

栄養だより

No.32

今回は、飲み過ぎ食べ過ぎ、運動不足が原因で、生活習慣病の一つともいわれる脂肪肝について考えてみたいと思います。



●脂肪肝って？

皮下や内臓に脂肪が溜まると肥満になりますが、肝臓に溜まると脂肪肝になります。肝臓がフォアグラのような状態になったといえ、わかりやすいかもしれません。

肝臓はたくさんの肝細胞の集合体です、脂肪滴（主に中性脂肪）が肝細胞全体の3割以上を超えた状態を脂肪肝といいます。アルコール性と非アルコール性の2種類に分けられます。

アルコール性	・ アルコールの分解過程で脂肪の元となる成分が増加 するので、肝臓での中性脂肪の生産が増加する。
非アルコール性	・ 脂や糖分の多いバランスを欠いた食生活や運動不足 により、内臓脂肪が増加する。 ・ 急激なダイエットを行った若い女性などが、 体内のたんぱく質が不足 して脂肪が排泄しにくくなり肝臓に溜まってしまうケースもある。

●脂肪肝になるのは、どんな時？

脂肪肝は、原因により栄養性、内分泌性、代謝性、中毒性と分類されます。今回は生活習慣病の原因となる栄養面を重点にみていきましょう。

肝臓は産生した中性脂肪を血液中に放出していますが、中性脂肪の産生が放出をうわまわり肝臓に脂肪が溜まってしまった時に脂肪肝になります。

肝臓で脂肪の合成に使うのは、小腸で吸収した脂肪に加えて、糖質（でんぷん由来のブドウ糖）もその材料にすることができます。脂肪の摂取量が増えなくても、糖質・脂質・たんぱく質からの総カロリーが増加すれば、それに応じて肝臓での脂肪の産生が増加します。

◆ 症状と生活習慣病

- ① 多くの方は自覚症状がありません。あってもだるさや倦怠感がある程度です。
- ② 脂肪肝の人は高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を併発することがしばしばみられ、動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞、脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

●予防・改善するには？

お酒を飲まない人でも重症化すると肝硬変に進むことがあるので、食生活の改善、運動不足の解消、常習的な大量飲酒をやめる事が予防につながります。

◆ 食生活の注意

① 脂肪や糖質を摂り過ぎず、週1～2日の休肝日を

- ・ 肥満を予防するため、バランスのとれた食事を摂り、適正な体重を維持することは、生活習慣病予防につながります。
- ・ 過度の飲酒を持続すると脂肪肝だけではなく、命に関わる重大な事態を引き起こす恐れもあります。適量を守り、週1～2日の休肝日をもうけましょう。

② ビタミン・食物繊維などを積極的に摂りましょう

- ・糖質の代謝を促す**ビタミン B₁**、肝細胞の再生を促す**ビタミン B₁₂**を十分に摂りましょう。
- ・糖質や脂肪の腸からの吸収を遅らせる**食物繊維**や**抗脂肪化作用**のあるたんぱく質（メチオニン、スレオニン）、大豆サポニン、グルタチオンも脂肪肝の予防に有効です。

③ 食事は一定の時間にとる

- ・ダイエットのために朝食を抜く人がいますが、その分、腸での吸収が高まり期待したほどダイエット効果はあがりません。無理に体重を落としても結局長続きせずリバウンドですぐに元の体重又はそれ以上になります。何度もダイエットを繰り返していると内臓に脂肪が付きやすくなります。

④ 時間をかけてゆっくり食べる

- ・食事を始めて十数分すると腸から吸収された糖が血中にあふれるようになり、それを脳の満腹中枢が感知して満腹感はおきます。その前にお腹一杯詰め込めば、余分なカロリーを摂取してしまうこととなります。早食い・ドカ食いの人に肥満が多いのはこのためです。

◆ 運動の注意

- ・脂肪肝では食事が入ってくるエネルギーを制限すると同時に、運動でエネルギーの消費に努めます。
- ・体内で脂肪を主に消費するのは筋肉です。筋肉が有酸素運動をする時に脂肪を消費します
有酸素運動（ウォーキングやゆったりしたリズムのエアロビクスなど）を**1日 30分～1時間**くらいするのが効果的です。激しい運動は（無酸素運動）は短時間で終わるため、肝臓の脂肪がエネルギーとして使われることがないからです。
- ・人のエネルギーの使い方は一定の順序があります。運動の初期は肝臓に貯蔵されているグリコーゲンが消費されます。運動の種類にもよりますが、これを使い切るのには**20分**かかります。そのあとに皮下脂肪や肝臓に溜まった脂肪が使われます。ですから最低でも**30～40分**できれば**1時間**継続できる運動が必要です。

● 検査と検査値（脂肪肝を診断するときの検査と検査値）

検査	基準値	脂肪肝の場合
GOT (AST)	≤35 U/l	軽度～中等度上昇 過栄養性：GPT>GOT
GPT (ALT)	≤35 U/l	アルコール性：GOT>GPT
ALP	<340 U/l	軽度上昇
γ-GTP	≤55 U/l	アルコール性では高値
コリンエステラーゼ (ChE)	183～412 U/l	過栄養性：顕著に上昇もしくは基準値上限に近い値
総コレステロール	140～199mg/dl	高値
トリグリセライド	<150 mg/dl	高値

（基準値は検査方法、施設により異なります。）

血液検査・尿検査を行い異常がある場合、または疑わしい場合に超音波検査（エコー検査）又はCT検査で診断が確定できます。

2ヶ月に一度の割合で栄養だよりを発行しております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合