



問屋町 第36号



すこ 健やかLetter

発行日：2019年6月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター

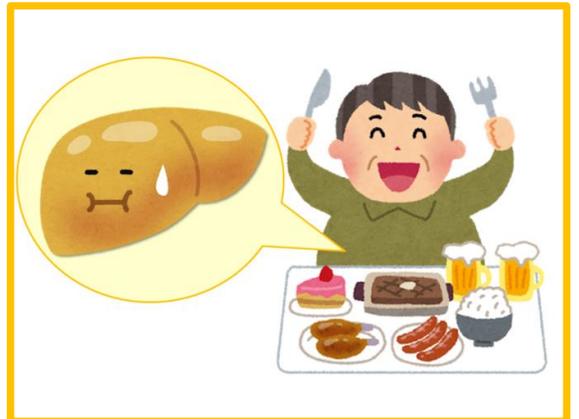
本県が梅雨入りしました。梅雨が明けるともう夏、ビールがおいしい季節の到来です。お酒を嗜む人に恐れられている「脂肪肝」という病がありますが、今回は、お酒を飲まない人にもリスクのある「隠れ脂肪肝」についてお伝えします。



あなたも危ない!?!「隠れ脂肪肝」

肝臓に過剰な脂肪がたまった状態の「脂肪肝」。放っておくと「肝硬変」や「肝臓がん」だけでなく、全身の病を引き起こす恐れがあります。実は最近、「お酒は飲まない、血液検査も異常なし」にも関わらず脂肪肝という隠れ脂肪肝の人が多くいることが分かってきました。

隠れ脂肪肝は、健康診断の血液検査では見つけれないので、エコーや最新機器での検査を受けなければなりません。ですがその前に、生活習慣などから自己診断できる方法があるので、やってみましょう。



隠れ脂肪肝改善の2ステップ

- ① 脂肪肝は肝臓病だけでなく、がん、脳卒中、心筋梗塞など全身の病気のリスクを高めます。まずはセルフチェックで隠れ脂肪肝か調べてみましょう。
- ② 脂肪肝改善には、まずは生活習慣を見直しましょう。その上で、毎日大豆製品を約70g、コーヒーなら3杯摂るのが効果的です。また、スクワット10回の後、ウォーキングを10～15分する運動や、脂肪肝改善体操を行うのも効果的です。

詳しくは裏面をご覧ください。

万病のもと脂肪肝

脂肪肝になると、肝臓の細胞が傷つきやすくなり、進行すると傷ついた細胞が硬い組織に変わって肝硬変や肝臓がんを発症します。

また、脂肪肝によって壊れた肝臓の細胞を排除するために、「炎症性サイトカイン」という物質が放出されます。これが血管を巡って全身を巡り、他の臓器の正常な細胞を攻撃し、炎症を引き起こすことで、全身でがん細胞ができやすくなります。その他にも、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症などのリスクも高めます。

なお、女性は比較的脂肪肝になりにくいとされていますが、閉経後、女性ホルモンが減少すると、脂肪肝のリスクが高まります。

～健康な人と比較した脂肪肝の人の発がんリスク～

胃がん →3.5 倍
すい臓がん→2.7 倍

肺がん→2 倍
乳がん→1.92 倍

脂肪肝 リスクチェック

1 夜食を食べますか？

A ほぼ毎日 (3点) B ときどき (2点)
C 食べない (0点)

2 通勤や買い物などの移動に車を使いますか？

A ほとんど (2点) B ときどき (1点)
C 使わない (0点)

3 ジュースなどの甘い飲み物を飲みますか？

A ほぼ毎日 (3点) B ときどき (2点)
C ほとんど飲まない (0点)

4 20歳と比べて10キロ以上太りましたか？

A 太った (2点) B 太っていない (0点)

5 たんぱく質を多く含む食品を食べていますか？

A ほとんど食べない (2点) B ときどき (1点)
C ほぼ毎日 (0点)

6 平均の睡眠時間はどのくらいですか？

A 6時間未満 (1点) B 6時間以上 (0点)

7 多量の酒を飲む頻度はどのくらいですか？

A ほぼ毎日 (3点) B 週3回程度 (3点)
C 週1回 (2点) D 多量は飲まない (0点)

合計点 5点以下→リスク低
6～7点 →リスク中
8点以上→リスク高

監修：武蔵野赤十字病院 泉 並木院長

隠れ脂肪肝を改善できる食品・運動

まずは原因となる生活習慣「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「運動不足」を改善しましょう。

脂肪肝改善に効果的な食品



大豆製品

大豆に含まれるたんぱく質に、肝臓に蓄えられた脂肪の燃焼を促す効果があります。

1日の摂取量の目安
約70g

〔豆腐1丁(300g)
納豆3パック〕

コーヒー

カフェインに脂肪を分解する効果があります。

1日の摂取量の目安 3杯
※飲み過ぎ注意

脂肪肝改善に効果的な運動

スクワット10回→ウォーキング10～15分
スクワットで筋肉を収縮させると、肝臓の中性脂肪をエネルギーに変えるスイッチが入ります。その後ウォーキングなどの有酸素運動をすると、その間、効果が持続します。

お家でできる！脂肪肝改善体操

下記の①～④をどれから始めても良いので、各10回行いましょう。

- ① スクワット
- ② 胸の前で腕を組んでおじぎ
(猫背にならないよう、顔は正面を見る)
- ③ タオルを両手で左右に引きながら上下移動
- ④ つま先立ちで両足のかかとを上げ下げ