

# 脂肪肝って？

## < 1 > どんな病気なの？

「フォアグラ」の作り方を知っていますか？

ガチョウを土の中に埋めて頭だけ出させて、体を動けないようにし無理矢理エサを食べさせつづけると、数ヶ月で世界三大美味のひとつ「フォアグラ」ができます。

フォアグラのように、肝細胞の中に脂肪が蓄積して、肝機能障害を起こした肝臓を脂肪肝といいます。



## < 2 > 原因は？

- ①過栄養 (over calorie)
- ②アルコールの飲みすぎ (overdrinking)

## < 3 > 進行するとどうなるの？

日本人男性の**35%**、女性は**15%**が脂肪肝をもっています。

(女性は、皮下脂肪蓄積型が多いため)

脂肪肝をほっておくと、そのうち**10%**位は脂肪性肝炎になり、**5~10**年後には、その**5~20%**が肝硬変へと進行し、さらには肝ガンが発生する事もあります。

## < 4 > 脂肪肝は治るの？

①アルコールはほどほどに。

- 毎日飲むなら→日本酒なら**2合**以内
- ビールなら**中ビン2本**以内
- ウイスキー**120cc**以内 (ボトルの**1/6**)

②低カロリー (25~35 Cal/kg・日) で栄養バランスの良い食事を心がける。(タンパク質は**1~1.5g/kg・日** 脂肪は総カロリーの**20%**以下)

③毎日**20分**以上の有酸素運動(エアロビクス:ウオーキング、ジョギング、水泳)を心がけて。

## <5>生活チェック表

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている ※1
- 夜食をとる習慣がある
- 早食い、やけ食い、まとめ食いをする
- 好き嫌いがある(偏食している)
- 甘いものや脂っこいものが好き
- カロリーをとり過ぎている
- 塩分をとり過ぎている ※2
- 適度な運動をしていない ※3
- 不規則な生活をしている

### ※1:肥満となる指標

○BMI (肥満判定に用いる数値) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

正常:  $18.5 \leq \text{BMI} < 25$

肥満:  $\text{BMI} \geq 25$

理想:  $\text{BMI} = 22$

○ウエスト周囲径

肥満: 男性85cm以上 / 女性90cm以上

### ※2:1日の摂取塩分

○10g 以下

### ※3:適度な運動量

○できれば毎日、早足で30~40分の徒歩(8000~1万歩)