健康コラム とまみの畑

Vol.20　肥満じゃないのに脂肪肝？

健康診断で、標準体重や痩せ型で飲酒をしないにもかかわらず脂肪肝の所見が見受けられる方がおられます。なぜでしょうか。

脂肪肝は肝臓に５%以上の脂肪が蓄積した状態のことで、**成人の４人に１人**が患っていると推定されます。健康な赤い肝臓からフォアグラの様な白っぽい肝臓へと変化し、自覚症状がみられることは少ないのですが、体のだるさを感じる場合もあります。

痩せているのに…
お酒飲まないのに…
自覚症状なし！
でも脂肪肝

成人の
４人に１人って
多くない？

若い時に痩せすぎだと・・・・脂肪肝になりやすい？

肝臓の本来の仕事は
代謝や解毒

脂肪肝になると
肝機能低下だけでなく
最悪肝がんに！
ほかの病気にも
なり易くなる

通常、消費できずに余ったエネルギーは、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えますが、若い頃に痩せ型だった方は蓄える脂肪細胞の数が少ないために、肝臓や筋肉、心臓、膵臓などにも脂肪（異所性脂肪と呼ばれます）として蓄えられます。
脂肪肝になると代謝や解毒をする肝臓の働き（肝機能）が低下します。
さらに、慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと移行してしまう場合もあります。
また脂肪肝は脳梗塞や心筋梗塞、大腸がんや乳がんなど、肝臓以外の病気のリスクを高めるそうです。

脂肪肝の有無は
血液検査や
腹部超音波検査で
調べられます
八代市の健診も
活用して
くださいね

どうしたら予防できるのでしょうか～

食事や間食が、糖質や脂質に偏っていたり、夜遅い時間になったりすると脂肪肝の原因になるため、食事内容や時間に気をつけましょう。
特に、糖質の中でも清涼飲料水やアイスなどに使われる果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖果糖液糖は果糖が含まれる甘味料で、ぶどう糖よりも肝臓に脂肪を溜め込みやすいので、原材料名を確認しましょう。

子育て中の皆様や若い時に痩せていた方へ

痩せの人でも、20 歳以降の体重増加、特に 10 kg以上の体重増加は脂肪肝になり易く、心筋梗塞などの危険性が高まります。20 歳以降の体重増加には、注意が必要です。ご心配な方は、保健センターにご相談ください。