

少し怖い脂肪肝の話

1. 脂肪肝とは

食べ過ぎや飲みすぎにより、肝臓に脂肪がたまった状態。成人の約3割といわれる。

お酒の飲みすぎ	アルコール性脂肪肝
お酒以外の生活習慣などによるもの	非アルコール性脂肪性疾患 (NAFLD)

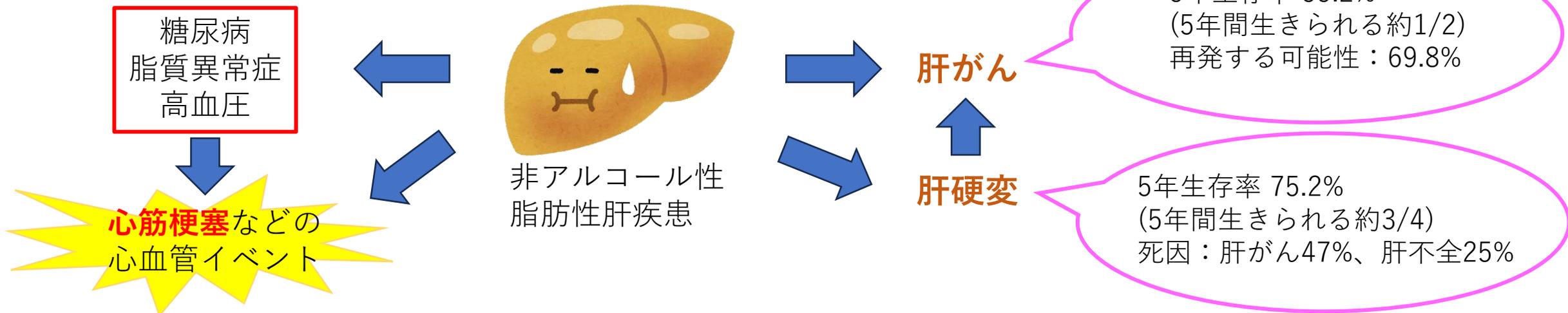
特徴

- ・肝臓に脂肪がたまっている
- ・お酒が目立った習慣がない
- ・脂肪肝となる他の要因がない
- ・B型肝炎やC型肝炎でない

原因

生活習慣の乱れ、内臓脂肪、
ストレス、昼夜逆転の仕事

2. 脂肪肝が怖い理由



3. 早期発見がなによりも大事

- ・ 肝硬変やがんになる前に、**早期発見が重要**！
- ・ 脂肪肝は症状がなく、血液検査の数値に異常がないこともあるため、**定期健康診断では発見されないこともある。**
- ・ 早期発見のためには**腹部超音波検査**が必要



4. 脂肪肝といわれたら

脂肪肝といわれた時点で、生活習慣を改善しましょう

食事や運動による減量が効果的です



食事	過剰な糖分や脂質の摂取を控える 緑黄色野菜はビタミンやミネラルの摂取のため推奨
運動	1週間に150分以上が望ましいが、1日に5分でも10分でもよい！ 軽く汗をかく程度の運動とともに、筋トレも効果がある

半年から1年
かけて
体重を減らす

5. まとめ

- ①脂肪肝は放置すると肝硬変となり、肝がんや食道静脈瘤破裂などのリスクとなる
- ②脂肪肝の早期発見は腹部エコー。
- ③生活習慣を整えて減量することで改善可能。