

放置しないで！ 肝臓のメタボ、脂肪肝

内科医長 塩山えりか

健康診断などで「脂肪肝」と言われたことはありませんか？

脂肪肝とは、食べ過ぎや運動不足のために余った糖質や脂質が中性脂肪に変わり、肝臓に過剰にたまった状態をいいます。肥満体型の人だけではなく、見た目がスリムな人でもみられることがあります。原因として、まずは飲酒があげられます。脂肪肝から肝炎や肝硬変、そして肝臓がん^{がんと}に進行することが知られており、脂肪肝や肝機能障害を指摘されている人は飲酒を減らすことが第一です。

一方で、ほとんどお酒を飲まないにもかかわらず、生活習慣などが原因で脂肪肝を発症する人が増えています。非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）と呼ばれ、肝臓におけるメタボリックシンドロームの表現型とされています。日本では約1000万人の患者さんがいる



と考えられており、その数は増加しています。多くは進行せず良性の経過をたどる単純性脂肪肝ですが、約10〜20割の人ではお酒を飲んでいない人と同じように肝炎、肝硬変、肝臓がんへと進行することがわかり、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）と呼ばれています。生活習慣病の増加に伴い、NASHからの肝臓がんは増えていくと考えられています。また、NAFLDの患者さんでは心筋梗塞や脳卒中を合併するリスクが高いとされており注意が必要です。「脂肪肝なんて悪さはしないし、放っておいても大丈夫」と思っておられた人も多いかもしれませんが、そうは言っていられないのです。

NAFLDの患者さんは、原因となる生活習慣や肥満を改善すること、肝臓の状態が改善することが期待できます。また、定期的に血液検査や画像検査を受けて、しっかりと経過を追って対処することも大切です。脂肪肝と言われたら放置せず、一度病院を受診してみましょう。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

野菜を食べて健康に！

作り方

- 1 アスパラガスは根元の皮をむき、5mm幅の斜め切りにし、硬めにゆでる。
- 2 ボウルに調味料を入れ、よく混ぜる。
- 3 2に1を加えて和え、器に盛りつける。

野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の2種類があります。緑黄色野菜とは、アスパラガスやピーマン、ニンジン、かぼちゃなどの色の濃い野菜で、カロテンやビタミンCなどの抗酸化物質を多く含んでいます。

抗酸化物質は、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を抑制する働きがあります。

活性酸素は、呼吸をすることで常に体内で生じており、年齢とともに活性酸素の発生を抑制する抗酸化の働きが低下していくといわれています。

緑黄色野菜を積極的に取り、がんや生活習慣病の予防につなげましょう。



アスパラガスのごま和え

1人分エネルギー：41kcal

材料（2人分）

- ▶アスパラガス…4本
- ▶調味料（すり白ごま…大さじ1、しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ2／3）

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	5月15日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象 ＝税理士に依頼していない人 担当 ＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	5月16日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員 ＝6人(申込順) 問・申込 5月7日(火)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	5月16日(木) 午後1時～4時	町役場1階 1C相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当 ＝行政相談委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	5月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当 ＝人権擁護委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当 ＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当 ＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	5月22日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当 ＝臨床心理士 問・予約 5月15日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	5月23日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	問・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	5月22日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的にお困りの人への相談・支援	問・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	5月23日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当 ＝民生児童委員ほか 問 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

