



## 健康ワンポイントアドバイス

### 脂肪肝に注意しましょう

#### 中性脂肪と脂肪肝

中性脂肪という言葉を知っていますか。中性脂肪は食事から摂取されるほか、肝臓でも合成され、筋肉や臓器のエネルギー源として使われます。しかし、消費されるエネルギーよりも多く中性脂肪が作られると、皮下や内臓に蓄積し、肥満や脂肪肝の原因となります。特に、お酒や甘い食べ物などの過剰摂取は、脂肪肝のリスクを高めます。

近年では、成人の4人に1人が脂肪肝の傾向があるとされています。症状としては、疲労感や倦怠感けんたいかんが挙げられますが、無症状の人がほとんどであるため、放置されることも多いのが現状です。脂肪肝が進行すると肝硬変や肝臓がんに至ることもあり、最近では脂肪肝が原因の肝臓がんが増えています。

#### 脂肪肝の治療法

脂肪肝を直接治す薬はないため、治療の基本は生活習慣の改善となり、栄養バランスを考えた上で摂取カロリーを抑えることが重要です。ただし、過剰な食事制限は、タンパク質やビタミン不足を招き、逆に脂肪



肝になってしまうこともあります。栄養が不足すると、体脂肪より先に筋肉を分解してエネルギーを生み出すため、筋肉量が減り、体力低下や代謝の悪化を引き起こします。

また、過度の飲酒が原因の脂肪肝は、飲酒量を減らすことが必要です。さらに、運動療法も併用すると効果的です。運動は、蓄積された中性脂肪を消費し、体力を維持し、代謝を改善する効果が期待できます。

高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病がある場合は、併せて治療が重要なので、主治医に相談してください。持病や自覚症状がない人も、特定健診を受診し、脂肪肝の早期発見や健康管理に努めてください。

【旭匠達医師会】