

## 健康の話

### あなたの肝臓大丈夫？

成人男性の 2.5 人に 1 人、女性は 5 人に 1 人がかかっているといわれる脂肪肝は**食べすぎ、飲みすぎ、運動不足**などが原因による生活習慣病。食生活やお酒の量に注意していけば治りやすい病気です。

#### 脂肪肝になると・・・

##### 生活習慣病のリスクが 2 倍に

人間ドックの超音波検査で発見されても、心配ないと放っておかれがち。しかし心筋梗塞、糖尿病、高血圧などの合併率が、脂肪肝でない人の 2 倍以上の高リスクになります。

##### 中性脂肪が 30% 以上になる

健康な肝臓には 2～3% の脂肪が含まれていますが、脂肪肝になると肝臓の 30% 以上になります。脂肪が増えた分、肝臓はブヨブヨと膨らんで腫れ上がった状態になります。



#### 脂肪肝予防と改善には・・・

自分の適性エネルギー量を守る(目安は、体重 1kg 当たり 25～35kcal)

脂肪の摂取量を減らす

糖質、特に甘いもの(砂糖を使った菓子類、甘味飲料、果物やジュース)を控える

3度の食事を規則正しく

食物繊維をたっぷり取る(低エネルギーで満腹感が得られ、肝臓に負担をかける便秘予防になります)

ながら食い、つまみ食いをしない

無謀なダイエットをしない(極端なエネルギー制限や単品ダイエットは、逆に脂肪肝になることがある)

緩やかな有酸素運動(ウォーキング、軽いジョギング、平坦地でのサイクリング、水中歩行、アクアビクス、軽いエアロビクスなど)を毎日、最低 20 分続ける(息苦しさを感じない程度で)



#### 皆さん、健康診断は受けていますか？

自分の健康は自分で守りましょう！！ そのためには、まず健康診断を受けることが大切です。

当院の健康管理センターでは、随時健康診断を受付しています。

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・