

令和5年度

第1回 肝臓病教室

新聞版

HPで動画配信した「肝臓病教室」の 新聞版 です！

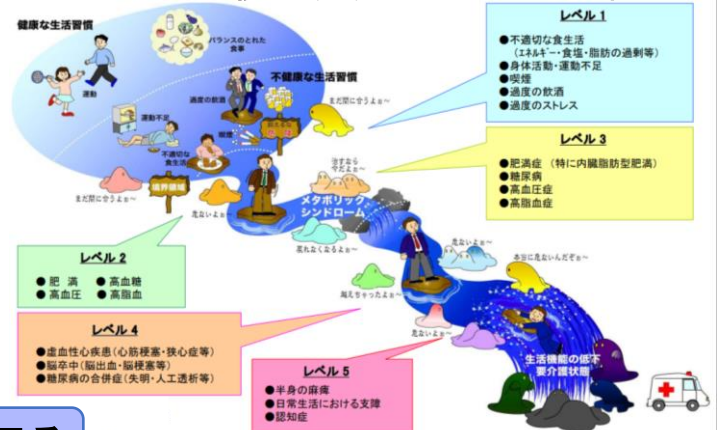
「生活習慣病と脂肪肝」

弘前大学医学部附属病院
消化器血液膠原病内科 医師 佐藤 諭

生活習慣病とは？

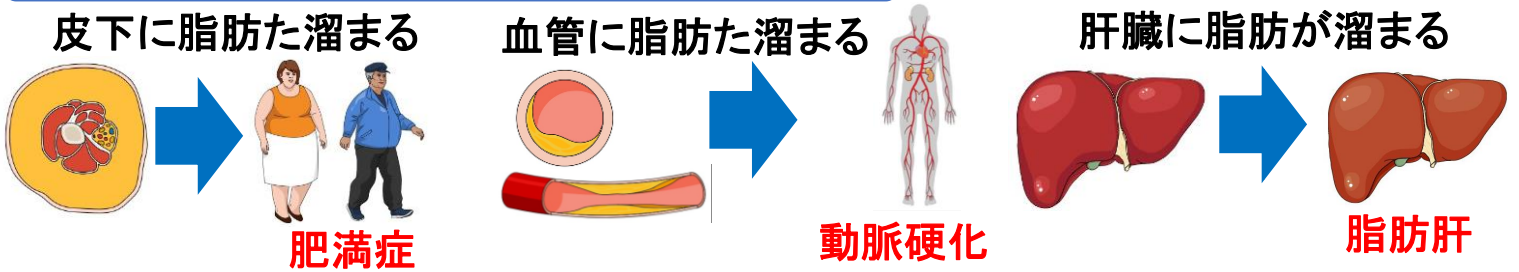
生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群のことです。

食習慣	肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、循環器疾患、大腸癌、歯周病
運動習慣	肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症
喫煙	肺癌、慢性閉塞性肺疾患、循環器疾患、歯周病
飲酒	肝障害

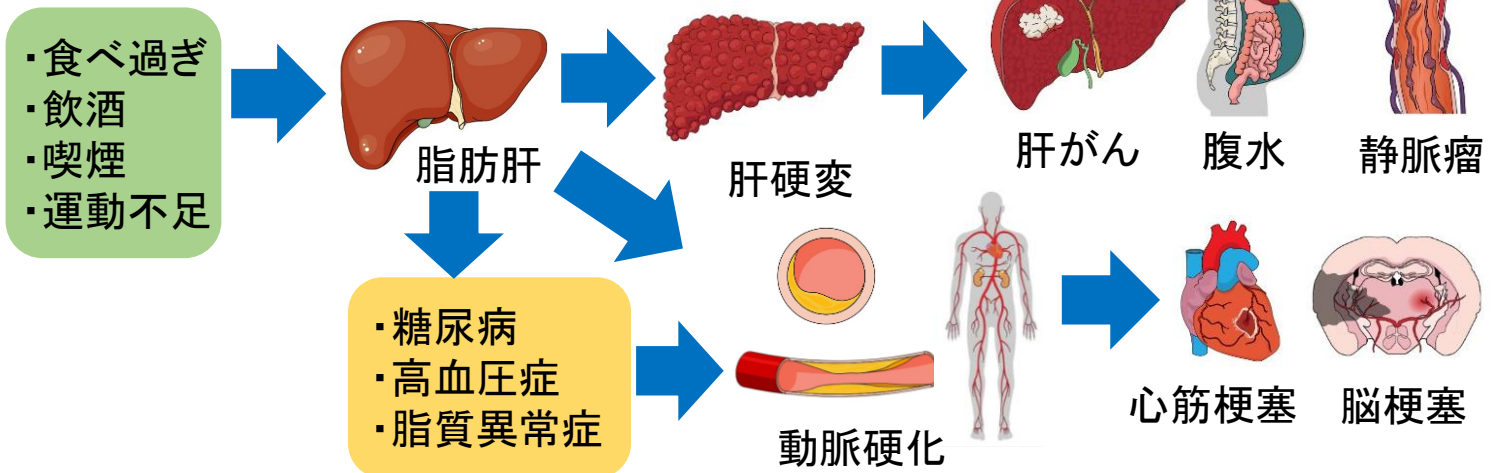


体に脂肪が溜まることで生活習慣病に至る

厚生労働省生活習慣病対策室ホームページより抜粋



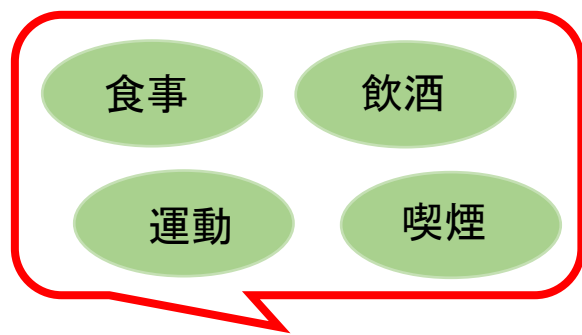
脂肪肝を放置したままにすると...



脂肪肝は放置すると肝硬変となり、肝がん、腹水、食道胃静脈瘤など命に関わる疾患を引き起こします。また、脂肪肝が原因で糖尿病や高血圧症、脂質異常症、動脈硬化性疾患(脳梗塞や心筋梗塞)等の生活習慣病になることも知られています。



脂肪肝を予防するためには

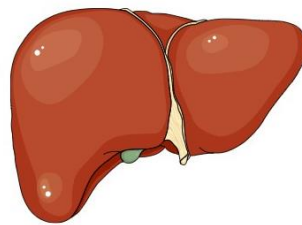


年齢

性別

遺伝

人種



薬

居住地

仕事

腹部手術歴

脂肪肝の原因は多く、そのうち今日から変えることができるのは生活習慣です

脂肪肝の予防

食事

- | | |
|---------|--------|
| 推奨される食材 | 控える食材 |
| ・野菜 | ・炭水化物 |
| ・豆類 | ・清涼飲用水 |
| ・水、お茶 | ・果物 |

運動

- ・ウォーキング(8000歩/日)
- ・スクワット
- ・筋トレ
- ・ラジオ体操

禁酒
禁煙

- 食事は腹7分目に抑えましょう。
- 夕食の炭水化物を減らしましょう。
- 運動習慣を身につけましょう。



脂肪肝の予防は他の生活習慣病の予防と同じです。

奈良宣言2023

最近ではウイルス性肝疾患による死亡者が減少傾向にある一方で、生活習慣病を基盤とする脂肪肝が年々増加しています。

今年6月に奈良市で開催された第59回日本肝臓学会総会では健康診断で測定している肝機能の数値であるALTが30以上であればかかりつけ医に相談するとする奈良宣言を発表しました。脂肪肝は生活習慣病のひとつであることを医療従事者だけでなく、一般の方々へも周知していく必要があります。



まとめ

- ・ 脂肪肝は生活習慣病です。放置すると肝硬変や肝臓がんだけでなく、高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす危険性があります。
- ・ 予防と治療の基本は他の生活習慣病と同じ食事と運動、禁酒・禁煙です。
- ・ 健康診断で肝機能を表すALTが30以上を指摘されたら脂肪肝などの慢性肝臓病の可能性があるので、かかりつけ医に相談しましょう。