

# 脂肪肝にご注意を！

～3人に1人になる身近な肝臓の病気～

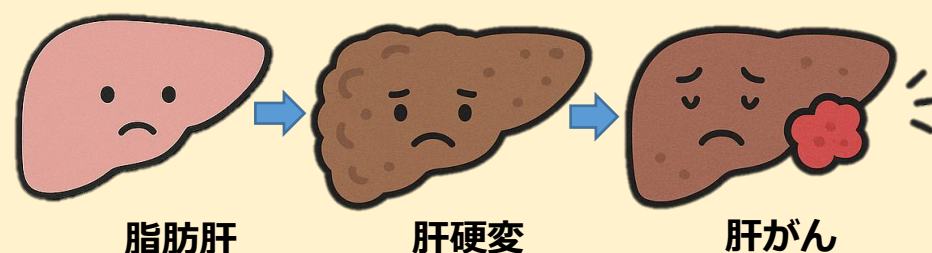
## ■ 日本人の3人に1人が脂肪肝

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が過剰にたまった状態です。自覚症状がないことが多く、健診で初めて指摘される人も多いです。

放っておくと、命に関わる病気へ進行することがあります。

## ■ 放置すると危険！

脂肪肝が進むと、肝炎 → **肝硬変** → **肝がん**と進行することがあります。



また、脂肪肝の人は **動脈硬化が進みやすく、心臓病や脳卒中** のリスクも高まります。

\* 「肝臓だけでなく、全身の病気の前兆」です。

## ■ 脂肪肝の原因は2種類

### 1. アルコール性脂肪肝（ALD）

お酒の飲みすぎが原因。

### 2. 代謝機能異常関連脂肪肝（MAFLD）

肥満・糖尿病・脂質異常など生活習慣が原因。

\* どちらも炎症や線維化が進むと危険です。



## ■ 治療と予防のポイント

アルコール性：**減酒・断酒** が基本。

肥満型：**食事と運動でまずは体重の5%減！**

→ 体重が5%減るだけで、肝臓の脂肪は大幅に減ります。

食事はバランス良く、糖質・脂質の摂りすぎに注意。

有酸素運動（ウォーキングなど）とレジスタンス運動（筋トレ）を週3回以上続けましょう。

\* 筋トレは自宅でするもので十分です。動画サイトで「肝炎体操」と検索するとたくさん出てきますので参考に。

