

げんき通信

脂肪肝のおはなし

2015年も残りわずかとなりました。今回はこれから迎える年末年始に大活躍してくれる肝臓に関するお話です。

皆さんは「脂肪肝」という言葉をご存知ですか？ 脂肪肝とは、肝臓内にコレステロールや中性脂肪などの脂質が異常に蓄積した状態のことで、厳密には、全肝細胞の30%以上が脂肪化した状態を指します。自覚症状はほとんどないため、血液検査やエコー・CTなどで見つかります。人間ドック受診者の4人にひとりぐらいが何らかの肝障害と診断を受け、その大部分が脂肪肝だと言われています。以前は「たかが脂肪肝」と思われがちでしたが、近年、他のいろいろな病気の原因になることがあるとわかってきたため、問題視されています。

肝臓は食事中的ブドウ糖を取り込んで肝細胞内に蓄え、空腹時などの必要時にエネルギー源として放出します。脾臓から分泌されるインスリンは肝臓に作用して、ブドウ糖の取り込みを促進させ、食後の急激な血糖上昇を抑制する働きがあります。脂肪肝になると、このインスリンの効果が減



今は脂肪肝でない人もいちど食生活を見直してみよう。



(木原店薬剤師/さほら)

弱します。この状態を「インスリン抵抗性」といい、血糖を抑えようとする機能が正しく働かなくなります。さらに、インスリン抵抗性があると、血糖を下げるために脾臓がより多くのインスリンを作ろうとするので、血中のインスリン濃度が上がり、血糖取り込み以外のよくない作用(脂肪合成亢進、血圧上昇、動脈硬化促進)までが出てきてしまい、生活習慣病を悪化させることとなります。

まったくお酒を飲まないの…

脂肪肝には、お酒の飲みすぎで起こる「アルコール性」と、肥満や糖尿病に伴う「過栄養性(非アルコール性)」のものがあります。ただし、まったくお酒を飲まないのに、肝機能の数値が高くなっていくことがあ

り、これを非アルコール性脂肪肝炎と呼びます。非アルコール性脂肪肝の人のうち10~20%がこういう肝炎の状態になり、その中の5~20%がやがて肝硬変に、さらにその一部が数年後には肝臓がんへと進む事例もあります。お酒は飲まないからと安心はしないで、脂肪肝と指摘を受けた場合はすぐに対策をたててください。

脂肪肝は軽いいうなら比較的簡単に改善できます。アルコール性の場合には禁酒・節酒につきます。心当たりのある方はぜひ頑張ってください。過栄養によるものは、食事(カロリー・塩分等の制限)や適度な運動(ウォーキングなどの有酸素運動)でコントロールすることが基本になります。20才の時より10kg以上増えている方は特に要注意です。今は脂肪肝に無縁だと思っている人も、これを機に食生活(質・量・回数)を見直してみてください。また、定期的に検査を受けて経過を見ることも大切です。

C O L U M N

げんきコラム

かかりつけ薬局は…



佐賀県は以前から人口に対する薬局数が全国第一位です。10万人あたり62.9軒という数字は全国平均の約1.4倍にあたります。これだけ見ると皆さんと薬局の距離が近いということになりますが、実際にはいかがですか？ 病気になった時だけではなく、日頃からいろいろな相談ができるような、身近な存在になれているでしょうか？ 私たちは「かかりつけは久保薬局」と言っていたために、これからも進んでいきます。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777