

年末年始が明けたら注意しよう！「脂肪肝」について学んでいきましょう！

リモートワークや外出自粛の中、年末年始は通常のお食事に加え、お酒やお菓子などをいつもよりたくさん食べてしまっていないですか？ そんな状態をこれからも続けてしまうと、皆さんの大切な「肝臓」が、いつの間にか悲鳴をあげているかもしれません！今回は、食事習慣の悪化や運動不足が招きやすい代表的な肝臓の病気『脂肪肝』について学びながら、年末年始の飲み過ぎや食べ過ぎを挽回していく方法も身につけていきましょう！

そもそも、「肝臓」ってどんな役割をしてくれているの？

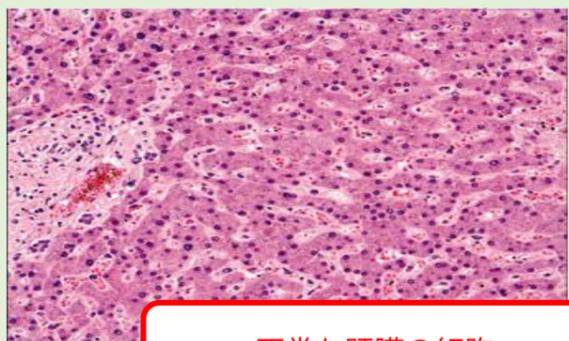
「肝臓」は、栄養素など、さまざまな物質を化学的に作り変えるはたらきを持つ「化学工場」に例えられ、皆さんのからだを維持するための化学反応が、休むことなく行われています。肝臓が元気であることは、私たちの体にとっても大切なことなのです。

肝臓のお仕事いろいろ

- ①脂肪を消化する「胆汁」を作ってくれる
- ②食べ物が栄養素として体に吸収されるために、栄養素を溜めたり変化させてくれる
- ③からだに入った毒物を分解し、毒のないものに変えてくれる
- ④免疫細胞(マクロファージ)が、体に入ってくるウィルスや細菌などの異物を食べてくれる(感染症予防にとっても、大切な臓器!!!)

皆さんにとって大事な「肝臓」を脅かす、「脂肪肝」とは？

食べ過ぎやお酒の飲みすぎによって、肝臓に脂肪が過剰に蓄積することを「脂肪肝」といいます。自覚症状がないまま進み、放っておくと「肝硬変」や「肝細胞がん」などの深刻な病気を招きます。腹部超音波検査で見つかる場合が多く、国内の患者数は推定で3,000万人ともいわれています。



正常な肝臓の細胞

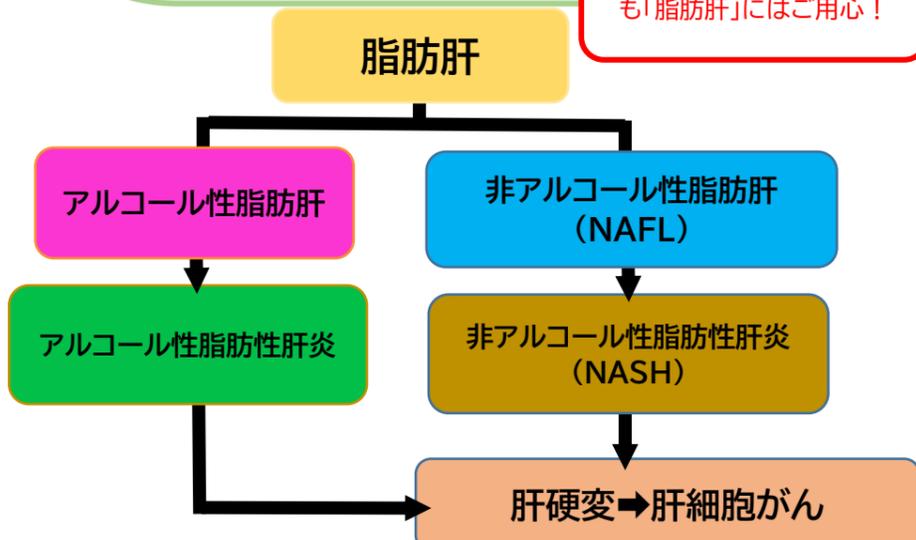


白くて丸いのが、肝臓の細胞に溜まった脂肪滴です！

「脂肪肝」は、糖尿病や高血圧といった生活習慣病と合併していることも多く、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な疾患のリスクを高めてしまいます。脂肪肝は、飲み過ぎが原因(アルコール性)の場合が多いですが、お酒を飲み過ぎていない人やお酒を飲まない人は、欧米型の食生活等による肥満が原因の「非アルコール性」にも注意が必要です。通常、肝臓の細胞は1~3カ月のサイクルで新しい細胞に置き換わります。ところが非アルコール性脂肪肝(NAFL:ナッフル)を放っておくと、一部のひとでは持続的な炎症により、細胞破壊が進み肝細胞の再生が間に合わず、壊死(線維化)してしまいます(NASH:ナッシュ)。この「線維化」が数年~十数年かけて進み、肝硬変や肝細胞がん発症に至るというわけです。NASHを発症してしまうと、元の健康な肝臓には戻りません。しかし、NASHになる前ならば、食習慣や運動習慣の見直しで肝臓の状態を改善することが可能です！

血液検査では、ここに注目！

お酒を飲む人も飲まない人も「脂肪肝」にはご用心！



検査項目	基準値	数値から分かること
GOT(AST)	0~30 U/l	肝細胞の破壊の程度が大きいほど数値が高い。特にアルコール性脂肪肝の程度が分かる。
GPT(ALT)	0~30 U/l	肝細胞の破壊の程度が大きいほど数値が高い。特に肥満による脂肪肝の程度が分かる。
γ-GTP	0~50 U/l	アルコール性肝障害により肝臓や胆道に異常があり、胆汁の流れが悪くなると、著しく数値が高くなる。

脂肪肝予防の鉄則は、やっぱり「食事習慣の改善と運動」！

ここからは、脂肪肝予防のために食事と運動を見直していきましょう！今回は、年末年始に増える方が多い「間食」と「お酒」の正しい取り方にポイントをしばって具体的に学んでいきます。また運動については、広い場所を必要とせずその場でできる運動をご紹介します！（裏面をご覧ください）

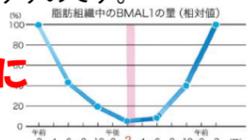
脂肪肝を予防する間食のポイント

間食とは、朝・昼・夜の食事以外に摂る食べ物と飲み物のことです。美味しい間食はつい食べ過ぎてしまうことがあります。食べ過ぎは肥満・脂肪肝に繋がります。そのため、量や質、回数を考えて摂るようにしましょう。

時間・量(カロリー)を決める

脂肪を蓄積する酵素を増やす働きをもつBMAL1の生成量が14-15時に最も少なくなるため、この時間帯の間食がおすすめです。

14-15時に



夕食後は×

逆に夜の10時を過ぎるとBMAL1が増加します。さらに夕食後は活動量が少なく、消費されないまま脂肪になりやすくなるためやめましょう。

1日あたり200キロカロリー

食事バランスガイドにおいて間食は1日200kcalを目安にするように言われています。



間食=お菓子ではない!

間食では3食の食事では取り切れない栄養素を補給できる食品を摂ることがおすすめです。

鉄分補給



にぼし

カルシウム補給



コーンフレーク&牛乳
ヨーグルト

ビタミン・カリウム補給



野菜スティック
柑橘系の果物

食物繊維補給



さつまいも
とうもろこし

たんぱく質補給



ゆで卵
魚肉ソーセージ

甘い飲み物に注意する

飲み物には目にみえない糖分がたくさん含まれています。水分摂取は水・お茶を基本にしましょう!



角砂糖1個
=3g

ダイエット清涼飲料水も注意して!!

ダイエット清涼飲料水に含まれる人工甘味料が糖代謝に影響を及ぼすとする研究結果があります。人工甘味料を使用した飲料も控えましょう。

肝臓をいたわる飲酒のポイント

過度な飲酒は生活習慣病の発症に起因するだけでなく、沈黙の臓器といわれる肝臓を傷めます。代謝において大切な役割を担う肝臓を守りながら飲酒を楽しみましょう。

休肝日を設けよう

休肝日とは・・・?

肝臓を休めるために週に1日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語です

休肝日を設けることで得られる効果

- 肝臓をいたわることができる
- 飲酒総量を減らす事ができる

アルコールをほとんど毎日飲む人では、週に2~4回飲む人に比べ、アルコール性肝臓病の発症率が3.7倍に上昇することが明らかになっています。

休肝日は何日必要!?

「健康日本21」の中では週2回の休肝日を設ける事を基本としています。しかし休肝日の頻度は飲酒量によって異なります。そのため何日と言いつけるのは実は難しいです。

「肝臓を休ませる日をつくる」「アルコールへの依存を避ける」という目的を念頭に、自分に必要な休肝日の頻度を検討することが大切です。

適正飲酒をしよう

過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。適正飲酒を心がけましょう。

下に示しているのは男性の適正量であり、女性・高齢者はこれらの半量が目安となります。しかしすでに脂肪肝と指摘されている人は節酒や断酒が求められます。



やってみよう!

- ノンアルコールビールや炭酸水を利用して飲酒量を控えよう
- 同量の水と一緒に飲みながら飲酒しよう

おつまみもひと工夫

お酒には食欲を増進させる作用があり、おつまみを食べ過ぎてしまう傾向があります。

おつまみは低カロリー、低脂肪の食材を選びましょう。

大豆製品



野菜、きのこ、海藻



低カロリーなたんぱく質源



唐揚げは×

やってみよう! 肝炎体操

脂肪肝と運動に関する世界各国の論文に基づき、開発された【肝炎体操】背中、お尻、脚の筋肉を10分程度で効率的に鍛える方法として、スクワットや爪先立ち、タオルを使った運動と、ウォーミングアップの足踏み、ふくらはぎのストレッチを提唱しています(詳細は肝炎情報センターホームページにて)

足踏み(ウォーミングアップ)



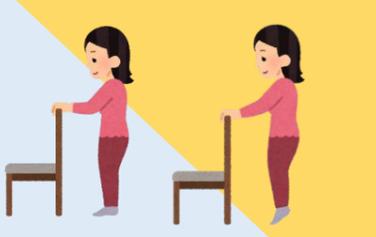
- その場で太ももを高く上げる
- 腕を大きく振る

スクワット



- 背筋を伸ばして、お尻を後ろに突き出すようにひざを曲げて元に戻す

つま先立ち



- 両足のかかとをまっすぐ上げ下ろす
- 椅子や壁を利用するとよい

タオルフルダウン



- 両手でタオルを握り、背中にひきつけるようにゆっくりと下ろして、もとに戻す

参考: 国立研究開発法人 国立国際医療センター 肝炎情報センター



コロナ禍により家の中で過ごす時間が増えた今だからこそ、ご自身の間食や飲酒の習慣について見直してみませんか? 脂肪肝を予防して楽しく健康的な間食・飲酒習慣を身につけるため、取り組みそうなことからチャレンジしてみてください。

(公財)福井県予防医学協会