

脂肪肝

といわれたら...



脂肪肝の種類は、お酒の飲みすぎが原因の「アルコール性肝障害」と、肥満、夕食の過食が原因の「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」があります。



アルコール性肝障害

アルコールは肝臓で解毒されて体外へ排出されますが、解毒の過程で肝臓の働きに異常が生じ、肝臓中に中性脂肪が増えてたまっていきます。



非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

肥満や糖尿病の人は、インスリンの働きが鈍くなるため、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。いわゆる肥満体型でなくても、運動不足や夕食の食べすぎ、夜遅い食事など不規則な食生活で、肝臓に中性脂肪がたまりやすくなります。
※インスリン：膵臓で作られるホルモンで血糖値を下げる働きをします。

早食い



脂肪肝になりやすい生活習慣

遅い食事



飲酒

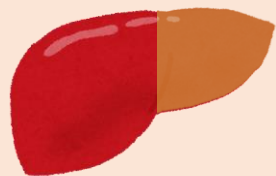


運動不足



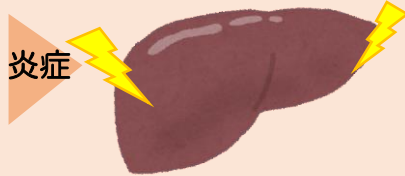
脂肪肝が進行すると...

30%以上が脂肪化



脂肪肝

炎症



脂肪肝炎

線維化



肝硬変

肝臓では脂肪酸から中性脂肪をつくり、肝細胞の中にため、エネルギー源として必要とされる分を放出しています。しかし使うエネルギーよりもつくられた中性脂肪の方が多いと、肝細胞に蓄えられていきます。

全肝細胞の30%以上に中性脂肪が蓄積した状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝は、「脂肪肝⇒脂肪性肝炎⇒肝硬変⇒肝癌」へと進行することがあります。

食 事 の ポ イ ン ト

1. 朝：昼：夕の比率は、3：5：2

夜は消費エネルギーが少ないため、夕食(特に炭水化物)の量が多いと、余ったエネルギーが脂肪として肝臓に蓄積されてしまいます。夕食が遅くなる場合は、低カロリーな野菜・海藻類・キノコや豆腐・肉・魚などのタンパク質を中心にし、炭水化物は控えましょう。



4. 塩分の摂取量を減らす

塩分摂取量が多いと炭水化物の量が多くなる傾向があります。そのため、1日6.5~7.5g未満を目標にしましょう。



5. 野菜や海藻類を毎食120g以上

食前によく噛んで食べると満腹感が出て食べすぎ防止になります。野菜や海藻類に含まれるビタミンやミネラルは、体内の水分調節や、体を作るのに必要なほか、肝臓で働く酵素の材料にもなります。



2. 自分の1日の適正な食事量を守る

大盛りやお代わり、おやつのお食べすぎなどには気を付け、肥満があれば改善しましょう。



3. アルコールは適量を守る

アルコールは食欲増進効果もあり、体重コントロールが難しくなります。数値が改善するまではできるだけ禁酒しましょう。



6. 外食は和定食や和セットを選び、サラダなどを追加する

外食は高エネルギー、高塩分、野菜不足になりがちです。野菜料理を1品プラスしたり、付け合せの野菜類から先に食べ、食べすぎを防ぎましょう。



生 活 の ポ イ ン ト

連続して2日間以上の休肝日をつくるビールやチューハイの味が忘れられない、という方はノンアルコールのものならOKです。



十分な睡眠をとる

睡眠不足などのストレスに対応するため交感神経が緊張すると、肝臓を動かす副交感神経がうまく働かなくなります。すると、多くの内臓の血液量を減少させて肝臓に余計な負担をかけるので、十分な睡眠が大切です。



有酸素運動を取り入れる

激しい筋肉トレなどの無酸素運動は肝臓に負担をかけます。運動はウォーキングや水泳などの有酸素運動を取り入れつつ、スクワットやつま先立ちなど簡単な筋トレを組み合わせると◎

全力疾走



激しい筋トレ



筋肉を酷使



ウォーキング



水泳



無酸素運動

有酸素運動