残りの10~20%の人は徐々に悪化し肝硬変や肝がんを発症することがあります。この脂肪肝が進行し炎症がおきている肝臓病のことを「**非アルコール性脂肪肝炎**」**NASH** (nonalcoholic steatohepatitis) といいます。

そして**NAFLD/NASH**の主な原因は肥満、2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症なのです。

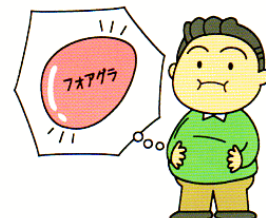
NASH がなぜ注目されるのか

肥満は肝がんの危険因子



日本人の糖尿病患者の8人に1人は、**肝疾患** (肝がん、肝硬変) で死亡している。

日本人は、非日本人 (ヒスパニック、白人、黒人) に比べてインスリン抵抗性や脂肪沈着が有意に高く、**肥満**による脂肪肝をきたしやすい。



NAFLD/NASHは、肝硬変、肝がんになる前に**予防**しよう！

食事

糖分、酸化、鉄分を避ける

生活習慣病を招く
生活をやめよう！

- ◇ 食べ過ぎ、早食いに注意。
- ◇ 甘いおやつや果物、果糖の多い清涼飲料水や缶コーヒー等のとり過ぎに注意。
- ◇ GI値の高い（血糖値を急激に上げる）食品をとり過ぎない。
《精白米、フランスパン、コーンフレーク、じゃがいも、かぼちゃ、すいか、パイナップルなど》
- ◇ 野菜を積極的に摂りましょう。
- ◇ ファイトケミカル（植物が作る抗酸化作用をもつ機能性成分）の含まれる食品を摂りましょう。
《ブロッコリー、ニンニク、ネギ、にんじん、トマト、大豆、ゴマ、しょうがなど》
- ◇ 鉄分の多い食品（鉄分の過剰な摂取は避ける）を少ない食品にチェンジ！（※ただし鉄欠乏性貧血の人は除く）レバーなどの内臓や魚の血合いは鉄分が多く含まれます。それらは優れたたんぱく源なので、鉄分の少ない食品に置き換える、鉄分を除いて食べるなどの工夫をするなどして、たんぱく質が不足しないように注意しましょう。
 - 牛肩肉→豚肩肉（鉄量5分の1） □成鶏もも肉→若鶏もも肉（鉄量5分の1）
 - 鰹の刺身→ヒラメの刺身（鉄量19分の1） □シジミ汁の汁は飲んでも身は食べない

運動

有酸素運動を！

体内の脂肪を燃焼させるため、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を週3～4回、30分以上行いましょう。関節に負担をかけない程度の筋肉トレーニングやヨガなどの運動を加えると、筋肉量が増加して基礎体力も高まるのでさらに効果的です。ただし、息が上がるような激しい運動を続けると、活性酸素が過剰に産生されるので、35歳を過ぎたら激しい運動は控えめにしたほうがいいでしょう。

体のチェック

肝機能の数値が上がったら専門医を受診！

- ◇ 血液検査や画像検査を積極的に受けて、ご自身の肝臓の状態をよく知るように心がけましょう！（自覚症状が表れにくいので注意が必要）
- ◇ ご自身の体格・体重を確認しましょう！
 - BMI [体重(kg) ÷ (身長(m)の2乗)]が、25以上
 - ウエスト周囲径（腹囲）が、男性85cm以上、女性90cm以上

注意！

脂肪肝の
疑いが、
あります。



脂肪肝と気づいた時点で生活を見直せば、

NAFLD/NASHへの進行防止や

脂肪肝の改善ができます。

〈お問合せ先〉 ☎542-0066 大阪府中央区瓦屋町2-3-1 岸和田第3ビル3階 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：上田、阪本 TEL：06-6762-6371 Fax：06-6763-1800
バックナンバーは健保組合ホームページで <http://www.oj-kenpo.com>